



# ***Motivação Autodeterminada e Satisfação com a Vida de Atletas de Desportos Coletivos – Estudo Comparativo entre Desporto Adaptado e Desporto Regular***

Afonso Jorge Vicente Lercas

## **Orientador**

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 – Especialidade em Desporto Adaptado, realizada sob a orientação científica do Professor Doutor Marco Alexandre da Silva Batista, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

**Março, 2018**



## **Composição do júri**

Presidente do júri

Professor Doutor João Júlio de Matos Serrano

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

Vogais

Professor Doutor Diogo Manuel Teixeira Monteiro

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

Professora Doutora Maria Helena Ferreira de Pedro Mesquita

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

Professor Doutor Marco Alexandre da Silva Batista

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



## Dedicatória

À minha família e amigos pelo seu apoio,  
conselhos, e paciência durante todo este percurso.

A TODOS, UM ENORME OBRIGADO!



## **Agradecimentos**

Desde o começo que a minha formação tem sido orientada para o desporto e para a orientação prática de pessoas com deficiência, e cada vez tenho mais certeza de que é nesta área que gostaria de trabalhar. Agora com mais uma fase do percurso académico terminada, muitas dificuldades, muito trabalho e muita dedicação são expressas neste trabalho, no entanto nada disto seria possível sem o contributo direto ou indireto de muitas pessoas.

Começo por expressar os meus maiores agradecimentos à pessoa que mais me auxiliou neste projeto e orientou, o Professor Doutor Marco Batista, pela sua grande paciência, ensinamentos, conselhos e orientação durante esta parte final, e por isso o meu Muito Obrigado!

Quero agradecer também a todos os atletas que gentilmente responderam aos nossos questionários, bem como aos clubes e instituições por eles associados pela colaboração e contributo científico para a área do Desporto.

Agradecer à minha família, especialmente aos meus pais e irmão por todo o apoio, ajuda e confiança para que eu pudesse chegar onde cheguei, aqueles com quem pudemos sempre contar por mais difíceis que sejam as situações.

Quero agradecer aos amigos que considero irmãos e me ajudam constantemente. Obrigado pela força, distração, companhia, críticas, companhia e amizade.

A todos, o meu Obrigado por contribuírem de alguma forma, e que me permitiu encerrar mais uma etapa da minha vida.



## Resumo

A prática desportiva proporciona benefícios não só físicos, mas também psicológicos e sociais. Atualmente sabemos que a motivação pode ser potenciadora no desempenho desportivo, e variáveis como as necessidades psicológicas básicas são de grande importância. No caso do Desporto Adaptado esta temática é ainda muito escassa e nesse sentido vamos no presente estudo avaliar e comparar a Motivação Autodeterminada, as Necessidades Psicológicas Básicas, a Satisfação com a Vida e os Afetos, entre os atletas do Desporto Adaptado e do Desporto Regular, nas modalidades de Andebol e Basquetebol.

Participaram nesta investigação 183 atletas (N=183) de quatro modalidades diferentes, dos quais 80 são atletas de desporto adaptado e os restantes 103 são atletas de desporto regular. Dos 183 atletas participantes, 155 (84.7%) são do género masculino e 28 (15.3%) são do género feminino, as idades dos atletas de desporto adaptado estão compreendidas entre os 16 e os 69 anos ( $\bar{x}$ =38; DP=11.47) e de Desporto Regular entre os 14 e os 56 anos ( $\bar{x}$ = 21; DP=7.32).

Utilizámos quatro questionários que avaliam as variáveis que pretendemos, são eles: *Behavioral Regulation in Sport Questionnaire* (BRSQ), *Basic Psychological Needs Exercise Scale* (BPNES), Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) e Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS). Os resultados que obtivemos a partir da análise descritiva e inferencial, mostram valores médios superiores nos atletas de Desporto Adaptado comparativamente ao Desporto Regular nas variáveis da motivação autónoma, motivação controlada, necessidades psicológicas básicas e afetos positivos, em oposição, no Desporto Regular, nas variáveis da amotivação, satisfação com a vida e afetos negativos.

Os nossos resultados foram abonatórios de que a prática desportiva tem efeito positivo significativo sobre a satisfação com a vida em atletas do desporto regular, que têm mais horas de prática semanal do que os atletas de desporto adaptado. Corroborámos os pressupostos da Teoria da Autodeterminação, com a correlação positiva significativa obtida no desporto adaptado, entre a motivação autónoma e as constituintes das necessidades psicológicas básicas, bem como a satisfação com a vida e os afetos positivos. Observámos que as necessidades psicológicas básicas e os afetos positivos se mostraram bons preditores da satisfação com a vida em atletas do desporto adaptado. Ao nível da magnitude do efeito da prática de desporto adaptado, o número de anos de prática mostrou um efeito reduzido a moderado nas variáveis em análise.

## Palavras-Chave

Desporto Adaptado; Autodeterminação; Motivação; Necessidades Psicológicas Básicas; Bem Estar Subjetivo



## **Abstract**

The sport provides benefits not only physical but also psychological and social. Nowadays, we know that motivation can be an enhancer for sport performance, and the variables that are associated with it, such as the basic psychological needs are of great importance. In the case of Adapted Sports this subject is still very scarce and in that sense, the main goal in the present study was to evaluate and compare the Self-determined motivation, Basic Psychological Needs, the Satisfaction with Life and Affections between athletes of Adapted Sports and Regular Sport, in the modalities of Handball and Basketball.

In this study participated 183 athletes (N = 183) of four different modes, of which 80 are disabled athletes and the remaining 103 are mainstream sport athletes. Of the 183 athletes participating, 155 (84.7%) are males and 28 (15.3%) are female, ages of disabled athletes are between 16 and 69 years ( $\bar{x}$  = 38; SD = 11.47) and mainstream sport between 14 and 56 years ( $\bar{x}$  = 21; SD = 7.32). We used four questionnaires assessing the variables that we intend, they are: Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ), Basic Psychological Needs Exercise Scale (BPNES), Satisfaction with Life Scale (SWLS) and Positive and Negative Affection Scale (PANAS).

Our results are a finding that sport has a significant positive effect on life satisfaction in regular sport athletes, who have more hours of weekly practice than the disabled athletes. We corroborate the assumptions of the theory of Self-Determination, with significant positive correlation obtained in adapted sports, between the autonomous motivation and the constituents of the basic psychological needs, as well as life satisfaction and positive affect. We observed that the basic psychological needs and the positive affect it showed good predictors of satisfaction with life in adapted sports athletes. In terms of the magnitude of the effect of adapted sports practice, the number of years of practice showed a small to moderate effect on the variables under consideration.

## **Keywords**

Adapted Sport; Self-Determination; Motivation; Basic Psychological Needs; Subjective Well Being



# Índice

Composição do júri .....	III
Dedicatória .....	V
Agradecimentos .....	VII
Resumo .....	IX
Abstract .....	XI
Índice de Figuras .....	XV
Índice de Gráficos .....	XVII
Índice de Tabelas .....	XIX
Lista de Abreviaturas .....	XXI
Introdução.....	1
PARTE I - Revisão de Literatura .....	2
1. Motivação.....	2
1.1. Motivação Intrínseca .....	3
1.2. Motivação Extrínseca .....	4
1.3. Amotivação .....	5
2. Teoria da Autodeterminação.....	7
2.1. Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas .....	9
3. Modelo Hierárquico da Motivação .....	11
4. Satisfação com a Vida.....	13
4.1. Afetos Positivos e Negativos.....	15
5. Deficiência Motora .....	17
5.1. Desporto Adaptado.....	17
5.1.1. Andebol e Basquetebol em Cadeira de Rodas .....	18
6. Desporto Adaptado e Benefícios para as Determinantes Psicológicas .....	21
PARTE II - Organização e Planificação do Estudo .....	25
1. Introdução.....	25
2. Problemática .....	25
2.1. Objetivos.....	25
2.1.1. Objetivos Gerais .....	25
2.1.2. Objetivos Específicos .....	25
2.2. Hipóteses de Investigação.....	26
2.2.1. Fundamentação das Hipóteses.....	27
2.3. Variáveis do Estudo .....	28
3. Metodologia .....	29

3.1.	Introdução.....	29
3.2.	Caraterização da Amostra.....	29
3.3.	Procedimentos para a Recolha de Dados .....	32
3.4.	Instrumentos de Investigação.....	33
3.4.1.	Basic Psychological Needs Exercise Scale (BPNES) .....	33
3.4.2.	Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ) .....	33
3.4.3.	Escala de Satisfação com a Vida (ESV, em inglês SWLS) .....	34
3.4.4.	Escala de Afetos Positivos e Negativos.....	34
3.5.	Protocolo de Tratamentos de Escalas.....	34
3.6.	Procedimentos Estatísticos.....	35
PARTE III - Apresentação e Discussão dos Resultados .....		37
1.	Introdução.....	37
2.	Análise de Resultados .....	37
2.1.	Análise Descritiva .....	37
2.2.	Análise Inferencial.....	45
3.	Discussão dos Resultados .....	53
4.	Conclusões .....	57
5.	Aplicação Prática.....	59
5.1.	Limitações.....	59
5.2.	Sugestões .....	59
6.	Referências Bibliográficas.....	61
7.	Anexos .....	73

## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> - Continuum da Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000, 2002; Ryan & Deci, 2000a, 2007; Ryan, Connell, & Deci, 1985; Serra, 2010). .....	3
<b>Figura 2</b> - Modelo Hierárquico da Motivação Intrínseca e Extrínseca (Vallerand, 2001). .....	11



## Índice de Gráficos

<b>Gráfico 1</b> - Frequências absolutas do género em função da modalidade.....	29
<b>Gráfico 2</b> - Percentual das habilitações académicas dos atletas das diferentes modalidades. ....	30
<b>Gráfico 3</b> - Percentual dos treinos semanais dos atletas em função da Modalidade.....	31
<b>Gráfico 4</b> - Percentual das horas de treinos semanais dos atletas em função da Modalidade.....	32



## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> - Médias, desvio-padrão, mínimos e máximos dos anos de prática dos atletas das diferentes modalidades. ....	30
<b>Tabela 2</b> - Estatística descritiva e análise de fiabilidade das variáveis da motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos positivos e negativos. ....	37
<b>Tabela 3</b> - Médias e Desvio Padrão das dimensões da motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos positivos e negativos, em função do desporto regular e adaptado. ....	38
<b>Tabela 4</b> - Médias e Desvio Padrão das dimensões da motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos positivos e negativos, em função do género. ....	40
<b>Tabela 5</b> - Médias e Desvio Padrão das dimensões da motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos positivos e negativos, em função do número de horas de treino semanal. ....	43
<b>Tabela 6</b> - Nível de Significância das comparações para as variáveis da motivação entre o desporto adaptado e desporto regular. ....	45
<b>Tabela 7</b> - Nível de Significância das comparações das variáveis das Necessidades Psicológicas Básicas, entre o Desporto Adaptado e o Desporto Regular. ....	46
<b>Tabela 8</b> - Nível de significância das comparações para as variáveis da Satisfação com a Vida, Afetos Positivos e Negativos, entre o Desporto Adaptado e o Desporto Regular. ....	46
<b>Tabela 9</b> - Nível de significância das comparações entre os atletas de Desporto Regular para as variáveis da Motivação, Necessidades Psicológicas Básicas, Afetos Positivos e Negativos, em função do género. ....	47
<b>Tabela 10</b> - Nível de significância das comparações para as variáveis Motivação Autónoma, Necessidades Psicológicas Básicas, Satisfação com a Vida, Afetos Positivos e Afetos Negativos, em função das horas de prática no Desporto Adaptado. ....	48
<b>Tabela 11</b> - Nível de significância das comparações para as variáveis Motivação Autónoma, Necessidades Psicológicas Básicas, Satisfação com a Vida, Afetos Positivos e Afetos Negativos, em função das horas de prática no Desporto Regular. ....	48
<b>Tabela 12</b> - Nível de significância da Satisfação com a Vida no Desporto Regular, em função das horas semanais de prática. ....	49
<b>Tabela 13</b> - Coeficiente de Correlação de Spearman para o Desporto Adaptado. ....	50
<b>Tabela 14</b> - Coeficiente de Correlação de Spearman para o Desporto Regular. ....	50
<b>Tabela 15</b> - Regressão Linear para as variáveis da Motivação, Necessidades Psicológicas Básicas, Satisfação com a Vida, Afetos Positivos e Afetos Negativos para o Desporto Adaptado. ....	51

**Tabela 16** - Tamanho do Efeito nas variáveis da Motivação, Necessidades Psicológicas Básicas, Satisfação com a Vida, Afetos Positivos e Afetos Negativos em função dos Anos de Prática, para o Desporto Adaptado. .... 52

## **Lista de Abreviaturas**

**BES** – Bem Estar Subjetivo

**BPNES** – Basic Psychological Needs Exercise Scale

**BRSQ** – Behavioral Regulation in Sport Questionnaire

**DA** – Desporto Adaptado

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

**NPC** – Necesidades Psicológicas Básicas

**PANAS** – Positive and Negative Affect Scale

**SWL** – Satisfação com a Vida

**TAD** – Teoria da Autodeterminação



## Introdução

Esta investigação trata-se de comparação entre duas modalidades adaptadas (andebol e basquetebol em cadeira de rodas) e duas regulares (andebol e basquetebol regular), nas determinantes psicológicas, mais concretamente a motivação, as necessidades psicológicas básicas, a satisfação com a vida e os afetos (positivos e negativos).

Qualquer Desporto é adaptado, adaptado ao público alvo, aos objetivos, ao contexto, entre outros. Ao longo do trabalho o termo “desporto adaptado”, é utilizado para indicar as modalidades praticadas por atletas com deficiência, e o termo “regular”, para indicar as outras modalidades praticadas por atletas ditos “normais”.

O estudo está dividido em três partes fundamentais, na primeira parte apresentamos uma revisão da literatura sobre a temática em causa, que contextualiza a Teoria da Autodeterminação e as “mini teorias” que a formam, que caracterizam as diferentes variáveis da motivação, bem como as componentes psicológica e afetiva do Bem Estar Subjetivo. Apresentamos também uma breve descrição do surgimento do Desporto Adaptado e das modalidades adaptadas que investigámos. No fim desta parte mostramos os benefícios da prática desportiva para as determinantes psicológicas com base nos autores encontrados.

Na segunda parte introduzimos a problemática, os objetivos e hipóteses, formados a partir da fundamentação teórica. Ainda na mesma parte, são descritos todos os pontos referentes à metodologia do estudo, onde é caracterizada a amostra, descritos os procedimentos e os instrumentos utilizados.

Por último, na terceira parte são apresentados e discutidos os resultados, a análise descritiva dos dados, seguido da análise inferencial onde verificámos a veracidade das nossas hipóteses. Na discussão dos resultados, iremos comparar os resultados obtidos com outras investigações, e das quais retiramos algumas conclusões, e no final fazemos uma crítica pessoal da investigação, e das quais explicamos as limitações por nós encontradas, e sugestões para investigações futuras.

## PARTE I - Revisão de Literatura

### 1. Motivação

Os seres humanos desde que nascem são ativos, curiosos e divertidos, demonstrando uma necessidade de explorar e aprender, sendo que para isso não precisam de grandes incentivos para o fazer (Ryan, Williams, Patrick, & Deci, 2009). A motivação é um tema ao qual os investigadores têm dedicado muito do seu tempo, devido à sua influência sobre o comportamento humano. Nas últimas décadas o desporto tem vindo a crescer como fenómeno sociocultural, pelo que a realização de estudos sobre as componentes técnicas, táticas do jogo e a preparação física dos atletas têm vindo a aumentar. No entanto, os fatores psicológicos têm sido esquecidos, mesmo sendo esta uma componente importantíssima no desempenho dos atletas e que muitas das vezes faz a diferença nos momentos decisivos (Voser, Hernandez, Okubo, & Junior, 2017). Segundo Marques (2003) a psicologia desportiva só mais recentemente começou a ser mais solicitada pelos clubes e tem-se assistido a uma implementação lenta nas últimas duas décadas desta área científica no processo de treino e no desporto adaptado não é exceção.

A palavra motivação advém da expressão latina *movere*, que significa mover (Hernandez, Voser, & Lykawka, 2004). Existem diversificadas definições de motivação, Sage (1977) citado por Weinberg and Gould (2014) referiu que seria a direção e a intensidade do esforço do sujeito, sendo a direção aquilo que o individuo procura e/ou se sente atraído, e a intensidade do esforço efetuado para atingir ou chegar à direção desejada. Garrido (1990) refere que é um processo psicológico, uma força interna que surge no sujeito e que o leva a agir. Para Balancho and Coelho (1996) a motivação é tudo o que desperta, dirige e condiciona a ação (Lourenço & Paiva, 2010). Segundo Ryan e Deci (2000a) um individuo pode estar motivado para atingir um objetivo, porque o valoriza ou porque teve reforço externo para o realizar, pelo que na motivação para agir existem diferentes tipos.

A motivação que deriva do interesse, satisfação ou a que move ações que são consistentes com o ser, é autónoma ou autodeterminada. Em contraste há a motivação controlada, definida pelos comportamentos em função de contingentes exteriores, podendo criar grande pressão sobre os indivíduos para conseguir atingir as expetativas (Briki, 2016; Ryan & Deci, 2000a; Weinstein, Deci, & Ryan, 2011).

Desta forma, iremos apresentar e definir vários tipos de motivação com base na literatura encontrada, começando com os termos gerais (motivação intrínseca, extrínseca e a amotivação), passando depois aos seus vários subtipos. Todos estes variam entre si, em termos da intensidade e orientação da motivação que leva aos comportamentos e atividades do executor serem mais ou menos autodeterminados (Fig. 1) (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000a).



Figura 1 - Continuum da Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000, 2002; Ryan & Deci, 2000a, 2007; Ryan, Connell, & Deci, 1985; Serra, 2010).

## 1.1. Motivação Intrínseca

A motivação intrínseca é vista na grande maioria das investigações numa perspetiva unidimensional, em que esta se refere aos indivíduos que praticam uma atividade simplesmente pela atividade em si, bem como os sentimentos prazerosas consequentes dessa mesma prática, sendo esta motivação a mais autodeterminada de todos os tipos de motivação (Leal, Miranda, & Carmo, 2013; Ryan & Deci, 2000a, 2000b; Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, & Sheldon, 1997).

No entanto, foi proposta uma teoria multidimensional (Vallerand, Blais, Brière, & Pelletier, 1989; Vallerand et al., 1992; Vallerand, Pelletier, Brière, Sénécal, & Vallieres, 1993; White, 1959), onde é referida a existência de três tipos de motivação intrínseca, nomeadamente: para o conhecimento; para alcançar algo; pela experiência. Antes de apresentarmos cada um dos tipos de motivação intrínseca supracitados, começamos por mencionar que todos eles têm implícito a satisfação e o sentimento prazeroso por parte dos indivíduos por uma determinada prática. A motivação intrínseca para o conhecimento está associada à prática com o intuito principal, a aprendizagem, como exemplo, um jogador de rugby que pratica porque gosta e quer aprender novas táticas ofensivas e defensivas. Já um atleta intrinsecamente motivado para alcançar algo, pratica com o intuito principal de alcançar algum objetivo, que pode ser simplesmente a criação de algo novo ou superar-se a si próprio. Por fim a motivação intrínseca pela experiência, que diz respeito aos indivíduos que executam as atividades pelas sensações prazerosas que sentem vindas dessa mesma prática, como por exemplo um nadador que aprecia os

sentimentos que advêm do simples deslizar do seu corpo na água (Vallerand, 2007; Vallerand et al., 1992; Vallerand et al., 1993).

## **1.2. Motivação Extrínseca**

A motivação extrínseca refere-se a comportamentos realizados pelo seu resultado consequente. Um indivíduo que realize as suas atividades pelos resultados que advêm dessa prática, está motivado extrinsecamente. Estes indivíduos tendem a sentir muita tensão e pressão, um dos motivos é o estatuto e a aprovação social, ou recompensas físicas, tais como medalhas ou troféus (Ryan & Deci, 2000a; Vallerand, 2007; Vallerand, 2001).

A motivação extrínseca é também considerada numa perspetiva multidimensional. Em diversos estudos (Chandler & Connell, 1987; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Connell, 1989; Ryan et al., 1985; Ryan, Connell, & Grolnick, 1992), são propostos quatro tipos de motivação extrínseca (Externa, Introjetada, Integrada e Identificada), que divergem entre si, pois consideram que certos comportamentos podem não ser realizados por serem prazerosos, mas os indivíduos podem continuar a realizá-los por diversos motivos, sendo alguns tipos mais autodeterminados que outros (Deci, Vallerand, Pelletier, & Ryan, 1991; Ryan & Deci, 2000a; Vallerand, 2001; 2007; Vallerand et al., 1992).

Na regulação externa os indivíduos regem os seus comportamentos por meios externos, tais como recompensas, obrigações, evitar punições. É a forma mais controlada do continuum e que segundo os autores para manter estes indivíduos motivados, é preciso um reforço externo constante, um exemplo prático deste tipo de regulação é o comparecimento do indivíduo no treino senão o treinador não o convoca para o jogo (Deci et al., 1991; Ryan & Deci, 2000a; Vallerand, 2001; 2007; Vallerand et al., 1992).

