



Instituto Politécnico de Santarém
Escola Superior de Desporto de Rio Maior

MESTRADO EM ATIVIDADE FÍSICA EM POPULAÇÕES ESPECIAIS

**Motivação Situacional e Comportamentos Automáticos em Praticantes de
Ginásio**

Dissertação apresentada com visa à obtenção do grau de Mestre em Atividade Física
em Populações Especiais

Orientador: Professor Doutor Diogo Monteiro

Tânia Luísa da Silva Faustino

2020

Agradecimentos

Concluindo este trabalho, não posso deixar de sentir uma grande satisfação, nem sempre foi fácil, por vezes a motivação falhou e pensei que nunca iria conseguir terminar, mas com as pessoas certas do outro lado a chamar à razão tudo se tornou mais fácil e consegui encerrar esta fase. Nunca fui boa com as palavras, mas gostaria de agradecer:

... à minha mãe por todo o apoio ao longo destes anos, pois sem o seu apoio a licenciatura não seria possível, e por sua vez o mestrado, o meu MUITO OBRIGADA!

... aos meus amigos, que me apoiaram em todos os momentos, bons e maus, que me chamaram sempre à razão e que me deram toda a força necessária, o meu MUITO OBRIGADA!

... a ti que aturaste sempre o meu mau feitio e que ainda assim me apoiaste sempre, que me chamaste a razão sempre que começava a deixar as coisas para último plano, o meu MUITO OBRIGADA!

... ao meu orientador, Professor Doutor Diogo Monteiro, pelo ensinamento, encorajamento, incentivo, dedicação, paciência e pela sua disponibilidade e pela coragem passada para terminar este trabalho, mesmo comigo a deixar por vezes o trabalho para trás, foi um prazer trabalhar consigo, MUITO OBRIGADA!

... aos meus colegas de licenciatura e de mestrado, com quem aprendi, troquei conhecimento e partilhei novas experiências, com quem fiz amigos para vida, o meu MUITO OBRIGADA!

... à minha entidade empregadora pela ajuda em conseguir uma amostra para ambos os estudos, o meu MUITO OBRIGADA!

... por fim, um especial agradecimento a todos os praticantes de ginásio que se disponibilizaram na minha recolha de dados, o meu MUITO OBRIGADA!

Índice Geral

Agradecimentos.....	2
Índice Geral	1
Índice de Figuras	3
Índice de Tabelas.....	3
Lista de Abreviaturas	4
Resumo.....	6
Título: Motivação Situacional e Comportamentos Automáticos em Praticantes de Ginásio/Health Clubs.....	6
Abstract	7
1. Introdução Geral.....	8
1.1. Pertinência do Estudo	8
1.2. Definição do problema, Objetivos, Hipóteses e Modelo em Estudo	8
1.2.1 Definição do Problema.....	8
1.2.2 Objetivos.....	8
1.2.3 Hipóteses	8
1.2.4 Estrutura da Investigação	9
2. Estudo 1 – Tradução e Validação e Adaptação The Situational Motivation Scale (SIMS), para praticantes de ginásio/health clubs	10
2.1. Introdução.....	10
2.1.1 Avaliação da Motivação	11
2.1.2 Associações entre a motivação e diferentes consequências.....	12
2.2. Objetivos	12
2.3. Metodologia	13
2.3.1 Participantes.....	13
2.3.2 Instrumentos	13
2.3.3 Procedimentos.....	14
2.3.3.1 Recolha de dados	14
2.3.3.2 Tradução da Situational Motivation Scale	15
2.3.3.3 Plano de Análises	16
2.4 Resultados.....	17
2.4.1 Análise Preliminar	17

2.4.2 Validade de Construto	18
2.4.3 Validade Preditiva	20
2.4.4 Análise Multigrupos.....	20
2.5 Discussão	21
2.5.1 Validade do Construto	21
2.5.2 Validade Preditiva	21
2.5.3 Análise Multigrupos.....	22
2.6 Limitações	22
2.7 Estudos Futuros	23
2.9 Conclusão.....	23
3. Estudo 2 – Impacto da Motivação Situacional no Divertimento, Satisfação com a Vida, Auto-estima e Hábito em praticantes de ginásios e health clubs	24
3.1. Introdução.....	24
3.1.1 Motivação e Divertimento.....	25
3.1.2 Motivação e Satisfação com a Vida.....	25
3.1.3 Motivação e Auto-estima	25
3.1.4 Motivação e Hábito	26
3.2. Objetivos	26
3.3. Metodologia	27
3.3.1. Participantes.....	27
3.3.2 Instrumentos	27
3.3.3 Procedimentos.....	29
3.3.3.1 Recolha de Dados.....	29
3.3.3.2 Análise Estatística	29
3.4 Resultados.....	30
3.4.1 Modelo de Medida	30
3.4.2 Análise Estrutural	31
3.5 Discussão	32
3.5.1 Motivação e Divertimento.....	33
3.5.2 Motivação e Satisfação com a Vida.....	33
3.5.3 Motivação e Auto-estima	33
3.5.4 Motivação e Hábito	33
3.6 Limitações	34
3.7 Estudos Futuros	34

3.9 Conclusão	34
4. Conclusões Gerais e Recomendações	35
5. Referencias Bibliográficas	36
5.1. Introdução Geral	36
5.2. Estudo 1	37
5.3. Estudo 2	41
Anexos	45
I – Pedido autorização aos ginásios/health clubs	45
II – Consentimento informado da amostra	46

Índice de Figuras

Figura 1. Parâmetros estandardizados do modelo hipotético.....	32
--	----

Índice de Tabelas

Tabela 1. Teste-Reteste da Situational Motivation Scale	18
Tabela 2. Análise descritiva, validade convergente, discriminante e consistência interna.....	19
Tabela 3. Validade Preditiva da SIMS	20
Tabela 4. Análise multigrupos da SIMS em função do sexo	21
Tabela 5. Análise descritiva e correlacional dos construtos analisados.....	30

Lista de Abreviaturas

AF Atividade Física

AFC Análise Fatorial Confirmatória

AMOS

BPN Necessidade Psicológicas Básicas (*Basic Psychological Needs*)

BREQ *Behavioural Regulation Exercise Questionnaire*

BRSQ *Behavioral Regulation Sport Questionnaire*

CFI *Comparative fit index*

DDR *Dance Dance Revolution*

DF Graus de liberdade (*Degree of Freedom*)

DP Desvio Padrão

IC Intervalo de Confiança

M Média

MI Máxima Verosimilhança

NNFI *Non-Normed Fit Index*

OMS Organização Mundial de Saúde

p Nível Significância

PACES *Physical Activity Enjoyment Scale*

PLOC *Perceived Locus of Causality*

RESES *Rosernberg Self-Esteem Scale*

RMSEA *Square Error of Approximation*

SDT Teoria da Autodeterminação (*Self-Determination Theory*)

SEM Modelação de Equações Estruturais (*Structural Equation Modeling*)

SIMS *The Situational Motivation Scale*

SMS *Sport Motivation Scale*

SRBAI *Self-Report Behavioural Automaticity Index*

SRHI *Self-Report Habit Index*

SRMR *Standardized Root Mean Square Residual*

SVS *Subjective Vitality Scale*

SWLS *Satisfaction with Life Scale*

TIO Microteoria da Integração Organísmica

VEM Variância Extraída Média

WHO *World Health Organization*

χ^2 Teste do Qui-quadrado

Resumo

Título: Motivação Situacional e Comportamentos Automáticos em Praticantes de Ginásio/Health Clubs

Autores: Tânia Faustino & Diogo Monteiro

Cada vez mais a população portuguesa tem a consciência dos benefícios da prática regular de atividade física, ainda assim cerca de 68% da população é inativa. Já existem diversos estudos que apontam para esses mesmos benefícios a nível físico e mental, mas encontramos uma grande oscilação e baixa adesão no que toca a praticantes de ginásio. A literatura indica que as principais razões da não prática de atividade física estão relacionadas com a falta de motivação e a falta de tempo.

O presente trabalho teve como objetivos: i) validar e traduzir o “*The Situational Motivation Scale*” para português para posteriormente o utilizar com o objetivo de avaliar a motivação situacional nos praticantes de ginásio; ii) analisar o impacto da motivação situacional no divertimento, satisfação com a vida, auto-estima e hábito em praticantes de ginásio e health clubs. Foram realizados diversos questionários a uma amostra de 264 praticantes de ginásio com média de idades de 32.28 ± 10.86 , assim como uma média de anos de prática de 5.73 ± 6.19 , com uma frequência média de prática semanal de 3.80 ± 1.26 e com um volume médio de treino de 1.95 ± 2.01 horas semanais.

Os resultados obtidos mostram que a versão final da escala possui um bom ajustamento aos dados e demonstram que a motivação autónoma está relacionada com diferentes resultados positivos, sendo mais favorável a respostas comportamentais positivas com a prática de ginásio.

Palavras-chave: Teoria da Autodeterminação; Motivação Situacional; Divertimento; Auto-estima; Vitalidade Subjetiva; Satisfação com a vida; Hábito.

Abstract

Study 1

Title: *Situational Motivation and Automatic Behaviours in Gym Practitioners*

Authors: *Tânia Faustino & Diogo Monteiro*

The Portuguese population is increasingly aware of the benefits of regular physical activity, yet about 68% of the population is inactive. There are already several studies that point to these same benefits at a physical and mental level, but we found a great oscillation and low adherence when it comes to gymnasts. The literature indicates that the main reasons for not practicing physical activity are related to lack of motivation and lack of time.

The objectives of this study were: i) to validate and translate “The Situational Motivation Scale” into Portuguese to later use it in order to assess situational motivation in gymnasts; ii) to analyse the impact of situational motivation on fun, satisfaction with life, self-esteem and habit in gym and health clubs practitioners. Several questionnaires were carried out to a sample of 264 gymnasts with an average age of 32.28 ± 10.86 , as well as an average of years of practice of 5.73 ± 6.19 , with an average weekly practice frequency of 3.80 ± 1.26 and with an average volume 1.95 ± 2.01 hours of training per week.

The results obtained show that the final version of the scale has a good adjustment to the data and demonstrate that autonomous motivation is related to different positive results, being more favourable to positive behavioural responses with gym practice.

Key-words: *Self-determination Theory; Motivation; Situational Motivation; Enjoyment; Subjective Vitality; Self-esteem; Satisfaction with life; Habit.*

1. Introdução Geral

1.1. Pertinência do Estudo

A atividade física (AF) pode ser definida como todo o movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte num gasto energético maior do que os níveis de repouso (Caspersen, Powell & Christenson, 1985). A OMS recomenda para adultos (maiores de 18 anos) 150 minutos de atividade física com uma intensidade moderada por semana e para crianças e adolescentes 60 minutos por dia.

Cada vez mais a população portuguesa tem a consciência dos benefícios da prática regular de atividade física, mas, ainda assim segundo o Eurobarómetro (2018), cerca de 68% da população não pratica.

Já existem alguns estudos que referem os benefícios da prática de atividade física, como o estudo de Mello et al. (2005) que verifica os benefícios tanto a nível mental como a nível da melhoria da qualidade de vida. Apesar deste conhecimento, no âmbito de ginásio encontramos uma grande oscilação dos seus praticantes, existindo números baixos de adesão e persistência. Esta realidade apela à realização de estudos que permitem perceber o porquê deste fenómeno.

A motivação parece ser um indicador fundamental na mudança do comportamento, podendo estar relacionada com o fenómeno acima referido, sendo que no âmbito da teoria da autodeterminação a pesquisa nesta área tem aumentado significativamente.

1.2. Definição do problema, Objetivos, Hipóteses e Modelo em Estudo

1.2.1 Definição do Problema

Qual a relação entre a motivação situacional e os comportamentos automáticos em praticantes de ginásio?

1.2.2 Objetivos

Assim, através desta investigação pretendemos atingir os seguintes objetivos:

1º Validar e Traduzir o SIMS para português para posteriormente o utilizar com o objetivo de avaliar a motivação situacional nos praticantes de ginásio;

2º Analisar o impacto da motivação situacional no divertimento, satisfação com a vida, auto-estima e hábito em praticantes de ginásio e health clubs.

