



ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR

**GILBERTO DA SILVA NUNES**

**Motivação Autónoma, Divertimento e Vitalidade  
Subjetiva nos Desportos de Natureza**

Esta dissertação foi expressamente elaborada com vista à obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e do Exercício, de acordo com o disposto no Despacho nº6230/2012, de 11 de Maio, publicado em Diário da República, 2ª série – nº 92

**Orientação**

Professor Doutor Luís Cid

Professor Doutor Luís Carvalhinho

**ESDRM**

**Rio Maior, Abril de 2015**

## Agradecimentos

O desenvolvimento de uma tese de mestrado, apesar do processo solitário a que qualquer investigador está destinado, reúne contributos de várias pessoas.

Desde o início da investigação, tive o privilégio de contar com o apoio e confiança de inúmeras pessoas. A todos os que de uma forma direta ou indireta, contribuíram para a concretização deste trabalho, o meu sincero obrigado!

No entanto, considero importante destacar o meu agradecimento a algumas pessoas, pelo contributo e apoio mais próximo:

ao Professor Doutor Luís Cid, orientador da dissertação, agradeço pela pronta disponibilidade manifestada para orientar este trabalho, pela preciosa ajuda na definição do objeto de estudo, pela exigência de método e rigor, pela incansável orientação científica, pela cedência e indicação de alguma bibliografia, pela confiança que sempre me concedeu e pelo permanente estímulo que, muitas vezes, foi preponderante ao longo deste trabalho. Acima de tudo, obrigado pela amizade desenvolvida;

ao Professor Doutor Luís Carvalhinho, coorientador da dissertação, pelo apoio, disponibilidade e valiosas contribuições para o trabalho sempre que por mim solicitado. Obrigado pela amizade e por me continuar a acompanhar nesta jornada;

ao Professor, meu colega e grande amigo (agora Doutor) Paulo Rosa, um agradecimento especial pelos profícuos comentários, esclarecimentos, opiniões e sugestões, pela cedência e indicação de alguma bibliografia, divulgação do instrumento aplicado, corridas noturnas, pelos longos serões no Caféina e pelos chás de limão. Acima de tudo, um sincero obrigado pela tua amizade;

aos colegas e amigos Mérito, Diogo Monteiro, João Moutão, Telmo Teotónio, Teresa Bento, Henrique Frazão e Vitor Milheiro, pelo especial contributo na partilha do instrumento, pelos conselhos, incentivo e confiança;

à minha família, com especial agradecimento à minha Mãe, Célia, pelo incentivo ao longo de todo o meu percurso académico, vida pessoal e profissional, amor, atenção e preocupação infindáveis. Todo o obrigado é pouco!

Por fim, o meu profundo e sentido agradecimento a todas as pessoas que participaram neste estudo, e a todas as pessoas que me estimularam intelectual e emocionalmente durante a dissertação.

# Índice Geral

Índice de Figuras.....	v
Índice de Quadros .....	vi
Abreviaturas.....	vii
Resumo .....	viii
Abstract .....	ix
<b>1. Introdução Geral.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Teoria da Autodeterminação (SDT).....</b>	<b>1</b>
1.1.1 SubTeoria das Necessidades Psicológicas Básicas (BPN).....	3
1.1.2 Regulação da Motivação .....	4
<b>1.2 Desporto de Natureza, Divertimento e Vitalidade .....</b>	<b>6</b>
<b>1.3 Definição do Problema, Objetivos, Hipóteses e Variáveis .....</b>	<b>10</b>
1.3.1 Problema .....	10
1.3.2 Objetivos .....	10
1.3.3 Hipótese – Modelo Hipotético .....	10
<b>2. Estudo Empírico – Motivação Autónoma, Divertimento e Vitalidade Subjetiva nos Desportos de Natureza .....</b>	<b>11</b>
<b>2.1 Introdução .....</b>	<b>11</b>
<b>2.2 Metodologia.....</b>	<b>14</b>
2.2.1 Participantes .....	14
2.2.2 Instrumentos.....	14
2.2.3 Procedimento de Recolha de Dados .....	16
2.2.4 Procedimento de Análise de Dados .....	17
<b>2.3 Apresentação dos Resultados.....</b>	<b>18</b>
<b>2.4 Discussão e Conclusões .....</b>	<b>21</b>
<b>3. Implicações práticas e Recomendações.....</b>	<b>23</b>
<b>4. Bibliografia .....</b>	<b>25</b>

