

A Paixão pelo Surf e o Impacto na Motivação e Felicidade dos Praticantes

Orientação: Professor Doutor Luís Cid

Dissertação apresentada com vista à obtenção
do grau de Mestre em Psicologia do Desporto
e do Exercício.

Carlos José Marques de Sousa

Rio Maior, ESDRM- Dezembro de 2013

AGRADECIMENTOS

"Tudo que está no plano da realidade já foi sonho um dia."

(Leonardo da Vinci)

Embora não tenha muito jeito para este tipo de coisas acho importante reconhecer todos os que me ajudaram a concretizar mais uma etapa da minha vida e dedicar todo este trabalho àqueles que para mim foram e continuam a ser importantes. Posto isto dedico este trabalho à mulher da minha vida, júlia Silva pela paciência, incentivo e apoio que me tem dado durante todos estes anos em que tive dedicado à minha formação, à minha estrelinha que tornou a realidade possível pois me fez sonhar. Este trabalho é também dedicado aos meus pais por tudo o que sou e procuraram transmitir ao longo da vida e à forma como me motivaram a procurar realizar tudo o que sonhei. Ao meu irmão Gonçalo pela paciência que só um irmão consegue ter em me ajudar nas traduções de textos e outros trabalhos que fui pedindo quando não conseguia chegar às tarefas do meu cotidiano e das longas conversas e discussão sobre assuntos que mais ninguém teria a paciência para ouvir. Agradecer ao Sr. Doutor Professor e orientador Luís Cid pela inspiração que me deu durante estes 5 anos de formação, pela paciência, disponibilidade e dedicação e pela excelente forma de ensinar, muito obrigado. Agradecer à Sr. Dra. Professora Anabela Vitorino pois foi ela que me proporcionou toda esta viagem, pelas palavras de incentivo, ajuda, apoio, disponibilidade, sugestões o meu muito obrigado. A todos aqueles que direta e indiretamente contribuíram para a minha chegada a este ponto como todos os colegas de curso em especial à Carla Lopes, Ângela, Luís Lopes e pelo apoio da Joana Ferreira nesta etapa final, ao Álvaro, Graciete, Kikas, Fernanda, Tó, Quirina, Cátia, Dário, Fábio, Diana, Ângela, Nuno, Mário, Isabel, Agostinho, Graça, Manuel, Jesus, João, Estrela, colegas de trabalho do EPA, colegas de trabalho da júlia do CHON. Agradecer ainda a todos os meus colegas de surfadas e importantes pilares da minha vida de lazer, Paulo Sérgio, Marcelo, André (kapas), Jair, Paulo Antunes e recentemente Luís Cid espero agora ter mais tempo para vos conseguir fazer uns dropinanhos.

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE FIGURAS.....	4
ÍNDICE DE QUADROS.....	5
ÍNDICE DE ABREVIATURAS	6
RESUMO	7
ABSTRACT.....	8
1. Introdução Geral.....	9
1.1. Pertinência do Estudo.....	9
1.2. Enquadramento.....	10
1.3. Definição dos Problemas, Objetivos e Hipóteses.....	12
1.3.1. Problema.....	12
1.3.2. Objetivos	13
1.1. Hipóteses	13
2. Revisão de Literatura	14
2.1. Teoria da Autodeterminação (SDT).....	14
2.2. Modelo Dualístico da Paixão (DMP)	17
2.3. Bem-Estar Subjetivo	19
2.3.1. Satisfação com a Vida	20
2.3.2. Felicidade Geral	21
2.4. Relação entre a STD, o DMP e BES.....	23
3. Metodologia	24
3.1. Participantes	24
3.2. Caracterização dos Instrumentos	24
3.3. Procedimentos: Recolha de Dados	26
3.4. Procedimentos: Estatísticos.....	26
4. Apresentação e Discussão dos Resultados	26
5. Conclusões	31
6. Referências Bibliográficas	33

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Sequencia motivacional subjacente à SDT

Figura 2 *Continuum* motivacional da Teoria da Autodeterminação

Figura 3 Modelo Dualístico da Paixão

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 Correlação e Análise Descritiva das Variáveis, Médias e Desvios-padrão

Quadro 2 Médias, Desvios-padrão e diferenças entre competição e Lazer

Quadro 3 Médias, Desvios Padrão e diferenças entre Surf e Bodyboard

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

BRESQ- *Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire*

DMP – Modelo Dualístico da Paixão

FG – Felicidade Geral

MA- Motivação Autónoma

PH-Paixão Harmoniosa

PO-Paixão Obsessiva

RAI- Índice Relativo de Autonomia

SDT - Self Determination Theory

SHS -Subjective Happiness Scale

SV- Satisfação com a Vida

SWLS - Satisfaction With Life Scale

RESUMO

O principal objetivo deste estudo foi analisar as relações entre o tipo de paixão (harmoniosa ou obsessiva), a regulação da motivação (mais ou menos autodeterminada), a felicidade geral e a satisfação com a vida, em praticantes de surf e bodyboard. Participaram neste estudo 304 sujeitos ($n=304$), de ambos os géneros (247 masculinos, 57 femininos), com idade compreendidas entre os 18 e os 47 ($M=27.3$; $SD=7.6$), dos quais 205 são praticantes de surf e 99 de bodyboard. Como instrumentos de medida foram utilizadas as *versões portuguesas* da Passion Scale (PS), Satisfaction with Life Scale (SWLS), Subjective Happiness Scale (SHS) e Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ). Em termos descritivos, os resultados parecem evidenciar que os sujeitos da nossa amostra apresentam sentimentos de paixão harmoniosa (PH) mais altos do que de paixão obsessiva (PO), assim como, regulam a sua motivação para níveis mais autónomos. Os resultados indicam ainda que a variável paixão harmoniosa correlaciona-se de forma positiva e significativa com o índice relativo de autonomia (RAI) e com os dois indicadores de bem-estar, nomeadamente, a satisfação com a vida (SV) e a felicidade geral (FG). Os resultados evidenciaram ainda, que os sujeitos que se envolvem na modalidade de forma competitiva, apresentam sentimentos mais altos de paixão obsessiva em relação aos praticantes de lazer. No que se refere ao bem-estar subjetivo, verificou-se que os praticantes de surf apresentam níveis superiores de SV em relação aos praticantes de bodyboard. Em suma, estes resultados permitem concluir que quando os praticantes desenvolvem uma paixão harmoniosa pela modalidade que praticam, regulam o seu comportamento para níveis mais autónomos e isso permite experienciar níveis superiores de bem-estar, sendo este facto potenciado quando a prática da modalidade é realizada de forma não competitiva. Por outro lado, a prática do surf parece promover níveis superiores de bem-estar, em comparação com a prática de bodyboard.

Palavras-chave: Paixão, motivação, satisfação com a vida, felicidade geral, surf, bodyboard.

ABSTRACT

The main objective of this study was to analyze the relationship between the kind of passion (harmonious or obsessive), regulation of motivation (more or less self-determined), the general happiness and life satisfaction in practicing surfing and bodyboarding. 304 subjects participated in this study ($n = 304$) of both sexes (247 male , 57 female) aged between 18 and 47 ($M = 27.3$, $SD = 7.6$) , of which 205 are surfers and 99 bodyboard . As instruments for measuring the Portuguese versions of the Passion Scale (PS) , Satisfaction with Life Scale (SWLS) , Subjective Happiness Scale (SHS) and Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ) were used . In descriptive terms, the results seem to indicate that the subjects in our sample have feelings of harmonious passion (HP) higher than obsessive passion (OP), as well as regulate their motivation levels for more autonomous. The results also indicate that harmonious passion variable correlates positively and significantly with the relative autonomy index (RAI) and the two indicators of overall well-being, namely life satisfaction (SV) and happiness (FG). The results also showed that subjects who engage in the sport competitively, have higher feelings of obsessive passion in relation to practitioners leisure. As regards the subjective well-being, it was found that surfers have higher levels of VS in relation to practitioners bodyboard. In sum, these results suggest that when practitioners develop a harmonious passion for the sport they practice, regulate their behavior for more autonomous levels and this experience allows higher levels of well-being, this fact enhanced when the sport is performed non-competitively. Moreover, surfing appears to promote higher levels of well-being as compared to the practice of bodyboard.