Já na regulação introjetada os indivíduos começam a absorver as razões para os seus atos, isto é, a motivação para os comportamentos é caracterizado pelo desejo de evitar certos sentimentos, tais como culpa, vergonha e/ou ansiedade, isto é, existe uma interiorização incompleta do comportamento, um exemplo mais concreto será um atleta que não falta a um treino porque depois se sente culpado (Deci et al., 1991; Ryan & Deci, 2000a; Vallerand, 2001; 2007; Vallerand et al., 1992).

No entanto ao passarmos à motivação extrínseca identificada começamos então a ter em consideração a escolha pessoal dos indivíduos, onde há uma aceitação por parte dos sujeitos no que diz respeito ao valor e aos objetivos do comportamento (autónomo), mas este comportamento continua a ser realizado pelos seus resultados (instrumental), portanto, mesmo não tendo prazer em certos comportamentos os indivíduos livremente escolhem realizá-los porque irá ajudá-los a atingir os seus objetivos. Um exemplo deste tipo de motivação pode ser um jogador de futebol que não gosta de fazer o trabalho de força no ginásio, mas executa-o na mesma porque sabe que isso o ajudará a ser melhor jogador (Deci et al., 1991; Ryan & Deci, 2000a; Vallerand, 2001; 2007; Vallerand et al., 1992).

Por fim a motivação extrínseca integrada cujo nível é o mais autónomo da motivação extrínseca. Nesta os indivíduos realizam as atividades porque existe uma associação entre o indivíduo e os seus valores e necessidades pessoais (o comportamento ou a atividade faz parte do sujeito), no entanto este escolhe realizá-lo pelos seus benefícios externos, pelo que continua a ser pelo valor instrumental da ação, como exemplo, um atleta que escolhe não sair à noite com os amigos, pois precisa de dormir para o jogo que tem na manhã seguinte (Deci et al., 1991; Ryan & Deci, 2000a; Vallerand, 2001; 2007; Vallerand et al., 1992).

### **1.3. Amotivação**

Iremos agora passar à amotivação, que se refere à falta de intencionalidade, bem como à ausência de motivação. Estes indivíduos não têm qualquer propósito no que diz respeito à atividade, isto é, não sentem valorização, nem prazer pela realização da atividade, sendo que um indivíduo pode não ter motivação e realizar uma ação ou atividade, no entanto este não tem noção das razões que o levam a isso (Ryan & Deci, 2000a; Vallerand et al., 1993).

A amotivação, assim como a motivação intrínseca e extrínseca também é referida numa perspetiva multidimensional, na qual são descritos quatro tipos: amotivação devido à falta de capacidade ou habilidade, estes indivíduos tendem a sentir carência de competências para a realização da tarefa; a amotivação pela estratégia, isto é, os indivíduos não concordam com a estratégia implementada pois esta não vai resultar nos objetivos por ele desejados; a amotivação devido ao esforço, estes indivíduos consideram que o comportamento ou tarefa não vale o esforço necessário para o realizar; amotivação por impotência, isto é, os indivíduos acreditam que o seu esforço não vai ajudar à realização da tarefa em mãos (Pelletier, Dion, Tuson, & Green-Demers, 1999; Rachel & Christopher, 2013; Vallerand, 2001)



## 2. Teoria da Autodeterminação

A Teoria da Autodeterminação (TAD) (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000b) é uma das teorias mais conhecidas e considerada uma das mais importantes teorias da motivação contemporânea e utilizadas para investigar os processos motivacionais em diversos contextos nas últimas décadas, sendo o desporto e a atividade física um deles (Deci et al., 1991).

Ao contrário de outras tem uma importante componente adicional que faz a distinção de autodeterminada e os vários tipos de regulação intencional nesta é evidenciada motivação intrínseca e extrínseca, sendo que se distinguem tendo em conta as razões e os objetivos dos indivíduos (Deci & Ryan, 1985; Deci et al., 1991; Ryan & Deci, 2006; Ryan et al., 2009).

Por outras palavras podemos dizer que o objeto de estudo da TAD são as condições do contexto social que facilitam a saúde psicológica, bem como apresenta como hipótese principal a noção de que o bem-estar psicológico pode ser alcançado a partir da autodeterminação (Appel-Silva, Wendt, & Argimon, 2010; Ryan & Deci, 2000b). A sua premissa central é que a motivação pode oscilar num contínuo entre a amotivação e a motivação intrínseca (Simões & Alarcão, 2013), sendo que os sujeitos tendem a participar mais nas atividades quando regulam o seu comportamento para formas mais autodeterminadas, isto é, mais intrinsecamente motivados (Deci & Ryan, 2002; Pires, Cid, Borrego, Alves, & Silva, 2010).

A TAD refere a existência de um espetro que abrange diversas formas de motivação, que vai desde o nível mais baixo (amotivação, regulação externa e introjetada) ao mais alto (regulação identificada, integrada, e motivação intrínseca) (Briki, 2016; Deci & Ryan, 1985; Deci et al., 1991; Gillet, Vallerand, & Paty, 2013; Vallerand, 2007; Vallerand et al., 1992).

Segundo Deci e Ryan (2008) esta é uma “macro teoria sobre a motivação humano”, que tem em atenção o desenvolvimento e o funcionamento da personalidade em diversas situações sociais, quer isto dizer que há uma diferenciação entre duas questões motivacionais: porquê e para quê (causa e consequência) (Leal et al., 2013; Serra, 2010). Esta tem como pressuposto que a motivação dos indivíduos não está diretamente relacionada com o envolvimento social, uma vez que este está sobre a influência de fatores, mediados pela satisfação de três necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e relação (Deci & Ryan, 1985; Deci & Ryan, 2002, 2008; Deci et al., 1991; Dörnyei & Ushioda, 2013; Gagné & Deci, 2005; Serra, 2010).

A TAD é uma teoria que assume os indivíduos como organismos ativos que desenvolvem novas capacidades com o crescimento, resolvem e ultrapassam os desafios que o envolvimento lhes proporciona, resultando como consequência a integração de novas experiências, em coerência com cada indivíduo (Deci & Ryan, 2017).

Objetivamente a TAD é uma combinação de seis “mini teorias”, todas elas desenvolvidas com o propósito de explicar determinados fenómenos motivacionais ou alusivos à personalidade, que surgiram a partir da investigação e as quais iremos definir (Deci & Ryan, 1985, 2008, 2017):

- A Teoria da Avaliação Cognitiva (TAC), que se centra na motivação intrínseca que é uma base para a satisfação do comportamento autodeterminado, e como ela é influenciada pelos fatores externos, tais como as recompensas físicas e/ou o contexto social. Assim sendo a TAC reforça as necessidades de competência e autonomia para a promoção da motivação intrínseca;

- A Teoria da Integração Organísmica (TIO), chama a atenção para as variadas formas de motivação extrínseca (regulação externa, introjetada, identificada e integrada), estes subtipos de motivação extrínseca vão integrar um contínuo de interiorização, sendo que quanto mais interiorizado estiver a motivação, mais autónomo será o indivíduo nos seus comportamentos, esta preocupa-se ainda com o contexto social que realça ou antecipa a interiorização, basicamente aos fatores que levam os indivíduos a resistir, ou a adotar parcialmente ou a interiorizar profundamente valores, objetivos ou crenças. Portanto a TIO destaca particularmente que a autonomia e as relações, são cruciais para a interiorização;

- Teoria dos Conteúdos dos Objetivos (TCO) evolui por fora das distinções entre os objetivos da motivação intrínseca e extrínseca, bem como o seu impacto na motivação e no bem-estar;

- Teoria das Orientações Causais (TOC), descreve as diferenças individuais nas tendências que orientam os indivíduos no envolvimento e a regulação dos seus comportamentos de diversas formas. Esta teoria possui três tipos de orientações, nomeadamente: a orientação autónoma, na qual os indivíduos agem conforme a sua vontade e tendo em atenção o que está a ocorrer; orientação de controlo na qual o foco são as recompensas e a aprovação; e a orientação impessoal ou amotivada caracterizada pelo estado de ansiedade no que diz respeito à competência;

- Teoria da Motivação de Relacionamentos (TMR), que está relacionada com o desenvolvimento e conservação dos relacionamentos interpessoais considerados mais importantes. A TMR diz respeito às relações dos indivíduos, como os melhores amigos e namorada(o), tendo como consideração que para muitos indivíduos as suas interações são essenciais ao ajustamento e bem estar dos mesmos, pelo facto destas providenciarem satisfação dessa mesma necessidade de relacionamento interpessoal.

Contudo, a seguir iremos descrever a última destas teorias, designada por Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas (TNPB), que também contempla as relações interpessoais, no entanto devido à sua importância iremos abordá-la de uma forma mais específica do que as restantes, tendo em conta que relações de “boa qualidade” satisfazem não só a necessidade de relacionamento, mas também a necessidade de autonomia e competência (Deci & Ryan, 2017).

## 2.1. Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas

A Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas (TNPB) é considerada e vista como pré-requisito para o funcionamento ideal dos processos integrativos do organismo. Esta é referente às três necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e a relação social), estas quando satisfeitas promovem um bom desenvolvimento e manutenção da saúde psicológica e/ou bem-estar pessoal (Guimarães & Boruchovitch, 2004; Moreno-Murcia, Marzo, Martínez-Galindo, & Conte Marín, 2011; Ryan & Deci, 2000b).

Ao caracterizar as três necessidades psicológicas básicas (NPB), podemos começar por referir que a necessidade de autonomia, definida como o imperativo de ações e decisões em conformidade com os valores pessoais e com um nível alto de reflexão e consciência (Appel-Silva et al., 2010). Segundo Guimarães e Boruchovitch (2004) o conceito de autonomia é vinculado ao desejo ou vontade do organismo em organizar a experiência e o próprio comportamento, bem como para integrá-los ao sentido do self. Como aptidão, a autonomia é a capacidade de escolher o que parece ser a decisão mais adequada sem qualquer pressão externa e ainda a capacidade para iniciar tarefas ou tomar decisões, controlo volitivo e assunção das consequências do próprio comportamento (Simões & Alarcão, 2013).

Segundo Deci e Ryan (2000) os vários estudos acerca da autonomia revelam que está relacionada com uma maior motivação intrínseca, maior satisfação, e maior bem-estar. Por sua vez, a necessidade de competência pessoal, está relacionada com a adaptação ao ambiente referindo-se à aprendizagem de um modo geral e também ao desenvolvimento cognitivo. Esta necessidade, engloba, desde a procura pela sobrevivência, a execução de atividades práticas, a exploração do ambiente até a competência numa participação social efetiva (Appel-Silva et al., 2010; Ryan & Deci, 2000a, 2000b). É a capacidade de executar ações com a certeza de que o resultado é o desejado (Moreno-Murcia et al., 2011), referindo-se a um sentimento pessoal de eficácia (Simões & Alarcão, 2013). Simplificando, corresponde à perceção que os indivíduos têm da interação com o meio envolvente e de se sentirem competentes nessa interação (Cid, Ferreira, Sousa, & Moutão, 2014; Monteiro, Moutão, Baptista, & Cid, 2014).

Por último, a necessidade de vínculo social, é proveniente da procura de relacionamentos com outras pessoas, grupos ou comunidades, em busca de desenvolverem novas relações sociais. Dessa necessidade, origina-se, também, a preocupação, a responsabilidade, a sensibilidade e o apoio nos relacionamentos afetivos. Esta necessidade é o sentimento de que se pode contar com a colaboração e aceitação das pessoas consideradas importantes, sentindo apreço, respeito, estima, etc. (Cid et al., 2014; Monteiro et al., 2014; Moreno-Murcia et al., 2011) e é essencial para a aquisição dos regulamentos sociais (normas, regras e valores), pois é pelos vínculos com os outros que ocorre a aprendizagem (Ryan & Deci, 2000b).

Estudos revelam que a satisfação das necessidades psicológicas básicas está associada a melhores índices de autodeterminação, sendo isso referido com base nas investigações, neste caso de contexto desportivo (Chirkov, Ryan, & Willness, 2005; Ferreira, 2010; McDonough & Crocker, 2007; Teixeira & Silva, 2013).

### 3. Modelo Hierárquico da Motivação

O Modelo Hierárquico da Motivação de Robert Vallerand (1997) (figura 2) é constituído por 3 elementos, o primeiro está associado ao papel crucial da motivação para a melhor compreensão do processo subjacente ao comportamento. O autor supracitado refere que no seu modelo existem 3 níveis hierárquicos, os quais serão enunciados a partir do nível mais baixo para o mais elevado: situacional (ou estado), o contextual (ou “domínio da vida”) e o global (ou personalidade), com esta estratificação as pesquisas referentes à motivação são mais precisas e refinadas, sendo este o segundo elemento. O terceiro elemento deste modelo está relacionado com as determinantes motivacionais, e neste ponto é necessário mencionar que a motivação resulta de fatores sociais de todos os níveis hierárquicos (situacional, contextual e global), e também que o impacto destes nos indivíduos depende da sua perceção de competência, autonomia e relação (NPB). Cada um destes níveis pode influenciar os restantes, isto é, o nível global pode ter influência sobre o contextual e o situacional e vice-versa. Por último é importante compreender que os diferentes níveis de motivação produzem consequências diferentes podendo ser afetivas, cognitivas e/ou comportamentais. Geralmente os resultados mais positivos estão associados a motivos intrínsecos, sendo que os negativos estão relacionados com a motivação extrínseca ou até mesmo com a falta de motivação (amotivação) (Vallerand, 2001).

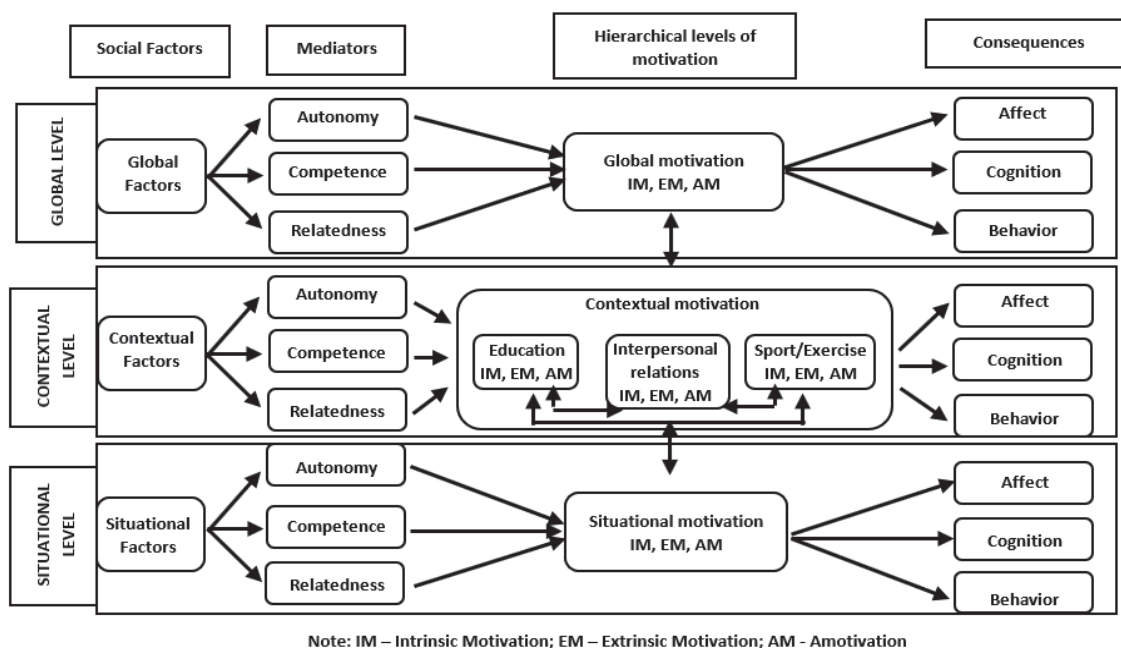


Figura 2 - Modelo Hierárquico da Motivação Intrínseca e Extrínseca (Vallerand, 2001).



## 4. Satisfação com a Vida

A satisfação com a vida é um dos constituintes do Bem Estar Subjetivo (BES) e iniciaremos com uma pequena introdução a alguns aspetos alusivos ao BES de forma a compreendermos melhor como é que este surgiu e a sua evolução ao longo dos tempos.

O surgimento do conceito de BES apareceu em 1950, na altura procuravam-se indicadores da qualidade de vida para mensurar mudanças sociais. Este faz parte de um vasto campo de estudos que procura perceber qual a autoavaliação que a população faz das suas vidas, pelo que os principais tópicos de investigação são a satisfação e a felicidade (Galinha & Ribeiro, 2005; Siqueira & Padovam, 2008).

Existem diversos estudos com diferentes linhas de investigação referentes ao BES. Os sociólogos realizavam estudos para determinar quais os fatores demográficos, como o casamento afetariam o BES. Os investigadores da área da saúde mental, queriam expandir a sua ideia de saúde mental e incluir a felicidade e satisfação com a vida. Já os psicólogos estudavam as diferenças entre as personalidades felizes e infelizes, bem como a influência da adaptação e a variação dos padrões gerais e normais sobre a perceção das pessoas sobre o BES (Diener, Oishi, & Lucas, 2003; Galinha & Ribeiro, 2005; Galinha, 2008; Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998).

A evolução do conceito de Bem-estar durante o decorrer da história foi caracterizado como abrangente e difuso em termos conceptuais. No entanto após as investigações desenvolvidas atualmente há um consenso de que o BES é composto por uma porção cognitiva (Satisfação com a Vida) e uma porção emocional (positiva ou negativa) (Galinha & Ribeiro, 2005; Galinha, 2008; Galinha & Pais-Ribeiro, 2005).

A satisfação com a vida trata-se de uma extensão positiva do BES, isto é, uma autoavaliação cognitiva global que o individuo faz de cada momento da sua vida, sendo os critérios de avaliação designados pelo próprio (Crawford & Henry, 2004; Diener et al., 2003; Galinha & Pais-Ribeiro, 2005; Santos, 2015). Assim sendo, um individuo irá ter um índice elevado de satisfação com a vida quando a sua perceção sobre as circunstâncias da sua vida corresponderem às suas expetativas e critérios por ele impostos (Pavot & Diener, 2009). É importante ter em atenção que o facto de os critérios de avaliação e aspirações serem definidos pela própria pessoa faz com que estes possam divergir, portanto os padrões de sucesso de uma pessoa não são gerais à população (Pavot & Diener, 2009), isto acontece porque as pessoas têm noções diferentes de felicidade e por consequência, de satisfação com a vida, especialmente entre culturas (Diener, 2000).

O mesmo autor, numa das suas investigações entre as diferenças sociais tendo em conta a noção felicidade e satisfação com a vida, concluiu que certas pessoas asiáticas estão dispostas a sacrificar emoções positivas de forma a atingirem os seus objetivos, tal atitude tem um efeito negativo a curto prazo, mas caso os objetivos

dessa pessoa sejam atingidos, então este pode ter níveis elevados de satisfação com a vida a longo prazo.

Sendo a satisfação com a vida uma avaliação cognitiva global, esta é afetada pelas experiências do dia-a-dia no decorrer da vida, pelo que, embora raro, é teoricamente possível que uma pessoa que não vivencie muitas experiências prazerosas esteja satisfeita com a sua vida, pelo que tudo depende do julgamento que cada um faz (Suh et al., 1998).

Na maioria dos casos as pessoas tendem a construir os seus critérios de julgamento tendo em conta as suas experiências e a perceção que delas advêm, em detrimento de critérios já formados, mas este é um processo complexo e pode ser influenciado por fatores situacionais, como a comparação desses critérios com os demais (Suh et al., 1998).

Abordando agora o assunto em termos desportivos, Valliant, Bezzubyk, Daley, and Asu (1985) efetuaram uma comparação entre atletas e não atletas, com o intuito de perceber se a prática desportiva influencia os níveis de satisfação com a vida, os resultados apresentados mostram que os atletas evidenciavam um significativo aumento na autoestima e grande satisfação com a vida e felicidade.

Rejeski & Mihalko (2001) investigaram um grupo de pessoas com deficiência praticantes de basquetebol e natação, estes apresentaram melhorias em termos de relações e integração social, os autores referem que o sentimento de competência na realização de tarefas físicas diárias (fisicamente ativos), em conjunto com reforços positivos faz com que os indivíduos tenham uma melhor perceção de eficácia o que leva a um aumento da sua satisfação com a vida.

Alguns anos mais tarde Tasiemski, Kennedy, Gardner, & Taylor (2005) realizaram uma investigação em indivíduos com lesões na medula, quase 47% da amostra praticava algum tipo de atividade física ou desportiva após a lesão, e os seus níveis de satisfação com a vida eram mais elevados do que os indivíduos que não praticavam qualquer tipo de atividade.

Um estudo sobre a satisfação com a vida realizado por Tejero-González, Vega-Marcos, Vaquero-Maestre, & Ruiz-Barquín (2016) em atletas de basquetebol em cadeira de rodas com o objetivo de perceber se os atletas praticantes da modalidade tinham índices de satisfação com a vida mais elevados do que atletas não praticantes. Os resultados revelaram que o primeiro grupo obteve resultados significativamente mais elevados do que os atletas não praticantes.