## Índice de Figuras

FIGURA 1: SEQUÊNCIA MOTIVACIONAL INERENTE À SDT.....	3
FIGURA 2: <i>CONTINUUM</i> MOTIVACIONAL SUBJACENTE À SDT.....	5
FIGURA 3: MODELO HIPOTÉTICO .....	10
FIGURA 4: MODELO DE MEDIDA .....	20

## Índice de Quadros

QUADRO 1: ANÁLISE DESCRITIVA DAS VARIÁVEIS .....	18
QUADRO 2: CORRELAÇÕES DAS VARIÁVEIS .....	19
QUADRO 3: ÍNDICES DE AJUSTAMENTO DO MODELO.....	20

## Abreviaturas

<b>DIV</b>	Divertimento
<b>DN</b>	Desportos de Natureza
<b>INT</b>	Intenção de continuar a praticar
<b>MA</b>	Motivação Autónoma
<b>MC</b>	Motivação Controlada
<b>NPB</b>	Necessidades Psicológicas Básicas
<b>SDT</b> ( <i>Self-Determination Theory</i> )	Teoria da Autodeterminação
<b>VS</b>	Vitalidade Subjetiva

## Resumo

Pretendemos analisar o efeito da satisfação das necessidades psicológicas básicas dos praticantes de desportos de natureza na regulação da sua motivação, e por sua vez, perceber o impacto que esta provoca no divertimento, vitalidade e intenção de continuarem a prática as atividades no futuro. Participaram 235 sujeitos ( $n=235$ ), de ambos os sexos (44 femininos; 191 masculinos), com idades compreendidas entre os 18 e os 60 anos ( $M=34,16$ ;  $SD=9,7$ ), todos praticantes de desportos de natureza (22 atividades diferentes), em que 64,3% demonstrou uma regularidade de prática semanal ( $M=2,68\pm 1,49$ ) entre 1 a 7 vezes, 18,3% com uma regularidade de prática mensal, e 17,4% com uma regularidade de prática anual. Utilizaram-se como instrumentos de medida as versões portuguesas da adaptação para o desporto da *Basic Psychological Needs in Exercise Scale*, o *Behavioral Regulation in Sport Questionnaire*, a *Subjective Vitality Scale*, a *Physical Activity Enjoyment Scale* e um único item para avaliar as intenções. Os procedimentos de recolha de dados foram realizados através de uma plataforma on-line, recorrendo-se posteriormente à análise de equações estruturais para análise de dados. Os principais resultados colocam em evidência que se os praticantes de desportos de natureza sentirem satisfeitas as três necessidades psicológicas básicas, esse feito irá promover formas mais autónomas de regular o seu comportamento. Por sua vez, inerente a estados mais autónomos de regulação da motivação surgem maiores índices de divertimento, vitalidade e intenção de continuar a prática.

**Palavras-Chave:** Motivação, teoria da autodeterminação, divertimento, vitalidade, desportos de natureza.

## Abstract

We intend to analyse the effect of the satisfaction of basic psychological needs of nature sports practitioners, in the regulation of motivation, and in turn, realize the impact that this has on the enjoyment, vitality and intend to continue to practice the activities in the future. 235 subjects participated ( $n = 235$ ) of both sexes (44 female, 191 male), aged between 18 and 60 years ( $M = 34.16$ ,  $SD = 9.7$ ), all sports nature practitioners (22 different activities), which showed a 64.3% regularly practice weekly (mean =  $2.68 \pm 1.49$ ) between 1 and 7 times, 18.3% with a regular monthly practice and 17.4% with a regular annual practice. Were used, as measuring instruments, Portuguese versions of the adaptation to the sport of Basic Psychological Needs in Exercise Scale, the Behavioural Regulation in Sport Questionnaire, the Subjective Vitality Scale, the Physical Activity Enjoyment Scale and a single item to assess the intentions. The procedures for data collection were performed through an online platform, by resorting to the later analysis of structural equations for data analysis. The main results reveal that the nature sports practitioners, feel satisfied the three basic psychological needs, this feat will promote more autonomous ways to regulate their behaviour. In turn, inherent in most states regulating autonomous motivation highest levels of enjoyment, vitality and intention to continue the practice arise.