1.2.3 Hipóteses

Desta forma, e tomando em consideração a revisão da literatura realizada (ver: Standage et al., 2003; Hodgins et al., 2007; Lonsdale et al., 2011; Gao et al., 2011; Basco et al., 2016; Radel et al., 2017; Egmond et al., 2020; Rodrigues et al., 2020) apresentamos as seguintes hipóteses:

H1: O modelo de medida subjacente à SIMS (quatro fatores/ 14 itens) apresente um bom ajustamento aos dados;

H2: O modelo de medida da SIMS seja invariante em função do sexo;

H3: A motivação autónoma (i.e. regulação identificada e motivação intrínseca) apresentam uma associação positiva com a satisfação com a vida, divertimento, hábito e auto-estima;

H4: A motivação mais controlada (i.e., amotivação e regulação externa) apresentam uma associação negativa e significativa, enquanto os construtos mais autodeterminados apresentem uma associação positiva e significativa com o divertimento, satisfação com a vida, vitalidade subjetiva e auto-estima;

1.2.4 Estrutura da Investigação

Esta investigação será dividida em dois estudos separados individualmente:

Estudo 1: Tradução e Validação e Adaptação The Situational Motivation Scale (SIMS), para praticantes de ginásio/health clubs

Estudo 2: Impacto da Motivação Situacional no Divertimento, Satisfação com a Vida, Auto-estima e Hábito em praticantes de ginásios e health clubs.

2. Estudo 1 – Tradução e Validação e Adaptação The Situational Motivation Scale (SIMS), para praticantes de ginásio/health clubs

2.1. Introdução

A teoria da autodeterminação (SDT: Ryan & Deci, 2017) é, sem dúvida, um dos modelos teóricos mais aplicados aos mais variados contextos de vida, incluindo a atividade física (Hagger, 2019). De uma forma geral, a SDT aborda a motivação humana numa perspetiva holística, considerando os fatores inerentes à personalidade, bem como as causas e consequências do comportamento autodeterminado (Deci & Ryan, 1985). Este macro-modelo teórico sobre a motivação humana, contempla que não são diretamente os fatores contextuais que afetam a regulação da motivação, mas sim a satisfação ou frustração das necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relação (Ryan & Deci, 2017; Vansteenkiste et al., 2020).

Assim, quando as necessidades psicológicas básicas são satisfeitas e/ou não frustradas, os sujeitos tendem a regular o seu comportamento de formas mais autodeterminadas (i.e., regulação identificada, integrada e motivação intrínseca). Em sentido oposto quando as necessidades psicológicas básicas não estão satisfeitas e/ou frustradas os sujeitos tendem a adotar um padrão motivacional mais controlado (i.e., amotivação, regulação externa e introjetada). Como consequência, regulações motivacionais mais autónomas conduzem a consequências comportamentais, emocionais e cognitivas mais positivas, enquanto regulações motivacionais mais controladas levam a consequências mais negativas (Teixeira et al., 2012).

A SDT é composta por seis mini-teorias (Ryan & Deci, 2017), sendo que cada uma delas aborda aspetos-chaves à motivação humana. O presente estudo foca-se na micro-teoria da integração orgânica (TIO). De acordo com Deci e Ryan (1985), a simples dicotomia intrínseco-extrínseco não reflete a verdadeira dinâmica motivacional, a qual é melhor representada através de um continuum motivacional que vai desde a regulação extrínseca até à intrínseca. Assim, TIO descreve o processo pelo qual as regulações externas se internalizam até à autodeterminação. Adicionalmente, a TIO explora os contextos sociais, percebendo como promovem ou inibem a internalização e integração na regulação do comportamento. São estes dois processos (internalização e integração) que permitem que comportamentos motivados de formas extrínsecas se tornem mais autodeterminados (Ryan & Deci, 2000).

Howard et al. (2017), reforçam esta ideia, emancipando que um maior nível de internalização se assemelha à autonomia, ou seja, àquilo que o sujeito pretende para si. Como é óbvio e à luz

da SDT, estes dois processos são mais simples, quando o ambiente que rodeia os sujeitos, oferece suporte para a satisfação das três BPN, de autonomia, competência e relação.

2.1.1 Avaliação da Motivação

As formas de avaliação da regulação da motivação, subjacentes ao continuum motivacional da SDT, sempre suscitaram interesse aos investigadores (Clancy et al., 2016). Tal facto é notório pela proliferação de estudos que existem sobre instrumentos que avaliam a regulação da motivação (Horward et al., 2017).

Por conseguinte, a regulação da motivação em sido avaliada do ponto de vista contextual e situacional (Clancy et al., 2016). No entanto, do ponto de vista conceptual existem diferenças entre a motivação situacional e contextual (Blanchard et al., 2007).

A motivação a nível contextual refere-se à motivação usual de um individuo num contexto específico, como a educação, trabalho ou desporto. A motivação situacional refere-se ao aqui e agora da motivação, referindo-se à motivação de um individuo para se envolver numa atividade especifica num determinado momento (Gillet et al., 2012). De acordo com Vallerand (1997) a motivação situacional pode ser influenciada pela motivação contextual. Blanchard et al. (2007) realizaram dois estudos que dão suporte ao que Vallerand (1997) refere, ou seja, descobriram que a motivação situacional avaliada imediatamente após o primeiro jogo de um torneio de basquetebol foi prevista positivamente pela motivação contextual avaliada antes do torneio. Além disso, a motivação contextual avaliada imediatamente após o primeiro jogo previu a motivação situacional avaliada após o segundo jogo do torneio.

Assim, no contexto do exercício o Behavioral Regulation Exercise Questionnaire (BREQ) (Markland & Tobin, 2004; 2010) ou o BREQ-3 (que incluiu a regulação identificada) (Cid et al., 2018), têm sido os mais utilizados. Por sua vez, no contexto do desporto duas escalas têm vindo a ser utilizadas o Sport Motivation Scale (SMS) (Pelletier et al., 1995), SMS-II (Pelletier et al., 2013) e/ou Behavioral Regulation Sport Questionnaire (BRSQ) (Lonsdale et al., 2008). Já contexto da educação física tem sido usado o PLOC (Lonsdale et al., 2011). Todavia, no que se refere à motivação situacional tem sido usado o SIMS (Guay et al., 2000).

Contudo, a maior parte dos estudos (Clancy et al., 2016) que avaliam a motivação, avaliam-na do ponto de vista contextual. Consequentemente o número de estudos que analisaram e/ou avaliaram a motivação situacional é reduzido (Clancy et al., 2016).

A Situational Motivation Scale (SIMS; Guay et al., 2000), foi desenvolvida com o intuito de validar um instrumento que avaliasse a motivação no momento, subjacente ao quadro teórico da SDT.

A Situational Motivation Scale (SIMS; Guay et al., 2000), com o intuito de validar um instrumento que avaliasse a motivação no momento, subjacente ao quadro teórico da SDT.

Guay et al. (2000) desenvolveram e validaram uma medida da motivação situacional, a Escala de Motivação Situacional (SIMS). O SIMS foi projetado para avaliar os construtos de motivação intrínseca, regulação identificada, regulação externa e amotivação em ambientes de campo e laboratório. Para a sua validação foram realizados cinco estudos, cujos resultados demonstraram que o SIMS é composto por quatro fatores internamente consistentes.

Tanto Standage et al. (2003) como Lonsdale et al. (2011), retiraram dois dos itens da escala original de Guay et al. (2000). Standage et al. (2003) removeram os itens 10 e 11 por os considerarem após análises problemáticos. Lonsdale et al. (2011) ajustou-a porque encontraram em três estudos diversos domínios de atividade física e mostraram que dois itens produziram pontuações que não estavam de acordo com a estrutura fatorial hipotética, sugerindo assim a remoção de dois itens, passando a escala de 16 para 14 itens.

Em 2013 Gamboa et al. validaram em português a versão de Guay et al. (2000) em contexto académico e tal como os autores anteriormente referidos sugeriram também a remoção dos dois itens.

2.1.2 Associações entre a motivação e diferentes consequências

Gao et al. (2011) realizaram um estudo com o objetivo de examinar as relações entre os níveis de motivação situacional das crianças e atividade física num programa de Dance Dance Revolution (DDR) e a percepção do prazer da atividade física. Os autores concluíram que a motivação intrínseca é importante na promoção do prazer geral da atividade física e nos níveis de atividade física em jogos e atividades como o DDR, assim como assegurar que as crianças se sintam competentes e autónomas durante a atividade física pode ser fundamental para aumentar a motivação intrínseca, o envolvimento e prazer subsequentes.

2.2. Objetivos

O objetivo do presente estudo foi traduzir, validar e adaptar para a população portuguesa praticante de atividade física em contexto de ginásio/health clubs, a Situational Motivation Scale (SIMS: Guay et al., 2000) a partir da versão de Lonsdale et al. (2011). Adicionalmente foi testada a validade preditiva entre os construtos da SIMS, o divertimento, satisfação com a vida, vitalidade subjetiva e auto-estima. Por fim, foi ainda realizada uma análise de invariância em função do sexo.

Assim, tendo por base as evidências teóricas e empíricas prévias, o presente estudo apresenta as seguintes hipóteses:

- i) o modelo de medida subjacente à SIMS (quatro fatores/ 14 itens) apresente um bom ajustamento aos dados (Lonsdale et al., 2011);
- ii) os construtos menos autodeterminados (i.e., amotivação e regulação externa) apresentem uma associação negativa e significativa, enquanto os construtos mais autodeterminados apresentem uma associação positiva e significativa com o divertimento (Gao et al. 2011), satisfação com a vida, vitalidade subjetiva e auto-estima;
- iii) o modelo de medida da SIMS seja invariante em função do sexo (Lonsdale et al., 2011; Standage et al., 2003).

2.3. Metodologia

2.3.1 Participantes

Participaram neste estudo 264 (107 masculinos; 157 femininos) praticantes de atividade física em contexto de ginásio/health clubs, com idades compreendidas entre os 18 e os 67 anos de idade (M=32.28; DP=10.86). Os anos de prática variaram entre 1 e 48 (M= 5.73; DP=6.19), com uma frequência de prática entre 1 e 10 treinos por semana (M=3.80; DP= 1.26) e um volume de treino entre 1 e 14 horas por semana (M=1.95; DP= 2.01).

2.2.2 Instrumentos

Situational Motivation Scale (SIMS; Guay et al., 2000). No presente estudo foi utilizada a versão de Lonsdale et al. (2011). Este questionário é composto 14 itens aos quais os sujeitos respondem numa escala tipo likert que varia entre 1 (discordo totalmente) e 7 (concordo totalmente), precedido do stem “Porque está atualmente envolvido nesta atividade”. Posteriormente os dados agrupam-se em quatro fatores, que refletem os construtos da amotivação (e.g., “,Podem existir boas razões para eu realizar exercício físico, mas pessoalmente eu não vejo nenhuma”); regulação externa (e.g., “ sinto que tenho de fazê-lo”); regulação identificada (e.g., “o exercício físico que faço no ginásio é bom para mim”); e motivação intrínseca (e.g.,“ o exercício físico que faço no ginásio é divertido”)., subjacente à teoria da integração organísmica da SDT (Ryan & Deci, 2017).

Satisfaction with Life Scale (SWLS; Diener et al., 1985), com recurso à versão portuguesa (Neto, 1993), constituída por cinco itens, aos quais os sujeitos respondem ao longo de uma escala tipo likert, com 7 níveis, que variam entre 1 (“discordo totalmente”) e 7 (“concordo totalmente”). Posteriormente os itens são agrupados num único fator que representa o índice

global de satisfação com a vida (e.g., “Em muitos campos a minha vida está próxima do meu ideal.”).

Subjective Vitality Scale (SVS; Ryan & Frederick, 1997). No presente estudo foi utilizada a versão portuguesa de Couto et al. (2017). Esta escala é constituída por seis itens, aos quais os sujeitos respondem ao longo de uma escala tipo likert que varia entre 1 (“discordo totalmente”) e 7 (“concordo totalmente”), precedido do stem: “De uma forma geral, na minha vida...”. Os itens agrupam-se num único fator que expressa de forma global a vitalidade subjetiva (e.g., “Sinto-me vivo(a) e vitalizado(a).”).

Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES; Rosenberg, 1965), versão portuguesa de Faria e Silva (2010). Este questionário é constituído por 10 itens, metade estão enunciados positivamente e a outra metade negativamente. A estrutura fatorial da RSES constitui um tópico que se tem revestido de alguma controvérsia (Marsh, 1996), na medida em que alguns estudos sugerem uma estrutura unidimensional enquanto outros apontam para uma organização bidimensional, com os itens enunciados positivamente separados dos enunciados negativamente em duas escalas distintas com 5 itens cada. Numa investigação constituída por três estudos Santos e Maia (2003) analisaram a estrutura fatorial da RSESp, recorrendo à análise fatorial confirmatória e concluíram que a RSESp avalia um constructo unidimensional, como sugerido originalmente por Rosenberg (1965), embora os índices de ajustamento tenham sido influenciados pelo tipo de itens que a escala utiliza (itens de orientação negativa e itens de orientação positiva). Por essa razão no presente estudo iremos avaliar a autoestima com recurso apenas à escala positiva da RSESp (e.g. sinto que tenho um certo número de boas qualidades). As respostas são dadas numa escala tipo likert que varia entre 1 (“Discordo Totalmente”) e 5 (“Concordo Totalmente”).

Physical Activity Enjoyment Scale (PACES; Mullen et al., 2011), versão portuguesa de Teques et al. (2017). Esta escala é constituída por oito itens, aos quais os sujeitos respondem numa escala tipo likert com sete níveis de resposta que varia entre 1 (“Discordo Totalmente”) e 7 (“Concordo totalmente”), precedido do stem: “Como é que se sente neste momento acerca do exercício que realiza”

2.3.3 Procedimentos

2.3.3.1 Recolha de dados

Inicialmente foram contactados os responsáveis dos ginásios/health clubs, onde foi explicado o objetivo do estudo e solicitada autorização para a recolha dos dados. Após ter sido concedida a autorização, foram contactados os clientes dos ginásios/health clubs, aos quais foi também explicado o objetivo do estudo e pedido a sua participação. Antes do preenchimento

dos instrumentos de avaliação os participantes assinaram o consentimento informado, garantindo-se o princípio da confidencialidade, de acordo com a declaração de Helsínquia (1964). Os participantes não receberam qualquer recompensa pela participação no estudo. Os instrumentos foram preenchidos presencialmente, após uma breve explicação sobre cada um deles, nas salas de reuniões das instalações dos ginásios/health clubs. Os instrumentos foram administrados antes da sessão de treino, com uma duração média de preenchimento de aproximadamente 14 minutos.

2.3.3.2 Tradução da *Situational Motivation Scale*

Para a tradução e adoção do instrumento da língua original para a língua portuguesa, foram numa primeira instância utilizados procedimentos de tradução committee approach methodology sugerido por Banville, Desrosiers e Genet-Volet (2000) e que têm sido operacionalizados em diversos estudos no contexto da atividade física (e.g., Monteiro et al., 2018; Rodrigues et al., 2019; 2019), nomeadamente:

1. Autorização do autor do questionário original, para perceber se já existe alguma tradução já realizada, para inserir a colaboração do autor no estudo, para receber informações adicionais sobre o questionário e para o próprio autor ficar a saber que irá existir o mesmo questionário noutra língua;
2. Tradução Preliminar, devemos de traduzir o questionário com tradutores que tenham conhecimentos aprofundados na língua original;
3. Primeira avaliação: irá ser realizada por um comité de avaliação, composto por quatro ou cinco especialistas de diferentes áreas do conhecimento associados à problemática em investigação. A segunda versão da tradução continua a ser da responsabilidade dos investigadores depois de coligidas e analisadas as sugestões dos membros do comité de avaliação;
4. Segunda avaliação: a segunda tradução é novamente submetida à análise de um outro comité de avaliação independente do primeiro, igualmente composto por quatro ou cinco especialistas;
5. Estudo piloto: é elaborado o primeiro layout do questionário e aplicado a aproximadamente 40 sujeitos da população-alvo, para análise e determinação das dificuldades de compreensão e interpretação. Os participantes devem de colocar no questionário palavras ou expressões que não compreenderam, assim como realizarem comentários ou sugestões de alterações.

2.3.3.3 Plano de Análises

Os dados recolhidos, foram numa primeira instância analisados com recurso ao software estatístico SPSS 24.0. Medidas de tendência central (e.g., médias) e medidas de dispersão (e.g., dispersão), para cada item da SIMS foram calculados. Adicionalmente foi realizada uma análise preliminar aos dados de forma a verificar a distribuição das variáveis, valores ausentes e outliers univariados. Foi ainda realizado um teste-reteste, de forma a testar a fiabilidade da SIMS, antes de ser conduzida uma análise fatorial confirmatória. Desta forma, correlações de Pearson foram usadas para determinar o teste reteste em 40 participantes, baseado nas recomendações de Hair et al. (2019). O tempo entre a primeira e a segunda avaliação foi de quatro semanas (Vallerand et al., 1989).

Posteriormente foi realizada uma análise fatorial confirmatória (AFC), em função das recomendações de alguns autores (Byrne, 2016; Hair et al., 2019), especificamente: método da Máxima Verosimilhança (ML), teste do qui-quadrado (χ^2), os respetivos graus de liberdade (df) e o nível de significância (p), bem como os seguintes índices de ajustamentos: Standardized Root Mean Square Residual (SRMR), Comparative Fit Index (CFI), Tucker Lewis-Index (NNFI), Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) e o respetivo Intervalo de Confiança (IC; 90%). Para os referidos índices foram adotados os valores de corte sugeridos por alguns autores (Byrne, 2016; Marsh et al., 2004): SRMR \leq .80, CFI e NNFI \geq .90 e RMSEA \leq .80. A validade convergente foi calculada, com o intuito de analisar se os itens convergem fortemente para os fatores aos quais estão associados, através variância extraída média (VEM) de cada um dos fatores, considerando-se valores ajustados superiores ou iguais a .50 (Fornell & Larcker, 1981; Hair et al., 2019). Por sua vez, a validade discriminante, foi analisada de forma a verificar se os fatores são suficientemente distintos uns dos outros, sendo considerado ajustados, quando o quadrado das correlações entre os fatores não for superior aos valores de Variância Extraída Média de cada um dos fatores, e a consistência interna, será calculada através da fiabilidade compósita (Raykov, 1997), considerando-se valores ajustados \geq .70 (Hair et al., 2014).

Análise Preditiva

As correlações bivariadas foram utilizadas de forma a evidenciar critérios de validade preditiva entre os constructos subjacentes à SIMS e os constructos da satisfação com a vida, vitalidade subjetiva, divertimento e auto-estima. O critério de Cohen (1988) foi considerado para interpretar a magnitude dos coeficientes de correlação ($r < 0.3$ = baixa, $r > 0.3$ e < 0.5 = média, e $r > 0.5$ = alta).

Análise Multigrupos

A análise multigrupos ou invariância métrica permite verificar se um determinado se o modelo de medida é equivalente em grupos com características diferentes (Chen, 2008; Sass, 2011), estabelecendo-se os critérios propostos por (Byrne, 2016; Chen, 2007; Cheung & Rensvold, 2002) para a invariância dos modelos: 1) análise do modelo fatorial em cada um dos grupos individualmente; 2) análise multigrupos procedendo-se à restrição de parâmetros do modelo, examinando os seguintes tipos de invariância: modelo livre (i.e., invariância configural), modelo com pesos fatoriais fixos (i.e., invariância métrica), modelo com pesos fatoriais e covariâncias fixas (i.e., invariância escalar), modelo com pesos fatoriais, covariâncias e erros medida fixos (invariância residual). Segundo Cheung e Rensvold (2002) a invariância métrica é considerado como critério mínimo para a invariância do modelo e o último critério (invariância erro) não é indicativo de falta de invariância do modelo, e alguns autores até consideram que é pouco frequente analisar este critério por ser demasiado restritivo (Byrne, 2016). As diferenças de valores entre o modelo sem constrangimentos (parâmetros livres) e os modelos com constrangimentos (parâmetros fixos) devem ser de $\Delta CFI \leq 0.01$ (Cheung & Rensvold, 2002). Os modelos de invariância foram avaliados através das recomendações de Chen (2007), nomeadamente: invariância métrica (SRMR < 0.030 ; RMSEA < 0.015); invariância escalar (SRMR < 0.010 ; RMSEA 0.015), são indicadores de boa invariância.

2.4 Resultados

2.4.1 Análise Preliminar

Uma análise preliminar aos dados revelou a não existência de missing values, nem outliers univariados. No entanto, o coeficiente de curtose multivariado de Mardia, indicou uma distribuição multivariada não normal em todas as amostras em análise (> 5), pelo que foi utilizada a técnicas de reamostragem bootstrap-bollen-stine (2000 amostras), tal como sugerido por Nevitt e Hancock (2001).

Teste-Reteste

Tabela 1. Teste-Reteste da Situational Motivation Scale

Nota. M= média; DP= desvio-padrão; r= correlação bivariada de pearson; p= nível de significância

Itens	M±DP	r	p	Alpha
Item1 pré-pos	5.78±1.06 - 5.73±1.01	.82	<.001	
Item2 pré-pos	6.50±.756 - 6.30±.838	.89	<.001	
Item3 pré-pos	4.68±1.49 - 4.91±1.59	.81	<.001	
Item4 pré-pos	1.46±.909 - 1.52±1.04	.79	<.001	
Item5 pré-pos	5.92±.944 - 5.58±.901	.87	<.001	
Item6 pré-pos	6.44±.745 - 6.06±.940	.84	<.001	
Item7 pré-pos	5.04±1.44 - 4.79±1.60	.86	<.001	
Item8 pré-pos	1.62±1.01 - 1.69±1.13	.83	<.001	
Item9 pré-pos	5.41±1.17 - 5.31±1.01	.78	<.001	
Item10 pré-pos	1.56±.865 - 1.66±1.04	.71	<.001	
Item11 pré-pos	6.27±1.10 - 6.06±.979	.84	<.001	
Item12 pré-pos	6.45±.880 - 6.43±.891	.88	<.001	
Item13 pré-pos	5.30±1.34 - 5.17±1.54	.77	<.001	
Item14 pré-pos	1.66±1.01 - 1.67±1.07	.72	<.001	
Amotivação pré-pos	4.04±.842 - 3.92±.836	.86	<.001	.86 - .79
Regulação Externa pré-pos	1.49±.652 - 1.53±.625	.85	<.001	.80 - .88
Regulação Identificada pré-pos	4.23±.652 - 4.24±.636	.77	<.001	.78 - .71
Motivação Intrínseca pré-pos	1.87±.794 - 1.83±.748	.73	<.001	.78 - .70

As correlações entre os itens da SIMS, da primeira para a segunda aplicação variaram entre .71 (item 10) e .89 (item 2), tal como indicado na tabela 1. Neste sentido, as correlações observadas entre os itens da SIMS são aceitáveis (>.70), revelando por isso um alto grau de fiabilidade temporal. Os valores de consistência interna da primeira para a segunda aplicação também revelaram critérios aceitáveis ($\alpha \geq .70$).

2.4.2 Validade de Construto

Tal como é possível observar a partir da tabela 2, os resultados obtidos demonstram que os sujeitos valorizam mais os itens subjacentes aos construtos da regulação identificada e motivação intrínseca. No entanto, os valores médios obtidos na regulação externa são de igual modelo elevados (>4.50). Todos os pesos fatoriais apresentam um valor superior a .50 (Hair et al., 2019). Os valores de assimetria e curtose (i.e., valores compreendidos entre +2/-2 e +7/-7, respetivamente) tal como sugerido por Byrne (2016). Todos os fatores da SIMS apresentam

uma fiabilidade compósita ajusta (>70), e não se verificaram problemas de validade convergente (VEM>.50) (Hair et al., 2019). Contudo, no que à validade discriminante diz respeito, verificou-se um problema entre a regulação identificada e a motivação intrínseca, uma vez que o quadrado da correlação entre estes dois fatores foi superior ao valor de VEM de cada um dos fatores (Hair et al., 2019).