Como já foi referido anteriormente o desporto adaptado começou por ser utilizado com fins terapêuticos e reabilitativos, onde tais benefícios continuam a ser empregues atualmente, segundo Yazicioglu, Yavuz, Goktepe, & Tan (2012) o grande objetivo da reabilitação para pessoas com deficiência é atingir os níveis mais elevados de satisfação com a vida, assim a prática desportiva por este tipo de população facilita as relações sociais, a saúde mental, bem como o foco dos

indivíduos para aquilo que são capazes de fazer e não o oposto, como consequência, aumenta os níveis de satisfação com a vida.

#### **4.1. Afetos Positivos e Negativos**

Como já foi referido anteriormente, a satisfação com a vida e os afetos positivos e negativos são componentes que fazem parte do BES, no entanto diversos autores, como Galinha (2008), Pavot & Diener (1993) concordam que as componentes (cognitiva e emocionais) estão interrelacionadas, no entanto, devido ao facto de estas por vezes se comportarem de forma diferente ao longo do tempo em relação a outras variáveis, faz com que não sejam completamente independentes, assim sendo quando tratados separadamente podem fornecer informações complementares.

Para Galinha (2008) os afetos são emoções positivas ou negativas manifestadas pelos indivíduos em relação à sua vida. As emoções ou afetos positivos representam estados positivos de energia onde se integram emoções como o prazer, entusiasmo, ou concentração, é uma satisfação hedônica pura experienciada em determinado momento. Os afetos negativos são o oposto, estão associados a sensações não prazerosas onde se incluem emoções como a raiva, o desprezo, a tristeza, o medo, e o nervosismo (Albuquerque & Tróccoli, 2004; Diener, 2013; Galinha, 2008; Martinent, Nicolas, Gaudreau, & Campo, 2013; Nicolas, Martinent, & Campo, 2014; Siqueira & Padovam, 2008).

Assim, os indivíduos que vivenciarem mais frequentemente emoções positivas vão obter melhores índices de satisfação com a vida e conseqüentemente evidenciar níveis mais elevados de bem estar, do que os indivíduos insatisfeitos com a vida e que experienciam tristeza e/ou agressividade (Diener, 2013; Galinha, 2008). Diener (2013) vai mais longe e refere que a felicidade não é apenas um resultado dos afetos positivos, mas podem ser também um preditor, bem como a causa de um ato futuro, isto é, os indivíduos com um nível elevado de Bem Estar têm tendência a agir de forma diferente daqueles que são menos felizes, o que pode influenciar os que os rodeiam, tendo em conta que em estudos realizados, indivíduos felizes são mais propícios a ser altruístas e a manifestar afetos positivos por terceiros.

A literatura diz-nos que os atletas podem experienciar um grande espectro de afetos, com diversas intensidades, pelo que houve um aumento das investigações científicas como forma a perceber a influência dos afetos nos atletas, para uma melhor ou pior performance desportiva, pois um atleta que esteja a experienciar emoções positivas a uma dada intensidade (estado positivo) pode resultar como “facilitador” ou promotor para a performance, mas noutra altura e/ou contexto já pode não o ser (Angner, 2009; Diener, 2013; Hanin, 2007; Lazarus, 2000; Nicolas et al., 2014).



## 5. Deficiência Motora

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF), definem deficiência motora como um problema na função ou estrutura do corpo, que leva à perda de capacidades que afetam diretamente a postura e/ou o movimento, podendo estas ser temporárias, permanentes ou de carácter congénito (desde nascença) ou adquirido. A sua origem pode divergir entre lesões neurológicas ou neuromusculares, ortopédicas e ainda de malformações, destacando ainda, que pode ocorrer na sequência de paralisia cerebral, miopatia, traumatismo crânio-encefálico, espinha bífida, luxação, distrofia muscular, amputação e outras (Salvador, 2017).

Para Duaigües (2013) deficiência física/motora consiste na limitação da mobilidade em termos funcionais, nomeadamente das atividades de vida diária. Podendo afetar distintos aspetos do movimento, como a coordenação, a agilidade, o equilíbrio, entre outros. Dependendo das alterações causadas no organismo, o nível de funcionalidade dos indivíduos é distinto, afetando de diversas formas as atividades diárias, havendo a necessidade de recorrer a estratégias (Salvador, 2017).

Salvador (2017) menciona que a deficiência motora está referente a uma ou várias alterações na estrutura óssea e/ou muscular, na função biológica e coordenativa do corpo humano, portanto há uma condicionante ou impossibilidade de realizar, controlar e coordenar movimentos.

Uma deficiência congénita ou adquirida não deve ser associada a uma limitação que impeça o desenvolvimento do indivíduo, mas sendo este “grupo” uma minoria da sociedade, muitas vezes são considerados inválidos pela sociedade, não tendo acesso às mesmas possibilidades que um indivíduo “normal”. Devemos focar-nos naquilo que se tem e no que se pode conseguir, e não no que a pessoa “não pode” fazer, desta forma poderemos auxiliar as pessoas com deficiência, utilizando as áreas de diferentes profissionais para dar uma melhor qualidade de vida e isso levará estes indivíduos a ter uma participação mais ativa, mais autónoma e produtiva (Costa, 2016; Posada, 2004).

### 5.1. Desporto Adaptado

Desde os tempos antigos que a sociedade tem associado o desporto ao rendimento, ao desempenho e aos resultados (Costa & Gorgatti, 2008), da mesma forma que eram vistos os Jogos Olímpicos no qual o atletismo tinha grande impacto e o lema era “o mais rápido, o mais alto e mais forte” (Lima, Martins, & Capraro, 2009).

Após a I Guerra Mundial apareceram muitos indivíduos cegos e amputados que também tinham direito à prática desportiva à qual estavam “impossibilitados”, assim sendo no séc. XX começou a ser desenvolvido o “desporto adaptado” (Duaigües, 2013)

Atualmente o pensamento já não é tanto assim, a prática de atividades físicas e desportivas já tem mais objetivos, entre os quais se enquadram o lazer e bem-estar e os benefícios para a saúde.

O pioneiro que introduziu o desporto adaptado como forma de reabilitação, reconhecendo os benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais e o fundador do Movimento Paralímpico foi o Sr. Ludwig Guttmann (neurocirurgião e diretor da Unidade de Lesões Vertebro-medulares, no hospital de Stoke Mandeville, em Inglaterra) (Cardoso, 2011; Scholz & Chen, 2017; Winnick, 2004).

Tendo em conta o sucesso obtido em diversas modalidades em competições em Inglaterra, em 1948 Guttmann organizou os primeiros Jogos Nacionais de Mandeville realizado no dia de abertura dos Jogos Olímpicos de Londres, posteriormente estes jogos realizaram-se nos anos seguintes sempre introduzindo novas modalidades e cada vez mais atletas.

Em 1960, Roma foi palco dos primeiros “Jogos Paralímpicos”, designação utilizada atualmente (Calvo, 2001). Neste mesmo ano Guttmann foi “considerado pelo Papa João XXII como o “Coubertin das pessoas com deficiência””(Carvalho, 2016, p. 19), devido às suas ações no âmbito de uma prática desportiva universal.

Desde então ao longo dos anos têm sido introduzidas novas modalidades adaptadas, com mais áreas de deficiência e com mais atletas (Cardoso, 2011; Scholz & Chen, 2017; Winnick, 2004).

### **5.1.1. Andebol e Basquetebol em Cadeira de Rodas**

O Andebol era inicialmente para indivíduos com deficiência auditiva e intelectual, mas através do Comité Internacional de Desporto para Surdos, surgiu o Andebol de sete (em pé) para atletas com deficiência auditiva, onde teve a sua estreia nos Jogos Surdolímpicos em 1969, já o Andebol para a deficiência intelectual foi um pouco mais tarde, em 1991 nos Special Olympics. O Andebol em Cadeira de Rodas surgiu em 2005 no Brasil, anos mais tarde, em 2013 foi criada a Federação Internacional de Andebol em Cadeira de Rodas, devido ao primeiro Campeonato Mundial de Andebol de quatro e de sete e atualmente esta modalidade em nove países onde Portugal se inclui (Januário, Ferreira, Carvalho, & Fernandes, 2017; Oliveira & Munster, 2013).

O Basquetebol em Cadeira de Rodas começou por aparecer nos Estados Unidos, na mesma altura em que Sr. Ludwig Guttmann tinha desenvolvido uma modalidade denominada “*wheelchair netball*”. O basquetebol em cadeira de rodas foi uma das modalidades que integrou os Jogos Internacionais de Stoke Mandeville, onde se disseminou para o resto da Europa e em 1960 foi uma das modalidades dos Jogos Paralímpicos (Committee, 2012).

Atualmente existem em Portugal 8 equipas de Andebol em Cadeira de Rodas e 7 de Basquetebol em Cadeira de Rodas, sendo que muitos dos atletas que praticam Andebol em Cadeira de rodas vêm do Basquetebol em Cadeira de Rodas.

Os regulamentos do andebol e do basquetebol em cadeira de rodas são adaptados às características dos indivíduos em termos de funcionalidade, isto é, neste caso estamos perante indivíduos com alguma deficiência motora que não lhes permite competir na modalidade regular, assim sendo existe um sistema de classificação que tem como objetivo agrupar os atletas por nível de capacidades funcionais e/ou anatómicas (Cerqueira, 2003).

Em relação às regras de jogo estas permanecem as mesmas, mas com pequenas modificações, como por exemplo: o número de “passos” que se pode dar com a bola na mão, no andebol e no basquetebol regular são 3 e 2, respetivamente, a regra mantém-se para as modalidades adaptadas, mas com uma pequena modificação, que consiste em dar 3 ou 2 impulsos sobre as rodas grandes da cadeira (ANDDEMOT, 2010; Veríssimo, 2006).



## 6. Desporto Adaptado e Benefícios para as Determinantes Psicológicas

Todos os indivíduos, com ou sem deficiência têm direito segundo as Leis de Base da Atividade Física e do Desporto a usufruir da prática desportiva, e que lhes sejam proporcionados os acessos e condições, como forma de promover os tais benefícios provenientes dessa prática.

Segundo a literatura analisada, é inegável atualmente referir que a prática de atividade física e desportiva não traz benefícios para os praticantes, no entanto, essa prática tem de ser regular para que tenha um impacto positivo na componente física, psíquica e social (Gorgatti & Böhme, 2008; Murcia, Román, Galindo, Alonso, & González-Cutre, 2008).

No caso das pessoas com deficiência, muitas não têm uma “vida normal” (em termos de autonomia), no entanto a partir do desporto é possível para estes indivíduos mostrar as suas potencialidades, terem sucesso, integrarem-se socialmente e tornarem-se mais autónomos na sua vida diária. É importante perceber que cada pessoa é diferente, possua ou não deficiência, mas muitas pessoas com deficiência são demasiado protegidas, e parecem “escondidas” (Costa, 2016), no entanto são seres humanos, e como tal também têm de perceberem satisfeitas as suas necessidades psicológicas básicas.

Portanto, especialmente estas pessoas, necessitam do desporto e atividade física para melhorar e manter a sua aptidão física e saúde (Costa & Duarte, 2006; Gorgatti & Böhme, 2008), de forma a promover a satisfação das suas necessidades de autonomia, competência e relação (NPB). Vários estudos (Boas, Bim, & Barian, 2008; Brazuna & Castro, 2001; Gorgatti & Gorgatti, 2008; Araújo, Calegari, Carminato, & Costa, 2007; Labronici, Cunha, Oliveira, & Gabbai, 2000; Standal & Jespersen, 2008) abordam os benefícios do DA para os praticantes, nestes os participantes mostraram melhorias na sua autoconfiança, na realização de tarefas do seu quotidiano, da condição física, etc. No estudo longitudinal de Labronici et al. (2000), com pessoas com deficiência física praticantes de natação ou basquetebol, não mostraram mudanças na função motora, mas os autores referem já antecipar esse resultado devido aos indivíduos já estarem adaptados às suas limitações, no entanto, em termos psicológicos evidenciaram melhorias nos seus estados de humor, bem como melhorias na sua relação social e referem:

*As mudanças vivenciadas por estes grupos acordou, dentro de cada deficiente físico envolvido no programa esportivo, um sentimento e vontade de melhorar o seu mundo, provando para si mesmo e para a sociedade que são capazes de terem soluções para suas maiores dificuldades ou barreiras. Eles passaram a cobrar, especialmente de si mesmos, soluções para as suas maiores dificuldades (Labronici et al., 2000, p. 1099).*

Estas necessidades como já referimos anteriormente fazem parte da TAD, e segundo os seus autores, a satisfação dessas necessidades no seu contexto social

resultará num funcionamento saudável dos indivíduos, em termos de vitalidade, motivação autodeterminada e bem-estar (Ryan, 2009). Na motivação, a TAD abrange nas suas “mini teorias”, que eventos causam uma perceção negativa aos indivíduos, da sua competência e autonomia, esses tendem a diminuir a sua motivação intrínseca. Portanto indivíduos que praticam atividade física e desportiva porque querem (motivação intrínseca), e subitamente se as suas NPB deixarem de ser satisfeitas a sua motivação autónoma irá diminuir, passando a ser mais controlada (motivação extrínseca) (Ryan et al., 2009), e conseqüentemente irá haver um impacto negativo sobre o BE (Flannery, 2017; Quested & Duda, 2009).

Um estudo realizado sobre o efeito da atividade física e desportiva num grupo amostral com e sem pessoas com deficiência, mostrou uma correlação positiva com a satisfação com a vida, para além dos outros benefícios que já mencionámos (Tasiemski, Kennedy, Gardner, & Taylor, 2005). Portanto, a componente cognitiva (satisfação com a vida) do BES é afetada positivamente pela prática desportiva, e segundo um estudo de Martinent, Nicolas, Gaudreau, e Campo (2013), os afetos (componente afetiva/emocional do BES) são inerentes aos atletas de competição, sendo que os afetos positivos estão correlacionados positivamente para um BES, em oposição aos afetos negativos. Também num estudo comparativo entre os níveis de BES entre idosos sedentários e praticantes de atividade física, os atletas praticantes apresentaram valores médios superiores nas variáveis psicológicas em estudo, mas só houve diferenças estatisticamente significativas nos afetos negativos e felicidade, e quando comparados em função dos níveis de prática, não verificaram diferenças estatisticamente significativas, mas referem que a prática não regular está associada a níveis inferiores de BE e felicidade (C. Monteiro, Dias, Corte-Real, & Fonseca, 2014).

Gorgatti et al. (2008) revelaram que os atletas com deficiência têm maior tendência para a criação de objetivos de superação pessoal, o que quer dizer que a sua motivação é mais autodeterminada, em oposição aos atletas de desporto regular que se focam mais na competição e no resultado, que estão associados à motivação extrínseca. O mesmo resultado foi encontrado por Skordilis, Gavriilidis, Charitou, e Asonitou (2003) que na sua comparação entre atletas do basquetebol em cadeira de rodas e basquetebol regular, onde verificaram que os atletas de basquetebol em cadeira de rodas mostraram tendência para a competição, mas associadas a objetivos pessoais e para a tarefa, do que os atletas de basquetebol regular, que são mais focados no resultado.

Em relação ao género, Voser, Hernandez, Ortiz, e Voser (2014) na sua investigação com o intuito de comparar os fatores motivacionais para a prática desportiva do futsal, entre atletas do género masculino e feminino, concluiu-se que os atletas do género masculino apresentam médias superiores do que o género feminino em todos os fatores motivacionais analisados, no entanto só foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos fatores status, forma física e diversão. Na mesma linha Batista, Castuera, Lobato, Leyton, e Aspano (2017)

concluíram no final da sua investigação que não existiam diferenças estatisticamente significativas entre géneros em atletas veteranos, sendo os níveis de motivação autodeterminada idêntica em ambos os géneros. No entanto, ao comparar as dimensões das Necessidades Psicológicas Básicas encontraram diferenças estatisticamente significativas no género feminino, em todas as suas componentes.

Recentemente Fernandes (2017) e Ferreira (2017) investigaram esta temática, na modalidade de Andebol e Atletismo, respetivamente. Ferreira (2017) encontrou diferenças estatisticamente significativas nas diferentes variáveis de motivação entre o Atletismo Regular e Adaptado. Em relação às NPB encontrou diferenças significativas na perceção de competência e relação social, e também nos afetos positivos e negativos. Encontrou também uma correlação moderada positiva significativa ou somente positiva entre a motivação autónoma e as variáveis das NPB no atletismo adaptado, e o mesmo para o atletismo regular. Já Fernandes (2017) não encontrou diferenças estatisticamente significativas para as variáveis da motivação. Nas NPB obteve diferenças na autonomia entre as modalidades, mas não entre géneros. Em termos de correlações, os atletas de andebol adaptado e regular mostraram ter uma correlação positiva e muito significativa entre a motivação autónoma e as NPB.

Melo e López (2002) enfatizam que o DA deve ser considerado como uma opção lúdica e prazerosa, a partir da qual surgem facilitadores para o melhoramento da qualidade de vida. Tendo isto em conta Batista, Castuera, Honório, Petrica, e Serrano (2016) ao investigar a motivação e a satisfação com a vida em atletas de Judo veteranos, onde a partir do teste de Correlação de Pearson encontraram uma correlação positiva significativa entre a motivação autónoma e as constituintes das necessidades psicológicas básicas, bem como com a satisfação com a vida e os afetos positivos. Depois, os mesmos autores realizaram um teste de regressão linear e as variáveis da motivação as quais explicam 16% da variância dos dados, para a perceção de autonomia, de competência e de relação social, estas explicam 20% e quando associadas aos afetos positivos explicam 38% da variância, pelo que, concluíram que a prática de Judo por atletas veteranos resulta em comportamentos autodeterminados e bons níveis de satisfação com a vida.



## **PARTE II - Organização e Planificação do Estudo**

### **1. Introdução**

Mencionámos anteriormente que os estudos nesta área da psicologia desportiva são ainda escassos nas modalidades regulares, pelo que não é de estranhar que no desporto adaptado sejam ainda mais diminutos. Contudo o desporto adaptado que começou por ser um meio de reabilitação pelos seus benefícios, atualmente já sabemos que a prática desportiva pode trazer melhorias nos aspetos físicos, psicológicos e sociais, mas será que para as pessoas com deficiência, neste caso físico-motora, tem um efeito significativamente diferente dos atletas regulares?

### **2. Problemática**

Que efeito exerce a prática desportiva, sobre as determinantes psicológicas, motivação autodeterminada, necessidades psicológicas básicas e de satisfação com a vida, em atletas de desporto adaptado comparativamente com os atletas de desporto regular?

#### **2.1. Objetivos**

##### **2.1.1. Objetivos Gerais**

- I. Avaliar o nível de motivação autodeterminada para a prática de atividade física, confrontando as necessidades psicológicas básicas e de satisfação com a vida, atletas de desporto adaptado e desporto regular;
- II. Comparar e correlacionar os níveis de motivação autodeterminada para a prática de atividade física, confrontando as necessidades psicológicas básicas e de satisfação com a vida de atletas de desporto adaptado e desporto regular;
- III. Determinar o efeito dos anos de prática em atletas de desporto adaptado nas variáveis de necessidades psicológicas básicas, motivação, satisfação com a vida e afetos.

##### **2.1.2. Objetivos Específicos**

- I. Caracterizar os níveis de motivação autodeterminada para a prática desportiva em atletas de desporto adaptado e de desporto regular;
- II. Comparar os níveis de motivação autodeterminada entre atletas de desporto adaptado e desporto regular;
- III. Comparar os níveis de satisfação das necessidades psicológicas básicas, em atletas de desporto adaptado e de desporto regular;
- IV. Comparar os níveis de satisfação com a vida, afetos positivos e negativos, em atletas de desporto adaptado e desporto regular;

- V. Correlacionar os níveis de motivação autodeterminada, com as necessidades psicológicas básicas, de satisfação com a vida e afetos positivos e negativos em atletas de desporto adaptado e desporto regular;
- VI. Determinar variáveis preditoras dos índices de satisfação com a vida em atletas de desporto adaptado.