**Key-words:** Motivation, Self-Determination Theory, Enjoyment, Vitality, Nature Sports.

## **1. Introdução Geral**

Estes dois temas, Motivação e Desporto, tem crescido nos últimos anos como objeto de estudo por parte de muitos investigadores no contexto da Psicologia do Desporto, mais ainda após o reconhecimento da importância da motivação intrínseca e correspondentes níveis de envolvimento desportivo e recreativo dos indivíduos (Frederick & Ryan, 1995; Spray, John Wang, Biddle, & Chatzisarantis, 2006).

Se falarmos de desporto num contexto recreativo e de acordo com Silva (2013), verificamos que se assiste desde os finais do século XX a uma progressiva alteração nas dinâmicas do lazer e desportivas, com forte crescimento do turismo e do desporto de natureza.

As motivações para estes “novos” desportos representa um fenómeno que se traduz na promoção de estilos de vida mais saudáveis, divertimento e elevado bem-estar pessoal, numa forma de refutar o stress e o sedentarismo do quotidiano. Segundo Carvalhinho (2006), esta nova maneira de estar no desporto contribui, certamente, para uma melhor sensibilização das populações em relação aos aspetos do ambiente, da saúde e até civilizacionais dos cidadãos.

Os autores Ryan e Deci (2008), e Ryan & Fredrick, (1997) afirmam que atividades em contato com a natureza são vitais i.e proporcionam energia física e mental e referem que vitalidade é quando as pessoas experimentam uma sensação de entusiasmo, vivacidade e energia.

Nesta dissertação, com base na teoria da autodeterminação, procuramos aprofundar a compreensão das motivações que levam os indivíduos a praticar desportos de natureza, de que forma estes regulam a sua motivação, e que impacto é que estes fatores tem no divertimento, na intenção de continuar a praticar e na vitalidade dos mesmos.

### **1.1 Teoria da Autodeterminação (SDT)**

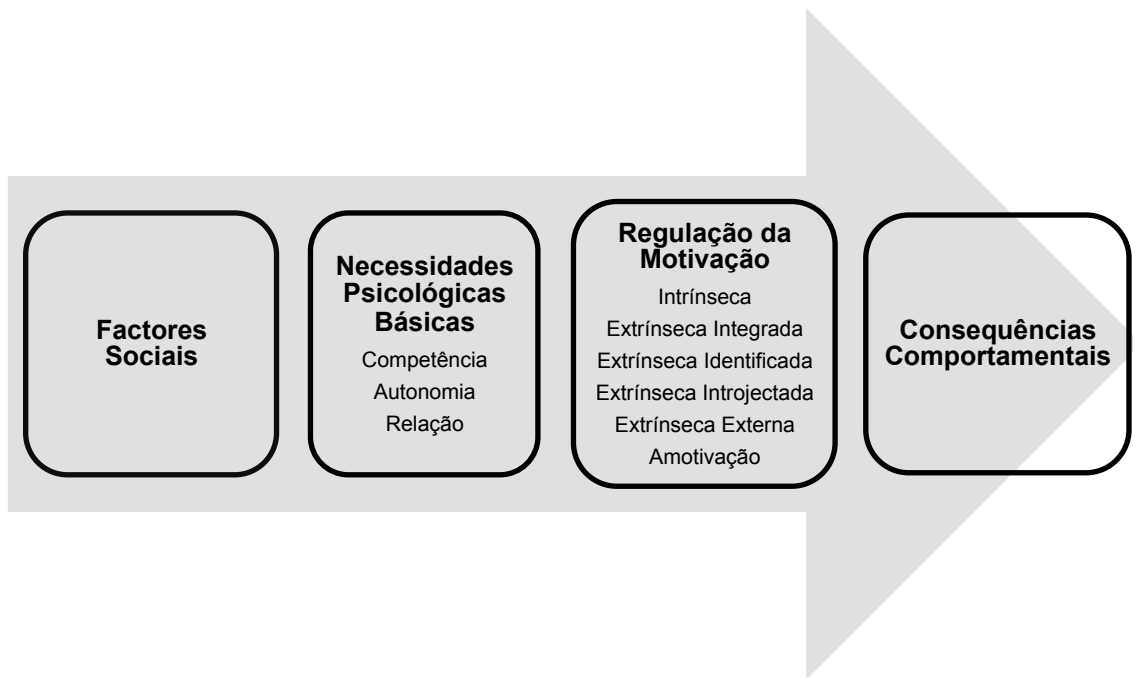
A Teoria da Autodeterminação (*Self-Determination Theory*) (SDT: Deci & Ryan, 1985) é uma macro teoria sobre a motivação humana que se preocupa com o