Key words: Passion, motivation, life satisfaction, happiness, surf, bodyboard

1. Introdução Geral

1.1. Pertinência do Estudo

A escolha deste tema surgiu da minha motivação pessoal de tentar acrescentar conhecimento à modalidade do surf.

O facto de seguir a sua evolução de forma apaixonada ao longo dos últimos anos, despertou em mim o interesse de aprofundar os meus conhecimentos em matérias mais específicas desta modalidade que até aqui têm sido pouco exploradas e para as quais estou mais sensível, que são as áreas do comportamento cognitivo, diretamente relacionadas com as motivações dos praticantes desta modalidade.

O ser humano responde a estímulos e regula os seus comportamentos em função das suas motivações, paixões e interesses sendo essas questões, as que me suscitam interesse estudar e das quais gostaria de obter algumas respostas através deste estudo.

Segundo Samulski (2002), a motivação pode ser definida como a totalidade daqueles fatores que determinam a atualização de formas de comportamento dirigido a um determinado objetivo. Já a paixão segundo Vallerand et al. (2003) é uma forte inclinação para a realização de uma atividade que as pessoas gostem, que achem importante e na qual investem tempo e energia. Com o intuito de perceber estas duas dimensões no contexto do desporto nomeadamente no surf, o presente estudo tem ainda como objetivo, analisar quais as diferenças existentes entre praticantes de lazer e de competição.

1.2. Enquadramento

De acordo com Macedo (2004) o surf nasceu na polinésia (especialmente desenvolvida pelos reis e nobres do Havai). *Segundo relatos do Capitão Cook em finais do séc. XVII nas suas explorações ao pacífico*, foram os polinésios que viram pela primeira vez as ondas do mar, como uma forma de lazer e ligação íntima à Natureza e ao próprio ser.

“O surf é uma atividade que desperta paixões, permitindo um contacto com a Natureza, em geral através dos acessos por caminhos inexplorados, que muitas vezes são percorridos para alcançar as belas praias que se procuram com o intuito de descobrir novas ondas, proporcionando, em particular, o contacto com o mar, que provoca tantas e boas sensações, difíceis de explicar” (Moreira, 2009, p.9).

É comum ver os praticantes de surf quando saem dentro de água depois de uma “surfada” terem uma expressão facial de felicidade, com sorriso de orelha a orelha.

Como muitos outros desportos que estão em contacto com a natureza, o Surf é considerada uma modalidade que está em total sintonia com os seus elementos naturais, despertando nos praticantes, uma sensibilidade incomum para as causas ecológicas e para o bem-estar com a própria vida e com o que os rodeiam.

Muitos destes sentimentos estão diretamente relacionados com as questões motivacionais, uma vez que os praticantes deste tipo de modalidades, necessitam de uma boa forma física de muita persistência e uma boa forma física para poder atingir um nível razoável. Por outro lado, o gosto pelo meio, permite a construção de relações sociais, culturais e humanas extra modalidade.

De facto, a relação dos surfistas com o meio natural leva a que muitos organizem o seu dia-a-dia em prol das condições do mar, que procurem profissões que permitam mais tempo para a prática desta modalidade e que muitas vezes os façam mudar de valores em relação aos bens materiais, em detrimento de estar mais perto da praia onde costumam praticar este desporto.

Alguns estudos sobre o surf (e.g., Farmer, 1992 citado por António, 2004) referem que a motivação dos atletas prende-se com a procura do risco e emoções fortes atingidas através da velocidade, aceleração, mudança de direção ou exposição a situações

perigosas. O evitamento de sensações negativas, a redução de tensão, stress, saúde e competição também foram referidos neste estudo embora com percentagens menores.

O facto de no lazer a competição com os outros indivíduos não ser valorizada, não existir uma hierarquia de liderança e não existirem regras formais nem regulamentos faz com que este desporto seja mais livre e que fique ao critério de cada um estar motivado para o que lhe dá mais prazer. Farmer, (1992) citado por António (2004) refere que em conformidade com expectativas culturais é imposta por meio de pressão com os pares. Carismáticas figuras de autoridade, em vez de autoridade legítima.

António (2004) em seu estudo sobre o *flow* cita alguns autores que estudaram esta temática. O autor refere que Dienhn e Armatas (2004), realizaram um estudo comparativo entre os níveis de busca de emoções, recetividade, experiências, motivação Intrínseca e extrínseca entre praticantes de surf e de golf em que os praticantes de surf apresentaram níveis elevados em todas as escalas exceto de motivação extrínseca onde os resultados foram semelhantes aos dos praticantes de Golf.

Wagner, Beir e Delaveaux (2003) citado por António (2004) referem que os atletas que praticam surf recreativo obtêm níveis mais elevados de flow comparativamente com os competidores. O flow é visto como um estado ótimo e desta forma podemos talvez dizer que esse estado ótimo está relacionado com a motivação intrínseca que é o estado mais autodeterminado da teoria da autodeterminação como veremos mais à frente.

Em reforço à matéria sobre estado motivacional intrínseco dos praticantes da modalidade de Surf, alguns autores (e.g., Bennett e Kremer, 2002), referem que as motivações dos surfistas de ondas grandes (tow in surf) são predominantemente intrínsecas.

Os estudos acima mencionados vão certamente ser uteis para que se possa conhecer de forma mais aprofundada esta temática e que com o estudo que será realizado se possa acrescentar mais algumas variáveis para que se consiga perceber e caracterizar melhor a tipologia dos atletas que praticam esta modalidade.

O Surf como prática competitiva está a entrar na era da cientificidade o que requer uma especialização e maiores conhecimentos em todos os quadrantes, físicos, técnicos, táticos e psicológicos, assim espera-se que todos os estudos venham a contribuir para que a modalidade se desenvolva de uma forma equilibrada e com princípios dos quais a

cultura do surf faz questão de não perder que são o respeito pela Natureza e a sintonia com os elementos da natureza.

“O organismo em seu estado normal, procura a sua própria realização, a auto-regulação e a independência do controle externo. Quando consigo criar um fluido amniótico psicológico surge movimento para frente, de natureza construtiva. O substrato de toda a motivação é a tendência do organismo à auto-realização.” Carl Rogers.

Ainda Segundo Steinman (2003), o ato de surfar; o contacto com o mar; as ondas e o sol, provocam nas pessoas momentos de tranquilidade, muitas vezes diferentes daqueles vividos em ambiente urbano. Além disso, surfar na presença de amigos contribui para a manifestação do domínio social, dando oportunidade de igualmente experienciar sensações de bem-estar.

1.3. Definição dos Problemas, Objetivos e Hipóteses

1.3.1. Problema

Problema 1: Estará a paixão pelo surf/bodyboard relacionada com a regulação da motivação do sujeito e contribuirá esta para uma maior satisfação com a vida e felicidade do praticante?

Problema 2: Haverá diferenças entre praticantes de competição e de lazer, bem como, entre as modalidades de surf e bodyboard, no que diz respeito ao tipo de paixão que sentem pela modalidade, a forma como regulam a sua motivação e no seu bem-estar?

1.3.2. Objetivos

Objetivo 1 - O principal objetivo deste estudo é analisar a relação entre o tipo de paixão (harmoniosa ou obsessiva) a regulação da motivação (menos ou mais autodeterminada) a satisfação com a vida e felicidade dos atletas da modalidade de surf e bodyboard.