Tabela 2. Análise descritiva, validade convergente, discriminante e consistência interna

Itens/constructos	Fator	PF	M±DP	Assimetria	Curtose	VEM	FC
Item1		.65	5.78±.085	-.89	1.81		
Item5		.86	5.92±.075	-.401	-.652	.50	.79
Item9	MI	.76	5.41±.094	-.448	.103		
Item11		.51	6.27±.088	-1.89	6.28		
MI	-	-	5.78±.048	-.344	-.291	-	-
Item2		.68	6.50±.060	-1.58	2.64		
Item6	RID	.80	6.44±.059	-1.01	-.118	.55	.78
Item12		.74	6.45±.070	-2.02	7.04		
RID	-	-	6.38±.042	-.897	-.127	-	-
Item3		.70	4.68±.119	-.370	-.240		
Item7	REX	.85	5.04±.115	-.891	-.989	.58	.80
Item13		.72	5.30±.107	-.837	1.08		
REX	-	-	4.99±.079	-.601	-.412	-	-
Item4		.69	1.46±.073	2.01	6.53		
Item8		.71	1.62±.081	1.98	5.26		
Item10	AM	.94	1.56±.069	1.34	.964	.78	.86
Item14		.77	1.66±.081	1.51	2.13		
AM	-	-	1.60±.049	1.23	1.06	-	-
Validade Discriminante (r ²)							
	1	2	3	4			
1 Motivação Intrínseca	1	-	-	-			
2 Regulação Identificada	.58	1	-	-			
3 Regulação Externa	.03	.04	1	-			
4 Amotivação	-.45	.54	.01	1			

Nota. PF= pesos fatorais; M= média; DP= desvio-padrão; VEM= variância extraída média; FC= fiabilidade compósita; MI= motivação intrínseca; RID= regulação identificada; REX= regulação externa; AM= amotivação.

Os resultados da AFC suportam a versão de Lonsdale et al. (2011), para uma versão de quatro fatores e 14 itens da SIMS, em todas as amostras em análise: amostra geral: [$\chi^2(71) = 169.14$, $\chi^2/df = 2.38$; B-S $p = .04$; CFI = .932; TLI = .913; SRMR = .054; RMSEA = .072 (CI90% = .058, .087)]; sexo masculino: [$\chi^2(71) = 152.64$, $\chi^2/df = 2.15$; B-S $p = .10$; CFI = .914; TLI = .902; SRMR = .076; RMSEA = .079 (CI90% = .059, .098)]; sexo feminino: [$\chi^2(71) = 135.05$, $\chi^2/df = 1.90$; B-S $p = .06$; CFI = .935; TLI = .916; SRMR = .067; RMSEA = .076 (CI90% = .056, .095)].

2.4.3 Validade Preditiva

A tabela 3, evidencia as correlações entre as diferentes formas de regulação da motivação, a satisfação com vida, auto-estima, vitalidade subjetiva e divertimento. No geral, foram observadas correlações significativas envolvendo os construtos mais autodeterminados e as restantes variáveis em análise, com destaque para forte correlação entre a motivação intrínseca e o divertimento ($r = .71$, $p < .01$). De salientar, que a regulação externa apenas apresentou uma correlação significativa com a auto-estima e que amotivação se correlacionou negativamente com todas as variáveis analisadas. Estes resultados revelam que a SIMS possui uma validade preditiva ajustada.

Tabela 3. Validade Preditiva da SIMS

Constructos	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Motivação Intrínseca	1	-	-	-	-	-	-	-
2.Regulação Identificada	.61**	1	-	-	-	-	-	-
3.Regulação Externa	.19**	.23**	1	-	-	-	-	-
4.Amotivação	-.46**	-.53**	-.01	1	-	-	-	-
5.Satisfação Vida	.24**	.26**	.03	-.15*	1	-	-	-
6.Auto-estima	.20**	.26**	.15*	-.15*	.44**	1	-	-
7.Vitalidade Subjetiva	.38**	.38**	.11	-.22**	.58**	.56**	1	-
8. Divertimento	.71**	.50**	.10	-.32**	.29**	.32**	.41**	1

Nota. **= $p < .01$; *= $p < .05$.

2.4.4 Análise Multigrupos

A análise multigrupos da SIMS (tabela 4) efetuada em função do sexo, revelou que a estrutura de quatro fatores e 14 itens, foi invariante em função do sexo, uma vez que foram atingidos os critérios adotados na metodologia, nomeadamente, o modelo e medida ajustou-se a cada um dos grupos em análise, tal com acima mencionado; e foram verificados os seguintes pressupostos de invariância configural, métrica, escalar e residual.

Tabela 4. Análise multigrupos da SIMS em função do sexo

Modelo	χ^2	$\Delta\chi^2$	df	Δ df	p	CFI	Δ CFI	SRMR	Δ SRMR	RMSEA	Δ RMSEA
<i>Maculino - Feminino</i>											
Configural Invariance	287.794	-	142	-	-	.917	-	.058	-	.063	-
Metric Invariance	308.700	20.906	152	10	.002	.910	.007	.062	.004	.063	.000
Scalar Invariance	335.252	47.458	162	20	<.001	.908	.009	.067	.009	.064	.001
Residual Invariance	421.059	133.265	176	34	<.001	.898	.019	.067	.009	.073	.010

Nota. p = nível de significância; Δ = diferenças entre os modelos

2.5 Discussão

Este estudo teve como objetivo traduzir, validar e adaptar para a população portuguesa praticante de atividade física em contexto de ginásio/health clubes a SIMS (Guay et al., 2000), a partir da versão de Lonsdale et al. (2011). Além disso, foi testada a validade preditiva entre os construtos do instrumento, o divertimento, satisfação com a vida, vitalidade subjetiva e auto-estima. Por fim, foi ainda realizada uma análise de invariância em função do sexo. Os nossos resultados sugerem que o modelo de quatro fatores e 14 itens de Lonsdale et al. (2011) vão de acordo com a estrutura da SDT, assim como com a versão original da escala.

2.5.1 Validade do Construto

Os nossos resultados confirmam que todos os fatores apresentaram uma fiabilidade compósita ajustada (> 0.70). Verificou-se uma grande valorização por parte dos construtos da regulação identificada e motivação intrínseca o que corrobora com a versão original de Guay et al. (2000) e na de Lonsdale et al. (2011), no entanto verificámos também valores médios da regulação externa igualmente elevados. O estudo realizado por Podlog et al. (2015), realizado a uma amostra de 192 esquiadores suecos para avaliar a necessidade de satisfação, motivação e engajamento dos mesmos, corrobora com estes resultados, uma vez que as formas mais autodeterminadas da motivação (regulação identificada e motivação intrínseca) se destacaram na mediação da satisfação da realização da atividade, resultado este que vai de encontro com o descrito na SDT.

2.5.2 Validade Preditiva

A validade preditiva foi suportada através de correlações alinhadas com hipóteses derivadas da teoria da autodeterminação (Ryan & Decy, 2017), assim como com o estudo de desenvolvimento da escala original (Guay et al., 2000), uma vez que se verificou uma forte correlação entre a motivação intrínseca e o divertimento, mas também uma correlação

negativa entre a amotivação e todas as outras variáveis (motivação intrínseca, regulação identificada e externa, satisfação com a vida, auto-estima, vitalidade subjetiva e divertimento). Do ponto de vista empírico, estes resultados encontram sustentação em vários estudos realizados nos últimos anos. Por exemplo, Gau et al. (2013), no estudo de associação entre a motivação situacional das crianças na participação em atividades físicas e o seu divertimento em videogames, verificou que uma das principais conclusões foi que a motivação intrínseca foi positivamente associada ao divertimento e que, não foram encontradas correlações entre a regulação externa, amotivação e os níveis de atividade física no divertimento da atividade.

2.5.3 Análise Multigrupos

No que respeita à análise multigrupos, os resultados revelaram que o modelo de medida subjacente à SIMS foi invariante em função do sexo. Desta forma os valores encontrados revelaram o seguinte: invariância configural, que o mesmo número de variáveis manifestadas (i.e. itens) está presente no mesmo número de variáveis latentes (i.e. fatores); invariância métrica, que os pesos fatoriais dos respetivos fatores da tradução da SIMS para o contexto do exercício têm o mesmo significado em ambos os sexos; invariância escalar, garante que os resultados obtidos estão totalmente relacionados com o nível de traço latente dos sujeitos, independentemente do grupo; invariância residual confirma que os resíduos dos itens são iguais para os diferentes grupos. Do ponto de vista empírico estes resultados encontram sustentação por parte de diferentes estudos. Por exemplo, Martín-Albo et al. (2009), no estudo de validação da escala SIMS espanhola para contexto de educação, numa amostra de 373 estudantes universitários, verificou que existia uma invariância de gêneros, que é um modelo sem restrições, as cargas fatoriais são invariantes e que é um modelo de covariância invariável. No estudo original da escala de Guay et al. (2000) também podemos verificar uma invariância de género, tal como uma consistência interna invariável em diferentes atividades. Já no estudo de Lonsdale et al. (2011) verificou-se uma invariância de género, mas uma não invariância de amostras.

2.6 Limitações

Apesar do presente estudo apresentar evidências de validade e fiabilidade da tradução do SIMS para a população portuguesa, o mesmo apresenta limitações: i) O presente estudo foi a primeira tentativa de traduzir a escala SIMS, na versão de Lonsdale et al. (2011) para outro idioma (português) e validar a escala no contexto de praticantes de ginásio, devido a isso não podemos generalizar os resultados em outros países ou contextos, pois para isso seriam necessários mais estudos para estabelecer a validade da escala em diferentes contextos e com

outras culturas; ii) A amostra poderia ser um pouco mais alargada de forma a conseguirmos realizar um teste de invariância longitudinal em pelo menos dois momentos.

2.7 Estudos Futuros

Em futuras investigações recomenda-se: i) Testar a invariância longitudinal em dois momentos, de forma a verificar se os resultados são constantes; ii) realizar uma comparação entre a motivação situacional e a motivação contextual de forma a testar se o ambiente criado durante o treino se reflete nas respostas aos mesmos questionários; iii) analisar os resultados em função da idade e do tempo de prática, uma vez que consoante a idade o tempo de prática pode ser alterado.

2.8 Implicações para a prática

Uma vez que existe uma grande oscilação nos ginásios por parte dos seus praticantes, cabe a nós Técnicos de Exercício Físico entender o porque dos nossos alunos não serem consistentes, e parte dessa consistência vem da sua motivação. Ao traduzir e validar a SIMS no âmbito de ginásios e health clubs, foi criada uma ferramenta que avalia essa mesma motivação de forma a serem realizados estudos futuros com o objetivo de entender essa mesma motivação por parte dos praticantes chegando a formas de conseguir criar um ambiente de treino que os faça voltar.

2.9 Conclusão

Este estudo de natureza transversal, apesar das limitações referidas, contribuiu para alargar o conhecimento na área do exercício, neste caso, a nível da motivação, concretamente na avaliação deste construto teórico. O presente estudo foi importante, especialmente no contexto do exercício, visto que é a única escala que avalia a motivação situacional nesse mesmo contexto. Os resultados atuais sugerem que a motivação que vem diretamente da pessoa lhe transmite mais divertimento, satisfação com a vida, vitalidade subjetiva e auto-estima, sendo que a auto-estima também foi associada a uma obtenção de recompensa ou o evitar de uma punição.

3. Estudo 2 – Impacto da Motivação Situacional no Divertimento, Satisfação com a Vida, Auto-estima e Hábito em praticantes de ginásios e health clubs

3.1. Introdução

Entre diversos comportamentos de risco, a inatividade física representa atualmente um dos maiores desafios em termos de saúde pública (World Health Organization – WHO, 2017). Aproximadamente 3.2 milhões de pessoas morrem anualmente por comportamentos sedentários, representando o quarto maior fator de risco de morte, a nível mundial (WHO, 2017). Apesar da população estar consciencializada dos benefícios da prática regular de atividade física, uma grande percentagem da sociedade continua a ser fisicamente inativa (WHO, 2019). Não obstante, continuamos a observar uma oscilação dos praticantes de exercício, em ginásios e academias, apresentando números baixos de persistência e de adesão (Rodrigues et al., 2020a) e o contexto português não, de todo, exceção (Eurobarómetro, 2018). Não obstante, de há vários anos a esta parte, as principais razões que levam as pessoas à não prática da atividade física são de natureza controlável, incluindo a falta de tempo e a falta de motivação (Weinberg & Gould, 2015; Rodrigues et al., 2018).

Nesse sentido um dos “hot topics”, ao qual os investigadores se têm dedicado centra-se nos estudos das determinantes motivacionais da persistência (Rodrigues et al., 2020a; Rodrigues et al., 2020b).