desenvolvimento e funcionamento da personalidade em contextos sociais, mais concretamente, com as causas e as consequências do comportamento autodeterminado (Deci & Ryan, 1985, 2002).

O principal objetivo da SDT centra-se nas condições do meio envolvente que promovem ou inibem o processo de auto motivação (Deci & Ryan, 1985, 2002). É uma teoria geral da motivação e da personalidade que tem evoluído nos últimos anos através de quatro subteorias: a Teoria da Avaliação Cognitiva, a Teoria da Integração Orgânica, a Teoria da Orientação Causal e a Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas.

A SDT assume que todos os seres humanos têm três necessidades psicológicas básicas que são fundamentais na escolha e persistência dos comportamentos. A necessidade de autonomia reflete o desejo de se enveredar em atividades escolhidas pelo próprio indivíduo sendo este a origem do próprio comportamento. A necessidade de relação envolve sentimentos de pertença e de ligação a outros ou a um determinado contexto social. A necessidade de competência implica que todos os indivíduos desejam interagir eficazmente com o envolvimento, para desenvolverem sentimentos de competência e evitar resultados indesejados.

A satisfação das necessidades psicológicas básicas, que podem ser influenciadas por fatores sociais (contextuais), vão determinar a forma como o sujeito regula o seu comportamento de acordo com três tipos de motivação: amotivação (falta de motivação), motivação extrínseca (externa, introjetada, identificada e integrada) e motivação intrínseca. A motivação intrínseca é aquela que está associada a formas mais autodeterminadas do comportamento e que produz consequências mais positivas para o sujeito (Fig1).



**Figura 1:** Sequência Motivacional Inerente à SDT

(Retirado de Pires, Cid, Borrego, Alves, Silva, 2010, p.34)

### 1.1.1 SubTeoria das Necessidades Psicológicas Básicas (BPN)

Segundo (Deci & Ryan, 2008a) existe um conjunto de necessidades psicológicas universais que precisam de ser satisfeitas para que haja um funcionamento efetivo e saúde mental. Após investigações em vários países, foi confirmado que as necessidades de autonomia, competência e relacionamento previam bem-estar psicológico e que eram essenciais para um funcionamento ótimo numa grande variedade de culturas (Deci & Ryan, 2008b).

A necessidade de autonomia pode ser associada à capacidade do indivíduo se perceber como sendo a origem dos seus comportamentos. A necessidade de competência refere-se à necessidade de desenvolver e realizar atividades de forma eficaz o que origina sensações de mestria. Por sua vez a necessidade de relacionamento está relacionada com a necessidade de um indivíduo ser aceite pelos outros de modo a pertencer a um grupo, e também com a necessidade de fazer amizades e conviver com os seus amigos (Ntoumanis, 2001).

O conceito de necessidades humanas tornou-se extremamente útil uma vez que trouxe um meio de compreender como é que várias forças sociais e ambientes

interpessoais afetam a motivação autónoma e a motivação controlada (Deci & Ryan, 2008b).

Contextos sociais que suportam a satisfação destas necessidades facilitam o crescimento psicológico. Quando o contexto social inibe estas necessidades a motivação intrínseca, o rendimento e o bem-estar dos sujeitos diminuem (Ryan & Deci, 2000).

Assim, segundo Hagger e Chatzisarantis (2007), a teoria da autodeterminação postula especificamente o significado universal da satisfação das necessidades no funcionamento ótimo, mesmo reconhecendo que as práticas e valores culturais associados a essas necessidade variam largamente.