Objetivo 2 - Para além disso pretende-se ainda analisar se o tipo de paixão, a regulação da motivação e o bem-estar subjetivo dos atletas são diferentes em função do tipo de envolvimento com a prática (competição e de lazer) e o tipo de modalidade (surf e bodyboard).

1.1. Hipóteses

Hipótese 1: Existe uma relação positiva significativa entre a paixão harmoniosa e a motivação mais autodeterminada (autónoma), bem como, entre a paixão obsessiva e a motivação menos autodeterminada (controlada).

Hipótese 2: Existe uma relação positiva significativa entre paixão harmoniosa e a satisfação com a vida e a felicidade geral, bem como, uma relação negativa significativa entre paixão obsessiva e a satisfação com a vida e a felicidade geral.

Hipótese 3: Existe uma relação positiva significativa entre a regulação da motivação para formas mais autodeterminadas (autónomas) e satisfação com a vida e felicidade geral dos praticantes.

Hipótese 4: Existem diferenças entre praticantes de lazer e de competição no que se refere ao nível de bem-estar subjetivo, apresentando os praticantes de lazer maiores níveis satisfação com a vida e felicidade geral.

Hipótese 5: Existem diferenças entre praticantes de surf e bodybord no que se refere ao nível de bem-estar subjetivo, apresentando os praticantes de surf maiores níveis satisfação com a vida e felicidade geral.

2. Revisão de Literatura

2.1. Teoria da Autodeterminação (SDT)

A Teoria da Autodeterminação (SDT - Self Determination Theory: Deci & Ryan, 1985) é considerada uma macro teoria que explica de que forma é que as pessoas estão motivadas para determinadas tarefas, as suas causas e consequências desses comportamentos.

A SDT ocupa assim uma posição única em psicologia, uma vez que aborda questões centrais do porquê, o quê e como é que as pessoas fazem, mas também as causas e benefícios das várias formas de regulação social ou promoção de comportamento. Esta teoria tem sido aplicada em diversos domínios incluindo: a educação, organizações, religião, saúde e medicina. O domínio do desporto e do exercício também não é exceção, pois vários estudos com base na SDT têm sido realizados (e.g. Adie, Duda, & Ntoumanis 2012; Koh, Wang, & Erickson, Cote 2012; Álvarez, Balaguer, Castillo, & Duda, 2009).



Figura 1 Sequencia motivacional subjacente à SDT

(retirado de: Pires, Cid, Borrego, Alves, & Silva, 2010, p.34)

De acordo com Deci e Ryan, (1985) os comportamentos motivados podem ser divididos em duas grandes partes sendo caracterizados por diferentes graus de autodeterminação formas controladoras de regulação do comportamento e formas autónomas de regulação do comportamento as primeiras menos autodeterminadas do que as segundas. Existem seis diferentes tipos de regulação comportamental que assenta assim num contínuum motivacional (ver figura 1).

Amotivação (amotivation). É quando existe falta de intenção de agir e ausência de motivos extrínsecos e intrínsecos (Deci & Ryan, 2000). Quando desmotivado o comportamento de uma pessoa precisa de um sentido e intensão pessoal para algo. O atleta não realiza o comportamento nem tem intenções de o fazer. Para Deci e Ryan, (2008) este estado pode resultar do facto do atleta sentir falta de habilidade (competência), de não valorizar a atividade, falta de esforço ou de deixar de acreditar e achar que é uma causa perdida pois os seus resultados não aparecem. Pode-se dizer então que quando o atleta se encontra neste estado de amotivado diz o seguinte “ *Não vejo qual a razão de fazer ou continuar a fazer desporto* “. (Cid,2010).

Motivação Extrínseca Externa (external). Quando o atleta realiza o comportamento para satisfazer exigências externas, ou seja para obter recompensas ou evitar punições (Deci & Ryan, 2008) A manutenção nesta fase de regulação depende de um reforço externo. É a forma menos autodeterminada e mais controlada de regulação do comportamento. Pode-se dizer então que quando o atleta se encontra neste estado externamente motivado diz o seguinte: “ *Eu só faço desporto porque a minha namorada diz-me para eu fazer e o meu médico obriga-me* ”.

Motivação Extrínseca Introjetada (introjected) Este tipo de regulação existe quando o atleta pressiona-se a ele próprio para evitar sentimentos de culpa, vergonha, ansiedade (Deci & Ryan, 2000). A atividade é realizada apenas por pressões e contingências internas e evitar sentimentos negativos (Vallerand & Loisier,1999). Segundo Moutão (2011) a regulação introjetada indica um valor que o atleta adota, mas com o qual se identifica inteiramente, refletindo sentimento de dever ao invés de querer. Pode-se dizer então que quando o atleta se encontra neste estado de regulação introjetada diz o seguinte:” *Eu tenho de fazer desporto porque me faz bem pois se não o fizer fico com sentimento de que estou mais pesado e isso faz-me sentir vergonha*”.

Motivação Extrínseca Identificada (identified) Este tipo de motivação está relacionada com a valorização consciente do comportamento, na medida em que a atividade é aceite como pessoalmente importante, embora o atleta possa não gostar totalmente da atividade em si. Pode-se dizer então que quando o atleta se encontra neste estado de regulação identificada diz o seguinte: *“Apesar deste desporto ser pouco interessante, acho que é importante fazê-lo porque têm vantagens para quando for mais velho”*

Motivação Extrínseca Integrada (integrated) É a forma mais autónoma da motivação extrínseca sendo a regulação ainda extrínseca pois a atividade ainda é realizada para obtenção dos seus benefícios pessoais e não pela satisfação que a atividade lhe proporciona. (Deci, & Ryan, 2008). Pode-se dizer então que quando o atleta se encontra neste estado de regulação integrada diz o seguinte: *Eu faço desporto porque simboliza o que eu quero e o que eu sou”*.

Motivação Intrínseca (intrinsic) Este será o estado pelo qual os atletas realizam um desporto pelo prazer, satisfação e divertimento que isso lhes provoca e pelo desporto em si. É o nível mais elevado de autonomia e representa o prototipo do comportamento autodeterminado. (Deci, & Ryan, 2008) Pode-se dizer então que quando o atleta se encontra neste estado de motivação intrínseca diz o seguinte:” *Eu faço desporto pela alegria que me proporciona e porque me dá imenso prazer”*.

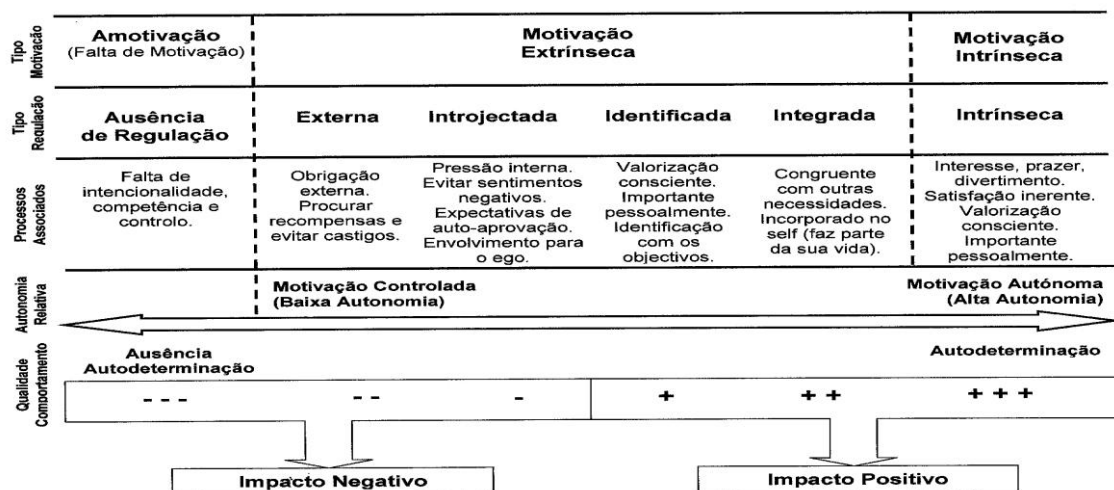


Figura 2 Continuum motivacional da Teoria da Autodeterminação

(retirado de Cid 2010 p.12)

Como podemos ver na figura 2 quanto mais autodeterminado for o comportamento do sujeito maior impacto positivo tem na atividade que está a realizar maior autonomia e consequente satisfação, interesse, prazer pelo que faz. Pelo contrário quanto mais ausência autodeterminada for o comportamento mais impacto negativo, motivação controlada, baixa autonomia, falta de intencionalidade o sujeito tem nas atividades que realiza ou que nunca chega a realizar.

