

Agradecimentos

Ao fazer esta fase deste trabalho, significa que já tudo está concluído e é com enorme satisfação que completo mais uma escada do meu percurso académico. É com enorme nostalgia que a estou a vivenciar, dado todos os contratempos que foram aparecendo, mas tudo acabou bem. Será uma nova e boa fase, que com toda a certeza irá trazer uma nova dinâmica na minha vida e me vai permitir ter um olhar pelo futuro ainda mais sorridente. Não foi sozinha que cheguei a esta fase, e é com todo o carinho que tenho que agradecer a várias pessoas que de uma forma directa ou indirecta contribuíram para esta fase. Farei assim um agradecimento especial a todos nas próximas linhas para retribuir tudo o que me foi dado, sou uma pessoa de afetos, e gestos e nada é mais importante para mim do que quem me rodeia, quem me apoia, que me incentiva, quem tem uma palavra para me dizer quando parece que tudo corre menos bem.

... agradecer a Força do Universo, pela Energia e Vida que me têm dado, sou uma felizarda sem duvida alguma.

...aos meus pais, primeiro pelo amor incondicional que sempre me deram, por me fazerem sempre sentir uma princesa, porque me fizeram crescer feliz no seio da família que temos, não poderia ter tido maior sorte. Agradecer também por tudo o que fizeram para que o meu percurso académico fosse o melhor possível, e não sentisse falta de nada. E pelo incentivo nas fases em que algo corria mal neste trabalho ou na minha vida. São os melhores pais do mundo, sem dúvida alguma. Sou muito orgulhosa de vocês. Amo-vos muito!

... aos meus irmãos, meus príncipes, que são também um dos pilares da minha vida, que me ajudaram sempre e ainda mais nesta fase com todo o apoio, dando força e incentivo, e ao mais novo pelo seu saber de informática ,que me foi salvando de alguns contratempos. Amo-vos! Obrigada pela vossa amizade, orgulho, carinho, protecção e amor.

... ao meu namorado, que esteve presente e que me apoiou, e apoia sempre em todas as situações, que me dá animo e me diz que tudo vai correr bem. És

um enorme apoio. Obrigada por tudo, obrigada por me fazeres feliz e estares sempre comigo. Adoro-te!

... ao meu Grande professor Luís Cid, nem sei como lhe agradecer por tudo. Acompanha-me desde o meu primeiro dia de faculdade, e desde então diz que eu sou a sua “aluna chata” e sempre encarei esta alcunha com grande orgulho. Desde o início que sempre quis que fosse meu orientador para este trabalho, porque o admiro imenso pela pessoa que é, pelo seu saber e pela sua forma de trabalhar. Aprendi muito consigo, foi uma honra enorme tê-lo como meu professor e um privilégio enorme tê-lo como meu orientador. Obrigada por me dar na cabeça, por me ensinar, por me apoiar, por todas as orientações e desculpe por ser tão chata. E não pense que por esta fase terminar vou deixar de o chatear embora agora me chame Dra. Vilamarim. O professor é o maior!

... ao professor Paulo Malico, por ter acreditado na minha qualidade e na minha capacidade de trabalho, por todas as oportunidades que me deu.

... ao professor Carlos Silva, que também foi um grande apoio em todas as questões que apareceram ao longo do Mestrado, sempre com a capacidade de nos acalmar.

... a todos os professores que passaram no meu percurso, não posso nomeá-los com receio de me esquecer de algum, mas com todos aprendi bastante, e todos me marcaram de uma forma ou de outra. O meu muito obrigada, recordo-me de cada um de uma forma especial.

... ao meu colega de trabalho Edgar, porque fizemos trabalho em conjunto e partilhamos as mesmas ânsias, os mesmos problemas e o mesmo stress. Para além de colega para este trabalho foi sempre um grande colega de faculdade, e um amigo. Desejo-te o melhor.

... a todos os meus amigos extra escola que sempre me apoiaram.

... a todos os meus colegas deste percurso, desejo sucesso para todos. E força, para concluírem este processo que sei que muitos deixaram para trás infelizmente.

... aos colegas mais novos de Mestrado, que nos ajudaram na recolha de dados. Espero que o vosso percurso acabe da melhor forma e sucesso. Obrigada!

... a Escola Superior de Desporto, por ter dado a possibilidade aos alunos da continuação para Mestrado no mesmo local. Os meus parabéns pela qualidade de todos os docentes, em especial os de Mestrado, pessoas com uma sabedoria da prática da Psicologia do Desporto enorme, aprendi imenso.

... aos treinadores que se disponibilizaram para ajudar na adaptação do questionário, em especial ao Carlos Carvalhal, pela sua falta de tempo e pela sua rápida resposta.

... a todos os jogadores de futebol que se disponibilizaram para colaborar preenchendo o questionário, e a todos os treinadores e presidentes que permitiram que fosse feito.

Índice Geral

Índice de Figuras.....	vi
Índice de Quadros.....	vii
Resumo.....	viii
Abstract.....	viii
Resumo.....	ix
Abstract.....	ix
Abreviaturas.....	x
Introdução.....	1
Pertinência do Estudo.....	1
Definição do problema, Objectivos e Hipóteses.....	3
Problema.....	3
Objectivos.....	3
Hipóteses.....	3
Estrutura do trabalho.....	4
Estudo Um: Adaptação e validação preliminar de um instrumento de avaliação das necessidades psicológicas básicas para o contexto do desporto.....	5
Revisão de Literatura.....	5
Metodologia.....	7
Participantes.....	7
Instrumentos.....	8
Procedimentos.....	9
Procedimentos de Recolha de Dados.....	10
Apresentação e Discussão de Resultados.....	11
Conclusões.....	14

Aplicação da Teoria da Autodeterminação ao Contexto do Futebol

Estudo Dois: Estudar a relação entre as necessidades psicológicas básicas, a regulação da motivação e a percepção de esforço dos atletas	15
Revisão de Literatura	15
Ligação da SDT ao Desporto (Futebol)	18
Revisão de Estudos no âmbito da temática	19
Metodologia.....	23
Participantes.....	23
Instrumentos.....	24
Procedimentos de Recolha de Dados	25
Procedimentos Estatísticos	25
Apresentação e Discussão dos Resultados	26
Análise das Correlações	26
Correlações entre Satisfação Global e os Tipos de RM	27
Correlações entre Satisfação Global, os Tipos de RM e a Percepção de Esforço.	28
Conclusões.....	29
Conclusões Gerais e Implicações Práticas	30
Bibliografia.....	32

Índice de Figuras

Estudo Dois

Figura 1. Teoria da Autodeterminação (SDT).....	15
---	----

Índice de Quadros

Estudo Um

Tabela 1 - Caracterização Geral dos Participantes.....	8
Tabela 2 - Análise Fatorial Exploratória.....	11
Tabela 3 - Análise da Consistência Interna do BPNESp.....	12

Estudo Dois

Tabela 4 – Caracterização Geral dos Participantes.....	23
Tabela 5 - Médias, Desvios-Padrão e Correlações entre as Variáveis do Estudo.....	26

Resumo

Estudo Um: Adaptar e validar preliminarmente um instrumento de avaliação das necessidades psicológicas básicas para o contexto do desporto

A Teoria da Autodeterminação é uma abordagem psicológica sobre a motivação, que se preocupa com as causas e as consequências da forma como o ser humano regula o seu comportamento. Esta teoria indica que a base do comportamento autodeterminado (regulação para formas intrinsecamente motivadas) passa pela satisfação de três necessidades psicológicas básicas (competência, autonomia e relacionamento). O objectivo principal deste estudo é adaptar e validar preliminarmente um instrumento de avaliação das necessidades psicológicas básicas para o contexto do desporto. Para tal, participaram no estudo 243 jogadores de futebol ($n=254$), com idades compreendidas entre os 16 e 36 anos ($M=21,72$; $SD=5,29$) e com diferentes escalões de competição (seniores, juvenis e juniores). Utilizamos como instrumento o *Basic Psychological Needs Exercise Scale (BPNES)*. Os principais resultados obtidos revelaram que as suas qualidades psicométricas iniciais comprovam a adequação da adaptação efectuada, demonstrando que a sua estrutura factorial possui índices bastante aceitáveis de validade e de fiabilidade. Assim, poderá ser utilizada, com alguma confiança, na avaliação das necessidades psicológicas básicas dos atletas na modalidade de Futebol. No entanto, dados os problemas encontrados com o item 1, consideramos fundamental a continuação dos estudos que aprofundem a validade factorial deste instrumento de medida.