De acordo com Murcia e Camacho (2006) na SDT, as necessidades constituem os mediadores psicológicos que influenciarão os três principais tipos de motivação, que por sua vez influenciarão a personalidade, os aspetos afetivo, entre outros.

### **1.1.2 Regulação da Motivação**

Como verificámos no ponto anterior, à luz desta teoria, são estas três necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relação, que explicam o comportamento dos sujeitos. Por sua vez este comportamento é estabelecido num *continuum* motivacional e que varia entre formas mais e menos autodeterminadas, ou seja, motivação controladora e motivação autónoma. As formas mais controladoras são: ausência de regulação (Amotivação), regulação externa e regulação introjetada, as formas mais autónomas são: regulação identificada, regulação integrada e regulação intrínseca.

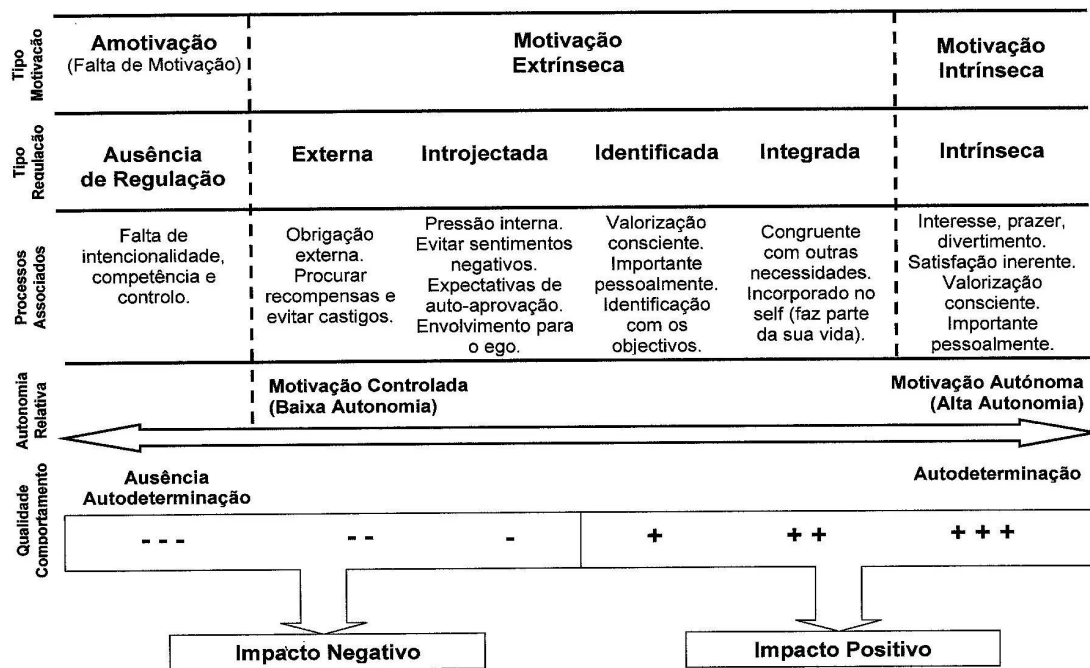


Figura 2: Continuum Motivacional subjacente à SDT

(Retirado de: Cid, 2010)

Para Deci e Ryan (2000), o estado de **Amotivação** representa a ausência de motivação, tanto extrínseca como intrínseca e está associado a uma falta de vontade para agir. Este estado também se aplica aos sujeitos que já estejam envolvidos na prática de uma atividade, mas que deixam de a valorizar (Deci & Ryan, 2007).

Deci e Ryan (1985,2000) definiram os quatro tipos de regulação da seguinte maneira:

**Regulação Externa** é a forma de motivação extrínseca menos autónoma, onde o indivíduo executa o comportamento simplesmente para evitar punições ou obter alguma compensação (Deci & Ryan,2000). Salienta-se ainda que a manutenção neste estado depende do reforço externo (Deci & Ryan, 2007);

**Regulação Introjetada**, esta forma de motivação é menos externa que a anterior, na medida em que o sujeito realiza a atividade para evitar pressões internas (Ryan & Deci, 2000). Vallerand e Losier (1999) afirmaram que na motivação introjetada existe uma interiorização insuficiente da regulação de um comportamento que era externo.