De acordo com diversos estudos realizados que juntam essas determinantes motivacionais, os tipos mais autónomos de regulação motivacional têm exibido níveis mais elevados de funcionamento positivo e adaptação pessoal do que os tipos de motivação mais controlados, indicando que a motivação mais autodeterminada está associada a consequências mais desejáveis (Martín-Albo et al., 2014; Podlog et al., 2015; Rodrigues et al., 2020a,b; Radel et al., 2017).

Resultados estes que vão de acordo com a Teoria da autodeterminação (SDT), que refere que quando as necessidades psicológicas básicas são satisfeitas e/ou não frustradas, os sujeitos tendem a regular o seu comportamento de formas mais autodeterminadas (i.e., regulação identificada, integrada e motivação intrínseca). Em sentido oposto quando as necessidades psicológicas básicas não estão satisfeitas e/ou frustradas os sujeitos tendem a adotar um padrão motivacional mais controlado (i.e., amotivação, regulação externa e introjetada). Como consequência, regulações motivacionais mais autónomas conduzem a consequências

comportamentais, emocionais e cognitivas mais positivas, enquanto regulações motivacionais mais controladas levam a consequências mais negativas (Teixeira et al., 2012; Rodrigues et al., 2018).

3.1.1 Motivação e Divertimento

O divertimento pode ser descrito como o processo de experimentar alegria, refletindo sentimentos gerais de prazer, diversão e felicidade (Teques et al., 2017; Rodrigues et al., 2020b). No contexto de atividade física (AF), o divertimento relaciona-se com várias variáveis psicológicas e comportamentais nos praticantes de AF, constituindo uma relação positiva com essa mesma atividade (Teques et al., 2017).

Segundo Rodrigues et al. (2020a,b), a motivação autónoma tem um efeito positivo com o divertimento, enquanto que a motivação controlada tem o efeito oposto, este resultado reforça que a motivação autónoma está relacionada com diferentes tipos de resultados positivos, sendo mais favorável a respostas comportamentais positivas como a prática de exercício físico.

3.1.2 Motivação e Satisfação com a Vida

A satisfação com a vida, que se refere á avaliação geral da pessoa sobre a sua própria vida, tem sido utilizada como indicador de bem-estar psicológico no contexto desportivo. Egmond et al. (2020) com base nas alegações da Teoria das necessidades psicológicas básicas e da SDT, comprovaram que a satisfação das necessidades de relacionamento, competência e autonomia contribuíram positivamente no envolvimento da amostra no comportamento auto-regulado. Além disso, com as suas descobertas relatadas apontam para que, as relevâncias de processos orientados intrinsecamente, em consonância com as descobertas obtidas em diversos contextos culturais, apoiam a reivindicação de universalidade da SDT (Egmond et al., 2020).

3.1.3 Motivação e Auto-estima

A auto-estima é um dos construtos mais estudados na psicologia, sendo um componente de avaliação do auto-conceito. Rosenberg, definiu auto-estima como uma atitude positiva ou negativa relativamente a um objeto particular (Santos et al., 2003). Embora educadores, sociólogos e psicológicos tenham conceitualizado a auto-estima sob diferentes perspetivas, há consenso de que o comportamento positivo é o resultado de uma alta auto-estima (Shekar et al., 2015).

Num estudo de Basco et al. (2016), foi verificado que existe uma correlação positiva entre a auto-estima e a motivação, o que leva à conclusão de que quanto maior for a auto-estima, maior será a motivação.

Hodgins et al. (2007) realizaram dois estudos onde foi examinada a hipótese de que, as motivações autônoma e controlada poderiam influenciar a auto-estima no sentido de aumentar a autonomia e controlar a diminuição da auto-estima. Os resultados demonstraram que a motivação controlada diminuiu a auto-estima implícita em relação à motivação autônoma.

3.1.4 Motivação e Hábito

O “Hábito” está em grande parte ausente da sociedade e da personalidade moderna psicológica. É um conceito abstrato e, conseqüentemente, não pode ter uma definição “correta”, as definições devem de ser ajustadas de acordo com a sua coerência e utilidade para fins de pesquisa. Normalmente é utilizado para se referir a algo que é realizado com frequência (Gardner, 2012).

Uma vez que os hábitos são considerados como o principal determinante da manutenção comportamental é importante entender os fatores que influenciam sua criação, a descoberta de que a autodeterminação pode fortalecer o impacto do desempenho repetido no hábito, reduzindo o número de repetições necessárias para que este se forme, poderia ser uma maneira de promover a manutenção de comportamentos de saúde. Alguns estudos demonstram que é possível interagir esses fatores que promovem a autodeterminação em intervenções de saúde para aumentar a motivação autodeterminada dos pacientes (Radel et al., 2017).

3.2. Objetivos

O objetivo do presente estudo foi analisar o impacto da motivação situacional no divertimento, satisfação com a vida, auto-estima e hábito em praticantes de ginásio e health clubs.

Assim, tendo por base as evidências teóricas e empíricas prévias, o presente estudo apresenta as seguintes hipóteses:

i) a motivação autônoma apresenta uma associação positiva com a satisfação com a vida (Egmond et al., 2020), divertimento (Rodrigues et al., 2020a,b), hábito (Radel et al., 2017) e auto-estima (Basco et al., 2016 e Hodgins et al., 2007);

ii) a motivação controlada apresenta uma associação negativa com o divertimento (Rodrigues e al., 2020a,b), satisfação com a vida (Egmond et al., 2020); hábito (Radel et al., 2017) e auto-estima (Basco et al., 2016 e Hodgins et al., 2007).

3.3. Metodologia

3.3.1. Participantes

Participaram neste estudo 264 (107 masculinos; 157 femininos) praticantes de atividade física em contexto de ginásio/health clubs, com idades compreendidas entre os 18 e os 67 anos de idade (M=32.28; DP=10.86). Os anos de prática variaram entre 1 e 48 (M= 5.73; DP=6.19), com uma frequência de prática entre 1 e 10 treinos por semana (M=3.80; DP= 1.26) e um volume de treino entre 1 e 14 horas por semana (M=1.95; DP= 2.01).

3.3.2 Instrumentos

Situational Motivation Scale (SIMS; Guay et al., 2000). No presente estudo foi utilizada a versão de Lonsdale et al. (2011). Este questionário é composto 14 itens aos quais os sujeitos respondem numa escala tipo likert que varia entre 1 (discordo totalmente) e 7 (concordo totalmente), precedido do stem “Porque está atualmente envolvido nesta atividade”. Posteriormente os dados agrupam-se em quatro fatores, que refletem os construtos da amotivação (e.g., “Podem existir boas razões para eu realizar exercício físico, mas pessoalmente eu não vejo nenhuma”); regulação externa (e.g. “ sinto que tenho de fazê-lo”); regulação identificada (e.g., “o exercício físico que faço no ginásio é bom para mim”); e motivação intrínseca (e.g. “ o exercício físico que faço no ginásio é divertido”), subjacente à teoria da integração orgânica da SDT (Ryan & Deci, 2017).

Physical Activity Enjoyment Scale (PACES: versão portuguesa Teques, Calmeiro, Borrego & Silva, 2017). Este questionário consiste num instrumento de autopreenchimento desenvolvido por Kendzierski e DeCarlo (1991) e traduzido e validado para a língua portuguesa para o contexto do exercício físico por Teques et al. (2017), a partir da versão reduzida de Mullen et al., (2011). Os participantes são questionados a responder sobre “como se sentem neste momento sobre a atividade física que têm feito”, através de uma escala tipo Likert com 7 níveis de resposta, que varia entre 1 (discordo totalmente) e 7 (concordo totalmente). Dois dos itens são inversamente codificados. O somatório de todos os itens forma uma medida unidimensional do divertimento. Valores mais elevados refletem maiores níveis de divertimento.

Satisfaction with Life Scale (SWLS; Diener et al., 1985), com recurso à versão portuguesa (Neto, 1993), constituída por cinco itens, aos quais os sujeitos respondem ao longo de uma escala tipo likert, com 7 níveis, que variam entre 1 (“discordo totalmente”) e 7 (“concordo totalmente”). Posteriormente os itens são agrupados num único fator que representa o índice global de satisfação com a vida (e.g., “Em muitos campos a minha vida está próxima do meu ideal.”).

Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES; Rosenberg, 1965), versão portuguesa de Faria e Silva (2010). Este questionário é constituído por 10 itens, metade estão enunciados positivamente e a outra metade negativamente. A estrutura fatorial da RSES constitui um tópico que se tem revestido de alguma controvérsia (Marsh, 1996), na medida em que alguns estudos sugerem uma estrutura unidimensional enquanto outros apontam para uma organização bidimensional, com os itens enunciados positivamente separados dos enunciados negativamente em duas escalas distintas com 5 itens cada. Numa investigação constituída por três estudos Santos e Maia (2003) analisaram a estrutura fatorial da RSESp, recorrendo à análise fatorial confirmatória e concluíram que a RSESp avalia um constructo unidimensional, como sugerido originalmente por Rosenberg (1965), embora os índices de ajustamento tenham sido influenciados pelo tipo de itens que a escala utiliza (itens de orientação negativa e itens de orientação positiva). Por essa razão no presente estudo iremos avaliar a autoestima com recurso apenas à escala positiva da RSESp (e.g. sinto que tenho um certo número de boas qualidades). As respostas são dadas numa escala tipo likert que varia entre 1 (“Discordo Totalmente”) e 5 (“Concordo Totalmente”).

Self-Report Behavioural Automaticity Index (SRBAI; Gardner et al., 2012). Este questionário é composto por 4 itens (“O comportamento X é algo...” “...eu faço automaticamente”, “...eu faço sem me lembrar conscientemente”, “...eu faço sem pensar”, “...eu começo a fazer antes de perceber que o estou a fazer”). O SRBAI (Gardner et al., 2012) é uma subescala do Self-Report Habit Index (SRHI) de quatro itens, sendo mais sucinta que a escala original e mais fácil de administrar, estando em concordância com o SRHI na deteção de relações de comportamento-hábito, apesar da remoção de oito itens. Segundo Gardner et al. (2012), o SRBAI avalia uma característica dos padrões de comportamento, distinguindo a automaticidade da frequência comportamental e a identificação comportamental, tem sido proposto que a automaticidade é o “ingrediente alvo” do hábito, e que a inclusão de indicadores de não-automatismo no SRHI pode confundir a deteção do efeito verdadeiro comportamento-hábito. O índice de automaticidade (SRBAI) foi avaliado em relação aos critérios pelos quais o SRHI foi testado e estabelecido: confiabilidade, validade convergente e validade preditiva (Gardner et al., 2012).

3.3.3 Procedimentos

3.3.3.1 Recolha de Dados

Inicialmente foram contactados os responsáveis dos ginásios/health clubs, onde foi explicado o objetivo do estudo e solicitada autorização para a recolha dos dados. Após ter sido concedida a autorização, foram contactados os clientes dos ginásios/health clubs, aos quais foi também explicado o objetivo do estudo e pedido a sua participação. Antes do preenchimento dos instrumentos de avaliação os participantes assinaram o consentimento informado, garantindo-se o princípio da confidencialidade, de acordo com a declaração de Helsínquia (1964). Os participantes não receberam qualquer recompensa pela participação no estudo. Os instrumentos foram preenchidos presencialmente, após uma breve explicação sobre cada um deles, nas salas de reuniões das instalações dos ginásios/health clubs. Os instrumentos foram administrados antes da sessão de treino, com uma duração média de preenchimento de aproximadamente 24 minutos.

3.3.3.2 Análise Estatística

Os dados recolhidos, foram numa primeira instância analisados com recurso ao software estatístico SPSS 24.0. Medidas de tendência central (e.g., médias) e medidas de dispersão (e.g., dispersão), para cada construto foram calculados. Adicionalmente foi realizada uma análise preliminar aos dados de forma a verificar a distribuição das variáveis, valores ausentes e outliers univariados.