2.2. Modelo Dualístico da Paixão (DMP)

Segundo Vallerand et al. (2003) estes autores definem paixão como uma forte inclinação para a realização de uma atividade que as pessoas gostem, que acham importante e na qual investem tempo e energia. Estes mesmos autores propõem uma nova abordagem dualística sobre paixão para as atividades.

O Modelo Dualístico da Paixão (DMP - Dualistic Model of Passion: Vallerand ,et al., 2003) apresenta dois tipos de paixão integrada na identidade do sujeito Paixão Harmoniosa (PH) e a Paixão Obsessiva (PO) que se distinguem pela forma como a atividade foi integrada na identidade do atleta , na qual existem implicações diferentes em termos de comportamento (ver figura 3).

A PH está associada a uma internalização autónoma, pois o sujeito pratica a modalidade por livre vontade, devido ao gosto que tem pela atividade e não por questões de reforço da sua identidade pessoal (Cid & Louro,2010).

Vallerand et al. (2003) refere que se a paixão for harmoniosa, as pessoas controlam a atividade, pelo que o conflito entre a prática da modalidade e as outras atividades da vida da pessoa será muito pequeno ou inexistente. Desta forma a pratica da modalidade faz parte da identidade do atleta e por essa razão estes dedicam lhe consideravelmente tempo e energia e faz com que permaneçam nela períodos de tempo maior.

As atividades que as pessoas gostam e se envolvem regularmente podem ser incorporadas na identidade dos atletas na medida em que é altamente valorizada levando a uma paixão por essa atividade.

A PO está associada a uma internalização controladora, pois o sujeito força a prática da modalidade, procurando, através da sua realização, sentimentos de aceitação social ou de aumento da autoestima, pressionando-se internamente para a realizar (Cid & Louro, 2010).

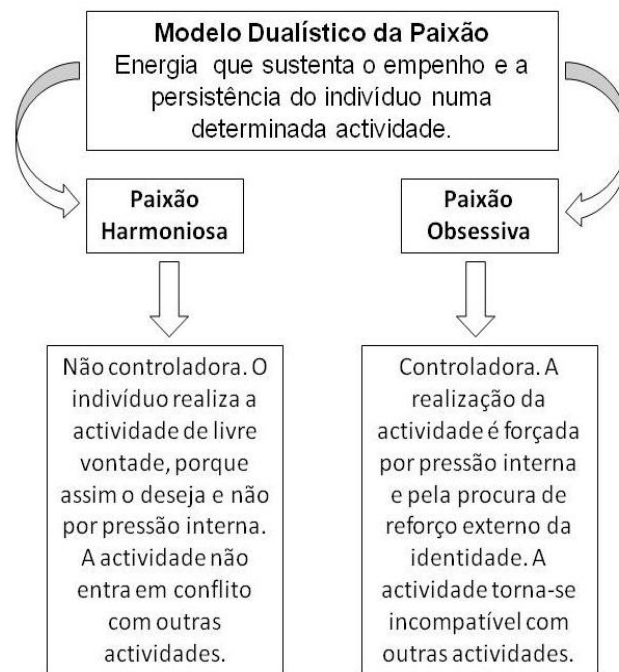


Figura 3 Modelo Dualístico da Paixão (retirado de Cid & Louro, 2010,p.102)

Alguns estudos na área do desporto referem que a Paixão harmoniosa durante a competição correlaciona-se positivamente com sentimentos de flow (desafio, ausência de autoconsciência e controlo da prática da atividade), emoções positivas e concentração, enquanto a paixão obsessiva correlaciona-se positivamente com a vergonha e ansiedade após a prática da atividade, já a paixão harmoniosa correlaciona-se positivamente com as emoções positivas, enquanto a paixão obsessiva correlaciona-se de forma positiva com as emoções negativas com as cognições e afetos negativos, no caso de essa pessoa estar impedida de praticar a atividade apaixonante (Teixeira & Cid 2011).

2.3. Bem-Estar Subjetivo

Segundo Diener, Suh, Lucas e Smith (1999) o bem-estar subjetivo divide-se em duas dimensões, uma afetiva e outra cognitiva. A parte afetiva tem a ver com as questões emocionais (afetos) podendo estes serem positivos e negativos. Esta parte está relacionada com a forma como os sujeitos sentem a vida. Por outro lado a dimensão cognitiva é percebida como um julgamento da vida do próprio sujeito, quer seja a satisfação com a vida como um todo, ou satisfação com diversos domínios da vida, como a escola, trabalho, lazer, saúde etc. Esta dimensão está relacionada com aquilo que o sujeito pensa da própria vida.

Segundo Neto (1992), o bem-estar subjetivo pode ser estruturado de forma que as suas componentes formam um fator global de variáveis interrelacionadas. Este fator global resulta assim de duas perspetivas que se complementam, sendo a satisfação com a vida a vertente cognitiva e os afetos e emoções (felicidade) a vertente afetiva do bem-estar. Uma das componentes do bem-estar é a auto satisfação com a saúde física. Segundo Ferreira e Fox (2004) a prática regular de exercício físico ou atividades físicas, além de outros benefícios para a saúde, ajuda a libertar tensão e melhorar o bem-estar psicológico. Nos dias de hoje com as exigências e pressões que a sociedade está exposta, representada cada vez mais por novas tecnologias e novas formas de pressão e stress, um número cada vez maior de pessoas tem vindo a recorrer à prática de exercício físico e de atividade física, Como forma de procurar o seu bem-estar psicológico (Almeida, 2005).

A atividade física tem destacado benefícios para a saúde psicológica e bem-estar das pessoas. Alguns estudos foram realizados por diversos especialistas na área que referem por exemplo que as atividades físicas de lazer realizadas em grupo, como as que são praticadas em clubes ou equipas desportivas podem determinar cerca de 40% dos níveis de Bem-estar subjetivo (Argyle,1999).

2.3.1. Satisfação com a Vida

A satisfação com a vida é um indicador crucial de bem-estar subjetivo, sendo vista como um complemento da dimensão mais afetiva do Bem-estar subjetivo (Riff & Keyes, 1995), pois enquanto as componentes afetivas se relacionam com as emoções e humores a satisfação com a vida é a dimensão cognitiva que está relacionada com o que as pessoas pensam sobre a sua vida.

De acordo com Riff e Keyes (1995) a satisfação com a vida é entendido como um processo de julgamento no qual os indivíduos avaliam globalmente a qualidade das respectivas vidas com base em padrões e critérios próprios.

Wong e Csikszentmihalyi citados por Park (2004) referem que os jovens têm uma maior satisfação com a vida quando estavam envolvidos em atividades organizadas tais como desportos de equipa e do relacionamento com os amigos e que estavam menos satisfeitos com a vida quando estavam sozinhos a estudar ou a ver televisão.