Palavras-chave: Avaliação Psicológica, Desporto, Necessidades Psicológicas Básicas, Teoria da Autodeterminação

Abstract

Study one: Adapt and validate a preliminary assessment tool for basic psychological needs for the context of sport

The Self-Determination Theory is a psychological approach on motivation, which is concerned with the causes and consequences of how humans regulate their behavior. This theory states that the basis of self-determined behavior (for regulation forms intrinsically motivated) passes through satisfaction of three basic psychological needs (competence, autonomy and relationship). The main objective of this study is to adapt and validate a preliminary assessment tool for basic psychological needs for the context of sport. To do so, 243 participated in the study soccer players ($n = 254$) aged between 16 and 36 years ($M = 21.72$, $SD = 5.29$) and with different levels of competition (senior, youth and junior). Used as instrument the Basic Psychological Needs Scale Exercise (BPNES). The main results showed that their initial psychometric qualities prove the suitability of place, demonstrating that its factor structure has quite acceptable levels of validity and reliability. Thus, it can be used with some confidence in the assessment of basic psychological needs of athletes in the sport of Football. However, given the problems encountered with item 1, we consider the continuation of fundamental studies to further investigate the factorial validity of the measuring instrument.

Keywords: Psychological Assessment, Sports, Basic Psychological Needs, Self-Determination Theory

Resumo

Estudo Dois: Estudar a relação entre as necessidades psicológicas básicas, a regulação da motivação e a percepção de esforço dos atletas

A teoria da autodeterminação (SDT) é uma macro teoria que se preocupa com as causas e as consequências do comportamento autodeterminado. Por essa razão, está entre as mais populares e contemporâneas abordagens sociocognitivas da motivação humana, tendo vindo a ser aplicada nas últimas três décadas aos mais diversos contextos. Desta forma, o principal objectivo deste estudo foi analisar a relação entre as necessidades psicológicas básicas (NPB), a regulação da motivação e a percepção de esforço dos atletas. Participaram neste estudo 144 jogadores de futebol (N=144), do sexo masculino, com média de idades compreendidas entre os 16 e os 35 anos (M=21,48; SD=5,26) e de diferentes escalões de competição (seniores, juvenis e juniores). Para a recolha dos dados foram utilizadas as versões portuguesas adaptada para o Desporto da *Basic Psychological Needs in Exercise Scale* (BPNEsp), *Behavioral Regulation in Sport Questionnaire* (BRSQ: Lonsdale, Hodge, & Rose, 2008) e a subescala *Intrinsic Motivations Inventory* (IMI: MacAuley et al., 1989), versão portuguesa de Fonseca e Brito (2001). Os principais resultados revelaram que existe uma correlação positiva e significativa entre a satisfação global e entre a motivação autónoma, bem como com o esforço. A satisfação global tem uma correlação negativa com a amotivação e com a motivação controlada.

Palavras-chave: Teoria Autodeterminação; Motivação; Desporto; Percepção de Esforço; Motivação Autónoma e Controlada; Satisfação Global.

Abstract

Study Two: Study the relationship between the basic psychological needs, regulation of motivation and perception of effort of athletes

The self-determination theory (SDT) is a macro theory that is concerned with the causes and consequences of self-determined behavior. For this reason, is among the most popular contemporary approaches and sociocognitive of human motivation, having been applied in the past three decades the most diverse contexts. Thus, the main objective of this study was to assess the relationship between the basic psychological needs (NPB), regulation of stress perception and motivation of athletes. The sample was 144 football players (N = 144) were male, with an average age of between 16 and 35 years (M = 21.48, SD = 5.26) and different levels of competition (senior, youth and junior). To collect the data used were the Portuguese versions adapted for the Sport of Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNEsp), *Behavioral Regulation in Sport Questionnaire* (BRSQ: Lonsdale, Hodge, & Rose, 2008) subscale and *Intrinsic Motivations Inventory* (IMI: MacAuley et al., 1989), the English version of Fonseca and Brito (2001). The main results revealed that there is a positive and significant correlation between overall satisfaction and motivation among autonomous, and with the effort. Overall satisfaction has a negative correlation with amotivation and controlled motivation.

Keywords: Self-Determination Theory, Motivation, Sport; Perceived Exertion; Autonomous and Controlled Motivation; Overall Satisfaction

Abreviaturas

SDT – Teoria da Autodeterminação

NPB – Necessidades Psicológicas Básicas

PE – Percepção de esforço

AM – Amotivação

MC – Motivação controladora

MA – Motivação autónoma

AFE – Análise fatorial exploratória

RM – Regulação da Motivação

ESF – Esforço

SG – Satisfação Global

Introdução

Pertinência do Estudo

Foi realizada uma revisão de literatura por Kingston, Harwood e Spray (2006) sobre teorias alistadas à motivação onde a teoria da Autodeterminação (SDT: Deci & Ryan, 1985) está entre as mais utilizadas nos últimos tempos para perceber os processos de motivação na actividade física e no desporto, uma vez que é um tema com bastante importância nestes contextos pois, todos queremos saber as razões que nos levam a praticar (ou não) determinada actividade e no caso do desporto que nos levam muitas vezes a abicar de muitas coisas em prol do mesmo.

A SDT, desenvolvida por Deci e Ryan (1985), tem sido aplicada em diversos contextos (educação, saúde, trabalho, família) (ver: Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2002), entre os quais o desporto e o exercício (Ryan & Deci, 2007).

Esta teoria sobre a motivação humana preocupa-se com o desenvolvimento e funcionamento da personalidade em contextos sociais, mais concretamente, com as causas e as consequências do comportamento autónomo (de motivação intrínseca).

A SDT (Ryan & Deci, 2000, 2002, 2007) considera que a motivação do sujeito não está directamente relacionada com os fatores do envolvimento social, visto estes fatores serem mediados por três necessidades psicológicas básicas fundamentais ao desenvolvimento humano: autonomia, competência e relacionamento. Estas são as necessidades que determinam a regulação do comportamento dos sujeitos, que assenta num *continuum* motivacional que oscila entre as formas menos e mais autodeterminadas (motivação autónoma ou motivação controladora). A motivação intrínseca está entre os fatores mais importantes para a manutenção do comportamento dos sujeitos, uma vez que as pessoas que regulam intrinsecamente a sua motivação, demonstram maior persistência, empenho, esforço e prazer nas atividades que realizam.

Assim, Ryan e Deci (2000) consideram que a SDT é uma abordagem à motivação que dá relevância aos próprios recursos do ser humano na autorregulação do seu comportamento, tendo como base de sustentação a satisfação das necessidades psicológicas básicas de competência, autonomia e relacionamento, que são essenciais para o funcionamento ótimo dos fatores de crescimento pessoal e integração do comportamento, assim como, para o desenvolvimento social e bem-estar geral do indivíduo.

É importante também perceber a relação existente entre a SDT e a percepção de esforço, ou seja, em que medida as motivações dos indivíduos vão influenciar a forma como estes reagem ao esforço despendido nas suas atividades. Cada vez mais os desportos atingem novas proporções de esforço e de competitividade, em que os atletas são submetidos a esforços cada vez maiores, por essa razão, os intervenientes preocupam-se cada vez mais com tudo o que envolve o jogador e que pode ajudar a melhorar o seu rendimento, justificando-se assim a pertinência do nosso estudo.