**Regulação Identificada** verifica-se quando a ação é motivada pelos resultados e benefícios da participação numa atividade. Apesar de ser uma forma mais

autodeterminada, fazendo já parte do conjunto de regulações que englobam a motivação autónoma, o comportamento ainda é extrínseco, pois por vezes o sujeito ainda realiza o comportamento sem o considerar agradável ou interessante (Ntoumanis,2001).

**Regulação Integrada** forma de motivação mais autónoma da regulação extrínseca do comportamento. Segundo Ntoumanis (2001), esta forma de motivação não se limita à própria atividade, dado que a decisão de realizar o comportamento é entendida como um esforço mais amplo e que fornece coerência ao todo, que constitui a perceção que um indivíduo tem de si. Por outro lado, segundo Ryan e Deci (2000), embora esta forma de regulação possua muitas qualidades inerentes à motivação intrínseca, a regulação integrada é considerada extrínseca porque os sujeitos praticam a atividade não pelo prazer e divertimento que esta lhes proporciona, mas porque procura um determinado objetivo, ou seja, pratica ainda a atividade pelo seu valor instrumental.

**Motivação Intrínseca** o sujeito realiza a atividade pelo prazer e divertimento que esta lhe proporciona. Segundo Cid, (2010), a motivação intrínseca representa o protótipo do comportamento autodeterminado.

## **1.2 Desporto de Natureza, Divertimento e Vitalidade**

O desenvolvimento do desporto levou a uma democratização do seu conceito, a um alargamento do âmbito de intervenção e ao aparecimento de novas atividades e diferentes formas de as praticar, onde segundo Cunha (2003), todos os indivíduos possam ter lugar e ter um desporto acessível à sua medida, promovendo o acesso a todos os seus benefícios e um melhor nível de competência motora e cultura desportiva.

De acordo com Leitão (2002), estas “novas” tendências para a disfrutar do tempo livre através de atividades de lazer e de desporto de natureza e aventura, promoveram alterações significativas que fizeram surgir um cenário desportivo diferente onde se encontram novas atividades, novos locais de prática e novos equipamentos. Atualmente fala-se mesmo de uma nova era do desporto que se pode caracterizar pelo

aparecimento de novos valores e atitudes por práticas menos estandardizadas e sobretudo por um regresso à natureza e consciência ecológica.

Os novos desportos e/ou modalidades estão em consonância com a nova maneira de estar, onde se desenvolvem em cenários onde a incerteza é mais frequente e produzem novas emoções, pelos ambientes onde decorrem, regras de prática, nível de risco que envolvem, etc (Cunha, 2003).

Almeida e Gutierrez (2008), referem que existiram alterações no desporto fruto da evolução das sociedades modernas, onde se verificou nomeadamente uma mudança na prática quotidiana do desporto de alto rendimento para um desporto de lazer, devido a projeção do lazer enquanto elemento intrínseco à atividade humana, transformando as práticas desportivas no tempo livre em entretenimento, diversão, participação, bem-estar e qualidade de vida com a evolução das sociedades modernas.

Segundo Carvalhinho (2006), encontramos alguma confusão terminológica em relação à denominação atribuída para este tipo de atividades físicas e desportivas, de acordo com os interesses das diversas organizações e os vários contextos em que as respetivas atividades se desenvolvem.

De acordo com a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto em vigor,

*“a atividade física e a prática desportiva em espaços naturais devem reger-se pelos princípios do respeito pela natureza e da preservação dos seus recursos, bem como pela observância das normas dos instrumentos de gestão territorial vigentes, nomeadamente das que respeitam às áreas classificadas, de forma a assegurar a conservação da diversidade biológica, a proteção dos ecossistemas e a gestão dos recursos, dos resíduos e da preservação do património natural e cultural”.*

Devem também contribuir para a divulgação e interpretação do património natural e cultural, a sensibilização e educação ambientais e a promoção do turismo de natureza.