Um estudo realizado por Plante (1993) sugere que a relação entre o exercício físico e a saúde mental inclui mecanismos de natureza psicológica para explicar as melhorias resultantes do exercício entre as quais:

- O exercício constitui uma forma de distração, diversão ou “time-out “, face ao Stress do quotidiano a pensamentos, emoções e comportamentos desagradáveis.
- O exercício é um tipo de meditação que ativa um estado alterado e mais relaxado de consciência;
- A grande quantidade de reforço social que é continuamente recebido e transmitido pelos ou entre os indivíduos que fazem exercício, pode originar melhorias ao nível dos estados psicológicos
- A melhoria na aptidão física gera e promove as percepções de mestria de controlo pessoal e de autoeficácia.

Os estudos que foram apresentados mostram algumas correlações entre a prática de atividades físicas e a satisfação com a vida embora muitas variáveis estejam ainda por ser estudadas.

2.3.2. Felicidade Geral

“A ligação à Natureza, e consequente origem da felicidade do surf pode ser sentida ao longo de todo o ciclo de vida humano. Surfistas em todo o mundo com mais de 65 anos, pesados, baixos ou altos podem ser vistos dentro de água, em contacto direto com o infinito do mar e das ondas” (Macedo, 2004, p.39).

Hoje em dia ser ou não feliz é algo que é fundamental na vida das pessoas como sempre foi, mas a forma como refletimos sobre este constructo é algo que fazemos de forma diferente. Alguns estudos referem que a maioria das pessoas pensa sobre a felicidade em média, pelo menos uma vez por dia (Freedman, 1978; Lyubomirsky e Ross, 1990).

O significado de felicidade varia para cada pessoa uma vez que para uns a felicidade é serem muito ricos para outros o amor, a salvação espiritual ou simplesmente uma disposição otimista sobre a vida é o suficiente para obter este estado. A perceção de que se teve uma vida feliz segundo Lyubomirsky e Lepper (1999) é impulsionada por expectativas culturais em que por exemplo, nos Estados Unidos, uma vida feliz consiste em ter saúde, um bom casamento, educação para os filhos, ter uma casa de preferência com um cão e uma cerca.

Lyubomirsky e Lepper (1999) realizaram estudos com um total de 2.732 participantes, procurando validar uma medida global de felicidade subjetiva. Participaram no estudo estudantes universitários dos Estados Unidos e da Rússia. Os resultados indicaram consistência interna para os itens do instrumento, assim como uma correlação significativa quando avaliaram o teste-reteste.

Enquanto a psicologia tradicional centra os seus estudos na depressão, no trauma, nas patologias, na ansiedade, em todos os lados negativos da vida do ser humano, a psicologia positiva nasceu em 1998 cientificamente e centra-se nas emoções positivas, nos relacionamentos saudáveis, felicidade e bem-estar, na satisfação da vida, o sentido da vida e a força de carácter, forças e virtudes, esperança e otimismo.

Seligman (2008) afirma que a felicidade não diz apenas respeito à obtenção de estados subjetivos momentâneos. A felicidade inclui a ideia de que a vida de uma pessoa tem sido autêntica. A felicidade vem por muitos caminhos.

A felicidade pode ser definida como a razão do afeto positivo e negativo do indivíduo nas várias experiências do cotidiano (Spidurso,1995). Segundo Diener (2000), os afetos são estados emocionais gerados em reação a determinados eventos ou avaliações e que os afetos positivos são compostos por emoções e humores agradáveis tais como alegria, contentamento e poderão originar prazer e ou recompensa (Watson 2002). Os afetos negativos podem ser emoções e humores desagradáveis como culpa, tristeza, ansiedade, medo que cada pessoa experimenta em determinado momento (Diener,2000).

Segundo Ribeiro e Galinha (2005, p.212) o *“bem-estar subjetivo é um conceito de importância crescente num mundo democrático, em que se espera que as pessoas vivam as suas vidas de modo a que elas próprias se sintam preenchidas, segundo os seus próprios critérios”*.

Segundo (Diener & Biswas-Diener, 2000) resultados de um inquérito alargado a estudantes universitários revelava que a satisfação com a vida e a felicidade foram classificadas com extremamente importantes, mais importantes que os rendimentos.

“Ser feliz é reconhecer que vale a pena viver apesar de todos os desafios, incompreensões e períodos de crise. Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar um autor da própria história.” (Augusto Cury).

2.4. Relação entre a STD, o DMP e BES

No que diz respeito às ligações entre o Modelo Dualístico da Paixão e a Teoria da Autodeterminação, segundo Vallerand e Miquelon (2007) e Vallerand (2008), apesar de serem construtos teóricos diferentes, existem pontos comuns entre os conceitos de paixão harmoniosa e obsessiva e os conceitos de motivação intrínseca e extrínsecas (introjetada, identificada e integrada) subjacentes à SDT. De acordo com os autores, por um lado, a motivação intrínseca partilha conceitos similares com a paixão, uma vez que o envolvimento numa atividade envolve prazer e divertimento. No entanto, a motivação intrínseca emerge naturalmente através da interação entre o sujeito e a tarefa que realiza, o que não conduz à internalização da atividade na identidade pessoal, que segundo Ryan e Deci (2000), é comum acontecer quando o comportamento é intrinsecamente motivado. Por isso é que Vallerand e Miquelon (2007) afirmam que os construtos são diferenciados, pois para que a paixão seja considerada uma “força motivacional” (p. 253), é necessário que a atividade seja do interesse do sujeito e que em simultâneo faça parte da sua identidade.

Assim, assumindo que a paixão pode ser a base da motivação (a “energia” que move o atleta para a realização), podemos estabelecer uma ligação entre os dois modelos teóricos, baseada nos pressupostos que estão subjacentes a cada um deles, considerando que a paixão harmoniosa reflete uma forma autónoma de regular o comportamento em relação à modalidade praticada, e que a paixão obsessiva reflete uma forma mais controlada de regular esse comportamento. De facto, alguns estudos realizados no contexto do desporto apontam evidências nesse sentido (Vallerand et al., 2003).

Segundo Vallerand et al. (2007) e Vallerand et al. (2008) a paixão harmoniosa aumenta o efeito positivo geral enquanto a paixão obsessiva aumenta geralmente o efeito negativo. Acredita-se que relações similares como essas podem existir com o bem-estar subjetivo. Os efeitos psicológicos podem mediar esses efeitos positivos e negativo da paixão no BES. O envolvimento da PH leva a acumular de experiências de efeitos positivos que por sua vez leva ao aumento do BES. Em forma de espiral os efeitos positivos levam a um aumento dos níveis do BES e os maiores níveis de BES levam a maiores experiências de efeitos positivos e acredita-se que experienciando uma PH leva a que a atividade desportiva e física pode desencadear essa espiral. A PH Positiva prediz

efeitos positivos que leva ao aumento do BES por outro lado PO não se relaciona com efeitos positivos nem com o BES mas sim positivamente com os efeitos negativos. Em suma a PH pode contribuir positivamente para o BES consequentemente este influencia os efeitos positivos e a satisfação das necessidades para a competência, autonomia e relação. Por outro lado a PO não contribui para a o BES e até a pode afastar dela.

3. Metodologia

3.1. Participantes

Participaram neste estudo 304 sujeitos ($n=304$), de ambos os géneros (247 Masculinos e 57 Femininos), com idade compreendidas entre os 18 e os 47 ($M=27.3$; $SD=7.6$). Neste estudo participaram 205 atletas da modalidade de surf e 99 de Bodyboard. Dos atletas requeridos 25 praticavam desporto na componente de competição e 279 na componente de Lazer estes atletas referiram uma experiência de prática que variou entre os 1 e 30 anos ($M= 7.75$; $SD= 6.6$), modalidade à qual praticavam entre 1 a 10 treinos por semana ($M=2.21$; $SD=1.34$) e o número de horas dessa prática variava entre 1 a 15 horas por treino ($M=2.75$; $SD=1.83$). Os atletas de competição competiam no escalão Open.