Definição do problema, Objectivos e Hipóteses

Problema

Qual é a relação entre as necessidades psicológicas básicas, a regulação da motivação e a percepção de desempenho/esforço dos atletas da modalidade de futebol?

Objectivos

A nossa intenção, através da realização desta investigação, é atingir o seguinte objectivo:

- Adaptar e validar preliminarmente um instrumento de avaliação das necessidades psicológicas básicas para o contexto do desporto (Estudo 1)
- Estudar a relação entre as necessidades psicológicas básicas, a regulação da motivação e a percepção de esforço dos atletas (Estudo 2)

Hipóteses

H1) A satisfação das necessidades psicológicas básicas está relacionada de forma positiva com a percepção de desempenho/ esforço dos atletas.

H2) A regulação da motivação para formas mais autodeterminadas está relacionada de forma positiva com a percepção de desempenho/ esforço dos atletas.

H3) A regulação da motivação para formas menos autodeterminadas está relacionada de forma negativa com a percepção de desempenho/ esforço dos atletas.

Estrutura do trabalho

O presente trabalho será dividido em dois estudos, cada um deles apresentado individualmente:

Estudo Um: Adaptar e validar preliminarmente um instrumento de avaliação das necessidades psicológicas básicas para o contexto do desporto.

Estudo Dois: Estudo da Relação entre as Necessidades Psicológicas Básicas, a Regulação da Motivação e a percepção de esforço dos atletas.

Estudo Um: Adaptação e validação preliminar de um instrumento de avaliação das necessidades psicológicas básicas para o contexto do desporto

Revisão de Literatura

Teoria da Auto-Determinação (SDT). É uma macro teoria sobre a motivação humana que se preocupa com o desenvolvimento e funcionamento da personalidade em contextos sociais, especificamente com as causas e as consequências do comportamento autodeterminado.

Deci e Ryan em 1985 desenvolveram este modelo, que desde então tem sido aplicado em vários contextos, sendo o desporto um deles. A SDT tem por base que todo o ser humano é saudável, activo, tem interesse inato em aprender e investigar (Ryan & Deci, 2000). Segundo os autores, esta tendência de comportamentos intrinsecamente motivados é indispensável para o desenvolvimento das capacidades motoras, cognitivas, afectivas e de relacionamento social que são responsáveis pela saúde e bem-estar.

As pessoas têm vários tipos de motivação, mas para que as ações sejam intrinsecamente motivadas é necessário que sejam satisfeitas necessidades psicológicas básicas e inatas de autonomia, competência e relação (Ryan & Deci, 2000). Segundo Deci e Ryan (2008) a regulação da motivação para formas mais auto-determinadas está dependente da satisfação de três necessidades básicas psicológicas: a autonomia que está relacionada com o esforço que o individuo faz para regular as suas próprias ações; a competência está relacionada com a capacidade de eficácia que o sujeito tem na interação com o envolvimento; e a relação está associada com a necessidade de estabelecer ligações interpessoais e sentimentos de conexão com os outros. São estas necessidades psicológicas básicas que estão na base da auto-motivação que, aparentemente, são essenciais para o funcionamento ótimo dos fatores de crescimento pessoal e integração do comportamento, bem como, para a construção do desenvolvimento social e bem-estar individual.

São essas necessidades psicológicas básicas que vão determinar a regulação motivacional do sujeito, que assenta num continuum constituído pelos seguintes tipos de regulação: motivação intrínseca que é definida pelo interesse; motivação extrínseca onde o sujeito se identifica com o seu valor e objectivo; motivação extrínseca introjetada que esta relacionada com a pressão interna para realizar o comportamento; motivação extrínseca externa refere-se à realização para obter recompensas ou evitar punições e a motivação refere-se à falta de motivação.

Necessidades Psicológicas Básicas. Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES: Vlachopoulos & Michailidou, 2006), adaptação para versão portuguesa de Moutão, Cid, Leitão, Alves e Vlachopoulos (2012). Este questionário é constituído por 12 itens aos quais se responde numa escala do tipo Likert de 5 níveis, que variam entre 1 (“discordo totalmente”) e o 5 (“concordo totalmente”). Os itens agrupam-se posteriormente em 3 fatores (com 4 itens cada), que refletem as necessidades psicológicas básicas subjacentes à teoria da autodeterminação (SDT: Deci & Ryan, 1985). Para este estudo foram utilizados 522 praticantes, onde os resultados obtidos mostram uma forte consistência interna das subescalas da versão traduzida do BPNES, enquanto que a análise fatorial confirmatória suporta o modelo coerente com os 3 fatores originais correlacionados. Estes resultados dão suporte a versão traduzida para Português do BPNES para avaliar a satisfação das NPB nos praticantes de exercício portugueses. No que se refere apenas a avaliação das NPB o estudo de Pires Cid, Borrego, Alves & Silva (2010) teve como objectivo principal a validação preliminar da adaptação à Educação Física da versão Portuguesa do *Basic Psychological Needs Exercise Scale* (BPNESp), determinando as suas qualidades psicométricas iniciais através de uma análise factorial exploratória do modelo que a suporta. Os resultados obtidos a partir de 150 alunos, demonstraram índices bastante aceitáveis de validade e fiabilidade o que leva a concluir que este questionário poderá ser utilizado, com um elevado grau de confiança, em futuras investigações que pretendam avaliar as necessidades psicológicas básicas no contexto. Assim, como em Portugal não

existe ainda nenhum instrumento de medida de medida específico para este fim decidimos utilizar esta versão para adaptar para o nosso trabalho.

Tendo em conta estes resultados, justificamos assim a nossa opção por adaptar esta escala ao contexto do desporto uma vez que, só muito recentemente foi desenvolvida uma escala de raiz para este contexto (Johan, Chris, Hodge, 2011). Que também apresentou bons valores de validação, no entanto os autores introduziram neste modelo de medida mais dois fatores para além das 3 NPB, pelo que no nosso caso não tem interesse usar este modelo.

Metodologia

Participantes

Neste estudo participaram 254 jogadores de futebol ($n=254$), do sexo masculino, com média de idades de $21,72 \pm 5,29$ anos (entre os 16 e os 36 anos).

Relativamente à prática desportiva temos como média de anos de prática $12,06 \pm 4,92$ anos (entre o 1 ano e os 28 anos). O número de treinos semanais tem como média $3,42 \pm 0,75$, podendo variar entre 1 e 5 treinos semanais, cuja sua duração variou entre 90 minutos e 120 minutos, o que corresponde a uma média de $93,78 \pm 9,97$ minutos de prática por semana. No que diz respeito ao escalão competitivo contamos com 163 jogadores seniores, 62 juvenis e 29 juniores. E relativamente ao nível competitivo temos 167 jogadores do distrital e 87 jogadores do nacional.

Quadro 1. Caracterização Geral dos Participantes (n=254)

<i>Participantes</i>	
Média de Idades	21,72±5,29 anos(entre os 16 e os 36 anos)
Média Anos de Prática	12,06±4,92 anos (entre o 1 ano e os 28 anos)
Média de Horas de Prática Por Semana	93,78±9,97 minutos (entre 90 a 120 minutos).
Escalão Competitivo	163 seniores
	62 juvenis
	29 juniores
Nível Competitivo	167 distrital
	87 nacional

Instrumentos

Necessidades Psicológicas Básicas. Adaptação para o Desporto do Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES: Vlachopoulos & Michailidou, 2006), versão portuguesa de Moutão, Cid, Leitão, Alves e Vlachopoulos (2012). Este questionário é constituída por 12 itens aos quais se responde numa escala do tipo Likert de 5 níveis, que variam entre 1 (“discordo totalmente”) e o 5 (“concordo totalmente”). Os itens agrupam-se posteriormente em 3 fatores (com 4 itens cada), que refletem as necessidades psicológicas básicas subjacentes à teoria da autodeterminação (SDT: Deci & Ryan, 1985).