## 2.2. Hipóteses de Investigação

**Hipótese 1** - Os valores médios da motivação autónoma são mais elevados nos atletas de Desporto Adaptado, havendo diferenças estatisticamente significativas nos níveis de Motivação Autónoma entre o desporto adaptado comparativamente com o desporto regular;

**Hipótese 2** - Os valores médios das Necessidades Psicológicas Básicas são mais elevados nos atletas de Desporto Adaptado, havendo diferenças estatisticamente significativas nos níveis das mesmas entre o desporto adaptado comparativamente com o desporto regular;

**Hipótese 3** - Os valores médios da Satisfação com a Vida e Afetos positivos são mais elevados nos atletas de Desporto Adaptado, havendo diferenças estatisticamente significativas nos níveis das mesmas entre o desporto adaptado comparativamente com o desporto regular;

**Hipótese 4** - Existem diferenças estatisticamente significativas nos níveis de Motivação Autónoma, Necessidades Psicológicas Básicas, Satisfação com a Vida e Afetos positivos e negativos entre atletas do desporto adaptado e de desporto regular, em função do género;

**Hipótese 5** - Existem diferenças estatisticamente significativas nos níveis de motivação Autónoma, Necessidades Psicológicas Básicas, Satisfação com a Vida e Afetos Positivos e Negativos entre atletas do Desporto Adaptado, em função das horas de prática semanal;

**Hipótese 6** - Existem diferenças estatisticamente significativas nos níveis de motivação Autónoma, Necessidades Psicológicas Básicas, Satisfação com a Vida e Afetos Positivos e Negativos entre atletas do Desporto Regular, em função das horas de prática semanal;

**Hipótese 7** - Os níveis de motivação autónoma correlacionam-se positivamente com os níveis das Necessidades Psicológicas Básicas, satisfação com a vida e afetos positivos nos atletas de Desporto Adaptado;

**Hipótese 8** - Os níveis de motivação autónoma correlacionam-se positivamente com os níveis das Necessidades Psicológicas Básicas, satisfação com a vida e afetos positivos nos atletas de Desporto Regular;

**Hipótese 9** - A satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas é um bom preditor da Satisfação com a Vida em atletas de Desporto Adaptado;

**Hipótese 10** - A prática desportiva tem um efeito forte sobre as determinantes psicológicas, Motivação autónoma, Necessidades Psicológicas Básicas e de Satisfação com a Vida, em atletas de Desporto Adaptado.

### 2.2.1. Fundamentação das Hipóteses

Este ponto serve para ilustrar onde nos baseámos para a formulação das nossas hipóteses, assim usámos pequenos excertos da revisão teórica e associámos às hipóteses.

Com incidência na hipótese 1, MG Gorgatti et al. (2008) revelaram que os atletas com deficiência têm maior tendência para a criação de objetivos de superação pessoal (...) em oposição aos atletas de desporto regular que se focam mais na competição e no resultado (...). (...) a partir do desporto é possível para estes indivíduos mostrar as suas potencialidades, terem sucesso, integrarem-se socialmente e tornarem-se mais autónomos na sua vida diária (I. Costa, 2016).

Estudos revelam que a satisfação das necessidades psicológicas básicas está associada a melhores índices de autodeterminação, sendo isso referido com base nas investigações, neste caso de contexto desportivo (Chirkov et al., 2005; Ferreira, 2010; McDonough & Crocker, 2007; Teixeira & Silva, 2013) e (...) a satisfação dessas necessidades no seu contexto social resultará num funcionamento saudável dos indivíduos, em termos de vitalidade, motivação autodeterminada e bem-estar (Ryan, 2009). Então se as pessoas com deficiência têm tendência para comportamentos de carácter intrínseco e isso está associado a melhores índices de satisfação das necessidades psicológicas básicas, bem como de satisfação com a vida e bem estar, criámos as hipóteses 2 e 3.

Seguidamente vimos que (...) os atletas do género masculino apresentam médias superiores do que o género feminino em todos os fatores motivacionais analisados, no entanto só foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos fatores status, forma física e diversão (Voser et al., 2014) e também que (...) as dimensões das Necessidades Psicológicas Básicas encontraram diferenças estatisticamente significativas no género feminino, em todas as suas componentes (Batista, Castuera, et al., 2017) , o que nos levou à hipótese 4.

Para as hipóteses 5 e 6 vimos que o (...) desporto e atividade física para melhorar e manter a sua aptidão física e saúde (Costa & Duarte, 2006; Gorgatti & Böhme, 2008) (...) de forma a promover as suas necessidades de autonomia, competência e relação (NPB), no entanto (...) a prática tem de ser regular para que tenha um impacto positivo na componente física, psíquica e social (Gorgatti & Böhme, 2008; Murcia et al., 2008), então a quantidade de tempo de prática terá influência?

Segundo Deci e Ryan (2000) os vários estudos acerca da autonomia revelam que está relacionada com uma maior motivação intrínseca, maior satisfação, e maior bem-estar, assim criámos as hipóteses 7 e 8. Com base também nestes autores

criámos as hipóteses 9 e 10 com o intuito de ver se as NPB são um bom preditor para a satisfação com a vida e por último queremos saber o efeito prático da prática desportiva e a experiência em relação aos atletas que compõem a nossa amostra.

## **2.3. Variáveis do Estudo**

### **Independentes**

- Sexo (Masculino e Feminino);
- Prática desporto (Adaptado e Regular);
- Volume de horas de Treino semanais (até 2 h semanais; de 3h a 5h semanais; de 6h a 8h semanais; 9h ou mais por semana);
- Nível Competitivo (distrital, nacional, internacional).

### **Dependentes**

- Motivação
  - Autónoma (Intrínseca e Regulação Integrada e Identificada)
  - Controlada (Regulação Introjetada e Regulação Externa)
  - Amotivação
- Necessidade psicológicas básicas (Perceção de autonomia, perceção de competência e perceção de relação)
- Satisfação com a vida
- Afetos (Positivos e Negativos)

### **Parasitas**

- Historial médico-desportivo, isto é, doenças e/ou lesões derivadas ou não, de uma deficiência, ou no caso dos atletas com deficiência se é congénita ou adquirida;
- Vivências anteriores, esta está associada à anterior, mas mais focada na quantidade de experiências desportivas e tempo de prática de um indivíduo.

### 3. Metodologia

#### 3.1. Introdução

Como forma de verificar se alcançámos os objetivos pretendidos aplicámos instrumentos de investigação para a obtenção de valores quantitativos, assim sendo este estudo é de carácter exploratório transversal, quantitativo e descritivo.

A partir de diretrizes de investigação, começamos por caracterizar e descrever a nossa amostra, seguidamente apresentamos os instrumentos de avaliação que utilizámos para recolher os dados para as variáveis que investigamos, neste caso quatro questionários compostos por respostas fechadas.

#### 3.2. Caracterização da Amostra

Neste ponto iremos caracterizar a nossa amostra, parte de uma população que foi selecionada a partir de alguns critérios por nós estabelecidos (Prodanov & Freitas, 2013), os participantes tinham de ser atletas de basquetebol ou andebol regular ou adaptado e estar inscritos na sua respetiva federação.

Participaram nesta investigação 183 atletas (N=183) de quatro modalidades diferentes, dos quais 80 são atletas de desporto adaptado e os restantes 103 são atletas de desporto regular. Entre eles 155 (84.7%) são do género masculino e 28 (15.3%) são do género feminino. No gráfico 1 apresentado a seguir estão representados o número de atletas de cada género e em cada modalidade, e onde se pode ver que o número de atletas do género feminino é muito reduzido quando comparado com os atletas do género masculino.

Em relação às idades, o Basquetebol em Cadeira de Rodas tem em média atletas com 38 anos, entre os 16 e os 69 anos (DP=14.46), os atletas de Andebol têm entre 20 e 63 anos ( $\bar{x}$ =39 e DP=10.1), de Basquetebol Regular os atletas têm idades compreendidas entre os 16 e os 34 anos ( $\bar{x}$ =17 e DP=3.4) e os de Andebol Regular têm entre 16 e 34 anos ( $\bar{x}$ =23 e DP=7.9), pelo que podemos verificar que as idades médias superiores são dos atletas de Desporto Adaptado.

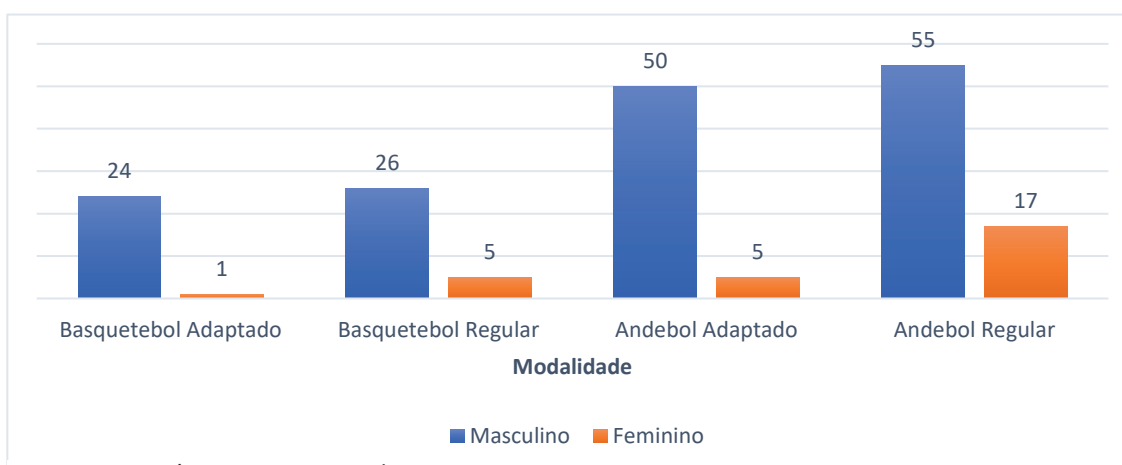


Gráfico 1 - Frequências absolutas do género em função da modalidade.

Questionámos os atletas sobre as suas habilitações académicas, e os resultados que obtivemos mostraram que, há pelo menos um atleta na nossa amostra para cada grau académico, desde o 1º Ciclo até ao Doutoramento, no entanto as habilitações com percentagens superiores são: 42.6% (N=78) têm o Ensino Secundário, 23% dos atletas completaram o 3º Ciclo (N=42) e 14.8% dos atletas (N=27) possuem Licenciatura. N gráfico 2 mostramos mais detalhadamente a percentagem de atletas e os seus graus académicos nas diferentes modalidades que fazem parte da nossa amostra.

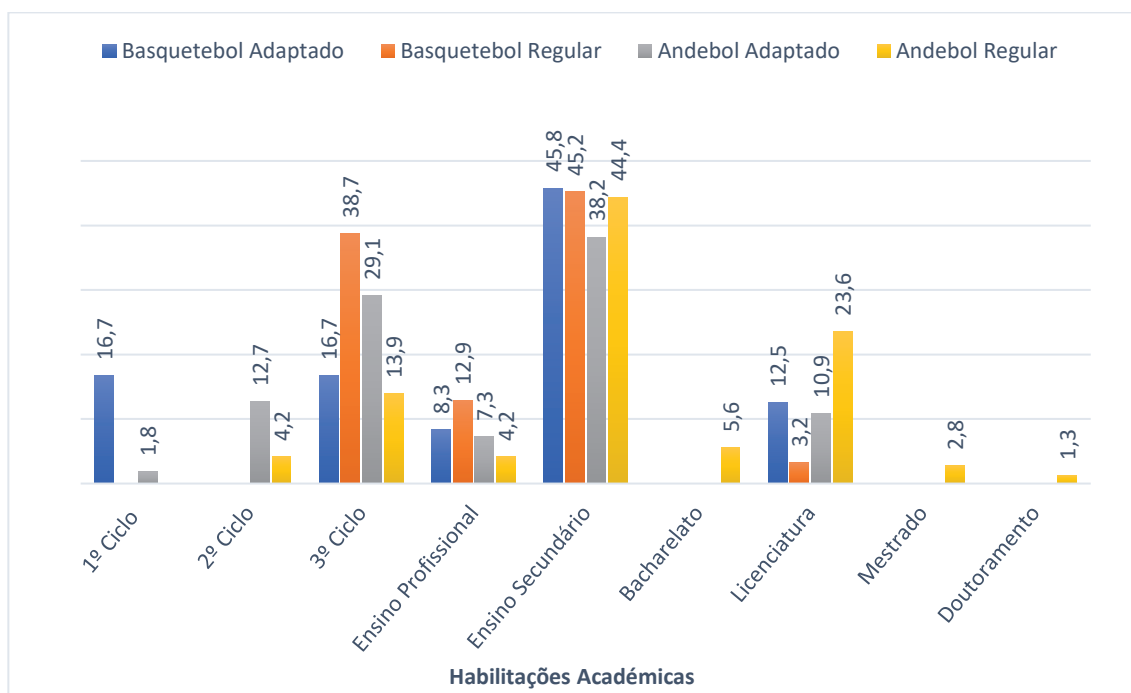


Gráfico 2 - Percentual das habilitações académicas dos atletas das diferentes modalidades.

Em relação aos anos de prática da modalidade, sumariámos essa informação na tabela 1, a seguir apresentada, na qual verificamos que os valores médios superiores são dos atletas de Andebol Regular ( $\bar{x}$ =10.4 e DP=5.4) e de Basquetebol Adaptado ( $\bar{x}$ =9.7 e DP=9.2), seguindo-se pelo Basquetebol Regular ( $\bar{x}$ =6.6 e DP=4) e por fim com o valor médio mais baixo está o Andebol Adaptado ( $\bar{x}$ =2.7 e DP=1.1). Em termos de valores mínimos não se verificam grandes disparidades, no entanto nos valores máximos observamos que tal como anteriormente o Andebol Regular e o Basquetebol Adaptado possuem os valores mais elevados, 37 e 30 anos, respetivamente, enquanto no Basquetebol Regular o valor máximo é 20 anos, sendo o Andebol Adaptado a modalidade com um máximo de 5 anos de prática da mesma. Uma razão para os valores do Andebol Adaptado serem mais baixos que os restantes, é o facto de esta modalidade ser relativamente recente (Fernandes, 2017).

Como forma de verificar o efeito de magnitude dos anos de prática nas determinantes psicológicas em atletas de desporto adaptado, dividimos estes em 2 grupos (“Até 3 anos” e “4 anos ou mais”), a partir de uma análise de mediana, que nos deu ponto de corte nos 3 anos. É importante referir que na descrição das variáveis de investigação, as vivências anteriores surgem como variável parasita.

Tabela 1 - Médias, desvio-padrão, mínimos e máximos dos anos de prática dos atletas das diferentes modalidades.

	N	Média dos Anos de Prática	Desvio Padrão	Mínimo (anos)	Máximo (anos)
<b>Basquetebol Adaptado</b>	25	9.7	9.2	0.5	30
<b>Basquetebol Regular</b>	31	6.6	4	1	20
<b>Andebol Adaptado</b>	55	2.7	1.1	1	5
<b>Andebol Regular</b>	72	10.4	5.9	0	37
<b>Até 3 Anos de Prática</b>	52	2.21	0.76	0.5	3
<b>4 ou mais Anos de Prática</b>	28	9.79	8.34	4	30

Quanto aos treinos semanais (gráfico 3), vamos referir os percentuais mais elevados para cada modalidade, assim dos atletas de Basquetebol Adaptado a maior parte (N=18) treina 2 vezes por semana (72%), no caso dos atletas de Basquetebol Regular treinam, 24 treinam 3 vezes por semana (38.1%). Já os atletas de Andebol Adaptado treinam na sua maioria (N=33) 2 vezes por semana (60%) e por último, na modalidade de Andebol Regular, 33 atletas também treinam 3 vezes por semana.

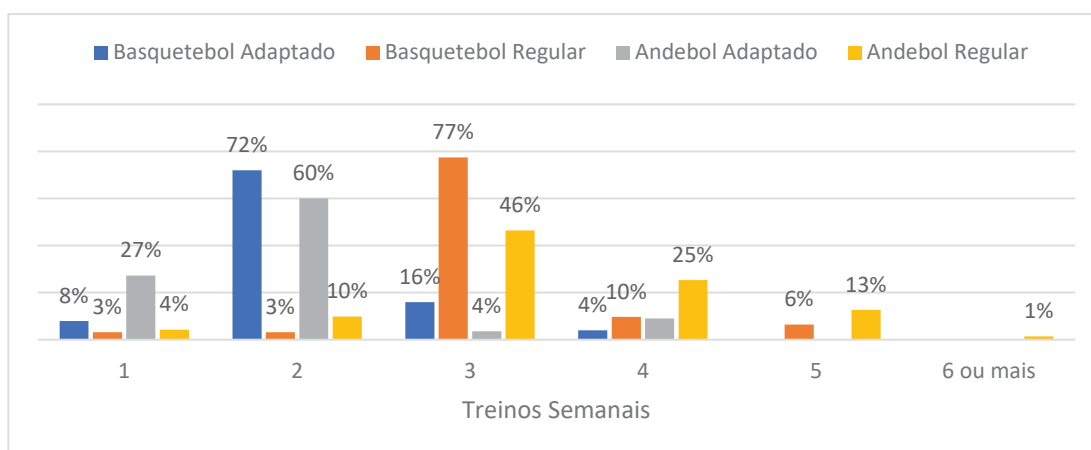


Gráfico 3 - Percentual dos treinos semanais dos atletas em função da Modalidade.

Posteriormente, fomos verificar quantas horas estes atletas dedicavam ao treino semanal, e os resultados que obtivemos mostram que há uma tendência para o treino semanal de 3 a 5 horas, somente os atletas de Andebol Adaptado apresentam maior tendência para os treinos até 2 horas (gráfico 4).

Mais concretamente, 28% (N=7) dos atletas de Basquetebol Adaptado treinam até 2 horas por semana, no entanto a sua maioria 64% (N=16) faz treinos de 3 a 5 horas semanais, havendo 8% (N=2) que pratica de 6 a 8 horas. Para o Basquetebol Regular, 13% (N=4) dos atletas treinam até 2 horas e 68% (N=21) treina entre 3 e 5 horas, 19% (N=6) de 6 a 8 horas. Relativamente ao Andebol Adaptado 51% (N=28) dos atletas fazem treinos até 2 horas por semana, 40% (N=22) de 3 a 5 horas, e os restantes 5% (N=3) e 4% (N=2) são para os que treinam de 6 a 8 horas e 9 ou mais

horas, respetivamente. No Andebol Regular 25% (N=18) treinam até 2 horas, 35% (N=25) de 3 a 5 horas, 30% (N=21) de 6 a 8 horas e 10% (N=7) treina 9 horas ou mais por semana.

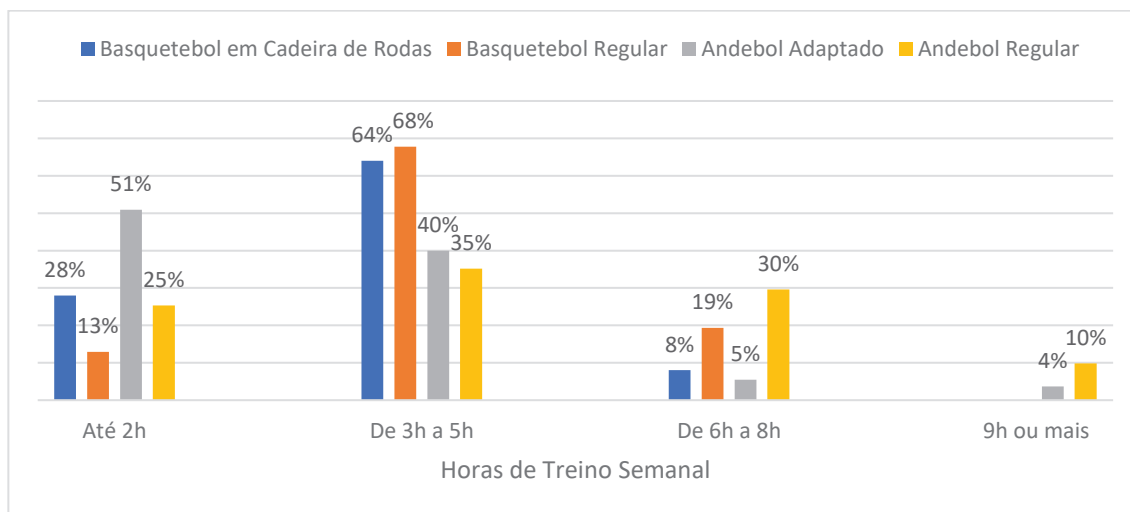


Gráfico 4 - Percentual das horas de treinos semanais dos atletas em função da Modalidade.

### 3.3. Procedimentos para a Recolha de Dados

A partir do momento que o Projeto da Dissertação foi aprovado, pelo Conselho Técnico Científico e Comissão Científica do Mestrado em Atividade Física, da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, foi enviado um Consentimento Informado (Anexos, B e C) para os clubes, associações e atletas de Basquetebol e Andebol Regular, bem como Basquetebol e Andebol Adaptado, de forma a dar conhecimento às entidades quem somos, o que objetivamos com a investigação, os meios para a obtenção dos dados e que todos aqueles que aceitarem participar na investigação têm os seus direitos de confidencialidade assegurados, visto que os dados recolhidos são única e exclusivamente para fins científicos.

Utilizámos várias formas para chegar ao nosso público alvo de forma a conseguirmos os dados, sempre de acordo com a forma que a entidade preferisse. Assim sendo, elaborámos os formulários on-line e em formato papel com a possibilidade de ir em dias de jogos para efetuar a recolha em pessoa. Em qualquer uma destas situações houve sempre o cuidado de informar previamente os atletas, antes de decidirem se participariam nele ou não. É necessário referir que os questionários que foram respondidos via online foram transcritos para suporte papel como “segurança” e também pela organização dos mesmos.