Posteriormente foi realizada uma análise de equações estruturais (SEM) a partir do software AMOS 23.0 através do método da máxima verosimilhança (ml). Especificamente foi conduzida uma abordagem de duas etapas, tendo por base as recomendações de Kline (2016): 1) análise do modelo de medida de forma a verificar as propriedades psicométricas do modelo; 2) modelo estrutural onde foram testadas as relações entre as variáveis previstas previamente, adotando-se as recomendações de diversos autores (Byrne, 2016; Hair et al., 2019; Marsh et al., 2004). Para avaliar a qualidade de ajustamento do modelo foram considerados os tradicionais índices absolutos e incrementais, nomeadamente: Standardized Root Mean Square Residual (SRMR), Comparative Fit Index (CFI), Non-Normed Fit Index (NNFI), Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) e o respetivo Intervalo de Confiança (IC; 90%). Para os referidos índices serão adotados os valores de corte sugeridos por alguns autores (Byrne, 2016; Marsh et al., 2004): $SRMR \leq 0.8$, CFI e $NNFI \geq 0.9$ e $RMSEA \leq 0.8$. A significância dos efeitos diretos foi analisada usando um procedimento de reamostragem bootstrap (1000 bootstrap amostras), através de um intervalo de confiança de 95% (IC). O efeito direto foi

considero significativo (≤ 0.05) se o IC 95% não incluir o zero (Williams & MacKinnon, 2008). Optou-se por considerar os intervalos de confiança em detrimento da probabilidade de significância (valor p), devido às recentes evidências de mediação sem que haja relação significativa entre as variáveis (Hayes, 2018).

3.4 Resultados

Uma análise preliminar aos dados revelou que não existiam missing values nem outliers univariados e multivariados. Não obstante, os valores de assimetria e curtose estavam compreendidos entre $-7/+7$ e entre $-2/+2$ pelo que não se verificaram problemas de distribuição univariada (Byrne, 2016). Contudo, o coeficiente de curtose multivariado de Mardia foi superior ao valor recomendado (>5). Neste âmbito foi utilizado o procedimento de reamostragem bootstrap (2000 amostras) para as análises subsequentes, conforme recomendado por Nevitt e Hancock (2001).

3.4.1 Modelo de Medida

Tabela 5. Análise descritiva e correlacional dos construtos analisados

Construtos	M	DP	1	2	3	4	5	6
1. MA	6.08	.66	1	-	-	-	-	-
2. MC	3.29	.76	-.10*	1	-	-	-	-
3. Divertimento	5.35	.89	.68**	-.08	1	-	-	-
4. Satisfação Vida	3.59	.65	.28**	-.06	.29**	1	-	-
5. Auto-estima	3.98	.50	.25**	.04	.32**	.44**	1	-
6. Hábito	4.26	1.29	.30**	-.13*	.31**	.14*	.18**	1

Nota. MA= motivação autónoma; MC= motivação controlada; M= média; DP= desvio-padrão; * $p < .05$;

**= $p < .001$.

Tal como é possível observar pela tabela 5, os sujeitos desta amostra apresentam valores elevados em todos os construtos analisados, exceto na motivação controlada. Por sua vez as correlações são todas significativas, com exceção das associações ente a motivação controlada o divertimento, satisfação com a vida e auto-estima.

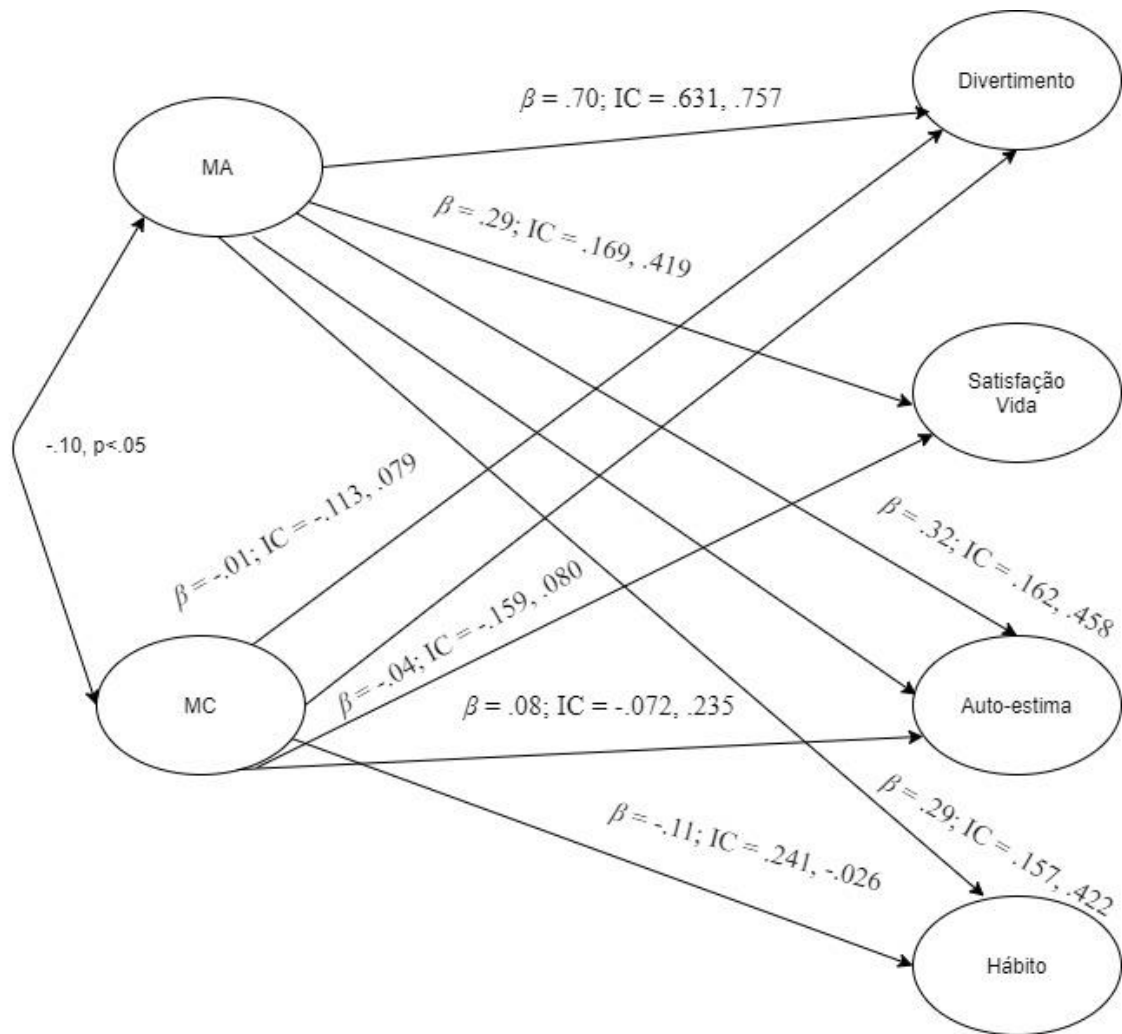
O teste ao modelo de medida inclui seis variáveis latentes relacionadas entre si: motivação autónoma, motivação controlada, divertimento, satisfação com a vida, auto-estima e hábito

Os resultados sugerem um ajustamento adequado do modelo de medida aos dados [$\chi^2/df = 1.95$ (239), $B-S p = .003$, $TLI = .916$, $CFI = .927$, $SRMR = .052$, $RMSEA = .060$ (CI-90% = .052, 0.68)]. Não obstante, o modelo de medida evidenciou bons valores de validade convergente, uma vez que os valores de variância extraída média foram todos superiores a .50 e demonstrou ainda validade discriminante ajustada pois o valor do quadrado das correlações entre os fatores foi inferior ao valor de VEM de cada fator. No que respeita à consistência interna, todos os fatores apresentaram um valor de fiabilidade compósita ajustado (todos superiores a .70).

3.4.2 Análise Estrutural

A análise ao modelo hipotético revelou um ajustamento adequado aos dados [$\chi^2/df = 2.23$ (245), $B-S p < .001$, $TLI = .901$, $CFI = .912$, $SRMR = .080$, $RMSEA = .069$ (CI = 0.61,0.76)]. Os efeitos diretos estandardizados do modelo hipotético estão apresentados na Figura 1. Especificamente os resultados revelaram que a motivação autónoma apresenta efeitos positivos e significativos com o divertimento, satisfação com a vida, auto-estima e hábito. Em sentido oposto a motivação controlada apresentou efeitos negativos, mas não significativos com o divertimento e satisfação com a vida. Verificou-se ainda um efeito positivo, no entanto não significativo com a auto-estima e um efeito negativo e não significativo com o hábito. No global aceita-se a H1 na totalidade e rejeita-se H2.

Figura 1. Parâmetros estandardizados do modelo hipotético



Legenda. MA= motivação autónoma; MC= motivação controlada;

3.5 Discussão

O principal objetivo deste estudo foi analisar o impacto da motivação situacional (autónoma e controlada) no divertimento, satisfação com a vida, auto-estima e hábito.

O presente estudo testou um modelo hipotético com base em premissas teóricas anteriores (Hodgins et al., 2007; Basco et al., 2016; Radel et al., 2017; Egmond et al., 2020; Rodrigues et al., 2020a,b).

Os resultados demonstraram que a motivação autónoma apresentou um efeito positivo e a motivação controlada um efeito negativo com o divertimento e com a satisfação com a vida. Este resultado reforça o que está descrito na SDT (Ryan & Deci, 2017), ou seja, que a motivação autónoma está relacionada com diferentes resultados positivos, sendo mais

favorável a respostas comportamentais positivas com a prática de ginásio, assim como os estudos de Egmond et al. (2020) e de Rodrigues et al. (2020a,b).

Também foi demonstrada a relação positiva da motivação autónoma com os restantes construtos (auto-estima e hábito), o que empiricamente é suportado no estudo de Radel et al. (2017) e de Hodgins et al. (2007).

3.5.1 Motivação e Divertimento

A relação entre a motivação autodeterminada e o divertimento foi positiva (hipótese 1), sendo a relação mais forte por parte deste tipo de motivação e das restantes variáveis do estudo, por outro lado a motivação controlada teve uma relação negativa com o mesmo (hipótese 2). Estes resultados confirmam ambas as nossas hipóteses de estudo. Os nossos resultados vão de encontro com os resultados obtidos no estudo de Rodrigues et al. (2020a,b), assim como podemos concluir que em ambos os estudos os coeficientes de fiabilidade compósita apresentam valores superiores a 0.70.

3.5.2 Motivação e Satisfação com a Vida

A motivação controlada apresenta valores negativos, mas não significativos na relação com a satisfação com a vida, ao contrário da motivação autónoma, cuja relação é positiva. Do ponto de vista empírico estes resultados são sustentados no estudo de Egmond et al. (2020), onde existe a comprovação de que a satisfação com a vida se relaciona com o comportamento auto-regulado.

3.5.3 Motivação e Auto-estima

Ambos os tipos de motivação (controlada e autónoma) apresentaram uma relação positiva com a auto-estima, sendo que a relação desta com a motivação controlada não foi significativa. Estes resultados encontram sustentação teórica no estudo realizado por Hodgins et al. (2007), onde ambas as motivações influenciavam a auto-estima.

3.5.4 Motivação e Hábito

A motivação controlada teve uma relação negativa com o hábito. No estudo realizado por Radel et al. (2017) foi referido que é possível que certos fatores promovem a autodeterminação em intervenções de saúde, no caso do nosso estudo podemos ver que isso acontece ao demonstrar que a relação da motivação autónoma com o hábito foi positiva.

3.6 Limitações

Apesar do presente estudo apresentar resultados importantes na compreensão da motivação no contexto de ginásios/health clubs, o mesmo apresenta limitações: i) não podemos generalizar os resultados obtidos noutros contextos; ii) A amostra poderia ser um pouco mais alargada de forma a conseguirmos realizar um teste de invariância longitudinal em pelo menos dois momentos.

3.7 Estudos Futuros

Em futuras investigações recomenda-se: i) Testar a invariância longitudinal em dois momentos, de forma a verificar se os resultados são constantes; ii) realizar uma comparação entre a motivação situacional e a motivação contextual de forma a testar se o ambiente criado durante o treino se reflete nas respostas aos mesmos questionários; iii) analisar os resultados em função da idade e do tempo de prática, uma vez que consoante a idade o tempo de prática pode ser alterado; iv) comparar os resultados entre o sexo masculino e feminino, uma vez que a auto-estima pode ser alterada (Hodgins et al., 2007).

3.8 Implicações para a prática

Sendo Técnica de Exercício Físico este estudo na prática mostra-me que devo criar um ambiente de treino de forma a que o meu aluno sinta prazer e diversão ao realizar o mesmo, porque ao fim ao cabo este estudo mostrou que é esse tipo de ambiente que motiva os praticantes de ginásio.

3.9 Conclusão

Apesar das limitações referidas, o presente estudo contribuiu para alargar o conhecimento na área do exercício, neste caso a nível da motivação e o seu impacto em diferentes outcomes.