Procedimentos

Adaptação

. Os procedimentos utilizados foram os seguidos por Pires, Cid, Borrego, Alves e Silva (2010), na adaptação da BPNES para o contexto da Educação Física, nomeadamente: 1º) Elaboração da 1ª versão da adaptação do questionário ao contexto do Desporto: realizada pelos investigadores; 2º) Avaliação da 1ª versão da adaptação realizada individualmente por 3 treinadores em pleno da sua actividade profissional. Dos comentários e sugestões apresentados resultou a segunda versão de adaptação; 3º) Avaliação da 2ª versão da adaptação: realizada por um painel de 4 especialistas em Psicologia do Desporto da qual vai resultar a versão final do instrumento. 4º) Posteriormente, a versão final do questionário foi aplicada a cerca de 30 jogadores de futebol para testar a sua adequação ao contexto e compreensibilidade por parte da população alvo (estudo piloto). 5º) Revisão final do Português (tarefa que foi realizada por 2 professores de português).

Validação Preliminar

A estrutura fatorial da adaptação do questionário será examinada através da Análise Fatorial Exploratória de acordo com a metodologia operacionalizada por Cid, Rosado, Alves e Leitão (2012), ou seja, utilizando o método de extração das componentes principais, seguido da rotação oblíqua dos fatores (*promax*), uma vez que se pressupõe que os fatores (autonomia, competência e relação) estejam correlacionados entre si. Para além disso, os autores também recomendam a utilização dos seguintes critérios de determinação dos fatores:

- 1) Critério de *Kaiser*: Fatores com valor próprio igual ou superior a 1 (*eigenvalue* ≥ 1.0);
- 2) Peso fatorial dos itens igual ou superior a 0.5 (*fator loadings* ≥ 0.50);
- 3) Inexistência de itens com pesos fatoriais com alguma relevância (*fator loadings* > 0.30) em mais do que um fator. Se isso acontecer e se a

diferença entre eles não for significativa (*cross-loadings* ≤ 0.15), o item deve ser eliminado;

4) A percentagem da variância explicada pelos fatores retidos deve ser no mínimo de pelo menos 40%;

5) A consistência interna do fator deve ser igual ou superior a 0.70 (alfa de *Cronbach* ≥ 0.70);

6) A consistência interna do fator não deve aumentar se o item for eliminado;

7) Só devem ser retidos os fatores com pelo menos 3 itens.

Procedimentos de Recolha de Dados

O processo teve início com um pedido de autorização aos clubes onde esteve presente uma explicação sobre os objectivos do estudo. Após abordar os indivíduos, informando-os dos objectivos do estudo e de todos os procedimentos que iríamos efectuar para recolher os dados procedemos á aplicação do Instrumento.

O instrumento de avaliação foi aplicado sempre em locais e condições semelhantes a todos os participantes. A informação não foi recolhida de forma anónima uma vez que iremos aplicar dois Instrumentos e correlaciona-los.

Apresentação e Discussão de Resultados

Quadro 2. Análise Fatorial Exploratória (rotação oblíqua *Promax* – Matriz de Configuração)

	Média±SD	Comunalidades	Fator 1 (Relação)	Fator 2 (Autonomia)	Fator 3 (Competência)
Item 1	4.02±0.677	.410		.588	
Item 2	4.34±0.669	.745	.915		
Item 3	4.06±0.742	.522		.570	
Item 4	4.15±0.575	.485		.326	.401
Item 5	4.40±0.680	.645	.802		
Item 6	3.91±0.884	.413		.561	
Item 7	3.89±0.752	.585			.845
Item 8	4.30±0.913	.535	.532		.390
Item 9	4.09±0.703	.616		.372	.611
Item 10	4.26±0.642	.599			.680
Item 11	4.39±0.631	.691	.808		
Item 12	3.74±0.903	.608		.850	
Variância			36.38%	12.31%	8.41%
α de Cronbach			.79	.66	.62

Como podemos observar, no quadro 2 são indicados os resultados das comunalidades (*communalities* – proporção da variância de cada item que é explicada pelo conjunto dos 3 factores extraídos), da matriz de configuração (*pattern matrix* – que indica a contribuição única de cada item para o factor). Apesar de não ser consensual qual das matrizes deva ser utilizada, é a “*matriz de configuração aquela que mais frequentemente é interpretada e reportada na investigação aplicada*” (Brown, 2006, pp.33). Relativamente aos resultados das comunalidades, todas atingiram valores bastante aceitáveis (Hair et al., 2006: acima de .50), o que indica que uma boa parte da variância dos resultados de cada item é explicada pela solução factorial encontrada. A única excepção é o item 1 e o 6 (comunalidade=.41), cujo valor indica que existe uma fraca correlação dos itens com os 3 factores da solução encontrada, o que é um primeiro sinal de que a sua eliminação deve ser considerada. No entanto,

alguns autores (Worthington & Whittaker, 2006), só colocam essa hipótese se os valores forem inferiores a 0.40 (o que não se verifica neste caso). O item 1 foi eliminado porque apenas aparecia associado à dimensão autonomia (0.588) quando deveria pertencer à competência. O mesmo acontece com o item 9, mas ao contrário, aparece associado com um peso fatorial maior na competência quando deveria pertencer à autonomia (0.372). No entanto também apresenta um peso fatorial relevante (0.611) nesta dimensão pelo que decidimos mante-lo na dimensão a que pertence.

Quadro 3. Análise da Consistência Interna do BPNPESp

	<i>Correlação Item-Fator</i>	<i>Alfa se Item eliminado</i>
Relação (: $\alpha=0.79$)		
Item 2	.637	.725
Item 5	.639	.723
Item 8	.528	.803
Item 11	.662	.718
Competência ($\alpha=0.63$)		
Item 1	.352	.605
Item 4	.469	.530
Item 7	.385	.589
Item 10	.461	.528
Autonomia ($\alpha=0.66$)		
Item 3	.458	.591
Item 6	.468	.582
Item 9	.469	.587
Item 12	.405	.630

Ao analisarmos os resultados do quadro 3, verificamos que o *alfa de Cronbach* apresenta valores razoáveis de consistência interna nos 3 factores (Hill & Hill, 2000; Hair et al, 2006): factor “*Relação*” ($\alpha=0.79$ –boa), factor “*Competência*” ($\alpha=0.63$ – razoável) e factor “*Autonomia*” ($\alpha=0.66$ – razoável). Apesar de na

generalidade dos casos se estabelecer o valor 0.70 como critério para uma razoável consistência interna, podemos aceitar valores até 0.60, em especial se estamos a realizar uma análise exploratória (Hair et al., 2006). Esta situação é também comum em fatores com poucos itens, o que é o caso em especial da Competência que depois de eliminar um dos itens ficou apenas com três.

Por outro lado, as correlações entre os itens e os respectivos factores também podem ser consideradas de moderadas a altas (Pestana & Gageiro, 2005) e com excepção do item 1 ($r=0.352$ – correlação baixa) todas as correlações variam entre 0.385 e 0.662. Inclusivamente, segundo Hair et al. (2006), todas as correlações item-factor acima de 0.50 podem ser consideradas como um bom sinal de consistência interna, e como se pode observar, na generalidade (10 dos 12 itens) estes resultados excedem esse valor.

Em suma, se analisarmos os resultados apresentados, quer da análise factorial exploratória, quer da consistência interna, à luz dos critérios de determinação dos factores estabelecidos, podemos afirmar que a adaptação do questionário ao contexto do desporto possui excelentes qualidades psicométricas iniciais.