3.2. Caraterização dos Instrumentos

Para avaliar o tipo de paixão que os atletas sentem pela modalidade foi utilizado a Passion Scale (PS: Vallerand et al., 2003), versão portuguesa de Teixeira e Cid (2011). Este questionário é constituído por 14 itens aos quais se responde numa escala tipo Likert de 7 níveis, que variam entre o 1 (“discordo totalmente”) a 7 (“concordo totalmente”). Os itens agrupam-se posteriormente em 2 fatores (com 7 itens cada), que refletem os tipos de paixão subjacentes ao modelo dualística da paixão (DMP: Vallerand et al., 2003). No presente estudo, o questionário apresentou os seguintes valores de fiabilidade interna para os sujeitos da nossa amostra: paixão harmoniosa ($\alpha=.75$) e obsessiva ($\alpha=.92$).

Para avaliar a regulação da motivação dos atletas utilizou-se o Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ: Lonsdale, Hodge, & Rose, 2008), versão portuguesa

preliminar de Monteiro, André, Saraiva, Simões, Moutão e Cid (2013). 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 factores (com 4 itens cada), que reflectem os tipos de motivação subjacente ao continuum motivacional da teoria da autodeterminação (SDT: Deco & Ryan, 1985). No presente estudo, o questionário apresentou os seguintes valores de fiabilidade interna para os sujeitos da nossa amostra: amotivação ($\alpha=.74$), externa ($\alpha=.79$), introjetada ($\alpha=.70$), identificada ($\alpha=.64$), integrada ($\alpha=.73$) e intrínseca ($\alpha=.76$). Para além disso, utilizou-se o índice relativo de autonomia (RAI), que combina as diferentes formas de regular a motivação e indica o grau de autodeterminação do sujeito, através da seguinte fórmula: (Vallerand et al. 2008): (Amotivação x -3) + (Externa x -2) + (Introjetada x -1) + (Identificada x 1) + (integrada x 2) + (Intrínseca x 3).

Para avaliar a felicidade geral utilizou-se o instrumento Subjective Happiness Scale (SHS: Lyubomirsky, & Lepper, 1999), versão portuguesa traduzida por Esteves (2003)¹. Este questionário é constituído por 4 itens, aos quais se responde numa escala de Likert com 7 alternativas de resposta, que variam entre o “Nada” (1) e o “Completamente (7). Posteriormente os itens são agrupados num único fator que representa o nível de felicidade geral do sujeito, subjacente ao modelo de Lyubomirsky e Lepper (1999). No presente estudo, o questionário apresentou os seguintes valores de fiabilidade interna para os sujeitos da nossa amostra: satisfação com a vida ($\alpha=.72$).

Para avaliar a satisfação com a vida dos atletas utilizou-se o Satisfaction With Life Scale (SWLS: Diener, Emmons, Larson, & Griffin, 1985), versão portuguesa de Neto (1993). Este questionário é constituído por 5 itens, aos quais se responde numa escala de Likert com 7 alternativas, que variam entre o “Discordo Totalmente” (1) e o “Concordo Totalmente” (7). Posteriormente os itens são agrupados num único factor que representa o nível de satisfação com a vida do sujeito, subjacente ao modelo de bem-estar geral subjacente ao modelo de Diener, Emmons e Griffin (1985). No presente

¹ Como no estudo de Esteves (2003) não são apresentados quaisquer valores de validade e fiabilidade da escala, realizámos no presente estudo uma análise fatorial exploratória ao seu modelo de medida. Os resultados obtidos revelaram uma estrutura fatorial igual à versão original (Lyubomirsky & Lepper, 1999), com 4 itens agrupados num único fator, com valor próprio de 2.31, que explica 57.74% da variância dos resultados e com pesos fatoriais que variam entre .61 e .84. Relativamente à fiabilidade, o alfa de Cronbach apresentou valores razoáveis de consistência interna ($\alpha=.72$).

estudo, o questionário apresentou os seguintes valores de fiabilidade interna para os sujeitos da nossa amostra: satisfação com a vida ($\alpha=.85$).

3.3. Procedimentos: Recolha de Dados

Como praticante da modalidade de surf tive a possibilidade de ter contacto privilegiado com outros praticantes e conseguir ter uma abordagem personalizada, sem quaisquer constrangimentos para a obtenção e recolha dos questionários que pedi para preencher.

A abordagem que fizemos aos praticantes foi de forma aleatória e pessoal no local de prática (praia). Expliquei o objetivo do estudo e como estes deviam preencher os questionários caso estivessem interessados em participar no estudo. Disse aos praticantes que os dados recolhidos eram confidenciais e que esses dados iriam ser tratados estatisticamente garantindo o seu anonimato.

Tentei ser sensível ao momento em que abordei os praticantes de forma a não ser inconveniente. No final recolhi os questionários e verifiquei se o preenchimento destes estava feito na totalidade, pois caso não estivessem podiam ter ficado inviabilizados e não servir para obtenção da amostra deste estudo.

3.4. Procedimentos: Estatísticos

Para além da análise Univariada de medidas de localização e tendência central (média), medidas de dispersão (desvio padrão), para analisar a correlação entre as variáveis (intensidade da relação entre variáveis) foi utilizado a técnica paramétrica de *r* de *Person* e para analisar as diferenças foi utilizado a técnica estatística não paramétrica *Indendent-Samples Mann-Whitney U Test*, uma vez que não se verificou uma distribuição normal dos dados nos grupos criados. O nível de significância adotado para rejeitar as hipóteses nulas será de $p < .05$, que corresponde a uma probabilidade de rejeição errada de 5%. Para o tratamento dos dados recolhidos será utilizado o software informático SPSS- Statistical Package for the social Sciences, versão 20.0.

4. Apresentação e Discussão dos Resultados

Em primeiro lugar, iremos apresentar os resultados relativos à correlação entre as variáveis de estudo (ver quadro 1).

Quadro 1 Correlação e Análise Descritiva das Variáveis, Médias e Desvios padrão

*p <0,05; **p <0,01; RAI (Índice Relativo de Autonomia)

No quadro 1, onde se apresentam os valores referentes à análise descritiva e

	M±SD	Harmoniosa	Obsessiva	RAI	Satisfação vida
Harmoniosa	5,84±.7	-			
Obsessiva	4,85±1.4	.575**	-		
RAI	27,44±6.0	.478**	.313**	-	
Satisfação vida	4,94±1.1	.296**	.163**	.256**	-
Felicidade Geral	5,41±.9	.187**	.086	.287**	.644*

correlacional das variáveis, podemos verificar, no que diz respeito apenas à análise descritiva dos resultados, que os sujeitos da nossa amostra apresentam valores na paixão harmoniosa mais altos ($M=5,84\pm.7$) do que paixão obsessiva ($M=4,85\pm1.4$). E em relação às restantes variáveis apresentam valores médios que indicam que regulam a sua motivação para níveis mais autodeterminados, bem como, níveis superiores de bem-estar subjetivo.

Relativamente às correlações, verificamos que a paixão harmoniosa se correlaciona significativamente de forma positiva com o índice relativo de autonomia ($r=.478$; $p=.000$), bem como, com os dois indicadores de bem-estar, satisfação com a vida ($r=.296$; $p=.000$) e felicidade geral ($r=.187$; $p=.000$), o que vai ao encontro daquilo que é preconizado pelo modelo teórico (Vallerand et al., 2003), bem como, das diversas investigações realizadas por Vallerand e seus colaboradores (e.g., Vallerand et al., 2007 e 2008).

Em termos práticos, estes resultados indicam que os praticantes de surf e bodyboard, ao desenvolverem uma paixão harmoniosa pela modalidade, regulam a sua motivação para níveis mais autónomos (i.e., identificada, integrada e intrínseca), o que vai de encontro ao que Deci e Ryan (2000, 2008) afirmam: a MA integra a motivação intrínseca e extrínseca regulada 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, tendo uma maior orientação para a tarefa. Já a PH resulta da internalização autónoma da atividade na identidade pessoal, ou seja, ocorre quando os indivíduos aceitam a atividade como importante sem haver conotação negativa ou pressionante com a mesma atividade, sendo uma parte harmoniosa com as decisões da sua vida (Vallerand, 2007, 2008). Estes resultados também são corroborados pelo estudo de André, Saraiva, Monteiro, Simões, Moutão e Cid (2013), no qual os autores também encontraram uma correlação positiva significativa ($r=.449$; $p=.000$) entre a motivação autónoma e a paixão harmoniosa, no contexto do futebol.