O presente estudo evidencia o papel relevante da motivação autónoma na persistência da prática de ginásio/health clubs, uma vez que se os indivíduos associam essa prática a sensações positivas. Isto pode ser útil aos Técnicos de Exercício Físico na retenção dos seus clientes.

4. Conclusões Gerais e Recomendações

Esta dissertação de mestrado teve como objetivo a tradução e validação The Situational Motivation Scale e de analisar o impacto da motivação situacional no divertimento, satisfação com a vida, auto-estima e hábito em praticantes de ginásio e health clubs.

Para tal, estes estudos apoiaram-se na Teoria da Autodeterminação, na aplicação do questionário SIMS, juntamente com os dos restantes construtos, e a análise dos respetivos dados.

Ambos os estudos realizados chegaram á mesma conclusão de que a motivação autónoma, ou seja, a motivação que parte de nós, tem um efeito bastante positivo no que toca à prática de ginásios/health clubs. Posto isto é importante que nós como Técnicos de Exercício Físico consigamos promover sensações de satisfação e divertimento durante os treinos, de forma a cativar e manter os nossos alunos, visto que a motivação autodeterminada/autónoma está associada á persistência na prática desportiva.

Concluindo, este estudo é apenas um contributo para o conhecimento da motivação no âmbito de ginásios. Dada a sua importância, considero que o estudo da motivação neste contexto devia de ser continuo, de modo a conseguirmos cativar as pessoas e de as levarmos cada vez mais à prática de atividade física com todos os benefícios que a mesma nos traz.

5. Referências Bibliográficas

5.1. Introdução Geral

- Basco, L. M., & Han, S.-H. (2016). Self-esteem, motivation, and anxiety of Korean university students. *Journal of Language Teaching and Research*, 7(6), 1069. doi: 10.1750/jltr.0706.02;
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-relates research. *Public Health Reports*, 100(2) 172-179;
- Egmond, M., Hanke, K., Omarshah, T., & Berges, A. (2020). Self-esteem, motivation and school attendance among sub-Saharan African girls: A self-determination Theory perspective. *International Journal of Phychology*. doi: 10.1002/ijop.12651;
- Eurobarómetro. (2018). Eurobarometer 412. Sport and Physical Activity;
- Gao, Z., Hannon, J., Newton, M., & Huang, C. (2011.) Effects of Curricular Activity on Students Situational Motivation and Physical Activity Levels, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82:3, 536-544, doi: 10.1080/02701367.2011.10599786;
- Hodgins, H., Brown, A., & Carver, B. (2007). Autonomy and control motivation and self-esteem. *Self and Identity*, 6:2-3, 189-208, doi: 10.1080/15298860601118769;
- Lonsdale, C., Sabiston, C., Taylor, I., & Ntoumanis, N. (2011). Measuring student motivation for physical education: Examining the psychometric properties of the Perceived Locus of Causality Questionnaire and the Situational Motivation Scale. *Psychology of Sport and Exercise* 12(3):284-292. doi: 10.1016/j.psychsport.2010.11.003;
- Mello, M., Boscolo, R., Esteves, A., & Tufik, S. (2005). O exercício físico e os aspetos psicobiológicos. *Rev. Bras. Med. Esporte*, 11 (3): 45-52. doi: 10.18511/rbcm.v11i3.509;
- Radel, R., Pelletier, L., Pjevac, D., & Cheval, B. (2017). The links between self-determined motivations and behavioral automaticity in a variety of real-life behaviors. *Motivation and Emotion*, 41(4), 443–454. doi: 10.1007/s11031-017-9618-6;
- Rodrigues, F., Teixeira, D., Macedo, R., Neiva, H., Cid, L., & Monteiro, D (2020a) O papel do divertimento e das determinantes motivacionais na persistência da prática de exercício físico. *Ciência e Saúde Coletiva Saude Colet* [periódico na internet] (2020/Mar). Está disponível em: <http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/o-papel-do-divertimento-e-das-determinantes-motivacionais-na-persistencia-da-pratica-de-exercicio-fisico/17538?id=17538>;

Standage, M., Treasure, D., Duda, J., & Prusak, K. (2003). Validity, Reliability, and Invariance of the Situational Motivation Scale (SIMS) Across Diverse Physical Activity Contexts. *Journal of sport & exercise psychology*, 25(1) 19-43. doi: 10.1123/jsep.25.1.19;

5.2. Estudo 1

Banville, D., Desrosiers, P., & Genet-Volet, Y. (2000). Translating Questionnaires and Inventories Using a Cross-Cultural Translation Technique. *Journal of Teaching in Physical Education*, 19(3):374-387. doi: 10.1123/jtpe.19.3.374;

Blanchard, C., Mask, L., Vallerand, R., Sablonnière, R., & Provencher, P. (2007). Reciprocal relationships between contextual and Situational motivation in a sport setting. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 854–873. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.03.004;

Byrne, B. (2016). Structural equation modelling with AMOS: Basic concepts, applications, and Programming (3rd ed.);

Byrne, B. (2019). Structural equation modeling with AMOS (3rd ed.). New York: Routledge. ISBN-10: 0367230712;

Chen, F. (2007). Sensitivity of Goodness of Fit Indexes to Lack of Measurement Invariance. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 14(3), 464-504. doi: 10.1080/1070551070131834

Chen, F. (2008). What happens if we compare chopsticks with forks? The impact of making inappropriate comparisons in cross-cultural research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1005-1018. doi: 10.1037/a0013193

Cheung, G., & Rensvold, R. (2002). Evaluating goodness-of-fit indexes for testing measurement invariance. *Structural Equation Modelling: A Multidisciplinary Journal*, 9(2), 233-255. doi: 10.1207/S15328007SEM0902_5;

Cid, L., Monteiro, D., Teixeira, D., & Alves, S. (2018). The Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3) Portuguese-Version: Evidence of Reliability, Validity and Invariance Across Gender. *Frontiers in Psychology* 9. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01940;

Clancy, R. B., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2017). Motivation Measures in Sport: A Critical Review and Bibliometric Analysis. *Frontiers in psychology*, 8, 348. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00348;

Cohen, J. (1988). Statistical Power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates;

- Couto, N., Antunes, R., Monteiro, D., Moutão, J., Marinho, D., & Cid., L. (2017). Validation of the Subjective Vitality Scale and study of the vitality of elderly people according to their physical activity. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, 17, 3, 261-269. doi: 10.5007/1980-0037.2017v19n3p261;
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour*. New York: Plenum Press;
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13;
- Faria, L., & Silva, S. (2000). Efeitos do exercício físico na promoção do auto-conceito. *Psychologica*, 25, 25-43;
- Fornell. C., & Lacker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50. doi: 10.2307/3151312;
- Gao, Z., Hannon, J., Newton, M. & Huang, C. (2011.) Effects of Curricular Activity on Students Situational Motivation and Physical Activity Levels. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82:3, 536-544, doi: 10.1080/02701367.2011.10599786;
- Gillet, N., Vallerand, R., Lafrenière, M., & Bureau, J. (2012). The mediating role of positive and negative affect in the situational motivation-performance relationship. *Motivation and Emotion* 37:465–479. doi: 10.1007/s11031-012-9314-5;
- Guay, F., Vallerand, R., & Blanchard, C. (2000). On the Assessment of Situational Intrinsic and Extrinsic Motivation: The Situational Motivation Scale (SIMS). *Motivation and Emotion*, 24 (3):175-213. doi: 10.1023/A:1005614228250;
- Hair, J., Black, W., Babin, B. & Anderson, R. (2014). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). New Jersey: Pearson Educational, Inc. ISBN: 978-013813263;
- Hair, J., Black, W., Babin, B., & Anderson, R. (2019). *Multivariate Data Analysis* (8th ed.). New Jersey: Pearson Educational, Inc;
- Hagger M. (2019). Habit and physical activity: Theoretical advances, practical implications, and agenda for future research. *Psychology of Sport and Exercise*, 42: 118-29. doi: 10.1016/j.psychsport.2018.12.007

- Howard, J., Gagné, M. & Bureau, J. (2017). Testing a xontinuum structure of self-determined motivation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 143, 1346-1377. doi: 10.1037/bul0000125;
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument Development and Initial Validity Evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 323-355. doi: 10.1123/jsep.30.3.323;
- Lonsdale, C., Sabiston, C., Taylor, I., & Ntoumanis, N. (2011). Measuring student motivation for physical education: Examining the psychometric properties of the Perceived Locus of Causality Questionnaire and the Situational Motivation Scale. *Psychology of Sport and Exercise* 12(3):284-292. doi: 10.1016/j.psychsport.2010.11.003;
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A Modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to Include an Assessment of Amotivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(2):191-196. doi: 10.1123/jsep.26.2.191;
- Markland, D., & Tobin, V. (2010). Need support and behavioural regulations for exercise among exercise referral scheme clients: The mediating role of psychological need satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(2), 91–99. doi: 10.1016/j.psychsport.2009.07.001;
- Marsh, H.W. (1996). Positive and negative global self-esteem: A substantively meaningful distinction or artifactors? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 818-819. doi: 10.1037//0022-3514.70.4.810;
- Marsh, H., Hau, K. & Wen, Z. (2004). In search of golden rules: comment on hypothesis testing approaches to setting cutoff values for fit indexes and dangers in overgeneralizing Hu and Bentler's (1999) findings. *Structural Equation Modeling*, 11(3): 320-341. doi: 10.1207.s15328007sem1103_;
- Matin-Albo, J., Núñez, J., & Navarro, J. (2009). Validation of the Spanish Version of the Situational Motivation Scale (EMSI) in the Educational Context. *The Spanish Journal of Psychology* 12(2):799-807. doi: 10.1017/S113874160000216X;
- Monteiro, D., Pelletier, L., Moutão, J., & Cid, L. (2018). Examining the motivational determinants of enjoyment and the intention to continue of persistent competitive swimmers. *International Journal of Sport Psychology*, 49(6): 484-504. doi: 10.7352/IJSP.2018.49.484;

- Mullen, S., Olson, E., Phillips, S., Szabo, A., Wójcicki, T., ..., McAuley, E. (2011). Measuring enjoyment of physical activity in older adults: invariance of the Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) across groups and time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8:103. doi: 10.1186/1479-5868-8-103;
- Neto, F. (1993). The satisfaction with life scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22, 125-134;
- Nevitt, J., & Hancock, G. (2001). Performance of bootstrapping approaches to model test statistics and parameter standard error estimation in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, 8(3), 353-377. doi: 10.1207/S1532800eSEM0803_2;
- Pelletier, L., Tuson, K., Fortier, M., & Vallerand, R. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(1), 35-33. doi: 10.1123/jsep.17.1.35;
- Pelletier, L., Rocchi, M., Vallerand, R., Deci, E., & Ryan, R. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329-341. doi: 10.1016/j.psychsport.2012.12.002;
- Podlog, L., Gustafsson, H., Skoog, T., & Gao, Z. (2015). Need satisfaction, motivation, and engagement among high-performance youth athletes: A multiple mediation analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4). doi: 10.1080/1612197X.2014.999346;
- Raykov, T. (1997). Estimation of Composite Reliability for congeneric measures. *App Psycho Measurement*, 21: 173-84;
- Rodrigues, F., Teixeira, D., Neiva, H., Cid, L., & Monteiro, D. (2020b). The bright and dark sides of motivation as predictors of enjoyment, intention, and exercise persistence. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(4), 787-800. doi: doi.org/10.1111/sms.13617;
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. *Princeton: Princeton University Press*. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/j.ctt183pjhh>;
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78
- Ryan, R. M., & Frederick, C. M. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565;

- Ryan, R., & Deci, E. (2017). Self-determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness. *New York: The Guilford Press*;
- Santos, P. J., & Maia, J. (2003). Análise factorial confirmatória e validação preliminar de uma versão portuguesa da Escala de Auto-Estima de Rosenberg. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 8, 253-268;
- Sass, D. (2011). Testing measurement invariance and comparing latent factor means within a confirmatory factor analysis framework. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29, 347-363. doi: 10.1177/0734282911406661;
- Standage, M., Treasure, D., Duda, J. & Prusak, K. (2003). Validity, Reliability, and Invariance of the Situational Motivation Scale (SIMS) Across Diverse Physical Activity Contexts. *Journal of sport & exercise psychology*, 25(1) 19-43. doi: 10.1123/jsep.25.1.19;
- Teixeira, P., Carraça, E., Markland, D., Silva, M., & Ryan, R. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 9(78). doi: 10.1186/1479-5868-9-78;
- Teques, P., Calmeiro, L., Silva, C. & Borrego, C. (2017). Validation and adaptation of the Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) in fitness group exercisers. *Journal of Sport and Health Science*, 1:1-6. doi: 10.1016/j.jshs.2017.09.010;
- Vallerand, R. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *New York: Academic Press*: In M.P. Zanna, 29: 271-360. doi: 10.1016/s0065-2601(08)60019-2;
- Vansteenkiste, M., Ryan, R., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44, 1-31. doi: 10.1007/s11031-019-09818-1.