Conclusões

Tendo em consideração o objectivo proposto para este trabalho, sobre a validação preliminar da adaptação para o contexto do Desporto da versão Portuguesa da “*Basic Psychological Needs in Exercise Scale*” (BPNES), que nesta adaptação ao contexto do desporto, passará a ser designada por – *Questionário de Avaliação das Necessidades Psicológicas Básicas no Desporto*” (BPNPSS – ver Anexo), podemos concluir, que as suas qualidades psicométricas iniciais comprovam a adequação da adaptação efectuada, demonstrando que a sua estrutura factorial possui índices bastante aceitáveis de validade e de fiabilidade. Assim sendo, parece-nos razoável afirmar que a BPNPSS poderá ser utilizada, com alguma confiança, na avaliação das necessidades psicológicas básicas dos atletas na modalidade de Futebol. No entanto, dados os problemas encontrados com o item 1, consideramos fundamental a continuação dos estudos que aprofundem a validade factorial deste instrumento de medida.

Estudo Dois: Estudar a relação entre as necessidades psicológicas básicas, a regulação da motivação e a percepção de esforço dos atletas

Revisão de Literatura

SDT. De acordo com Deci e Ryan (2008b), a diferenciação central da SDT está entre a motivação autónoma (motivação intrínseca, integrada e identificada) e a motivação controladora (motivação introjetada e externa). Na motivação autónoma, os sujeitos regem os seus comportamentos por decisão e vontade própria, mas na motivação controladora, os sujeitos sentem pressão para se comportarem de uma determinada forma. Por outro lado, a amotivação revela uma completa ausência de processo de regulação do comportamento. No entanto, é importante salientar, que é a satisfação das três necessidades psicológicas básicas que está na base do comportamento autodeterminado (Ryan & Deci, 2000b, 2002).



Figura 1 – Teoria da Autodeterminação (SDT: Deci & Ryan, 1985, retirado de Pires, Cid, Alves, Borrego & Silva, 2010, p. 2)

Para uma melhor compreensão desta figura vamos passar a definir alguns conceitos que nos parecem de extrema importância. Assim, segundo Deci & Ryan (2007), a motivação intrínseca pode ser definida pelo interesse, divertimento e satisfação que está inerente à realização de um determinado comportamento (é o nível mais elevado de autonomia). A motivação extrínseca identificada reflete uma valorização consciente do comportamento, de modo a que a actividade é aceite como pessoalmente importante (o sujeito identifica-se com o seu objectivo e valor). A motivação extrínseca introjetada está relacionada com o facto do sujeito se pressionar a ele próprio para realizar o comportamento, para evitar sentimentos de culpa e/ou ansiedade. A motivação extrínseca externa está relacionada com o facto de o sujeito realizar o comportamento para satisfazer exigências externas (para obter recompensas ou evitar punições). A amotivação está relacionada com a falta de motivação e intencionalidade para agir. Ainda de acordo com Deci & Ryan (1991), a motivação extrínseca é definida por quatro fatores: regulada externa, regulada introjetada, regulada identificada e regulada integrada. A regulada externa indica que o comportamento é regulado através de recompensas e punições; na regulada introjetada, o comportamento começa a ser internalizado, porém de forma não determinada; na regulação identificada, o comportamento surge na escolha, julgado como importante pelo atleta; a regulação integrada prediz que a escolha é mais harmoniosa para o individuo em função da coerência com outros aspetos da sua vida. Segundo Deci e Ryan (2008), a distinção central na teoria, é entre a motivação autónoma e a motivação controladora. A autónoma integra a motivação intrínseca, integrada e identificada, em que os indivíduos identificam-se com a atividade integrando-a, experienciando uma recompensa própria, como o alcançar de um objetivo de vida, por exemplo. Quanto à motivação controlada, consiste na regulação introjetada e externa, ou seja, depende de estímulos externos, como punição ou recompensa, em que a regulação da ação é internalizada em parte, devido a fatores como evitamento de derrota ou envolvimento do ego. A regulação introjetada descreve um tipo de regulação interna em que os indivíduos atuam em pressão de forma a evitar sentimentos negativos ou obter reforço positivo sobre o seu ego ou orgulho. É importante salientar que é a satisfação das três necessidades psicológicas

básicas que está na base do comportamento autodeterminado (Ryan & Deci, 2002).

Um segundo aspeto a ter em conta na teoria define que os três constructos da motivação estão presentes no indivíduo, em três níveis hierárquicos de generalidade: situacional (estado), contextual e global (personalidade). O terceiro nível do modelo funciona com os determinantes de motivação, ou seja, a motivação resulta de fatores sociais mediados pela percepção de competência (interações com o ambiente), autonomia (escolha) e relacional (sentimentos de pertença e de ligação a outros). Estas são consideradas as necessidades psicológicas básicas que os indivíduos tentam satisfazer. O último aspeto relacionado com as determinantes, ainda de acordo com Vallerand (2007), é que existe um efeito descendente que influencia a motivação ao nível inferior: assim, a motivação global pode influenciar a motivação contextual e esta pode influenciar a motivação situacional. Todo este modelo preconiza que a motivação produz consequências importantes, sendo que estas podem ser cognitivas, comportamentais ou afetivas. Diferentes motivações produzem diferentes resultados. As consequências mais positivas estão ligadas a motivações intrínsecas, enquanto as consequências mais negativas estão ligadas a amotivações ou a certos tipos de motivação extrínsecas. Estas consequências existem ao mesmo nível de generalidade. Finalmente, consequências contextuais devem ser determinadas consoante motivações contextuais.

Percepção de esforço. Vários estudos indicam que a percepção de esforço está intimamente correlacionada com a motivação intrínseca, ou seja, um indivíduo orientado de forma mais autónoma, coloca maior esforço e perseverança na atividade que pratica. Pelo contrário, indivíduos com menor orientação autónoma ou mais controlada, são indivíduos que colocam menor esforço e perseverança na atividade (Pelletier et al, 2001; Sarrazine et al, 2002; Hodge et al, 2007; Ryan & Bargmann, 2003; Blanchard et al, 2009; Maia, 2003).

Ligação da SDT ao Desporto (Futebol)

Diariamente somos confrontados com questões que temos mais ou menos vontade de fazer. No desporto, neste caso no futebol, o mesmo se passa, muitas vezes os atletas não tem vontade de treinar ou porque não vão jogar, ou porque estão com problemas na equipa (entre colegas ou com o treinador), ou com problemas familiares, ou simplesmente por falta de vontade. Assim, cremos que seja bastante pertinente perceber onde é que os atletas vão procurar a sua motivação com base na Teoria da Auto determinação.

Se as necessidades e os desejos são internos, estáveis e básicos para todos os indivíduos, independentemente do contexto ou da cultura, faz sentido avaliar de que modo a motivação conduz o indivíduo à ação. A SDT argumenta que as pessoas de todas as culturas partilham necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relacionamento interpessoal. Quando estas necessidades são suportadas por contextos sociais e são capazes de serem satisfeitas pelo indivíduo, o bem-estar é melhorado podendo, contudo, ficar comprometido se as forças culturais, contextuais ou intrapsíquicas bloquearem ou frustrarem o seu preenchimento (Chirkov, Ryan, Kim & Kaplan, 2003).

O contexto desportivo pode assim facilitar ou frustrar a satisfação destas necessidades. A competência é facilitada pelo fornecimento de estrutura, de comunicação de expectativas realistas do próprio jogador ou dadas pelo treinador e de um feedback relevante. A Autonomia prospera num contexto que promove o apoio à autonomia na forma de conhecimento dos comportamentos técnicos, táticos, e da oportunidade que o treinador lhe dá para a iniciativa e poder de escolha. O relacionamento desenvolve-se a partir do envolvimento, da comunicação, do divertimento entre toda a equipa e equipa técnica e o jogador.