Tentámos diversas maneiras para ter os dados o mais rapidamente possível, mas também para conseguir chegar ao maior número de atletas, tendo em conta que segundo a Base de Dados Portugal Contemporâneo (PORDATA) em 2015 haviam 1.369 atletas de Desporto Adaptado, mas este valor engloba todo o Desporto Adaptado pelo que podemos dizer que o número de atletas inscritos na federação em Basquetebol e Andebol em Cadeira de Rodas é muito menor do que os atletas de

Desporto Regular, pois segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE) em 2015 haviam 50.244 atletas de Andebol Regular, 36.688 atletas de Basquetebol Regular inscritos na federação.

### **3.4. Instrumentos de Investigação**

A(s) “ferramentas(s)” que utilizamos na investigação devem ser consideradas de grande importância, pois é a partir delas que iremos conseguir os dados que nos possibilitam investigar sobre a problemática em questão (Batista, 2011; Oliveira, Oliveira, Morais, Silva, & Silva, 2016). Nesta investigação utilizámos questionários como instrumento para medidas quantitativas, isto implica que as respostas dadas pelos participantes correspondem a índices numéricos correspondentes às variáveis de escala em análise, que resultam num conjunto de valores.

A investigação consta de quatro instrumentos, cada um avalia diferentes variáveis: o Basic Psychological Needs Exercise Scale (BPNES), o Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ), a Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) e a Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS).

#### **3.4.1. Basic Psychological Needs Exercise Scale (BPNES)**

Validada para a população portuguesa por Pires, Cid, Borrego, Alves & Silva (2010), esta escala é constituída por 12 itens distribuídos por 3 dimensões que refletem as necessidades psicológicas básicas da teoria da autodeterminação: perceção de autonomia, perceção de competência e perceção de relações sociais, sendo cada dimensão composta por 4 itens que podem ser classificados tendo em conta uma escala do tipo Likert, com 5 alternativas de resposta, que variam entre 1 (discordo totalmente) e 5 (concordo totalmente). Este instrumento foi desenvolvido por Vlachopoulos & Michailidou (2006) especificamente para o contexto de exercício físico, assim como traduzido e validado preliminarmente para a população Portuguesa, primeiramente com recurso a uma análise fatorial exploratória (Moutão, Cid, Leitão & Alves, 2008) e posteriormente com recurso a uma análise fatorial confirmatória (Moutão, Cid, Alves, Leitão & Vlachopoulos, 2012).

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

#### **3.4.2. Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ)**

O Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ) (Lonsdale, Hodge & Rose, 2008) é composto por 24 itens, divididos em 6 subescalas avaliadas de acordo com uma escala de tipo Likert de 7 níveis, que varia entre 1 (discordo totalmente) e 7 (concordo totalmente). Estes itens refletem os tipos de motivação subjacentes ao continuum motivacional da TAD (Monteiro, Moutão Baptista & Cid, 2014),

nomeadamente a amotivação, a motivação controlada (motivação externa, motivação introjetada), motivação autónoma (motivação identificada, motivação integrada e motivação intrínseca).

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

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

### **3.4.3. Escala de Satisfação com a Vida (ESV, em inglês SWLS)**

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

### **3.4.4. Escala de Afetos Positivos e Negativos**

O último questionário é a Escala de Afetos Positivos e Negativos, originalmente composta por Watson, Clark, e Tellegen (1988) e traduzida para o português por Simões & Alarcão (2013), com o objetivo de avaliar o bem-estar subjetivo e a afetividade. A escala é composta por 20 itens, como forma de avaliar os afetos positivos, através de dez adjetivos, como por exemplo, interessado, excitado, forte, atento, entusiasmado, entre outros, e também os afetos negativos, a que correspondem os restantes adjetivos, como por exemplo, perturbado, preocupado, culpado. A cada item desta escala deve ser atribuído um valor correspondente a uma escala de tipo Likert que varia entre nada ou muito ligeiramente (1) e extremamente (5). Esta escala foi validada para a língua portuguesa por Galinha e Pais-Ribeiro (2005).

## **3.5. Protocolo de Tratamentos de Escalas**

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

variáveis, originando um total de 61 itens, distribuídos de forma alternada por cada uma das dimensões, à exceção da satisfação com a vida.

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

- Motivação Intrínseca (6, 12, 18 e 24);
- Regulação Integrada (5, 11, 17 e 23);
- Regulação Identificada (4, 10, 16 e 22);
- Regulação Introjetada (3, 9, 15 e 21);
- Regulação Externa (2, 8, 14 e 20);
- Amotivação (1, 7, 13 e 19);
- Motivação Autónoma (6, 12, 18, 24, 5, 11, 17, 23, 4, 10, 16, 22);
- Motivação Controlada (3, 9, 15, 21, 2, 8, 14, 20).

Quanto às três dimensões das Necessidades Psicológicas Básicas, estas são compostas por 4 itens distribuídos de forma aleatória, tal como:

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

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

E a escala referente aos afetos positivos e negativos, é constituída por 20 itens, distribuídos de forma alternada pelas duas dimensões:

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

### **3.6. Procedimentos Estatísticos**

Posteriormente, procedemos à introdução dos dados no programa de análise estatístico Statistical Package for a Social Sciences (SPSS 21.0), onde nos foi permitido realizar o processo de estatística descritiva das variáveis em estudo, onde são apresentados os valores mínimos, máximos, médias e desvios padrão, no entanto com vista a retirar inferências estatísticas, procedemos à realização do teste de normalidade para testarmos a distribuição normal dos dados. O teste de normalidade serve para verificar se as observações da amostra se ajustam apropriadamente a uma distribuição, os dois testes mais utilizados para testar a normalidade são: teste de Kolmogorov-Smirnov e o teste de Shapiro-Wilk, são utilizados tendo em conta o tamanho da amostra, isto é, caso a amostra seja menor ou igual a 30 utiliza-se o teste de Shapiro-Wilk, caso contrário utiliza-se o teste de Kolmogorov-Smirnov (Marôco, 2014).

Incluímos também na estatística descritiva os valores do alfa de Cronbach, este é uma estimativa média da fiabilidade do instrumento que nos dá indicações quanto à consistência interna de cada uma das variáveis analisadas, variando este entre 0 e 1. Um instrumento de investigação é apropriado ou fiável quando o seu alfa é 0.7 ou mais elevado, aproximando-se de 1, existindo maior a homogeneidade das variáveis e a consistência do instrumento, porque quanto menor for a variância de um item menor é o erro de medida (Marroco & Garcia-Marques, 2006).

Consoante a distribuição da normalidade, efetuámos os testes estatísticos paramétricos ou não paramétricos adequados. Começámos com teste-T e U Mann-Whitney para descobrir diferenças estatisticamente significativas entre o Desporto Adaptado e Regular, assim como na variável género. de seguida o teste de variância ANOVA unifatorial e Kruskal-Wallis para as diferenças em função das horas de prática semanal, entre os desportos e posteriormente o teste de Tukey, para uma análise post-hoc, pois os resultados respeitam o suposto de homogeneidade. Como forma de ver a relação entre a motivação autónoma e as demais variáveis efetuámos o teste de correlação de Spearman. Aplicámos ainda o teste de regressão linear com as variáveis da autodeterminação que nos permitiu saber se estas são preditoras de melhores índices de satisfação com a vida (Marôco, 2014). Por fim fomos calcular o tamanho do efeito a partir do Partial Eta-squared que iremos avaliar segundo os valores do d de Cohen, realizando o método de inferências baseadas na magnitude dos efeitos. Os intervalos de variação para classificar a magnitude dos efeitos (d Cohen) foram os seguintes: 0-0.2, trivial; 0.21-0.6, pequeno; 0.61-1.2, moderado, 1.21-2.0, grande; > 2.0, muito grande (Hopkins, 2009).

Na análise estatística considerou-se os seguintes níveis de significância estatística  $p < 0,01^{**}$  e  $p < 0,05^*$ , para um intervalo de confiança de pelo menos 95%.

## PARTE III - Apresentação e Discussão dos Resultados

### 1. Introdução

Nesta parte iremos apresentar os dados recolhidos a partir dos instrumentos de avaliação, recorrendo à análise estatística e inferencial das variáveis, as quais expomos a partir de tabelas ou gráficos.

### 2. Análise de Resultados

#### 2.1. Análise Descritiva

A tabela 2 seguinte consiste na análise descritiva das variáveis em estudo, onde são apresentados de forma resumida os valores mínimos, máximos, médias e desvio padrão, bem como os resultados dos testes de fiabilidade ou consistência interna e de normalidade. Tendo isto em conta, pela tabela seguinte verificamos que nenhuma das variáveis tem um alfa de Cronbach inferior a 0.7, sendo a motivação autónoma a variável cuja fiabilidade dos dados é mais elevada, com 0.89, seguindo-se a amotivação (0.88), a motivação controlada e a satisfação com a vida (0.86), os afetos positivos (0.85), os afetos negativos (0.84), a competência e a relação (0.78) e a autonomia (0.76).

Analisando os resultados obtidos para a realização do teste anteriormente mencionado, podemos observar através da tabela 2 em baixo que as únicas variáveis cuja distribuição é normal são, a motivação autónoma (0.174), a satisfação com a vida (0.347) e os afetos positivos (0.094), pois as significâncias estatísticas superiores a 0.05. Assim sendo, para estas variáveis, na análise inferencial serão utilizados testes paramétricos enquanto que as restantes serão tratadas com testes não-paramétricos.

**Tabela 2** - Estatística descritiva e análise de fiabilidade das variáveis da motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos positivos e negativos.

Variáveis	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão	Alfa de Cronbach	Kolmogorov Smirnov
<b>Motivação Autónoma</b>	3.00	7.00	5.80	0.85	0.89	0.174
<b>Motivação Controlada</b>	1.00	5.63	1.89	0.97	0.86	0.001*
<b>Amotivação</b>	1.00	6.50	1.92	1.18	0.88	0.001*
<b>Autonomia</b>	2.00	5.00	4.05	0.64	0.76	0.013*
<b>Competência</b>	2.25	5.00	4.18	0.56	0.78	0.010*
<b>Relação</b>	3.00	5.00	4.50	0.49	0.78	0.001*
<b>Satisfação com a Vida</b>	2.00	7.00	5.11	1.12	0.86	0.347
<b>Afetos Positivos</b>	1.30	5.00	3.62	0.68	0.85	0.094
<b>Afetos Negativos</b>	1.00	4.89	1.79	0.73	0.84	0.001*

\* $p \leq 0,05$  Não respeita o suposto de normalidade

A tabela 3 que se segue representa os valores médios e o desvio padrão das variáveis dependentes em relação à prática de desporto regular e ao desporto

adaptado. Em termos da motivação autónoma os atletas de desporto adaptado apresentam uma média ligeiramente mais elevada ( $\bar{x}=5.84 \pm 0.89$ ) do que os atletas de desporto regular ( $\bar{x}=5.77 \pm 0.08$ ). Na motivação controlada os atletas de desporto adaptado também apresentam um valor média mais elevado ( $\bar{x}=1.95 \pm 0.99$ ) em comparação com os atletas de desporto regular ( $\bar{x}=1.70 \pm 0.95$ ). Já na amotivação os atletas de desporto regular têm um valor ligeiramente mais elevado ( $\bar{x}=1.93 \pm 1.22$ ) comparativamente com os atletas de desporto adaptado ( $\bar{x}=1.90 \pm 1.13$ ). Na variável da autonomia os atletas de desporto adaptado têm valores médios mais elevados ( $\bar{x}=4.11 \pm 0.65$ ) do que os atletas de desporto regular ( $\bar{x}=4.00 \pm 0.64$ ) e o mesmo se repete nas variáveis de competência e relação, na primeira os atletas de desporto adaptado apresentam  $\bar{x}=4.25 \pm 0.54$  e os atletas de desporto regular  $\bar{x}=4.13 \pm 0.58$ , na relação os atletas de desporto adaptado exibem  $\bar{x}=4.51 \pm 0.48$  enquanto os de desporto regular obtiveram  $\bar{x}=4.49 \pm 0.51$ . Para a satisfação com a vida, esta variável é a que apresenta uma amplitude nos valores médios mais elevada, tendo os atletas de desporto adaptado os valores mais baixos ( $\bar{x}=4.91 \pm 1.28$ ) comparativamente com os atletas de desporto regular ( $\bar{x}=5.27 \pm 0.95$ ). Por fim, nos afetos positivos os atletas de desporto adaptado obtiveram valores médios mais elevados ( $\bar{x}=3.69 \pm 0.69$ ) enquanto os atletas de desporto regular ( $\bar{x}=3.56 \pm 0.67$ ) e nos afetos negativos passa-se o oposto, tendo os atletas de desporto adaptado os valores médios mais baixos ( $\bar{x}=1.76 \pm 0.82$ ) comparativamente com os de desporto regular ( $\bar{x}=1.81 \pm 0.66$ ).

**Tabela 3** - Médias e Desvio Padrão das dimensões da motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos positivos e negativos, em função do desporto regular e adaptado.

Variáveis	Desporto Regular		Desporto Adaptado	
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão
<b>Motivação Autónoma</b>	5.77	0.08	5.84	0.89
<b>Motivação Controlada</b>	1.70	0.95	1.95	0.99
<b>Amotivação</b>	1.93	1.22	1.90	1.13
<b>Autonomia</b>	4.00	0.64	4.11	0.65
<b>Competência</b>	4.13	0.58	4.25	0.54
<b>Relação</b>	4.49	0.51	4.51	0.48
<b>Satisfação com a Vida</b>	5.27	0.95	4.91	1.28
<b>Afetos Positivos</b>	3.56	0.67	3.69	0.69
<b>Afetos Negativos</b>	1.81	0.66	1.76	0.82

Seguidamente iremos descrever os resultados das variáveis em estudo em relação ao género, tanto no desporto adaptado como no desporto regular (tabela 4). Na motivação autónoma os valores médios mais elevados pertencem aos atletas do género masculino de desporto adaptado ( $\bar{x}=5.88 \pm 0.89$ ) e os valores mais baixos são dos atletas do género feminino tanto de desporto adaptado ( $\bar{x}=5.25 \pm 0.73$ ) como do desporto regular ( $\bar{x}=5.75 \pm 0.77$ ). Na variável da motivação controlada passa-se a mesma situação da variável anterior, tendo o género masculino os valores mais elevados, no desporto regular ( $\bar{x}=1.78 \pm 1.01$ ) e no adaptado ( $\bar{x}=1.99 \pm 1.00$ )

em comparação com o género feminino, onde o valor mais baixo é no desporto regular ( $\bar{x}=1.39 \pm 0.59$ ) seguido do desporto adaptado ( $\bar{x}=1.52 \pm 0.70$ ). Passando para a amotivação, os valores médios do género masculino voltam a ser superiores aos do género feminino, no desporto regular os atletas masculinos exibem o valor mais elevado ( $\bar{x}=1.98 \pm 1.29$ ) e as atletas femininas ( $\bar{x}=1.74 \pm 0.99$ ), para o desporto adaptado os atletas do género masculino têm uma média mais alta ( $\bar{x}=1.94 \pm 1.15$ ) do que no género feminino ( $\bar{x}=1.42 \pm 0.66$ ). Ao passarmos para as variáveis associadas às necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relação) observamos que os valores mais elevados são dos atletas de desporto adaptado à exceção das atletas do género feminino do desporto regular. Portanto, em relação à autonomia o género masculino tem resultados mais elevados no desporto regular ( $\bar{x}=4.04 \pm 0.63$ ) e no desporto adaptado ( $\bar{x}=4.11 \pm 0.66$ ) do que as atletas femininas tanto no desporto regular ( $\bar{x}=3.85 \pm 0.65$ ) como no desporto adaptado ( $\bar{x}=4.00 \pm 0.52$ ). Na variável competência, o desporto adaptado tem os valores superiores em ambos os géneros, sendo o do género masculino o mais alto ( $\bar{x}=4.26 \pm 0.54$ ) seguindo-se das atletas femininas de desporto adaptado ( $\bar{x}=4.13 \pm 0.44$ ). A última das necessidades psicológicas básicas é a relação, cujo valor médio mais baixo pertencente às atletas femininas de desporto adaptado ( $\bar{x}=3.88 \pm 0.31$ ) e o valor mais elevado pertencente aos atletas do género masculino do desporto adaptado ( $\bar{x}=4.56 \pm 0.45$ ). No que toca à variável da satisfação com a vida os atletas masculinos do desporto regular apresentam um valor médio mais alto ( $\bar{x}=5.37 \pm 0.93$ ) e o mesmo acontece com o género feminino no desporto regular ( $\bar{x}=4.90 \pm 0.92$ ). Já nos afetos positivos observamos que os atletas de desporto adaptado têm os valores superiores, tanto no género masculino ( $\bar{x}=3.70 \pm 0.71$ ) como no feminino ( $\bar{x}=3.67 \pm 0.52$ ). Por último a variável dos afetos negativos onde os valores mais elevados pertencem ao género feminino, tanto no desporto regular ( $\bar{x}=1.89 \pm 0.57$ ) como no desporto adaptado ( $\bar{x}=2.48 \pm 1.16$ ), sendo o resultado mais baixo dos atletas do género masculino de desporto adaptado ( $\bar{x}=1.70 \pm 0.77$ ). Como sintetize é importante mencionar que em todas as variáveis à exceção dos afetos negativos, os atletas do género masculino exibem sempre os valores médios mais elevados, sendo que para as variáveis: motivação autónoma, motivação controlada, necessidades psicológicas básicas e afetos positivos são os atletas de desporto adaptado que apresentam os valores mais elevados, enquanto no desporto regular isso só acontece na amotivação e na satisfação com a vida.

**Tabela 4** - Médias e Desvio Padrão das dimensões da motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos positivos e negativos, em função do género.

Variáveis	Masculino		Feminino	
	Desporto Regular	Desporto Adaptado	Desporto Regular	Desporto Adaptado
<b>Motivação Autónoma</b>	5.78 ± 0.84	5.88 ± 0.89	5.75 ± 0.77	5.25 ± 0.73
<b>Motivação Controlada</b>	1.78 ± 1.01	1.99 ± 1.00	1.39 ± 0.59	1.52 ± 0.70
<b>Amotivação</b>	1.98 ± 1.29	1.94 ± 1.15	1.74 ± 0.99	1.42 ± 0.66
<b>Autonomia</b>	4.04 ± 0.63	4.11 ± 0.66	3.85 ± 0.65	4.00 ± 0.52
<b>Competência</b>	4.18 ± 0.57	4.26 ± 0.54	3.95 ± 0.62	4.13 ± 0.44
<b>Relação</b>	4.54 ± 0.50	4.56 ± 0.45	4.33 ± 0.53	3.88 ± 0.31
<b>Satisfação com a Vida</b>	5.37 ± 0.93	4.92 ± 1.31	4.90 ± 0.92	4.80 ± 0.86
<b>Afetos Positivos</b>	3.62 ± 0.64	3.70 ± 0.71	3.32 ± 0.72	3.67 ± 0.52
<b>Afetos Negativos</b>	1.78 ± 0.69	1.70 ± 0.77	1.89 ± 0.57	2.48 ± 1.16

Na tabela 5 apresentada a seguir, fomos analisar as várias variáveis em estudo em função das horas de treino semanal, verificamos que em relação aos 57 atletas que treinam menos vezes por semana (Até 2h) o desporto adaptado tem os valores mais elevados na motivação autónoma ( $\bar{x}=5.68 \pm 0.87$ ); na motivação controlada ( $\bar{x}=2.10 \pm 1.05$ ); na amotivação ( $\bar{x}=2.16 \pm 1.37$ ); na autonomia ( $\bar{x}=4.11 \pm 0.65$ ); na competência ( $\bar{x}=4.18 \pm 0.59$ ); na relação ( $\bar{x}=4.52 \pm 0.49$ ); nos afetos positivos ( $\bar{x}=3.71 \pm 0.60$ ), restando apenas a satisfação com a vida e os afetos negativos, cujo os valores mais elevados são dos atletas de desporto regular ( $\bar{x}=5.09 \pm 0.98$  e  $\bar{x}=1.89 \pm 0.87$ , respetivamente).

Passamos agora para os atletas que treinam entre 3h a 5h por semana, este foi o período de tempo mais “selecionado”, 84 atletas da nossa amostra. Os atletas de desporto adaptado exibem valores médios superiores na motivação autónoma ( $\bar{x}=6.02 \pm 0.89$ ); na motivação controlada ( $\bar{x}=1.90 \pm 0.94$ ); na autonomia, competência e relação ( $\bar{x}=4.12 \pm 0.70$ ,  $\bar{x}=4.32 \pm 0.51$  e  $\bar{x}=4.57 \pm 0.43$ , respetivamente) e nos afetos positivos ( $\bar{x}=3.61 \pm 0.79$ ). Os atletas de desporto regular apresentam os valores superiores na amotivação ( $\bar{x}=1.85 \pm 1.05$ ); na satisfação com a vida ( $\bar{x}=5.57 \pm 0.92$ ) e nos afetos negativos ( $\bar{x}=1.78 \pm 0.65$ ).