Desta forma os resultados indicam, em termos práticos, que a paixão harmoniosa permite ao praticantes de surf experienciar níveis superiores de bem-estar (i.e., satisfação com a vida e felicidade geral). Estes resultados encontram eco em diversas investigações realizadas por Vallerand e os seus colaboradores (ver Vallerand et al., 2008).

Por outro lado, a forte correlação que existe entre os dois tipos de paixão ($r=.575$; $p=.000$) pode explicar a correlação positiva significativa entre a paixão obsessiva e o índice relativo de autonomia ($r=.313$; $p=.000$) e a satisfação com a vida ($r=.163$; $p=.000$). Apesar de não se poder sustentar conceptualmente esta correlação, uma vez que de acordo como o modelo teórico (Vallerand et al., 2003), só a paixão harmoniosa é que se associa às formas positivas de bem-estar e à motivação mais autónoma, os nossos resultados podem ser empiricamente suportados por diversos estudos, nomeadamente, Vallerand et al., (2006, 2007, 2008) em diversos contextos do desporto, bem como, nos estudos realizados em Portugal por Cid e Louro (2010) e Silva, Louro e Cid (2012), ambos no contexto na natação, e André, Saraiva, Monteiro, Simões, Moutão, & Cid (2013) no contexto do futebol.

Quadro 2 Médias, Desvios-padrão e diferenças entre competição e Lazer

Nível Prática	M±SD	Mann-Whitney
---------------	------	--------------

RAI	Competitivo	27,88±5,54	.791
	Lazer	27,39±6,10	
Harmoniosa	Competitivo	6,16±.49	.018*
	Lazer	5,81±.73	
Obsessiva	Competitivo	5,85±1,32	.000**
	Lazer	4,76±1,39	
Satisfação vida	Competitivo	5,10±1,22	.318
	Lazer	4,92±1,09	
Felicidade Geral	Competitivo	5,45±1,08	.544
	Lazer	5,40±.91	

*p <0,05 e **p <0,01

A partir dos dados do quadro 2, pode observar-se que no que diz respeito à PH o valor p (=0.018) apresenta significância estatística a 5%, e é menor que este valor, pelo que se rejeita a hipótese nula. Assim sendo, pode-se concluir que não existe correlação entre a prática competitiva e por lazer na Paixão Harmoniosa. No que diz respeito à PO, o valor p (=0.000) apresenta significância estatística a 1%, e é menor que este valor, pelo que se rejeita a hipótese nula. Assim sendo, também é possível concluir que não existe correlação entre a prática competitiva e por lazer na Paixão Obsessiva. Através destes resultados e dos valores da média e desvios-padrão pode deduzir-se que a prática por lazer está mais associada à Paixão Harmoniosa (m=5.81, sd=0.73) do que à Paixão Obsessiva (m=4.76, sd=1.39), visto a média ser superior e o desvio-padrão menor na Paixão Harmoniosa.

Quadro 3 Médias, Desvios Padrão e diferenças entre Surf e Bodyboard

Modalidade	M±SD	T-Test (valor p)
------------	------	-------------------

RAI	Surf	27,07±6,25	.129
	Bodyboard	28,19±5,52	
Harmoniosa	Surf	5,82±.74	.362
	Bodyboard	5,90±.68	
Obsessiva	Surf	4,86±1,40	.851
	Bodyboard	4,83±1,45	
Satisfação	Surf	5,03±1,09	.030*
Vida			
	Bodyboard	4,73±1,12	
Felicidade	Surf	5,43±.90	.500
Geral			
	Bodyboard	5,35±.96	

*p < 0,05 e **p < 0,01

Pelo quadro 3 é possível observar que apenas a Satisfação com a Vida, no que diz respeito à prática de surf e bodyboard, apresenta um valor p com significância estatística a 5% e sendo esse valor inferior ($0.030 = 3\%$) rejeita-se a hipótese nula.

De acordo com os resultados, apenas existem diferenças significativas entre praticantes de surf e bodyboard no que diz respeito à satisfação com a vida, apresentando os praticantes de surf níveis superiores em relação aos de bodyboard. No entanto, os resultados obtidos, não são conclusivos em relação a esta questão, pois estas diferenças parecem ser mínimas e não concordantes entre si, uma vez que na felicidade geral (que avaliam também a dimensão cognitiva do bem-estar) não existem diferenças. Considera-se importante no futuro explorar melhor esta questão.

Ainda assim e mesmo não havendo uma correlação entre surf e bodyboard, pois a prática de surf apresenta uma média e dispersão menor que a prática de bodyboard, gosto de pensar que como surfista a prática de surf proporciona uma melhor satisfação com a vida do que a prática de bodyboard.

5. Conclusões

Tomando em consideração as hipóteses colocadas, podemos concluir o seguinte:

Hipótese 1: Aceite na sua totalidade, pois existe uma relação positiva entre a paixão harmoniosa e a motivação autónoma e uma relação positiva entre a paixão obsessiva e a motivação controlada

Hipótese 2: Aceite-se de forma parcial, pois existe uma relação positiva entre a PH e a SV ($r=0.296$) e a PH e a FG ($r=0.187$), no entanto, não é possível afirmar que existe uma relação negativa entre PO e SV (pois verificou-se que existe uma relação positiva entre estas duas variáveis, o que pode ter sido influenciado pela forte correlação entre a PH e a PO), nem entre PO e FG (entre as quais se verificou uma relação positiva mas não significativa).

Hipótese 3: Aceita-se na sua totalidade, pois existe uma relação positiva entre a regulação do comportamento para a forma mais autónoma e a satisfação com a vida e felicidade dos praticantes e uma relação negativa entre a regulação do comportamento para a forma mais controladora e a satisfação com a vida e felicidade dos praticantes).

Hipótese 4: Aceita-se na sua totalidade pois existe diferenças entre praticantes de lazer e competitivo no que se refere ao nível de bem-estar psicológico, apresentando os praticantes de lazer maiores níveis de satisfação com a vida e felicidade.

Hipótese 5: Aceita-se na totalidade pois existem diferenças entre praticantes de surf e bodyboard no que se refere ao nível de bem-estar subjetivo, apresentando os praticantes de surf maiores níveis satisfação com a vida e felicidade geral.

Em termos descritivos, os resultados parecem evidenciar que os sujeitos da nossa amostra apresentam sentimentos de paixão harmoniosa (PH) mais altos do que de paixão obsessiva (PO), assim como, regulam a sua motivação para níveis mais autónomos. Os resultados indicam ainda que a variável paixão harmoniosa correlaciona-se de forma positiva e significativa com o índice relativo de autonomia (RAI) e com os dois indicadores de bem-estar, nomeadamente, a satisfação com a vida (SV) e a felicidade geral (FG). Os resultados evidenciaram ainda, que os sujeitos que se envolvem na modalidade de forma competitiva, apresentam sentimentos mais altos de paixão obsessiva em relação aos praticantes de lazer. No que se refere ao bem-estar

subjetivo, verificou-se que os praticantes de surf apresentam níveis superiores de SV em relação aos praticantes de bodyboard. Em suma, estes resultados permitem concluir que quando os praticantes desenvolvem uma paixão harmoniosa pela modalidade que praticam, regulam o seu comportamento para níveis mais autónomos e isso permite experienciar níveis superiores de bem-estar, sendo este facto potenciado quando a prática da modalidade é realizada de forma não competitiva. Por outro lado, a prática do surf parece promover níveis superiores de bem-estar, em comparação com a prática de bodyboard.