O contexto desportivo pode, também, bloquear o desenvolvimento da competência, autonomia e relacionamento através, respectivamente, do caos, da coerção e da negligência. Sem querer menosprezar a importância da motivação intrínseca, os contextos sociais que promovem as três necessidades

psicológicas básicas são, para Ryan e Deci (2000), vitais para manter a motivação intrínseca contribuindo, por isso, para uma maior autodeterminação.

Revisão de Estudos no âmbito da temática

O estudo sobre Coesão, Estilo interpessoal do Treinador e necessidades psicológicas: O seu efeito sobre a auto-determinação e o bem-estar subjetivo dos atletas, dos autores: Blanchard, Amiot, Perreault, Vallerand, e Provencher, (2009), teve como objectivo perceber os efeitos da coesão, o estilo interpessoal do treinador e as suas necessidades psicológicas (competência, autonomia e relacionamento): sobre a autodeterminação e o bem-estar subjetivo dos atletas de basquetebol. Para tal participaram neste estudo 207 atletas (76 mulheres e 122 homens, 9 participantes não se sabe o género). Como instrumento foi utilizado o Estilo de controlo interpessoal (Liderança) do treinador, com base no trabalho de Grolnick, Ryan e Deci (1991), foram utilizados três itens que avaliam o grau em que os atletas percebem como seu treinador lidera, um exemplo de um item é "O treinador age de uma maneira que me controla". Os participantes foram solicitados a avaliar como cada um dos itens representa o comportamento do seu treinador, através da Escala de Motivação para o Desporto (SMS; adaptada Pelletier e tal, 1995 e Vallerand & OConnor, 1991), composta por 16 itens numa escala Likert de 7 pontos, variando de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente). O Cronbach alfa obtido para esta escala de 3 itens, foi 0,66. Os principais resultados indicaram que uma boa coesão ajuda na satisfação das necessidades psicológicas básicas. Por outro lado concluiu-se também que os treinadores que tentam controlar as relações interpessoais dos seus atletas influenciam negativamente a sua autonomia. Os autores concluíram ainda que quando as necessidades psicológicas básicas estão satisfeitas existe por parte dos atletas uma maior satisfação na prática do desporto e mais sentimentos positivos.

O estudo sobre A influência da autonomia e da satisfação de necessidades na motivação e bem-estar de ginastas da autoria de Gagne, Ryan, Bargmann

(2003), pretendeu perceber a Concordia University University of RochesterUniversity of Rochester. Este estudo foi realizado usando a estrutura da autodeterminação da teoria (Ryan & Deci, 2000b), 45 ginastas dos EUA do nordeste responderam ao questionário inicial, e 33 completaram o diário de formas antes e depois de cada prática para um total de 15 práticas que durou 4 semanas, as restantes 12 ginastas desistiram porque o clube mudou de local e eles pararam de treinar. As ginastas foram classificadas pelo seu nível de capacidade usando uma escala de 5-9 do sistema de classificação da Associação de Ginástica dos Estados Unidos. O número de anos de prática varia entre 1 a 11, com uma média de 6, com cerca de 7 horas de treino semanais. Os resultados obtidos usando modelos lineares hierárquicos revelaram que, como previsto, a motivação diária prevista para a prática de pré-bem-estar, e que as mudanças no bem-estar do pré ao pós-prática variaram sistematicamente com a satisfação das necessidades sentidas durante a prática.

Associações entre autonomia percebida, formas de auto-regulação e persistência: Um estudo prospectivo cujos autores são Pelletier, Fortier, Vallerand, Brière (2001), teve como objectivo perceber a associação existente entre a autonomia percebida, formas de auto-regulação e persistência. Neste estudo participaram 175 homens e 195 mulheres Canadianas, nadadores de competição de vinte e três equipas da província de Quebec. Com idades compreendidas entre os 13 e os 22 anos (média = 15,9), treinam 13,8 horas/semana. Aproximadamente 23% dos nadadores estão no ranking de nível nacional, 46% no nível de província e 31% no nível regional. Os nadadores foram solicitados a classificar os seus treinadores de acordo com o comportamento que tem para consigo, a escala inclui 8 itens para avaliar as percepções de apoio, autonomia e percepção de controlo. Todos os itens foram avaliados numa escalada de 1 (não corresponde de todo) a 5 (corresponde exactamente) com o ponto médio 3 (corresponde moderadamente). Os nadadores responderam também à escala de Motivação para o Desporto que avalia a orientação motivacional para o desporto. Os resultados obtidos foram:

o facto de os treinadores apoiarem a autonomia esta positivamente associada à motivação intrínseca. E à regulação identificada. O controlo por parte dos treinadores está positivamente relacionado com a regulação externa e amotivação. A motivação intrínseca e regulação identificada são positivamente associadas à persistência. A regulação externa e a amotivação devem ser os melhores preditores do comportamento de abandono ao longo do tempo, são negativamente associadas com a persistência.

A Relação entre competência percebida e motivação auto determinada de Losier & Vallerand (2001). Este estudo teve como objectivo perceber a relação entre competência percebida e motivação auto determinada. A amostra são 64 atletas de hóquei jovens, que estão no primeiro ano de competição ao nível de elite profissional. Preencheram um questionário, no início e no final da época, que avaliava a competência percebida e a motivação auto determinada. Os resultados obtidos indicam que após um certo tempo, a percepção de competência determina a motivação, embora não esteja excluída a hipótese da motivação poder influenciar a competência percebida.

E por ultimo, o estudo sobre Uma abordagem da auto-determinação para a compreensão da motivação na educação física de Ntoumanis (2001) que, teve como objectivo testar o modelo da autodeterminação adaptado à educação física, para perceber o papel das necessidades psicológicas básicas como mediadoras entre os fatores sociais (aprendizagem cooperativa, melhorias nos resultados) e a regulação do comportamento (tipos de motivação) e quais as consequências comportamentais (esforço, aborrecimento e intenção de ser fisicamente activo na vida adulta). Neste estudo participaram 424 alunos de duas escolas de Inglaterra. Os instrumentos utilizados para a recolha dos dados foram: Class Climate Scale (Biddle e tal., 1995); Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire -2 (Newton, Duda & Yin 2000); Intrinsic Motivation Inventory – subscale (MacAuley, Duncan & Tammen, 1989); Self – Regulation Questionnaire (Goudas e tal., 1994). Como conclusões, os fatores sociais positivos, como a aprendizagem cooperativa, resultam na melhoria de

resultados na educação física. A percepção de competência tem um papel fundamental na educação física e a necessidade de ser competente conduz a comportamentos auto determinados. A motivação intrínseca é promovida nas aulas de educação física, uma vez que conduz a resultados positivos e é mecanismo facilitador para um individuo se manter fisicamente activo na vida adulta. Ao contrário disto, os alunos que apresentam menos interesse nas aulas, têm um baixo nível de competência, o que faz deles principais candidatos ao sedentarismo.

Metodologia

Participantes

Neste estudo participaram 144 jogadores de futebol ($n=144$), do sexo masculino, com média de idades de $21,48 \pm 5,26$ anos (entre os 16 e os 35 anos).

Relativamente à prática desportiva temos como média de anos de prática $12,38 \pm 4,68$ anos (entre o 1 ano e os 28 anos). O número de treinos semanais tem como média $3,72 \pm 0,71$, podendo variar entre um e cinco treinos, cuja duração era de 90 minutos. No que diz respeito ao escalão competitivo contamos com 83 jogadores seniores, 33 juvenis e 28 juniores. E relativamente ao nível competitivo temos 71 jogadores do distrital e 73 jogadores do nacional.