Quanto aos 32 atletas que treinam entre as 6h e as 8h verificamos que os atletas de desporto regular têm valores mais elevados nas variáveis motivação autónoma ( $\bar{x}=5.90 \pm 0.84$ ), motivação controlada ( $\bar{x}=1.71 \pm 0.89$ ), amotivação ( $\bar{x}=1.93 \pm 1.25$ ) e na relação ( $\bar{x}=4.57 \pm 0.44$ ), em contrapartida os atletas de desporto adaptado exibem resultados mais altos na autonomia ( $\bar{x}=4.05 \pm 0.21$ ), competência ( $\bar{x}=4.20 \pm 0.33$ ), na satisfação com a vida ( $\bar{x}=5.48 \pm 0.52$ ), e nos afetos positivos e negativos ( $\bar{x}=4.06 \pm 0.29$  e  $\bar{x}=2.76 \pm 1.12$ , respetivamente).

No caso das “9h ou mais” de treino, apenas 9 atletas seguem este regime, tendo os atletas de desporto regular valores médios mais elevados na motivação

autónoma ( $\bar{x}=5.94 \pm 1.06$ ), na motivação controlada ( $\bar{x}=2.02 \pm 1.51$ ), nos afetos negativos ( $\bar{x}=1.73 \pm 0.36$ ). Nas restantes variáveis os atletas de desporto adaptado apresentaram resultados superiores aos atletas de desporto regular, concretamente na amotivação ( $\bar{x}=2.00 \pm 0.00$ ), na autonomia ( $\bar{x}=4.25 \pm 0.71$ ), na competência ( $\bar{x}=4.38 \pm 0.53$ ), na relação ( $\bar{x}=4.50 \pm 0.71$ ), na satisfação com a vida ( $\bar{x}=5.20 \pm 1.41$ ) e por último os afetos positivos ( $\bar{x}=4.20 \pm 0.85$ ).



Tabela 5 - Médias e Desvio Padrão das dimensões da motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos positivos e negativos, em função do número de horas de treino semanal.

Variáveis	Até 2h		De 3h a 5h		De 6h a 8h		9h ou Mais	
	Desporto Regular	Desporto Adaptado	Desporto Regular	Desporto Adaptado	Desporto Regular	Desporto Adaptado	Desporto Regular	Desporto Adaptado
<b>Motivação Autónoma</b>	5.59 ± 0.77	5.68 ± 0.87	5.79 ± 0.78	6.02 ± 0.89	5.90 ± 0.84	5.50 ± 0.87	5.94 ± 1.06	5.88 ± 1.00
<b>Motivação Controlada</b>	1.77 ± 1.23	2.10 ± 1.05	1.58 ± 0.72	1.90 ± 0.94	1.71 ± 0.89	1.53 ± 1.11	2.02 ± 1.51	1.56 ± 0.44
<b>Amotivação</b>	2.05 ± 1.61	2.16 ± 1.37	1.85 ± 1.05	1.72 ± 0.90	1.93 ± 1.25	1.45 ± 0.62	1.89 ± 1.03	2.00 ± 0.00
<b>Autonomia</b>	4.05 ± 0.58	4.11 ± 0.65	4.08 ± 0.66	4.12 ± 0.70	3.85 ± 0.66	4.05 ± 0.21	3.96 ± 0.71	4.25 ± 0.71
<b>Competência</b>	4.05 ± 0.78	4.18 ± 0.59	4.16 ± 0.53	4.32 ± 0.51	4.11 ± 0.52	4.20 ± 0.33	4.32 ± 0.49	4.38 ± 0.53
<b>Relação</b>	4.42 ± 0.55	4.52 ± 0.49	4.54 ± 0.51	4.57 ± 0.43	4.57 ± 0.44	4.00 ± 0.53	4.18 ± 0.53	4.50 ± 0.71
<b>Satisfação com a Vida</b>	5.09 ± 0.98	4.93 ± 1.21	5.57 ± 0.92	4.81 ± 1.43	5.06 ± 0.85	5.48 ± 0.52	4.86 ± 1.02	5.20 ± 1.41
<b>Afetos Positivos</b>	3.44 ± 0.90	3.71 ± 0.60	3.50 ± 0.61	3.61 ± 0.79	3.72 ± 0.61	4.06 ± 0.29	3.66 ± 0.43	4.20 ± 0.85
<b>Afetos Negativos</b>	1.89 ± 0.87	1.73 ± 0.90	1.78 ± 0.65	1.66 ± 0.63	1.79 ± 0.57	2.76 ± 1.12	1.73 ± 0.36	1.72 ± 0.87



## 2.2. Análise Inferencial

Neste capítulo iremos expor os resultados obtidos após a realização dos procedimentos estatísticos necessários, por forma a confirmar ou rejeitar as hipóteses de estudo.

Iremos analisar se se verificam diferenças entre os nossos 2 grupos (desporto adaptado e desporto regular), nas variáveis da investigação, e seguidamente averiguar se o tempo de prática semanal exerce influência sobre essas variáveis e consequentemente nos grupos.

Na tabela 6 temos uma comparação da motivação dos dois grupos, onde apresentamos o nível de significância para as três variáveis da motivação (Motivação Autónoma, Controlada e Amotivação), obtidas a partir de um teste-T na variável com distribuição normal e o teste U-MannWhitney para as variáveis com distribuição não normal, que nos permitirá aceitar ou rejeitar a primeira hipótese.

**Hipótese 1** – Os valores médios da motivação autónoma são mais elevados nos atletas de Desporto Adaptado, havendo diferenças estatisticamente significativas nos níveis de Motivação Autónoma entre o desporto adaptado comparativamente com o desporto regular;

Com base na tabela 6, observamos que não existem diferenças estatisticamente significativas na motivação autónoma e na amotivação, pois  $\alpha > 0.05$ , no entanto a motivação controlada apresenta um valor de  $\alpha \leq 0.04$ , sendo a única das três com diferenças estatisticamente significativas. Assim iremos rejeitar a hipótese 1, pois não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na motivação autónoma, embora os valores médios dos atletas de desporto adaptado nessa variável sejam superiores do que os atletas de desporto regular.

Tabela 6 - Nível de Significância das comparações para as variáveis da motivação entre o desporto adaptado e desporto regular.

Variáveis	Desporto Regular		Desporto Adaptado		Sig.
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
<b>Motivação Autónoma</b>	5.77	0.08	5.84	0.89	.62
<b>Motivação Controlada</b>	1.70	0.95	1.95	0.99	.04*
<b>Amotivação</b>	1.93	1.22	1.90	1.13	.97

\*Sig  $\alpha \leq 0.05$

**Hipótese 2** - Os valores médios das Necessidades Psicológicas Básicas são mais elevados nos atletas de Desporto Adaptado, havendo diferenças estatisticamente significativas nos níveis das mesmas entre o desporto adaptado comparativamente com o desporto regular;

Analisando a tabela 7 observamos que os níveis médios são superiores no Desporto Adaptado, no entanto após a realização do teste estatístico U-

MannWhitney com os dois grupos podemos ver que nenhuma tem diferenças estatisticamente significativas, pois  $\alpha > 0.05$ , levando assim à rejeição da hipótese 2.

**Tabela 7** - Nível de Significância das comparações das variáveis das Necessidades Psicológicas Básicas, entre o Desporto Adaptado e o Desporto Regular.

Variáveis	Desporto Regular		Desporto Adaptado		Sig.
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
<b>Autonomia</b>	4.00	0.64	4.11	0.65	.36
<b>Competência</b>	4.13	0.58	4.25	0.54	.13
<b>Relação</b>	4.49	0.51	4.51	0.48	.94

**Hipótese 3** - Os valores médios da Satisfação com a Vida e Afetos positivos são mais elevados nos atletas de Desporto Adaptado, havendo diferenças estatisticamente significativas nos níveis das mesmas entre o desporto adaptado comparativamente com o desporto regular;

A partir da tabela 8 podemos verificar que os valores médios de Satisfação com a Vida e Afetos Negativos são superiores no Desporto Regular, enquanto que nos Afetos Positivos o Desporto Adaptado tem uma média mais elevado. Em termos de diferenças estatisticamente significativas, realizámos novamente um teste-T nas variáveis Satisfação com a Vida e Afetos Positivos, e o teste U-MannWhitney e só existem diferenças na variável de Satisfação com a Vida, com um valor de  $\alpha = 0.04$  e com estes resultados rejeitamos a hipótese 3.

**Tabela 8** - Nível de significância das comparações para as variáveis da Satisfação com a Vida, Afetos Positivos e Negativos, entre o Desporto Adaptado e o Desporto Regular.

Variáveis	Desporto Regular		Desporto Adaptado		Sig.
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
<b>Satisfação com a Vida</b>	5.27	0.95	4.91	1.28	.04*
<b>Afetos Positivos</b>	3.56	0.67	3.69	0.69	.18
<b>Afetos Negativos</b>	1.81	0.66	1.76	0.82	.15

\*Sig  $\alpha \leq 0.05$

**Hipótese 4** - Existem diferenças estatisticamente significativas nos níveis de Motivação Autónoma, Necessidades Psicológicas Básicas, Satisfação com a Vida e Afetos positivos e negativos entre atletas do desporto adaptado e de desporto regular, em função do género;

A tabela 9 apresenta os valores médios e respetivos desvios padrão obtidos nas diferentes variáveis da nossa investigação, dos atletas de ambos os géneros para o Desporto Adaptado e Desporto Regular.

Aplicámos o teste de variância ANOVA unifatorial às variáveis com distribuição normal e o teste de Kruskal-Wallis nas variáveis de distribuição não normal, desta forma fomos perceber se existiam diferenças estatísticas nas variáveis em função do género, entre os atletas de Desporto Adaptado e Desporto Regular. No género

masculino a variável da Satisfação com a Vida apresentou diferenças estatisticamente significativas ( $\alpha=0.02$ ), no entanto todas as outras revelaram  $\alpha > 0.05$ . No género feminino verificam-se diferenças estatisticamente significativas na variável Relação com um  $\alpha=0.03$ . Com estes resultados rejeitamos a hipótese 4 da nossa investigação.

**Tabela 9** - Nível de significância das comparações entre os atletas de Desporto Regular para as variáveis da Motivação, Necessidades Psicológicas Básicas, Afetos Positivos e Negativos, em função do género.

Variáveis	Masculino		Sig.	Feminino		Sig.
	Desporto Regular	Desporto Adaptado		Desporto Regular	Desporto Adaptado	
<b>Motivação Autónoma</b>	5.78 ± 0.84	5.88 ± 0.89	0.48	5.75 ± 0.77	5.25 ± 0.73	0.20
<b>Motivação Controlada</b>	1.78 ± 1.01	1.99 ± 1.00	0.10	1.39 ± 0.59	1.52 ± 0.70	0.84
<b>Amotivação</b>	1.98 ± 1.29	1.94 ± 1.15	0.90	1.74 ± 0.99	1.42 ± 0.66	0.43
<b>Autonomia</b>	4.04 ± 0.63	4.11 ± 0.66	0.52	3.85 ± 0.65	4.00 ± 0.52	0.94
<b>Competência</b>	4.18 ± 0.57	4.26 ± 0.54	0.28	3.95 ± 0.62	4.13 ± 0.44	0.81
<b>Relação</b>	4.54 ± 0.50	4.56 ± 0.45	0.89	4.33 ± 0.53	3.88 ± 0.31	0.03*
<b>Satisfação com a Vida</b>	5.37 ± 0.93	4.92 ± 1.31	0.02*	4.90 ± 0.92	4.80 ± 0.86	0.81
<b>Afetos Positivos</b>	3.62 ± 0.64	3.70 ± 0.71	0.51	3.32 ± 0.72	3.67 ± 0.52	0.28
<b>Afetos Negativos</b>	1.78 ± 0.69	1.70 ± 0.77	0.13	1.89 ± 0.57	2.48 ± 1.16	0.26

\*Sig  $\alpha \leq 0.05$

**Hipótese 5** – Existem diferenças estatisticamente significativas nos níveis de motivação Autónoma, Necessidades Psicológicas Básicas, Satisfação com a Vida e Afetos Positivos e Negativos entre atletas do Desporto Adaptado, em função das horas de prática semanal;

Dentro do Desporto Adaptado fomos investigar se existem diferenças estatísticas e em que variáveis, na tabela 10 são apresentados os valores médios e desvio padrão das diferentes variáveis em função das horas de prática para o Desporto Adaptado. Tendo em conta os resultados obtidos a partir de do teste estatístico ANOVA unifatorial (variáveis com distribuição normal) e o teste de Kruskal-Wallis (com distribuição não normal), não encontramos diferenças estatisticamente significativas para nenhuma das variáveis, pelo que rejeitamos a hipótese 5.

**Tabela 10** - Nível de significância das comparações para as variáveis Motivação Autónoma, Necessidades Psicológicas Básicas, Satisfação com a Vida, Afetos Positivos e Afetos Negativos, em função das horas de prática no Desporto Adaptado.

Variáveis	Desporto Adaptado				Sig.
	Até 2h	De 3h a 5h	De 6h a 8h	9h ou mais	
<b>Motivação Autónoma</b>	5.68 ± 0.87	6.02 ± 0.89	5.50 ± 0.87	5.88 ± 1.00	0.36
<b>Motivação Controlada</b>	2.10 ± 1.05	1.90 ± 0.94	1.53 ± 1.11	1.56 ± 0.44	0.39
<b>Amotivação</b>	2.16 ± 1.37	1.72 ± 0.90	1.45 ± 0.62	2.00 ± 0.00	0.46
<b>Autonomia</b>	4.11 ± 0.65	4.12 ± 0.70	4.05 ± 0.21	4.25 ± 0.71	0.89
<b>Competência</b>	4.18 ± 0.59	4.32 ± 0.51	4.20 ± 0.33	4.38 ± 0.53	0.15
<b>Relação</b>	4.52 ± 0.49	4.57 ± 0.43	4.00 ± 0.53	4.50 ± 0.71	0.98
<b>Satisfação com a Vida</b>	4.92 ± 1.21	4.81 ± 1.43	5.48 ± 0.52	5.20 ± 1.41	0.73
<b>Afetos Positivos</b>	3.71 ± 0.60	3.61 ± 0.79	4.06 ± 0.29	4.20 ± 0.85	0.39
<b>Afetos Negativos</b>	1.73 ± 0.90	1.66 ± 0.63	2.76 ± 1.12	1.72 ± 0.87	0.10

\*Sig  $\alpha \leq 0.05$

**Hipótese 6** - Existem diferenças estatisticamente significativas nos níveis de motivação Autónoma, Necessidades Psicológicas Básicas, Satisfação com a Vida e Afetos Positivos e Negativos entre atletas do Desporto Regular, em função das horas de prática semanal;

Realizámos os mesmos testes estatísticos que na hipótese anterior, mas desta vez para o Desporto Regular, e encontrámos diferenças estatisticamente significativas na Satisfação com a Vida ( $\alpha=0.04$ ), não havendo mais leva-nos a rejeitar a hipótese 6. No entanto, como existem diferenças na Satisfação com a Vida (tabela 11), fomos ver onde estão efetivamente essas diferenças, a partir do teste Post-Hoc (Tukey) (tabela 12).

**Tabela 11** - Nível de significância das comparações para as variáveis Motivação Autónoma, Necessidades Psicológicas Básicas, Satisfação com a Vida, Afetos Positivos e Afetos Negativos, em função das horas de prática no Desporto Regular.

Variáveis	Desporto Regular				Sig.
	Até 2h	De 3h a 5h	De 6h a 8h	9h ou mais	
<b>Motivação Autónoma</b>	5.59 ± 0.77	5.78 ± 0.78	5.90 ± 0.84	5.94 ± 1.06	0.55
<b>Motivação Controlada</b>	1.77 ± 1.23	1.58 ± 0.72	1.71 ± 0.89	2.02 ± 1.51	0.98
<b>Amotivação</b>	2.05 ± 1.61	1.85 ± 1.05	1.93 ± 1.25	1.89 ± 1.03	0.98
<b>Autonomia</b>	4.05 ± 0.58	4.08 ± 0.66	3.85 ± 0.66	3.96 ± 0.71	0.86
<b>Competência</b>	4.05 ± 0.78	4.16 ± 0.53	4.11 ± 0.52	4.32 ± 0.49	0.31
<b>Relação</b>	4.42 ± 0.55	4.54 ± 0.51	4.57 ± 0.44	4.18 ± 0.53	0.51
<b>Satisfação com a Vida</b>	5.09 ± 0.98	5.57 ± 0.92	5.06 ± 0.85	4.86 ± 1.02	0.04*
<b>Afetos Positivos</b>	3.44 ± 0.90	3.50 ± 0.61	3.72 ± 0.61	3.66 ± 0.43	0.46
<b>Afetos Negativos</b>	1.89 ± 0.87	1.78 ± 0.65	1.79 ± 0.57	1.73 ± 0.36	0.98

\*Sig  $\alpha \leq 0.05$

Na tabela 12 apresentada a seguir, fomos verificar onde estão concretamente as diferenças, porém olhando para os resultados verificámos que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos ( $\alpha > 0.05$ ), sendo os valores de significância mais aproximados do desejável na relação entre os treinos semanais de 3h a 5h e os de 6h a 8h ( $\alpha = 0.16$ ).

Tabela 12 - Nível de significância da Satisfação com a Vida no Desporto Regular, em função das horas semanais de prática.

Satisfação com a Vida		Diferença de Médias (I - J)	Desvio Padrão	Sig.
(I) Horas de Treino Semanais	(J) Horas de Treino Semanais			
Até 2h	De 3h a 5h	-.48	.24	.26
	De 6h a 8h	.03	.26	.98
	9h ou mais	.23	.40	.95
De 3h a 5h	Até 2h	.48	.24	.26
	De 6h a 8h	.51	.22	.16
	9h ou mais	.71	.37	.31
De 6h a 8h	Até 2h	-.03	.26	.98
	De 3h a 5h	-.51	.22	.16
	9h ou mais	.20	.39	.97
9h ou mais	Até 2h	-.23	.40	.95
	De 3h a 5h	-.71	.37	.31
	De 6h a 8h	-.20	.39	.97

\*Sig  $\alpha \leq 0.05$

**Hipótese 7** – Os níveis de motivação autónoma correlacionam-se positivamente com os níveis das Necessidades Psicológicas Básicas, satisfação com a vida e afetos positivos nos atletas de Desporto Adaptado;

Na tabela 13 analisámos as correlações entre a motivação autónoma e as restantes variáveis no Desporto Adaptado, a partir do teste de correlação de Spearman e constatámos:

- Existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a motivação autónoma e a perceção de autonomia;
- Existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a motivação autónoma e a perceção de competência;
- Existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a motivação autónoma e a perceção de relação;
- 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.

Com estes resultados concluímos que a motivação autónoma está correlacionada positivamente e com diferenças estatísticas significativas, pelo que aceitamos a hipótese 7.

Tabela 13 - Coeficiente de Correlação de Spearman para o Desporto Adaptado.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1- Motivação Autónoma	-								
2- Motivação Controlada	-.11	-							
3- Amotivação	-.26*	.71**	-						
4 – Autonomia	.50**	-.12	-.15	-					
5 – Competência	.55**	-.09	-.17	.75**	-				
6 – Relação	.52**	-.10	-.18	.55**	.49**	-			
7 – Satisfação com a Vida	.29**	-.16	-.25*	.53**	.50**	.36**	-		
8 – Afetos Positivos	.27*	-.27*	-.24*	.29*	.36**	.10	.44**	-	
9 – Afetos Negativos	-.14	.07	.09	-.13	-.04	-.15	-.32**	-.08	-

\*Sig &lt; 0.05 \*\*Sig &lt; 0.01

**Hipótese 8** – Os níveis de motivação autónoma correlacionam-se positivamente com os níveis das Necessidades Psicológicas Básicas, satisfação com a vida e afetos positivos nos atletas de Desporto Regular;

Aplicámos novamente o teste estatístico de correlação de Spearman, mas agora para o Desporto Regular (tabela 14) e verificámos que:

- Existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a motivação autónoma e a perceção de competência;
- Existe correlação moderada positiva e estatisticamente significativa entre a motivação autónoma e a perceção de relação;
- 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.

Tendo em conta que só há correlação positiva entre a motivação autónoma e duas das componentes das Necessidades Psicológicas Básicas (competência e relação), rejeitamos a hipótese 8.

Tabela 14 - Coeficiente de Correlação de Spearman para o Desporto Regular.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-Motivação Autónoma	-								
2-Motivação Controlada	-.23*	-							
3-Amotivação	-.34**	.76**	-						
4 – Autonomia	-.31**	-.10	-.20*	-					
5 – Competência	.44**	-.17	-.33**	.63**	-				
6 – Relação	.25*	-.24*	-.21*	.35**	.44**	-			
7 – Satisfação com a Vida	.24*	-.18	-.18	.47**	.36**	.34**	-		
8 – Afetos Positivos	.25*	-.20*	-.23*	.38**	.39**	.27**	.41**	-	
9 – Afetos Negativos	-.29**	-.28**	.35**	-.21*	-.23*	-.34**	-.16	-.03	-

\*Sig &lt; 0.05 \*\*Sig &lt; 0.01

**Hipótese 9** - A satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas é um bom preditor da Satisfação com a Vida em atletas de Desporto Adaptado.

Realizámos um teste de regressão linear para sabermos se a satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas (variável independente ou preditora) prediz bons níveis de Satisfação com a Vida (variável dependente), representado pelo símbolo  $R^2$ .