Por outro lado, sob uma perspetiva mais ambiental e associada à legislação do turismo, como definição de desportos de natureza, o ICNF – Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas, de acordo com Decreto-Lei n.º 95/2013, considera que são atividades de “Turismo de Natureza”, “Turismo Ativo” ou “Atividades Outdoor, “Atividades que decorram predominantemente em espaços naturais, traduzindo-se

em vivências diversificadas de fruição, experimentação e descoberta da natureza e da paisagem, podendo ou não realizar-se em instalações físicas equipadas para o efeito;”.

Independentemente das organizações que promovem este tipo de atividades estarem relacionadas com o turismo ou apenas de um carácter benévolo, de acordo com Cunha (1997), a fuga do ambiente urbano e a procura de “ambientes naturais”, é um cenário cada vez mais frequente, uma vez que estes espaços oferecem novos estímulos.

Carvalhinho (2006) assume que o desporto em si, enquanto facto social, poderá e deverá ser um meio de promoção das relações interpessoais e sociais e que quando associadas ao turismo, o seu contributo poderá ser ainda mais evidente.

Os desportos de natureza estão em clara expansão em parte, por serem objeto de investigação científica sob a perspetiva de várias áreas tais como, formação profissional dos técnicos, à sua envolvência e ligação com o setor comercial e turismo, à sua gestão no meio natural, como também estudos mais interpretativos que procuram refletir e conhecer ainda mais a área (Rosa e Carvalhinho, 2012).

Seguindo a mesma linha de pensamento, torna-se importante estudar a área sob uma perspetiva comportamental, nomeadamente as determinantes motivacionais da prática destes desportos e atividades. Tomando em consideração que as pessoas buscam o prazer e o divertimento que este tipo de práticas pode proporcionar, torna-se importante estudar este fator sob a perspetiva da STD. Mais ainda, por ser esta uma característica fundamental que define o estado mais autónomo da motivação, motivação Intrínseca, que de acordo com a STD se define conceptualmente pelo prazer e o divertimento que o comportamento encerra (Deci e Ryan 1985).

Ao longo dos anos, vários autores têm vindo a estudar a variável Divertimento inserida no contexto da atividade física e do desporto sob a perspetiva da SDT Ntoumanis (2002), Standage et. al. (2005), Vlachoupoulos and Karageorghis (2005), Murcia, J et. Al (2008). De uma forma geral as conclusões deste autores são comuns, afirmando que indivíduos mais autodeterminados, são efetivamente os que demonstram maiores valores de divertimento.

Por outro lado, mas associada também a benefícios positivos, surge a vitalidade, uma variável que está intimamente ligada ao bem-estar e é definida como sendo uma

energia física e mental. Quando estamos sujeitos a algo vital, experienciamos um sentimento de entusiasmo, vivacidade e energia (Ryan & Fredrick, 1997).

De acordo com Ryan e Fredrick (1997) a vitalidade subjetiva tem sido caracterizada como a experiência psicológica consciente de possuir entusiasmo, energia e vivacidade.

O sentimento de vitalidade é considerado um aspeto fundamental do bem-estar. Devido à sua covariação com estados físicos, (i.e. estado de fadiga e doença) e estados psicológicos (i.e. estar apaixonado, ter uma missão, ser eficaz), os sentimentos de vitalidade foram enunciados para representar um indicador significativo de bem-estar, de critérios externos de bem-estar, como o sucesso objetivo, saúde, clima de suporte social e aspirações de livre conteúdo (Ryan and Fredrick, 1997).

O índice de vitalidade, segundo (Ryan et al., 2010a) é maior quando estamos em contexto de ar livre e em contato com a natureza, e esse índice pode ser aumentado quando praticada atividade física ou recreativa nesses contextos.

Conseguimos então perceber que o Desporto de Natureza está em expansão, não só na vertente desportiva, como também recreativa e até como oferta Turística, e que existem benefícios do ponto de vista do bem-estar físico, uma vez que se tratam de atividades desportivas, e bem estar psicológico, uma vez que os seus contextos de prática ao ar livre facilitam a percepção de vitalidade (Ryan & Deci, 2008; Ryan et al., 2010a).