Quadro 4. Caracterização Geral dos Participantes ($n=144$)

<i>Participantes</i>	
Média de Idades	$21,48 \pm 5,26$ anos (entre os 16 e os 35 anos)
Média Anos de Prática	$12,38 \pm 4,68$ anos (entre o 1 ano e os 28 anos)
Média de Horas de Prática Por Semana	90 minutos
Escalão Competitivo	83 seniores
	33 juvenis
	28 juniores
Nível Competitivo	71 distrital
	73 nacional

Instrumentos

Necessidades Psicológicas Básicas. Adaptação para o Desporto do Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES: Vlachopoulos & Michailidou, 2006), versão portuguesa de Moutão, Cid, Leitão, Alves e Vlachopoulos (2012). Este questionário é constituída por 12 itens aos quais se responde numa escala do tipo Likert de 5 níveis, que variam entre 1 (“discordo totalmente”) e o 5 (“concordo totalmente”). Os itens agrupam-se posteriormente em 3 fatores (com 4 itens cada), que refletem as necessidades psicológicas básicas subjacentes à teoria da autodeterminação (SDT: Deci & Ryan, 1985). Para o presente estudo será utilizada a versão adaptada e validada de forma exploratória para a população portuguesa (realizada no estudo 1), que apresentou os seguintes valores de fiabilidade interna para os sujeitos da nossa amostra: autonomia ($\alpha=.66$), competência ($\alpha=.63$) e relação ($\alpha=.79$).

Regulação da Motivação. Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ: Lonsdale, Hodge, & Rose, 2008). Este questionário é constituído por 24 itens aos quais se responde numa escala tipo Likert de 7 níveis, que variam entre 1 (“nada verdadeira para mim”) e o 7 (“totalmente verdadeira para mim”). Os itens agrupam-se posteriormente em 6 fatores (com 4 itens cada), que refletem os tipos de motivação subjacente ao continuum motivacional da teoria da autodeterminação (SDT: Deci & Ryan, 1985). Para o presente estudo será utilizada a versão validada de forma exploratória para a população portuguesa, retirando-se a subescala de regulação integrada, apresentando as restantes os seguintes valores de fiabilidade interna para os sujeitos da nossa amostra: amotivação ($\alpha=.85$), externa ($\alpha=.80$), introjetada ($\alpha=.76$), identificada ($\alpha=.72$) e intrínseca ($\alpha=.79$) – Motivação controladora ($\alpha=.86$) e motivação autónoma ($\alpha=.79$).

Perceção de Esforço. Intrinsic Motivations Inventory (IMI: MacAuley et al., 1989), versão portuguesa de Fonseca e Brito (2001). No presente estudo iremos utilizar apenas a subescala da perceção de esforço, constituída por 5

itens (2, 6, 10, 14, 17), aos quais se responde numa escala tipo Likert de 5 níveis de resposta, que variam entre 1 (“discordo totalmente”) e 5 (“concordo totalmente”), salientando que o score dos itens 14 e 17 deverá ser invertido devido à sua formulação semântica. Para o presente estudo a subescala apresentou os seguintes valores de fiabilidade interna para os sujeitos da nossa amostra: esforço ($\alpha=.71$).

Procedimentos de Recolha de Dados

O processo teve início com um pedido de autorização aos clubes onde esteve presente uma explicação sobre os objectivos do estudo. Após abordar os indivíduos, informando-os dos objectivos do estudo e de todos os procedimentos que iríamos efectuar para recolher os dados procedemos à aplicação do Instrumento.

O instrumento de avaliação foi aplicado sempre em locais e condições semelhantes a todos os participantes. A informação não foi recolhida de forma anónima uma vez que iremos aplicar dois Instrumentos e correlaciona-los.

Procedimentos Estatísticos

Para além da análise univariada de medidas localização e tendência central (i.e. média) e medidas de dispersão (i.e. desvio-padrão), foi utilizada a seguinte técnica paramétrica de análise da correlação entre variáveis (i.e. intensidade da relação entre variáveis): *r* de *Pearson*. O nível de significância adoptado foi de $p<0.05$, que corresponde a uma probabilidade de rejeição errada da hipótese nula de 5%. Todas as análises estatísticas foram realizadas com recurso ao software informático SPSS – Statistical Package for Social Sciences, na versão 20.

Apresentação e Discussão dos Resultados

Análise das Correlações

Quadro 5. Médias, Desvios-Padrão e Correlações entre as Variáveis do Estudo

	M±SD	SG	MC	MA	A	ESF
Satisfação_Global (SG)	4.17±0.43	-				
Motivação_Controladora (MC)	2.00±1.11	-.299**	-			
Motivação_Autônoma (MA)	5.65±0.85	.381**	-.170*	-		
Amotivação (A)	2.59±1.43	-.224**	.536**	-.61	-	
Esforço_IMI (ESF)	4.43±0.55	.481**	-.509**	.461**	-.283**	-

*p<.05, **p<.01

A utilização do Índice Global de Satisfação é sustentado pelo trabalho realizado por Moutão, Cid, Leitão, Alves e Vlacapolus (2012). E a utilização do Índice que avalia a Motivação Controladora e a Motivação Autônoma é sustentado pelo trabalho realizado por Cid, Moutão, Leitão e Alves (in press).

Relação entre os tipos de RM

De acordo com Ryan e Deci (2000), existem evidências consideráveis que sustentam a hipótese de que os vários tipos de motivação estão relacionados entre si ao longo do *continuum* de autonomia, ou seja, os tipos de regulação mais adjacentes ao longo do *continuum* estão correlacionados positivamente de forma alta entre si, e aqueles que estão mais distantes ao

longo do *continuum*, correlacionam-se de forma menos positiva ou negativa (Ryan & Deci, 2007). Segundo Ryan (1995) e Ryan e Connell (1989), neste modelo de correlações (designado por “simplex”) as variáveis são ordenadas em função da sua similaridade conceptual, ou seja, o termo “*simplex*” refere-se a um *continuum* ordenado de correlações, no qual as variáveis conceptualmente mais próximas estão correlacionadas de forma mais alta entre si, ao contrário do que acontece com aquelas que estão conceptualmente mais distantes. É este modelo de correlações que está na base de sustentação do índice relativo de autonomia, que combina os diversos tipos de regulação num único índice. Existe ainda uma correlação negativa significativa entre MC e MA, indo ao encontro do modelo proposto por Deci e Ryan (1991), pois enquanto MC provem de estímulos externos ao individuo, na MA existe uma fonte interna de energia para a atividade, ou seja, enquanto a MC pode levar a praticar atividades por obrigação, já a MA conduz a um possível gosto e prazer pela mesma. Já na relação entre A e MA, verifica-se uma correlação negativa mas não significativa entre as duas, algo que poderia ter sido mais relevante, visto que as duas definições são consideradas o oposto – energia máxima interna direcionada para uma atividade vs falta de energia para a praticar.

Correlações entre Satisfação Global e os Tipos de RM

De acordo com o quadro 4, no que se refere à forma como os jogadores regulam a sua motivação, os resultados indicam valores mais altos de motivação autónoma (5.65 ± 0.85) e mais baixos de motivação controladora (2.00 ± 1.11) e amotivação (2.59 ± 1.43). Relativamente à SG esta relacionada positivamente com a MA (.381) e com o ESF (.461), ou seja, quanto maior for a SG do jogador maior será a capacidade de ESF e maior é a sua MA. A MA esta relacionada inversamente com a MC (-.170), tal como sabemos que a teoria sustenta. Estando o ESF relacionado inversamente apenas com a MC (-.509).

Correlações entre Satisfação Global, os Tipos de RM e a Percepção de Esforço.

Verifica-se que existe uma correlação significativa positiva entre MA e PE (.461) o que vai ao encontro do referido anteriormente, que um indivíduo orientado de forma mais autónoma coloca maior esforço e perseverança na atividade que prática. Em relação a MC, esta apresenta uma correlação negativa significativa com a PE (-.509), confirmando o modelo teórico pois, indivíduos com menor orientação autónoma ou mais controlada, são indivíduos que colocam menor esforço e perseverança na atividade. Existe ainda outra correlação negativa significativa (-.283) entre A e PE, indo, igualmente, de encontro a vários estudos ligados ao tema (Pelletier et al, 2001; Sarrazine et al, 2002; Hodge et al, 2007; Ryan & Bargmann, 2003; Blanchard et al, 2009; Maia, 2003) que sugerem que indivíduos com menor orientação à motivação autónoma são indivíduos que percecionam menor esforço e perseverança na atividade, enquanto o ocorre o oposto a indivíduos com maior orientação para a motivação autónoma.