Os resultados presentes na tabela 15 revelam que o primeiro bloco explica 7% ( $R^2=0.07$ ), sendo que a motivação autónoma tem um valor de  $Beta=0.15$ , o valor de  $Beta$  é tanto melhor quanto mais aproximado do zero, pois isso significa que existem menos riscos teóricos, no entanto a motivação controlada e a amotivação têm valores negativos (-0.01 e -0.19, respetivamente), este resultado é expectável, pois o  $Beta$  quando negativo refere-se a uma relação inversa.

No bloco 2 aparece a relação das Necessidades Psicológicas Básicas para prever a Satisfação com a Vida, sendo o  $R^2=0.29$ , portanto as NPB explicam 29% da Satisfação com a Vida, onde os valores de  $Beta$  para a Autonomia, Competência e Relação de 0.31, 0.19 e 0.11, respetivamente, assim sendo vamos aceitar a hipótese 9.

Por fim o bloco 3 dos Afetos, podemos verificar que estes explicam 30% ( $R^2=0.30$ ) da Satisfação com a Vida, sendo que tal como no bloco 1 na Motivação Controlada e na Amotivação, os Afetos Negativos têm uma relação inversa (-0.28) em oposição aos Afetos Positivos (0.44).

**Tabela 15** - Regressão Linear para as variáveis da Motivação, Necessidades Psicológicas Básicas, Satisfação com a Vida, Afetos Positivos e Afetos Negativos para o Desporto Adaptado.

		Satisfação com a Vida			
	Variáveis	Beta	t	p	$R^2$
Bloco 1 - Motivação	Motivação Autónoma	0.15	1.35	0.18	0.07
	Motivação Controlada	-0.01	-0.09	0.93	
	Amotivação	-0.19	-1.15	0.25	
Bloco 2 - NPB	Autonomia	0.31	2.04	0.05	0.29
	Competência	0.19	1.30	0.20	
	Relação	0.11	0.97	0.34	
Bloco 3 - Afetos	Afetos Positivos	0.44	4.62	0.001	0.30
	Afetos Negativos	-0.28	-2.96	0.001	

**Hipótese 10** - A prática desportiva tem um grande efeito forte sobre as determinantes psicológicas, Motivação autónoma, Necessidades Psicológicas Básicas e de Satisfação com a Vida, em atletas de Desporto Adaptado.

Fomos verificar a magnitude do efeito nas variáveis em estudo para o Desporto Adaptado, em função dos anos de prática, pois pensamos que a experiência desportiva seja um fator importante a ter em conta, até porque muitos dos atletas da nossa amostra já praticaram ou praticam Basquetebol ou Andebol Adaptado.

Assim, para determinar se aceitamos ou rejeitamos esta hipótese, começámos por diferenciar os atletas de Desporto Adaptado em dois grupos (Até 3 Anos de Prática e 4 ou mais Anos de Prática), diferenciámos deste modo porque 65% da amostra pratica à 3 anos ou menos.

Realizámos posteriormente os procedimentos estatísticos para determinar a magnitude do efeito dos Anos de Prática com as variáveis da autodeterminação, e usaremos os valores descritos por Cohen para os classificar (Hopkins, 2009) e segundo os resultados (tabela 16), obtivemos efeito trivial na motivação autónoma (0.04), nas necessidades psicológicas básicas (Autonomia = 0.04; Competência = .02; Relação=0.03) e afetos positivos (-0.01), no caso da amotivação (-0.22) e satisfação com a vida (0.29) encontrámos um efeito pequeno e na motivação controlada (-0.65) e nos afetos negativos (-0.69). Relembramos que este teste se baseia na comparação de médias entre grupos pelo que os valores podem ser negativos, o que não significa que o efeito seja negativo. No caso do coeficiente de correlação, encontrámos uma correlação moderada na motivação controlada (-0.31) e afetos negativos (-0.33). A amotivação (-0.11) e a satisfação com a vida (0.14) apresentaram coeficientes de correlação fraco. Assim, iremos rejeitar a hipótese 10, pois nenhuma das variáveis pretendidas obteve valores de efeito grande ou forte.

**Tabela 16** - Tamanho do Efeito nas variáveis da Motivação, Necessidades Psicológicas Básicas, Satisfação com a Vida, Afetos Positivos e Afetos Negativos em função dos Anos de Prática, para o Desporto Adaptado.

Variáveis	Até 3 Anos de Prática	4 ou mais Anos de Prática	d de Cohen	Effect Size (r)
<b>Motivação Autónoma</b>	5.88 ± 0.93	5.85 ± 0.82	0.04	0.02
<b>Motivação Controlada</b>	1.74 ± 0.95	2.34 ± 0.95	-0.65	-0.31
<b>Amotivação</b>	1.82 ± 1.14	2.06 ± 1.11	-0.22	-0.11
<b>Autonomia</b>	4.12 ± 0.67	4.09 ± 0.61	0.04	0.02
<b>Competência</b>	4.25 ± 0.51	4.24 ± 0.60	0.02	0.01
<b>Relação</b>	4.51 ± 0.48	4.50 ± 0.48	0.03	0.01
<b>Satisfação com a Vida</b>	5.04 ± 1.25	4.67 ± 1.32	0.29	0.14
<b>Afetos Positivos</b>	3.69 ± 0.69	3.70 ± 0.71	-0.01	-0.01
<b>Afetos Negativos</b>	1.56 ± 0.67	2.13 ± 0.95	-0.69	-0.33

### 3. Discussão dos Resultados

Neste capítulo iremos discutir os resultados obtidos no nosso estudo em relação às hipóteses lançadas inicialmente, e compará-los com os fundamentos teóricos na revisão de literatura.

Em relação à motivação, observámos que os valores médios de motivação autónoma são ligeiramente mais elevados nos atletas de Desporto Adaptado do que nos atletas de Desporto Regular, acontece o mesmo com os níveis de motivação controlada, contudo, esta apresenta diferenças estatisticamente significativas. Estes resultados vão ao encontro dos estudos de Fernandes (2017), Ferreira (2017), ou Gorgatti et al. (2008), que também referiram que os atletas com deficiência têm maior tendência para comportamentos associados a uma motivação mais autodeterminada do que os atletas de Desporto Regular. Também Skordilis et al. (2003) na sua investigação desta temática, entre atletas de Basquetebol Adaptado e de Basquetebol Regular, constatou comportamentos mais autodeterminados nos atletas de Basquetebol Adaptado.

Quanto à motivação entre os géneros, os nossos resultados indicam que os atletas do género masculino do Desporto Adaptado apresentam níveis superiores na motivação autónoma e na motivação controlada. No género feminino as atletas de Desporto Regular apresentam níveis mais elevados às de Desporto Adaptado, na motivação autónoma e amotivação, não existindo diferenças estatisticamente significativas. Estes resultados vão ao encontro do estudo de Ferreira (2017) onde os atletas de Atletismo Adaptado obtiveram valores médios superiores na motivação autónoma em ambos os géneros, havendo diferenças estatisticamente significativas, e o mesmo se passa com Batista, et al. (2017) que investigaram o mesmo aspeto num estudo em atletas veteranos, onde encontraram níveis elevados de motivação intrínseca em ambos os géneros.

Quanto às NPB, os nossos resultados mostram médias aproximadas entre as variáveis (autonomia, competência e relação), em relação ao Desporto Adaptado e Desporto Regular, sendo os valores mais elevados no Desporto Adaptado, mas não obtivemos diferenças estatisticamente significativas. Quando comparados em função do género obtivemos diferenças estatisticamente significativas no género feminino na necessidade de relação ( $p=0.03$ ). Estes contrastam com os resultados de Ferreira (2017) que obteve diferenças estatisticamente significativas para as variáveis de autonomia e competência, sendo os valores médios do Atletismo Adaptado mais elevados em todas as variáveis das NPB, no entanto os seus resultados das mesmas variáveis em função do género contrastam com os nossos, pois encontrou diferenças estatisticamente significativas para as três componentes no género feminino e somente na perceção de competência no género masculino. Já Fernandes (2017) obteve diferenças na variável de autonomia no Andebol Adaptado, mas entre géneros não encontrou diferenças estatísticas para nenhuma das componentes.

Na satisfação com a vida, afetos positivos e negativos, os resultados mostram médias mais elevadas no Desporto Regular, e quando comparado com o Desporto Adaptado em relação à satisfação com a vida e afetos, encontramos diferenças estatisticamente significativas na satisfação com a vida ( $p=0.4$ ). Entre géneros encontramos também na satisfação com a vida diferenças estatisticamente significativas, com um  $\alpha=0.02$ , mas só para o género masculino. Estes valores vão contra a literatura que nos diz que a satisfação das NPB estimula os níveis de Satisfação com a Vida, Fernandes (2017) e Ferreira (2017) encontraram valores médios superiores para o Desporto Adaptado, mas sem diferenças estatísticas, no entanto estes autores obtiveram diferenças estatisticamente significativas para os afetos positivos e negativos, em contraste com o nosso.

Quanto à influência das horas da prática semanal para o Desporto Adaptado, não encontramos diferenças estatisticamente significativas para nenhuma das variáveis em estudo, que contrasta com o estudo de Ferreira (2017), onde os resultados mostraram diferenças na satisfação com a vida e nos afetos positivos. No entanto para o Desporto Regular obtivemos diferenças na satisfação em oposição ao estudo anteriormente referido. Ao realizarmos o teste de Tukey para perceber onde estavam especificamente, as diferenças estatísticas entre as horas de prática semanal no Desporto Regular, pois tínhamos obtido um  $\alpha \leq 0.05$  anteriormente, os resultados do Post-hoc não mostram diferenças estatisticamente significativas, mas chamamos a atenção para a relação entre as “3h e 5h” e as “6h e 8h”, favorável ao grupo de desporto regular com uma significância de 0.16,

Segundo a TAD a motivação autónoma, a satisfação com a vida e o bem estar estão correlacionados com a satisfação das três necessidades psicológicas básicas, Batista et al. (2016) encontraram no seu estudo em atletas veteranos, uma correlação positiva e significativa entre a motivação autónoma e as componentes das NPB, bem como a satisfação com a vida e os afetos positivos, e os mesmos resultados foram obtidos por Fernandes (2017) e Ferreira (2017), mas especificamente nas suas modalidades adaptadas, sendo que no estudo da segunda autora, a perceção de autonomia não mostrou significância estatística, porém a correlação é positiva. Todos estes estudos estão em concordância com TAD e também com o nosso, pois a motivação autónoma correlaciona-se positivamente com a perceção de autonomia, competência e relação, e também com as variáveis da satisfação com a vida e afetos positivos, já a amotivação apresenta uma correlação negativa significativa. No Desporto Regular existe a mesma correlação positiva significativa que no Desporto Adaptado, e também nos estudos de Fernandes (2017) no andebol e de Ferreira (2017) no atletismo embora neste a perceção de relação social não seja significativa.

Como vimos na fundamentação teórica são muitos os estudos que abordam os benefícios e os motivos que levam à prática desportiva, mas em termos do efeito prático já não é assim, pelo que foi complicado comparar os nossos resultados. Os nossos resultados foram abonatórios que a satisfação das necessidades psicológicas

é uma preditora para a satisfação com a vida em atletas do Desporto Adaptado, pois  $R^2 = 0.29$ , isto é, as NPB explicam 29% da variância dos dados, sendo que com os afetos explica 30%. Na investigação de Fernandes (2017) as NPB explicam 24% da variância dos dados, tendo tal como nós a satisfação com a vida como variável dependente, já Batista, Jiménez-Castuera, Lobato-Muños, Leyton-Román, e Aspano-Carrón (2017) obtiveram um valor de variância mais reduzido (16%). É importante mencionar uma tendência nestes estudos, que está no aumento do valor de variância com os afetos, que nos últimos dois estudos mencionados anteriormente, obtiveram 46% e 31%, respetivamente.

Conboy (2012) diz-nos que o coeficiente de  $R^2$  é uma das medidas de magnitude mais utilizada numa investigação com análise correlacional e de regressão. No entanto também calculámos o valor do eta-squared nas variáveis em função do desporto praticado e do género, e não encontramos estudos com as nossas variáveis para fazer a comparação, porém os nossos resultados não mostraram um grande efeito nas variáveis avaliadas embora tenha sido essa a nossa hipótese, em vez disso, a partir dos valores de classificação de Cohen obtivemos valores de efeito pequeno em todas as variáveis de estudo e nos efeitos de Hopkins (2009) efeitos triviais pequenos e moderados.



## 4. Conclusões

Tendo em conta os objetivos delineados no presente estudo, vamos agora retirar algumas conclusões, começando pelos primeiros dois objetivos que consistem na caracterização e comparação dos níveis de motivação autodeterminada entre o desporto adaptado e regular, verificamos níveis médios pouco dispares, os atletas de desporto adaptado obtiveram valores mais elevados na motivação autónoma e controlada, tendo esta última, diferenças estatisticamente significativas. A nossa fundamentação teórica refere que os atletas de desporto adaptado tendem a efetuar comportamentos por motivos mais intrínsecos do que os atletas de modalidades regulares, o que nós verificamos no presente estudo.

Quanto às necessidades psicológicas básicas, não encontramos diferenças estatisticamente significativas entre o desporto adaptado e regular, em relação aos seus valores médios os atletas de desporto adaptado obtiveram valores superiores em todas as necessidades psicológicas básicas. A TAD refere que índices mais elevados das necessidades psicológicas básicas estão associados a índices mais elevados de satisfação com a vida, assim obtivemos diferenças estatisticamente significativas para a variável da satisfação com a vida para o desporto adaptado, quando comparada com o desporto regular, sendo que a média é superior para o desporto regular. Já os afetos não apresentam diferenças estatisticamente significativas, sendo os valores médios dos afetos positivos superiores no desporto adaptado em oposição aos afetos negativos.

Quando comparámos as variáveis da motivação, as necessidades psicológicas básicas, a satisfação com a vida, os afetos positivos e negativos em função do género, entre o desporto adaptado e regular, encontramos diferenças estatisticamente significativas em ambos os géneros, na variável da satisfação com a vida no género masculino e na perceção de relação nas atletas femininas, e em ambos os casos os valores médios são superiores nos atletas de desporto regular, é importante referir o número de atletas femininas que pode ter tido influência nestes resultados.

Seguimos com os resultados alusivos às nossas variáveis em função das horas de prática semanal, e no caso do desporto adaptado não encontramos diferenças estatisticamente significativas, em contrapartida no desporto regular temos diferenças na satisfação com a vida, pelo que após realização do teste de Tukey, não encontramos nenhuma relação significativa, mas sugerimos investigações futuras com incidência nas horas de prática semanal sobre estas determinantes psicológicas, pois obtivemos uma “possível diferença” entre as 3 e as 5 horas de treino semanal com os treinos de 6 a 8 horas.

Temos também como objetivo a correlacionar as variáveis, os nossos resultados estão em concordância com a fundamentação teórica, mais concretamente na correlação existente entre a motivação autónoma e as necessidades psicológicas básicas. No desporto adaptado, há correlação positiva significativa para as necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida e afetos positivos, no

desporto regular os resultados em termos de diferenças estatísticas são os mesmos, à exceção da correlação negativa existente entre a motivação autónoma e a perceção de autonomia. Embora nem todos os estudos que referenciamos tenham tido diferenças estatisticamente significativas, nenhum teve uma correlação negativa entre estas variáveis pelo que concordamos e reforçamos os pressupostos da TAD, sobre a relação entre a satisfação das necessidades psicológicas básicas resultarem em melhores índices de motivação autónoma e satisfação com a vida.

O nosso último objetivo foi determinar se alguma destas variáveis é preditora de melhores índices de satisfação com a vida em atletas de desporto adaptado. As variáveis que explicam melhor a variância dos dados são as necessidades psicológicas básicas e os afetos, e chamamos a atenção de os afetos aumentarem o valor explicativo da variância nos estudos que encontrámos, pelo que concluímos que as necessidades psicológicas básicas e os afetos positivos serem bons preditores da satisfação com a vida em atletas do Desporto adaptado.

Por fim, em relação à questão lançada no início do estudo: Que efeito exerce a prática desportiva, sobre as determinantes psicológicas, motivação autodeterminada, necessidades psicológicas básicas e de satisfação com a vida, em atletas de desporto adaptado comparativamente com o desporto regular?, podemos assim inferir que o a prática desportiva tem efeito positivo significativo sobre a satisfação com a vida em atletas do desporto regular, que têm uma média de horas de prática semanal por parte destes atletas, superior às dos atletas de desporto adaptado, o que poderá ser um motivo justificativo para estes resultados. Contudo a partir dos testes estatísticos corroborámos os pressupostos da TAD, com a correlação positiva significativa obtida no desporto adaptado, entre a motivação autónoma e as constituintes das necessidades psicológicas básicas, bem como a satisfação com a vida e os afetos positivos. Em termos de efeito prático, continuamos a ir ao encontro dos pressupostos e da fundamentação teórica, pois as necessidades psicológicas básicas explicam 30% da nossa variância em relação à satisfação com a vida. Os afetos só por si explicaram 29% da variância dos resultados o que está em consonância com a teorização na satisfação com a vida, sendo estes indicadores de bem estar subjetivo.

## 5. Aplicação Prática

Procurámos com o presente estudo contribuir para a área da psicologia desportiva, mais concretamente em relação ao desporto adaptado devido à escassez de literatura no que toca não só ao desporto adaptado em geral, mas sim a diversas modalidades adaptadas que não foram ainda estudadas e que pode auxiliar não só a melhorar o processo de reabilitação de pessoas com deficiência, bom como a desenvolver diferentes abordagens motivacionais para os atletas e principalmente à divulgação dos possíveis benefícios da prática regular para “chamar” mais pessoas com deficiência para a vertente desportiva.

Consideramos perante os nossos resultados que é de capital importância o desenvolvimento no processo de treino situações que fomentem as necessidades psicológicas básicas com os atletas de desporto adaptado, uma vez que estas são potenciadoras de uma motivação mais autodeterminada, garantindo uma continuidade de prática mais duradoura e conseqüente satisfação com a vida e produção de afetos positivos.

### 5.1. Limitações

Ao longo desta investigação encontrámos algumas limitações, algumas das quais não esperávamos encontrar. A primeira limitação foi como já referimos a escassez de informação referente ao desporto adaptado e mais concretamente, alusivos às determinantes psicológicas.

Em termos de recolha de dados as limitações foram diversas, a pouca cooperação dos clubes de Desporto regular foi inesperada, pelo que não foi possível conseguir uma amostra mais homogénea em termos de idades. A quantidade de equipas de desporto adaptado é mais limitada em comparação com as modalidades regulares, devido ao número de atletas, especialmente do género feminino. Como é óbvio o número de equipas e a quantidade de atletas causa grande efeito sobre o calendário desportivo, o que nos causou constrangimentos tendo em conta que grande parte dos dados foram recolhidos em pessoa, ou em dias de treino e/ou em dias de jogo, isso associado à limitação de tempo disponível e a condição económica para a deslocação aos locais eram significativamente mais reduzidas.

Por fim, a extensão dos instrumentos de avaliação e o tempo para os preencher causou uma agravante, quando o tempo dos clubes e dos atletas é limitado, e no caso específico dos atletas de desporto adaptado, nos dias de jogo o seu tempo disponível era bastante diminuto, pelo que infelizmente não conseguimos muitos dados destes atletas.

### 5.2. Sugestões

Em investigações futuras nesta área temática seria interessante estudar estas determinantes psicológicas em outras modalidades adaptadas, e perceber se o tipo de prática tem influências diferentes nos atletas, pois o tipo de treino diferencia dependendo da modalidade que se pratica.

Investigar sobre as necessidades psicológicas básicas e satisfação com a vida em atletas com uma deficiência física congénita e adquirida, como forma de verificar e comparar o impacto psicológico sobre estas variáveis.

## 6. Referências Bibliográficas

- Albuquerque, F. J. B., de Sousa, F. M., & Martins, C. R. (2010). *Validação das escalas de satisfação com a vida e afetos para idosos rurais*. *Psico*, 41(1).
- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de Uma Escala de Bem-Estar Subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(2), 153-164.
- ANDDEMOT. (2010). *Regras Oficiais de Basquetebol em Cadeira de Rodas*. Birmingham: International Wheelchair Basketball Federation.
- Angner, E. (2009). Subjective well-being. *The Journal of Socio-Economics*, 361-368.
- 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.
- Balancho, M. J., & Coelho, F. M. (1996). *Motivar os alunos. Criatividade na relação pedagógica: conceitos e práticas*, 2.
- 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., 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. A. d. S. (2011). *La Práctica de Judo en Relacion com el Autoconcepto, la Autoestima y el Rendimiento Escolar de los Estudiantes de Primer Ciclo de Primaria*. (Tese de Doutoramento), UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA, Bdadajoz.
- Boas, M. d. S. V., Bim, R. H., & Barian, S. H. S. (2008). Aspectos motivacionais e benefícios da prática do basquetebol sobre rodas. *Journal of Physical Education*, 14(2), 7-11.
- Brazuna, M. R., & Castro, E. (2001). A trajetória do atleta portador de deficiência física no esporte adaptado de rendimento: uma revisão da literatura. *Motriz*, 7(2), 115-123.
- Briki, W. (2016). Motivation toward Physical Exercise and Subjective Wellbeing: The Mediating Role of Trait Self-Control. *Frontiers in Psychology*, 7(1546), 1-11.
- Calvo, A. P. S. (2001). *Desporto para Deficientes e Media: Análise evolutiva do tratamento mediático dos Jogos Paralímpicos em quatro periódicos nacionais (1988/1992/1996)*. (Dissertação de Mestrado), Universidade do Porto - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto.
- Cardoso, V. D. (2011). *A Reabilitação de Pessoas com Deficiência através do Desporto Adaptado*. 2011, 33(2).