6. Referências Bibliográficas

- Adie, J. W., Duda, J. L., Ntoumanis, N. (2012). *Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. Psychology of Sport and Exercise*, 13, 51-59
- Almeida, N. (2005). *Exercício Físico e Bem-estar Subjetivo em Estudantes Internacionais da Universidade de Coimbra*. U.C.-Monografia de Licenciatura.
- Álvarez, M., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. (2009). *Coach Autonomy Support and Quality of Sport Engagement in Young Soccer Players*. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 138-148.
- Álvarez, M., Castillo, I., Duda, J., & Balaguer, I. (2009). *Clima motivacional, metas de logro e motivacion autodeterminada en futbolistas cadetes*. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 62(1-2), 35-44.
- Alves, R. (2008). *O Bem-estar Subjetivo e a Prática Desportiva em Adolescentes da região Autónoma da Madeira*. Dissertação de Doutoramento apresentada à faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- André, E., Saraiva, A., Monteiro, D., Simões, J., Moutão, J., & Cid, L. (2013). *Paixão, regulação do comportamento e percepção de esforço dos atletas na modalidade de futebol*. Paper presented in III Congresso Galego-Português de Psicologia da Atividade Física e do Desporto e XIV Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto. SPPD: Maia;
- António, H. (2004). *Análise dos fatores associados ao flow e à dependência do surf: comparação com desportos convencionais*. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Seminário de investigação em Psicologia do Desporto e das actividades Físicas.
- Argyle, M.(1999).*Causes and Correlates of Happiness*. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp.353-373).New York: RusselL Sage Foudation.

Bennett, R., Kremer, P. (2002) *Extreme surfing: Personal and Psychological aspect of big wave riders*, Australian conference of Science and Medicine in Sport 2002: sports medicine and science at the extremes, 12-16 October 2002, Carlton Crest Hotel, Melbourne, Victoria /Sport Medicine Australia, Sport Medicine Australia, Bruce, A.C.T.

Cid, L. (2010). *Aplicação de modelos teóricos motivacionais ao contexto do exercício*. UTAD- Dissertação de Doutoramento não publicada;

Cid, L., & Louro, H. (2010). *Praticar Natação é uma paixão ou um sacrifício?* Estudo da relação entre o tipo de paixão que o atleta sente pela modalidade e a sua orientação motivacional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5 (1), 99-113.

Cury, A (2003). *Dez leis para ser feliz*. Ferramentas para se apaixonar pela vida. Editora Sextante.

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

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2000). *New Directions in Subjective Well-Being Research: The Cutting Edge*. University of Illinois, Pacific University. Retrieved September, 25.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). *Subjective Well-Being: Three Decades of Progress*. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

Dienhn, R., & Armatas, C. (2004). *Surfing: an avenue for socially acceptable risktaking, satisfying needs for sensation seeking and experience seeking*. *Personality and Individual Difference*, 36, 663-677.

Esteves, M. (2003). *A Actividade Física, as autopercepções Físicas, a Felicidade e os Afectos de Adultos Idosos*. U.P.- Universidade do Porto, faculdade de Ciencias do Desporto e de Educação Física. Dissertação de mestrado não Publicada.

Farmer, R.J. (1992). *Surfing: Motivations, values, and culture*. *Journal of Sport Behavior*, 15(3), 241-257.

Ferreira, J., & Fox, K. (2004). *Self-Perceptions and Exercise in Group with special Needs.Preliminary Analysis*. Physical Activity and Promotion of Mental Health. Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física: Universidade de Coimbra.

Freedman, J. (1978) *Happy People: What Happiness Is, Who Has It, and Why*. Harcourt Brace Jovanovic, New York.

Galinha, Iolanda & Ribeiro, J. L. (2005) “*História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo psicologia, saúde & doenças*” retirado em Abril de: <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/psd/v6n2/v6n2a08.pdf>

Koh K. T., Wang, C. K., Erickson, K., Cote, J. (2012). *Experience in competitive youth sport and needs satisfaction: The Singapore Story*. *International Journal of Sport Psychology*, 43, 15-32

Lonsdale, C., Hodge, K., Rose, E.A.(2008) *The behavioural regulation in sport questionnaire(BRSQ): Instrument development and initial validity evidence*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30 , 323-325.

Lyubomirsky, S. & Ross, I. (1999) *Cognitive strategies to enhance happiness: Choosing to happy*, working paper , Department of Psychology, Stanford University.

Lyubomirsky, S., & Lepper, H.S.(1999). *A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct validation*. *Social Indicators Research* 46, 137-155

Macedo, J. (2004). *Livro 7 – como ser surfista*, Pime Books, 2ª edição.

Monteiro, D., André, E., Saraiva, A., Simões, J., Moutão, J. & Cid, L. (2013). *Tradução e Validação do Behavioral Regulations Sport Questionnaire (BRSQ) numa amostra de atletas portugueses*. Paper presented in III Congresso Galego-Português de Psicologia da Atividade Física e do Desporto e XIV Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto. SPPD: Maia.

Moreira, M. (2009). *Surf da Ciência à prática*. Cruz Quebrada: FMH Edições

- Moutão, (2010). *Aplicação da Teoria da Autodeterminação ao Contexto de Exercício Físico em Ginásios*. UTAD- Dissertação de Doutoramento não publicada;
- Neto, F. (1992). *The Satisfaction with Life Scale: Psychometrics Properties in an Adolescent Sample*. Journal of Youth and Adolescence, 22(2), 1993.
- Park, N. (2004). *The Role of Subjective Well-Being in Positive Youth Development*, ANNALS, AAPSS, 591, 25-39.
- Pires, A., Cid, L., Borrego, C., Alves, J., & Silva, C. (2010). *Validação preliminar de um questionário para avaliar as necessidades psicológicas básicas em educação física*. Motricidade, 6 (1), 33-51.
- Plante, T.G. (1993). *Aerobic exercise in prevention and treatment of psychopathology* . In P. Seraganian (Ed.), Exercise Psychology: The influence of physical exercise on psychological processes. New York : John Wiley.
- Rogers, C. (1980). *Um jeito de Ser*. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária Lda.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. Journal of personality and Social Psychology, 69 (4), 719-727.
- Samulski, D. (2002) – *Psicologia do Esporte*. 1ª Ed, Brasil: Edições Manole
- Seligman, M. (2008). *Felicidade Autêntica- Os princípios da psicologia positiva*. Lisboa: Círculo de Leitores SA..
- Silva, A., Louro, H., & Cid, L. (2012). *Paixão, Motivação e Rendimento dos Atletas de Nataçao*. In Hugo Louro, & Luís Cid (Eds.), *Nataçao - Estudos de Psicologia do Desporto* (pp.111-127). Rio Maior: APTN, ISBN 989-96218-1-1.
- Spiriduso, W.W. (1995) *Physical Dimensions of Aging*. Champaign. Human Kinetics Publishers.
- Steinman, J. (2003). *Surf & saúde*. Florianopolis, SC: M.G. Meyer.

Vallerand, R. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology*, 49(1), 1-13.

Vallerand, R., & Miquelon, P. (2007). Passion for Sport in Athletes. In S. Jowett & D. Lavalle (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp.249-263). Champaign-Illinois: Human Kinetics.

Vallerand, R., Blanchard, C., Mageau, G., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., & Gagné, M. (2003). *Le Passions de l'âme*: On Obsessive and Harmonious Passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756 – 767.

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

Watson, D. (2002). *Positive Affectivity: The Disposition to Experience Pleasurable Emotional States*. In C. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 106-119). Oxford: University Press.

Weinberg, R.S., & Gould, D. (1995). *Foundation of sport and Exercise Psychology USA*: Human kinetics.