Conclusões

Os resultados principais do nosso trabalho indicam que existe uma correlação positiva e significativa entre a SG e entre a MA, bem como com o ESF. A SG tem uma correlação negativa com a AM e com a MC. Em termos práticos, isto significa que, os jogadores que se sentem mais eficazes na realização das tarefas propostas (competentes), bem como, aqueles que divertem e retiram prazer ao realizarem as atividades, ou que se identificam com o seu valor e lhe atribuem a respectiva importância, são os que mais se dispõem empenham na prática do seu desporto no futuro.

Desta forma, os treinadores devem estar conscientes da importância da promoção da competência entre os jogadores, promovendo formas autodeterminadas de regulação da motivação.

Conclusões Gerais e Implicações Práticas

Em função dos objectivos propostos no presente trabalho, no qual se pretendia estudar a relação entre as necessidades psicológicas básicas, a regulação da motivação e a percepção de esforço dos jogadores, são apresentadas as seguintes conclusões para cada um dos estudos efectuados.

Estudo 1: Relativamente à validação preliminar da adaptação para o contexto do Desporto da versão Portuguesa da “*Basic Psychological Needs in Exercise Scale*” (BPNES), podemos concluir, que as suas qualidades psicométricas iniciais comprovam a adequação da adaptação efectuada, demonstrando que a sua estrutura factorial possui índices bastante aceitáveis de validade e de fiabilidade. Assim sendo, parece-nos razoável afirmar que a BPNPES poderá ser utilizada, com alguma confiança, na avaliação das necessidades psicológicas básicas dos jogadores de futebol;

Estudo 2: Os principais resultados do segundo estudo, indicam que existe uma correlação positiva e significativa entre a satisfação global, a motivação autónoma e o esforço.

Assim sendo, tomando em consideração os resultados alcançados no nosso trabalho, podemos definir algumas linhas orientadoras para a prática profissional dos intervenientes no treino dos jogadores, com o intuito de promover a satisfação das necessidades psicológicas básicas e a regulação da motivação dos jogadores.

Para desenvolver a autonomia, os treinadores devem incrementar a opção de escolha nos seus jogadores face às tarefas (Standage, Duda, & Ntoumanis, 2005).

Segundo os mesmos autores, o trabalho a pares e pequenos grupos, facilita este processo. Por outro lado, os treinadores devem fornecer aos jogadores diversa informação sobre as tarefas a desenvolver, para os conduzir à escolha da melhor forma de as desempenhar (Standage, Gillison, & Treasure, 2007).

Para desenvolver a competência, os treinadores podem promover um clima de aprendizagem baseado em referências observáveis (visualização/demonstração da habilidade podendo ser o aluno o seu veículo), bem como, indicadores de evolução das aprendizagens (Standage, et al., 2005; Standage, et al., 2007).

Para desenvolver a relação, os treinadores devem formar pequenos grupos, inclusivamente grupos de nível, e desenvolver a cooperação entre pares e a ajuda mútua na tarefa (Standage, et al., 2005; Standage, et al., 2007). No que se refere ao desenvolvimento dos comportamentos mais autónomos, por um lado, os treinadores podem promover a motivação intrínseca, individualizando e adaptando a prática às características e nível de execução dos jogadores, bem como, incentiva-los a participar activamente no processo de tomada de decisão face às tarefas propostas (Standage, et al., 2005). Por outro lado, para desenvolverem a motivação extrínseca identificada, os treinadores devem sempre que possível, atribuir uma fundamentação racional e lógica à importância do papel do desporto nas suas vidas (Lim & Wang, 2009).

Bibliografia

Blanchard C. M., Amiot C.E., Perreault S., Vallerand R. J., Provencher P. (2009). Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being.

Cid, L., Rosado, A., Alves, J., & Leitão, J. (2012). Tradução e Validação de Questionários em Psicologia do Desporto e do Exercício. In António Rosado, Isabel Mesquita & Carlos Colaço (Eds.), *Método e Técnicas de Investigação Qualitativa* (pp.29-64). Lisboa: Edições FMH.

Chirkov, V. I., Ryan, R. M., & Willness, C. (2005). Cultural context and psychological needs in Canada and Brazil: Testing a self-determination approach to internalization of cultural practices, identity and well-being. *Journal of Cross-Cultural Psychology*.

Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press. Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation*. Vol. 38: Perspectives on motivation (pp. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.

Deci, E., & Ryan, R. (2008b). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185.

Gagne M., Ryan R. M., Bargmann K., (2007). Autonomy Support and Need Satisfaction in the Motivation and Well-Being of Gymnasts.

Lim, C., & Wang, J. (2009). Perceived autonomy support, behavioural regulations in physical education and physical activity intention. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 52-60.

Losier, G. & Vallerand, R. (2001). The temporal Relationship Between Perceived Competence and Self Determined Motivation. *The Journal of Social Psychology*, 134 (6), 793-801.

Kingston, K., Harwood, C., & Spray, C. (2006). Contemporary Approaches to Motivation in Sport. In S. Hanton & S. Mellalieu (Eds.), *Literature Reviews in Sport Psychology* (pp. 159-197). New York: Nova Science Publisher.

Moutão, J., Cid, L., Leitão, C., Alves, J., & Vlachopoulos, S. (2009). The Measurement of Basic Psychological Needs in Exercise. Confirmatory Factor Analysis of the Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNEsp) – 57 Portuguese Version. In A. Baria, H. Nabli, M. Madani, A. Essieedali, M. Aragon & A. Quartassi (Eds.), *12th World Congress of Sport Psychology* (pp. 186). Marrakesh, Marroco: ISSP.

Ntoumanis, N. (2001). A Self-Determination Approach to the Understanding of Motivation in Physical Education. *British Journal of Educational Psychology*(71), 225-242.

Pelletier, L., Fortier, M., Vallerand, R., Brière, N. (2001). Associations Among Perceived Autonomy Support, Forms of Self-Regulation, and Persistence: A Prospective Study. *Motivation and Emotion*, Vol. 25, No. 4, Dezembro 2001.

Pires, A., Cid, L., Borrego, C., Alves, J. & Silva, C. (2010). Validação Preliminar Ao Contexto Da Educação Física De Um Questionário Para A Avaliação Das Necessidades Psicológicas Básicas. *Motricidade*, 6(1), 33-51;

Ryan, R. (1995). Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397-427.

Ryan, R., & Connell, J. (1989). Perceived Locus of Causality and Internalization: Examining Reasons for Acting in Two Domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 749-761.

Ryan, R., & Deci, E. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.

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

Ryan, R., & Deci, E. (2007). Active Human Nature: Self-Determination Theory and the Promotion and Maintenance of Sport, Exercise and Health. In M. Hagger & N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (pp. 1-19). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Standage, M., Duda, J., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75, 411-433.

Standage, M., Gillison, F., & Treasure, D. (2007). Self-Determination and Motivation in Physical Education. In M. Hagger & N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (pp. 71-85). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Vallerand, R., Deci, E., & Ryan, R. (1987). Intrinsic Motivation in Sport. In K. Pandolf (Ed.), *Exercise and Sport Sciences Reviews* (pp. 389-425). New York: MacMillan Publishing Company.

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

Vlachopoulos, S. & Michailidou, S. (2006). Development and Initial Validation of a Measure of Autonomy, Competence, and Relatedness in Exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement In Physical Education and Exercise Science*, 10(3), 179-201.