- Carvalho, J. (2016). *Uma breve história do desporto para pessoas com deficiência Desporto Com Sentido - Manual de Desporto Adaptado* (1ª ed., pp. 19-29). Seixal: APCAS - Associação de Paralisia Cerebral de Almada Seixal.
- Cerqueira, P. A. G. (2003). *Motivação para a Prática de Basquetebol em Cadeira de Rodas: "Estudo Comparativo entre os Motivos que levam à Prática de Basquetebol, em Atletas com e sem Deficiência Motora"* (Dissertação de Mestrado), Universidade do Porto - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Porto.
- Chandler, C. L., & Connell, J. P. (1987). Children's intrinsic, extrinsic and internalized motivation: A developmental study of children's reasons for liked and disliked behaviours. *British Journal of Developmental Psychology*, 5(4), 357-365.
- Chirkov, V. I., Ryan, R. M., & Willness, C. (2005). Cultural context and psychological needs in Canada and Brazil: Testing a self-determination approach to the internalization of cultural practices, identity, and well-being. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 423-443.
- Cid, L., Ferreira, J., Sousa, C., & Moutão, J. (2014). *Paixão, motivação, performance e bem-estar subjetivo dos praticantes de surf Desporto de Natureza e Turismo Ativo - Contextos e Desenvolvimento*. Rio Maior: Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém.
- Cohen, J. (1992). Statistical Power Analysis. *Current Directions in Psychological Science*, 1(3), 98-101. doi:10.1111/1467-8721.ep10768783
- Committee, I. P. (2012). Official website of the Paralympic movement.
- Conboy, J. E. (2012). Algumas medidas típicas univariadas da magnitude do efeito. *Análise Psicológica*, 21(2), 145-158.
- Connors, B., Bear, M., & Paradiso, M. (2002). *Neurociências: Desvendando o Sistema Nervoso*. Rio de Janeiro: Artmed.
- Costa, A., & Duarte, É. (2006). Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vidadas Pessoas com Deficiência. In D. Rodrigues (Ed.), *Atividade motora adaptada: a alegria do corpo* (pp. 119-129). São Paulo: Artes Médicas.
- Costa, I. (2016). *A política desportiva autárquica e o seu contributo para a inclusão e melhoria da qualidade de vida das pessoas com deficiência Desporto Com Sentido - Manual de Desporto Adaptado* (pp. 40-42). Seixal: APCAS - Associação de Paralisia Cerebral de Almada Seixal.
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2004). The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 245-265.

- 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. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Plenum Press.
- 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/>
- Deci, E., Vallerand, R., Pelletier, L., & Ryan, R. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 325-346.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E. (2013). The remarkable changes in the science of subjective well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 663-666.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.
- Dörnyei, Z., & Ushioda, E. (2013). *What is Motivation? Teaching and researching: Motivation*. London and New York: Routledge.
- Duaigües, J. C. (2013). *Actividad física para personas con discapacidades*: Wanceulen SL.
- 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, E. E. B. (2010). *A percepção de competência, autonomia e pertencimento como indicadores da qualidade motivacional do aluno*. (Phd in Education Psychology), UNESP, Marília.
- Flannery, M. (2017). *Self-Determination Theory: Intrinsic Motivation and Behavioral Change*. Paper presented at the Oncology nursing forum.
- Gagné, M., & Deci, E. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational behavior*, 26(4), 331-362.
- Galinha, I., & Ribeiro, P. (2005). *História e Evolução do Conceito de Bem-Estar Subjetivo*. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 203-214.
- Galinha, I. C. (2008). *O conceito de bem-estar subjetivo: 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*, 209-216.
- Garrido, I. (1990). *Motivacion, emocion y accion educativa. Ámbitos de aplicacion de la psicologia motivacional*, 284-343.
- Gillet, N., Vallerand, R., & Paty, B. (2013). Situational Motivational Profiles and Performance with Elite Performers. *Journal of Applied Social Psychology*, 43, 1200-1210.
- Gorgatti, M., & Böhme, M. (2008). Atividade física e a lesão medular. In R. Costa & M. Gorgatti (Eds.), *Atividade física adaptada: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais* (pp. 148-184): Manole.
- Gorgatti, M., & Gorgatti, T. (2008). O Esporte para Pessoas com Deficiência. In R. Costa & M. Gorgatti (Eds.), *Atividade física adaptada: qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais* (pp. 532-570): Manole.
- Gorgatti, M., Serassuelo, H., Santos, S., Nascimento, M., Oliveira, S., & Simões, A. (2008). *Tendência competitiva no esporte adaptado*. *Arquivos Sanny de Pesquisa e Saúde*, 18(1), 18-25.
- Gorla, J. I., de Araújo, P. F., Calegari, D. R., Carminato, R. A., & de Athayde Costa, A. (2007). A composição corporal em indivíduos com lesão medular praticantes de basquetebol em cadeira de rodas. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, 11(1).
- Guimarães, S. É. R., & Boruchovitch, E. (2004). O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da Teoria da Autodeterminação. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 17, 143-150.

- Hanin, Y. L. (2007). Emotions in Sport: Current Issues and Perspectives. In I. John Wiley & Sons (Ed.), *Handbook of Sport Psychology*. New Jersey.
- Hernandez, J. A. E., Voser, R. d. C., & Lykawka, M. d. G. A. (2004). *Motivação no Esporte de Elite: Comparação de Categorias do Futsal e Futebol*. *Revista Digital efdeportes*, (77), 1-5. Retrieved from <http://www.efdeportes.com/efd77/motiv.htm>
- Holland, M., Sharp, L.-A., Woodcock, C., Cumming, J., & Duda, J. L. (2010). Validity and reliability of the Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ) with youth athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, s175-s176.
- Hopkins, W., Marshall, S., Batterham, A., & Hanin, J. (2009). Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. *Medicine Science in Sports Exercise*, 41(1), 3.
- Januário, N., Ferreira, D., Carvalho, J., & Fernandes, S. (2017). *Andebol Adaptado - Desporto com sentido*.
- Knijnik, J. D., Greguol, M., & Santos, S. d. S. (2000). Motivação no esporte infanto-juvenil: uma discussão sobre razões de busca e abandono da prática esportiva entre crianças e adolescentes. *J. Health Sci. Inst*, 19(1), 7-13.
- Labronici, R., Cunha, M., Oliveira, A., & Gabbai, A. (2000). Esporte como fator de integração do deficiente físico na sociedade. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, 58(4), 1092-1099.
- Lazarus, R. S. (2000). How Emotions Influence Performance in Competitive Sports. *The Sport Psychologist*, 229-252.
- 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).
- Lima, M. A. d., Martins, C. J., & Capraro, A. M. (2009). Olimpíadas Modernas: A História de uma Tradição Inventada. *Pensar a Prática*, 12(1), 1-11.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(3), 323-355.
- Lourenço, A. A., & Paiva, M. O. A. d. (2010). A motivação escolar e o processo de aprendizagem. *Ciências & Cognição*, 15, 132-141.
- Marôco, J. (2014). *Análise Estatística com o SPSS Statistics*: ReportNumber, Lda.
- Maroco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de Psicologia*, 65-90.
- Marques, M. G. (2003). *Psicologia do esporte: aspectos em que os atletas acreditam*. Canoas.

- Martinent, G., Nicolas, M., Gaudreau, P., & Campo, M. (2013). A Cluster Analysis of Affective States Before and During Competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35(6), 600-611.
- McDonough, M. H., & Crocker, P. R. (2007). Testing self-determined motivation as a mediator of the relationship between psychological needs and affective and behavioral outcomes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(5), 645-663.
- Melo, A., & López, R. (2002). O esporte adaptado. *Revista Digital*, 8, 51. Retrieved from <http://www.efdeportes.com/efd51/esporte.htm>
- Monteiro, C., Dias, C., Corte-Real, N., & Fonseca, A. M. (2014). Atividade física, bem-estar subjetivo e felicidade: Um estudo com idosos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 14(1).
- Monteiro, D., Marinho, D. A., Moutão, J., Couto, N., Antunes, R., & Cid, L. (2016). Adaptation and validation of the Portuguese version of Basic Psychological Needs Exercise Scale (BPNEsP) to the sport domain and invariance across football and swimming. *Motricidade*, 12(4).
- 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).
- 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.
- 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*. doi:10.5232/ricyde, 7(26). doi:355-369
- 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. M. R. P., Serra, L. F. C., Alves, J. A. M., 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.
- 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.
- Neto, F. (1993). Satisfaction with life among Portuguese adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125-134.

- Nicolas, M., Martinent, G., & Campo, M. (2014). *Evaluation of the psychometric properties of a modified Positive and Negative Affect Schedule including a direction scale (PANAS-D) among French athletes*. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(3), 227-237.
- Oliveira, A. C. S. d., & Munster, M. d. A. V. (2013). Análise da evolução de habilidades motoras relacionadas aos fundamentos do Handebol em Cadeira de Rodas. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 21(1), 139-150.
- Oliveira, J. C. P. d., Oliveira, A. L. d., Morais, F. d. A. M., Silva, G. M. d., & Silva, C. N. M. d. (2016). *O Questionário, O Formulário e A Entrevista como Instrumentos de Coleta de Dados: Vantagens e Desvantagens do seu uso na Pesquisa de Campo em Ciências Humanas*. Paper presented at the III CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO - CONEDU, Estado do Rio Grande do Norte.
- 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.
- Pelletier, L. G., Dion, S., Tuson, K., & Green-Demers, I. (1999). Why Do People Fail to Adopt Environmental Protective Behaviors? Toward a Taxonomy of Environmental Amotivation. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(12), 2481-2504. doi:10.1111/j.1559-1816.1999.tb00122.x
- 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).
- Posada, Á. (2004). Las personas con discapacidad: su calidad de vida y la de su entorno. *Aquichan*, 4(1), 60-65.
- Prodanov, C. C., & Freitas, E. C. (2013). *Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico* (Feevale Ed. 2ª Edição ed.). Novo Hamburgo.
- Quested, E., & Duda, J. L. (2009). Perceptions of the motivational climate, need satisfaction, and indices of well-and ill-being among hip hop dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 13(1), 10-19.
- Rachel, J.-K., & Christopher, S. (2013). Amotivation in physical education: Relationships with physical self-concept and teacher ratings of attainment. *European Physical Education Review*, 19(3), 289-301. doi:10.1177/1356336X13495625
- Rejeski, W., & Mihalko, S. (2001). Physical activity and quality of life in older adults. *Journals of Gerontology: Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 56(2), 22-35.

- Rocha, C. (2009). *A motivação de adolescentes do ensino fundamental para a prática de educação física escolar*. Lisboa: C. Rocha. Dissertação de mestrado em Psicologia do Desporto na Universidade Técnica de Lisboa-Faculdade de Motricidade Humana.
- Ryan, R. (2009). Self determination theory and well being. *Social Psychology*, 84(822).
- Ryan, R., & Connell, J. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 749.
- 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. (2006). Self-Regulation and the Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, Self-Determination, and Will? *Journal of Personality*, 74(6), 1557-1586.
- Ryan, R., & Deci, E. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*, 1-19.
- Ryan, R. M., Connell, J. P., & Deci, E. L. (1985). A motivational analysis of self-determination and self-regulation in education. *Research on motivation in education: The classroom milieu*, 2, 13-51.
- Ryan, R. M., Connell, J. P., & Grolnick, W. S. (1992). When achievement is not intrinsically motivated: A theory of internalization and self-regulation in school. *Achievement and motivation: A social-developmental perspective*, 167(88), 167-180.
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepas, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic Motivation and Exercise Adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 335-354.
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). Self-Determination Theory and Physical Activity: The Dynamics of Motivation in Development and Wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 107-124.
- Salvador, A. (2017). *Manual para Pessoas com Deficiência Motora*. Lisboa.
- Santos, I. M. O. (2015). *Pensamentos Automáticos, Esperança e Satisfação com a Vida na Adolescência*. (Dissertação de Mestrado), Universidade de Lisboa, Lisboa.

- Scholz, J., & Chen, Y.-T. (2017). *History of Adaptive and Disabled Rights within Society, Thus Creating the Fertile Soil to Grow, Adaptive Sports Adaptive Sports Medicine: A Clinical Guide* (pp. 3-20): Springer.
- Serra, L. F. C. (2010). *Aplicação de Modelos Teóricos Motivacionais ao Contexto do Exercício: Explorar a Integração das Teorias dos Objectivos de Realização e do Comportamento Autodeterminado e a sua Relação com a Adesão ao Exercício Físico em Ginásios*. (Tese de Doutoramento), Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- 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.
- Siqueira, M. M. M., & Padovam, V. A. R. (2008). Bases Teóricas de Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar no Trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201-209.
- Skordilis, E., Gavriilidis, A., Charitou, S., & Asonitou, K. (2003). Comparison of sport achievement orientation of male professional, amateur, and wheelchair basketball athletes. *Perceptual and motor skills*, 97(2), 483-490.
- Standal, Ø. F., & Jespersen, E. (2008). Peers as resources for learning: a situated learning approach to adapted physical activity in rehabilitation. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 25(3), 208-227.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 482.
- Tasiemski, T., Kennedy, P., Gardner, B. P., & Taylor, N. (2005). The association of sports and physical recreation with life satisfaction in a community sample of people with spinal cord injuries. *NeuroRehabilitation*, 20(4), 253-265.
- Teixeira, J., & Silva, M. (2013). Eu quero, posso e escolho: necessidades psicológicas básicas e motivação em utentes de ginásio. *Revista Gymnasium*, 2(6), 130-151.
- Tejero-González, C. M., Vega-Marcos, R. d. l., Vaquero-Maestre, M., & Ruiz-Barquín, R. (2016). Satisfacción con la vida y autoeficacia en jugadores de baloncesto en silla de ruedas. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 51-56.
- Vallerand, R. (2007). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Physical Activity: A Review and a Look at the Future. In I. John Wiley & Sons (Ed.), *Handbook of Sport Psychology*. New Jersey.
- Vallerand, R., Blais, M., Brière, N., & Pelletier, L. (1989). Construction et validation de l'échelle de motivation en éducation (EME). *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 21(3), 323.

- Vallerand, R., Pelletier, L., Blais, M., Brière, N., Senécal, C., & Vallières, E. (1992). The Academy Motivation Scale: A Measure of Intrinsic, Extrinsic, and Amotivation in Education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003-1017.
- Vallerand, R., Pelletier, L., Brière, N., Senécal, C., & Vallieres, E. (1993). *On the Assessment of Intrinsic, Extrinsic, and Amotivation in Education: Evidence on the Concurrent and Construct Validity of The Academic Motivation Scale*. *Educational and Psychological Measurement*, 53, 159-172.
- Vallerand, R. J. (1997). *Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 271-360): Elsevier.
- 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.
- Valliant, P. M., Bezzubiyk, I., Daley, L., & Asu, M. E. (1985). Psychological Impact of Sport on Disabled Athletes. *Psychological Reports*, 56(3), 923-929.
- Veríssimo, A. (2006). *Manual de Orientação para Professores de Educação Física*. Brasília: Comitê Paralímpico Brasileiro.
- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in physical education and exercise science*, 10(3), 179-201.
- Voser, R., Hernandez, J., Ortiz, L., & Voser, P. (2014). A motivação para a prática do futsal: comparação entre atletas federados do sexo masculino e feminino. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 6(21).
- Voser, R. d. C., Hernandez, J. A. E., Okubo, J. d. C., & Junior, M. A. d. S. D. (2017). A motivação para o esporte: um estudo descritivo com atletas profissionais de futebol. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 9(35), 399-405.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). Motivation. In H. Kinetics (Ed.), *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign.
- Weinstein, N., Deci, E., & Ryan, R. (2011). Motivational determinants of integrating positive and negative past identities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(3), 527-544. doi:10.1037/a0022150
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological review*, 66(5), 297.

Winnick, J. P. (2004). Esportes Adaptados (F. A. Lopes, Trans.). In J. P. Winnick (Ed.), *Educação Física e Esportes Adaptados* (3rd ed., pp. 3-20). Barueri: Manole.

Yazicioglu, K., Yavuz, F., Goktepe, A. S., & Tan, A. k. (2012). Influence of adapted sports on quality of life and life satisfaction in sport participants and non-sport participants with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 5(4), 249-253.



## 7. Anexos

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



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

Tem como principal objetivo avaliar a Motivação Autodeterminada para a prática de desporto, confrontando as Necessidades Psicológicas Básicas, a Satisfação com a Vida e os Afetos produzidos entre atletas de desporto adaptado e desporto regular, e avaliar a Integração Social de atletas portadores de deficiência através do desporto adaptado na modalidade de atletismo. O preenchimento deste questionário é de carácter simples e breve, devendo o seu preenchimento demorar aproximadamente 10 minutos. Todas as respostas serão tratadas com total confidencialidade e anonimato. A sua colaboração é muito importante!

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

Sexo: Masculino <input type="checkbox"/> Feminino <input type="checkbox"/>	Idade: _____
Habilitações Académicas: 1º Ciclo <input type="checkbox"/> 2º Ciclo <input type="checkbox"/> 3º Ciclo <input type="checkbox"/> Ensino Profissional <input type="checkbox"/> Ensino Secundário <input type="checkbox"/> Bacharelato <input type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado <input type="checkbox"/> Doutoramento <input type="checkbox"/>	
Profissão: _____	
Modalidade: _____	
Anos de Prática desta Modalidade: _____ Anos	
Nível Competitivo Atual: Distrital <input type="checkbox"/> Nacional <input type="checkbox"/> Internacional <input type="checkbox"/>	
Quantas vezes treina por semana? 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 ou mais <input type="checkbox"/>	
Quantas horas aproximadamente treina por semana? Até 2h <input type="checkbox"/> De 3h a 5h <input type="checkbox"/> De 6h a 8h <input type="checkbox"/> 9h ou mais <input type="checkbox"/>	
Nível competitivo mais elevado em que competiu: Distrital <input type="checkbox"/> Nacional <input type="checkbox"/> Internacional <input type="checkbox"/>	
Que Classificações Desportivas já obteve? Classificação Medalhada <input type="checkbox"/> Quadros de Honra <input type="checkbox"/> Não Classificado <input type="checkbox"/>	
Praticou outras Modalidades federado? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Se sim, qual ou quais? _____	

<p>Em seguida apresentamos uma série de questões com as quais pretendemos medir aspetos relacionados com a prática desportiva.</p> <p>Pedimos que responda com a máxima honestidade tendo em conta que:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>As respostas permanecerão no anonimato. Pedimos que seja o mais sincero(a) possível.</b></li><li>▪ <b>Não existem respostas corretas ou incorretas. Apenas queremos conhecer a sua opinião acerca do que se lhe pergunta.</b></li><li>▪ <b>Responda, assinalando com um X, a resposta que melhor descreva o enunciado de cada pergunta.</b></li></ul> <p>As perguntas serão respondidas numa escala de 5 ou 7 pontos.</p> <p><u>Este estudo é importante para conhecer melhor o contexto desportivo.</u> <u>Por favor, tome-o com seriedade.</u></p> <p><b><i>Muito Obrigado Pela Sua Colaboração!</i></b></p>
---

## Eu pratico o meu desporto...

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

### Ao praticar o meu Desporto, geralmente...

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

### Satisfação com a Vida

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

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

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

**Agradecemos a sua colaboração!**

## Anexo B - Consentimento Informado apresentado aos Clubes, às Instituições e Atletas presentes no estudo.

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

CONSENTIMENTO

Eu, Afonso Jorge Vicente Lercas, nascido a 12 de março de 1994, natural de Ortiga, com o número de identificação civil 14572708, licenciado em Desporto e Atividade Física – Escola Superior de Educação de Castelo Branco estou atualmente no segundo ano de mestrado onde vou realizar a minha dissertação de mestrado com o tema "Motivação Autodeterminada e Satisfação com a Vida de Atletas Desportos Coletivos – Estudo Comparativo entre Desporto Adaptado e Desporto Regular".

A investigação que me proponho fazer tem como objetivo principal verificar qual o efeito da prática desportiva sobre as determinantes psicológicas, motivação autodeterminada, necessidades psicológicas básicas e de satisfação com a vida, em atletas de desporto adaptado comparativamente com o desporto "regular", concretamente nas modalidades de andebol e basquetebol. A referida investigação tem como orientador o professor Doutor Marco Alexandre da Silva Batista.

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

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

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

O Mestrando  
  
(Afonso Lercas)

## Anexo C – Termo de Consentimento Informado Individual

### Termo de Consentimento Informado Individual

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

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

Castelo Branco \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2017

Assinatura

\_\_\_\_\_