5.3. Estudo 2

- Basco, L. M., & Han, S.-H. (2016). Self-esteem, motivation, and anxiety of Korean university students. *Journal of Language Teaching and Research*, 7(6), 1069+. doi: 10.1750/jltr.0706.02;
- Byrne, B. (2016). Structural equation modelling with AMOS: Basic concepts, applications, and Programming (3rd ed.);
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13;

- Egmond, M., Hanke, K., Omarshah, T., & Berges, A. (2020). Self-esteem, motivation and school attendance among sub-Saharan African girls: A self-determination Theory perspective. *International Journal of Psychology*. doi: 10.1002/ijop.12651;
- Eurobarómetro. (2018). Eurobarometer 412. *Sport and Physical Activity*;
- Faria, L., & Silva, S. (2000). Efeitos do exercício físico na promoção do auto-conceito. *Psychologica*, 25, 25-43;
- Gardner, B., & Lally, P. (2012). Does intrinsic motivation strengthen physical activity habit? Modeling relationships between self-determination, past behaviour, and habit strength. *Journal of Behavioral Medicine* 36(5). doi: 10.1007/s10865-012-9442-0;
- Guay, F., Vallerand, R., & Blanchard, C. (2000). On the Assessment of Situational Intrinsic and Extrinsic Motivation: The Situational Motivation Scale (SIMS). *Motivation and Emotion*, 24 (3):175-213. doi: 10.1023/A:1005614228250;
- Hair, J., Black, W., Babin, B., & Anderson, R. (2019). *Multivariate Data Analysis (8th ed.)*. New Jersey: Pearson Educational, Inc.;
- Hayes, A. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis second edition: A regression-based approach*: New York, NY: Guilford Publications, Inc.
- Hodgins, H., Brown, A., & Carver, B. (2007). Autonomy and control motivation and self-esteem. *Self and Identity*, 6:2-3, 189-208, doi: 10.1080/15298860601118769;
- Kendzierski, D., & DeCarlo, K. (1991). Physical Activity Enjoyment Scale: Two validation studies. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 13(1):50-64. doi: 10.1123/jsep.13.1.50;
- Kline, R. (2016). *Principles and practice of structural equation modelling 3rd ed.*: New York: The Guildford Press. ISBN-13: 978-1606238769. ISBN-10: 1606238760;
- Lonsdale, C., Sabiston, C., Taylor, I., & Ntoumanis, N. (2011). Measuring student motivation for physical education: Examining the psychometric properties of the Perceived Locus of Causality Questionnaire and the Situational Motivation Scale. *Psychology of Sport and Exercise* 12(3):284-292. doi: 10.1016/j.psychsport.2010.11.003;
- Marsh, H.W. (1996). Positive and negative global self-esteem: A substantively meaningful distinction or artifactors? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 818-819. doi: 10.1037//0022-3514.70.4.810;
- Marsh, H., Hau, K. & Wen, Z. (2004). In search of golden rules: comment on hypothesis testing approaches to setting cutoff values for fit indexes and dangers in overgeneralizing Hu

- and Bentler's (1999) findings. *Structural Equation Modeling*, 11(3): 320-341. doi: 10.1207/s15328007sem1103_;
- Matin-Albo, J., Núñez, J., & Navarro, J. (2009). Validation of the Spanish Version of the Situational Motivation Scale (EMSI) in the Educational Context. *The Spanish Journal of Psychology* 12(2):799-807. doi: 10.1017/S113874160000216X;
- Mullen, S., Olson, E., Phillips, S., Szabo, A., Wójcicki, T., ..., McAuley, E. (2011). Measuring enjoyment of physical activity in older adults: invariance of the Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) across groups and time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8:103. doi: 10.1186/1479-5868-8-103;
- Neto, F. (1993). The satisfaction with life scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22, 125-134;
- Nevitt, J., & Hancock, G. (2001). Performance of bootstrapping approaches to model test statistics and parameter standard error estimation in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal* 8(3), 353-377. doi: 10.1207/S1532800eSEM0803_2;
- Podlog, L., Gustafsson, H., Skoog, T., & Gao, Z. (2015). Need satisfaction, motivation, and engagement among high-performance youth athletes: A multiple mediation analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4). doi: 10.1080/1612197X.2014.999346;
- Radel, R., Pelletier, L., Pjevac, D., & Cheval, B. (2017). The links between self-determined motivations and behavioral automaticity in a variety of real-life behaviors. *Motivation and Emotion*, 41(4), 443-454. doi: 10.1007/s11031-017-9618-6;
- Rodrigues, F., Bento, T., Cid, L., Neiva, H., Teixeira, D., Moutão, J., Marinho, D., & Monteiro, D. (2018). Can Interpersonal Behavior Influence the Persistence and Adherence to Physical Exercise Practice in Adults? A Systematic Review. *Front in Psych.*; 9: 2141. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02141
- Rodrigues, F., Teixeira, D., Macedo, R., Neiva, H., Cid, L., & Monteiro, D (2020a) O papel do divertimento e das determinantes motivacionais na persistência da prática de exercício físico. *Ciência e Saúde Coletiva* [periódico na internet] (2020/Mar). Está disponível em: <http://www.cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/o-papel-do-divertimento-e-das-determinantes-motivacionais-na-persistencia-da-pratica-de-exercicio-fisico/17538?id=17538>;

- Rodrigues, F., Teixeira, D., Neiva, H., Cid, L., & Monteiro, D. (2020b). The bright and dark sides of motivation as predictors of enjoyment, intention, and exercise persistence. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(4), 787-800. doi: doi.org/10.1111/sms.13617;
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/j.ctt183pjhh>;
- Ryan, R., & Deci, E. (2017). *Self-determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness*. New York: The Guilford Press;
- Santos, P., & Maia, J. (2003). Análise factorial confirmatória e validação preliminar de uma versão portuguesa da escala de auto-estima de Rosenberg;
- Shekar, S. C., & Suganthi, L. (2015). Evaluation of workplace training: The role of emotional intelligence, self-esteem, motivation and achievement. *International Journal of Business Excellence*, 8(6):798-816. doi: 10.1504/IJBEX.2015.072310;
- Teixeira, P., Carraça, E., Markland, D., Silva, M., & Ryan, R. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 9(78). doi: 10.1186/1479-5868-9-78;
- Teques, P., Calmeiro, L., Silva, C. & Borrego, C. (2017). Validation and adaptation of the Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) in fitness group exercisers. *Journal of Sport and Health Science*, 1:1-6. doi: 10.1016/j.jshs.2017.09.010;
- Weinberg, R., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6thed). USA: Human Kinetics, Champaign;
- Williams, J., & MacKinnon, D. P. (2008). Resampling and distribution of the product methods for testing indirect effects in complex models. *Structural Equation Modeling*, 15(1), 23-51. doi: 10.1080/10705510701758166;
- World Health Organization (2017). *Physical activity for health*. Geneva, World Health Organization, 1-50.

Anexos

I – Pedido autorização aos ginásios/health clubs



Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Dissertação de Mestrado – Motivação Situacional e Comportamentos Automáticos em Praticantes de Ginásio

Este estudo, que está inserido no âmbito do Mestrado em Atividade Física e Saúde, tem como objetivo analisar a motivação situacional e comportamentos automáticos em praticantes de ginásios. O presente estudo está a ser desenvolvido na Escola Superior de Desporto de Rio Maior pelos seguintes investigadores: Professor Doutor Diogo Monteiro (diogomonteiro@esdrm.ipsantarem.pt), Professor Doutor Diogo Santos Teixeira (diogo.sts.teixeira@gmail.com), Professor Doutor Luís Cid (luiscid@esdrm.ipsantarem.pt), Mestre Filipe Rodrigues (ptfiliperodrigues@gmail.com) e pela mestranda Dr^a Tânia Faustino (taniafsfaustino@hotmail.com). Mais informamos, que a recolha de informação no âmbito deste projeto (que será realizada por questionário), tem fins estritamente científicos, pelo que, ao abrigo do código de ética e deontologia profissional, será garantida a confidencialidade de informação fornecida e em momento algum os dados serão transmitidos a terceiros de forma individual. Para tal, toda a informação será recolhida de forma anónima.

A dissertação tem como principal objetivo perceber o impacto da motivação situacional na criação do hábito de prática de atividade física em ginásios, ou seja, perceber o que motiva os praticantes a permanecer no ginásio e, se essa motivação está relacionada com os hábitos desses mesmos praticantes.

Para tal iremos desenvolver cinco estudos, onde aplicaremos os seguintes instrumentos:

- The Situational Motivation Scale (SIMS): 14 itens que avaliam a motivação situacional;
- Self-Report Behavioural Automaticity Index (SRBAI): 4 itens que avaliam a frequência do comportamento, medindo o impacto moderador do hábito na relação intenção-comportamento;
- Satisfaction With Life Scale: 5 itens que avaliam a satisfação com a vida;
- Subjective Vitality Scale: 5 itens que avaliam a vitalidade subjetiva;
- Rosenberg Self-Esteem Scale – 5 itens que avaliam a autoestima;
- Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): 20 itens que avaliam os aspetos negativos e positivos;
- Subjective Exercise Experiences Scale (SEES): 10 itens que avaliam o bem-estar, o stress psicológico e a fadiga;
- Physical Activity Enjoyment Scale (PANAS): os praticantes são questionados a responder sobre "como se sentem neste momento sobre a atividade física que têm feito"

Posto isto, venho por este meio pedir autorização para aplicar estes questionários aos sócios inscritos há mais de 1 ano.

Devido à política de proteção de dados, gostaria de saber se podia ter acesso à lista de email desses sócios, ou se lhes poderiam enviar um email para entrarem em contacto comigo caso tivessem interesse em participar.

Garantimos que as respostas dos questionários serão anónimas.

II – Consentimento informado da amostra

3. Dissertação de Mestrado – Motivação Situacional e Comportamentos Automáticos

Este estudo, que está inserido no âmbito do Mestrado em Atividade Física e Saúde, tem como objetivo analisar a motivação situacional e comportamentos automáticos em praticantes de ginásios. O presente estudo está a ser desenvolvido na Escola Superior de Desporto de Rio Maior pelos seguintes investigadores: Professor Doutor Diogo Monteiro (diogomonteiro@esdrm.ipsantarem.pt), Professor Doutor Diogo Santos Teixeira (diogo.sts.teixeira@gmail.com), Professor Doutor Luís Cid (luis.cid@esdrm.ipsantarem.pt), Professor Filipe Rodrigues (fr Rodrigues@esdrm.ipsantarem.pt) e pela mestranda Tânia Faustino (tanialfaustino@hotmail.com). Mais informamos, que a recolha de informação no âmbito deste projeto (que será realizada por questionário), tem fins estritamente científicos, pelo que, ao abrigo do código de ética e deontologia profissional, será garantida a confidencialidade de informação fornecida e em momento algum os dados serão transmitidos a terceiros de forma individual. Para tal, toda a informação será recolhida de forma anónima.

Consentimento Informado:

Declaro ter compreendido as informações verbais que me foram fornecidas sobre os objetivos do estudo pelos responsáveis do projeto, bem como, a garantia da possibilidade de, em qualquer altura, recusar a participação sem qualquer consequência. Desta forma, dou o meu consentimento e aceito participar neste estudo, permitindo a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade que me são dadas pelos investigadores e colaboradores deste projeto.

Deste já os autores/orientadores querem expressar os sinceros agradecimentos por toda a sua atenção, disponibilidade e pronta colaboração!

...

* Obrigatório

1. Autorizo a recolha de dados por parte destes questionários *

Se responder não, por favor feche a página

Sim

Não