Dados estes factos, procuramos com este estudo aprofundar conhecimento sobre a matéria, com o intuito de contribuir para uma melhor compreensão e otimização da prática dos Desportos de Natureza, avaliando as condutas das motivações e impactos no divertimento e vitalidade dos sujeitos que praticam estas atividades.

### 1.3 Definição do Problema, Objetivos, Hipóteses e Variáveis

#### 1.3.1 Problema

Nos praticantes de Desportos de Natureza, será que a satisfação das necessidades psicológicas básicas influenciam a regulação da motivação, e que esta, por sua vez, vai influenciar a vitalidade subjetiva, o divertimento e intenção das pessoas em manter a prática no futuro?

#### 1.3.2 Objetivos

Analisar o efeito da satisfação das Necessidades Psicológicas básicas dos praticantes na regulação da sua motivação, e por sua vez, perceber o impacto que esta provoca no divertimento, vitalidade e intenção de continuar a prática.

#### 1.3.3 Hipótese – Modelo Hipotético

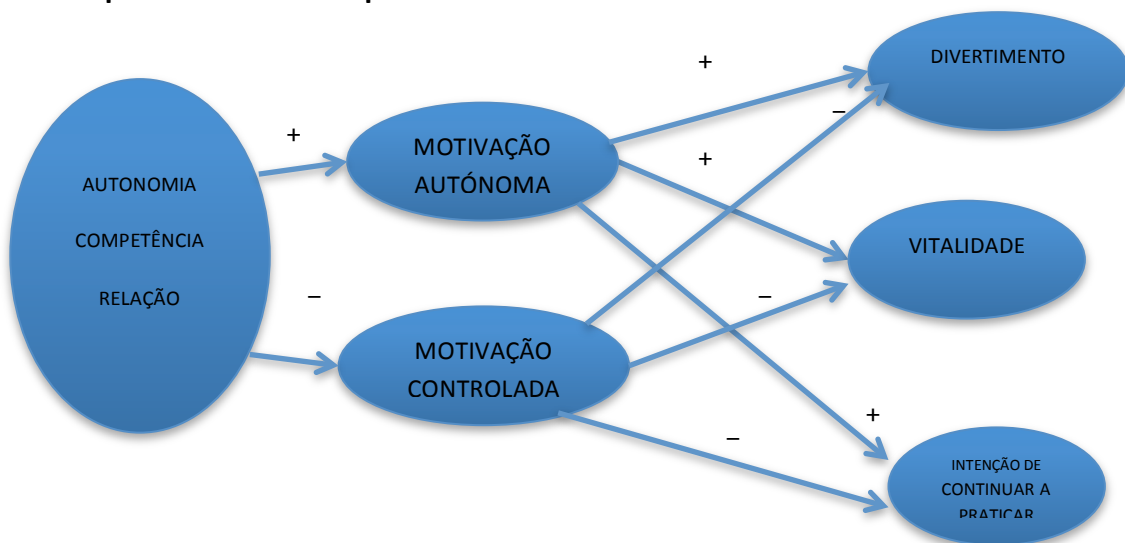


Figura 3: Modelo Hipotético

#### 1.3.4 Definição das Variáveis

Variável Independente – Necessidades Psicológicas Básicas

Variável Dependente – Regulação da Motivação; Divertimento; Vitalidade Subjetiva; Intenção de continuar.

## **2. Estudo Empírico – Motivação Autônoma, Divertimento e Vitalidade Subjetiva nos Desportos de Natureza**

### **2.1 Introdução**

De acordo com a (SDT, Deci e Ryan, 1985, 2000a), em particular através da subteoria das necessidades psicológicas básicas que a explicação do comportamento de qualquer sujeito, está associada ao índice de satisfação de três necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e de relação. Os mesmos autores com base no acima referido apresentam, dentro da teoria da autodeterminação, uma sequência motivacional subjacente. Esta sequência motivacional propõe três tipos de motivação, representados num *continuum* motivacional, que varia desde a amotivação (ausência de motivação), motivação extrínseca, até à motivação intrínseca.

Associada à motivação extrínseca, existem várias classificações do comportamento regulado, dependendo do grau de autodeterminação inerente. Estas regulações variam desde a regulação externa, que corresponde ao estado menos autodeterminado, até à regulação integrada que é a forma mais autodeterminada desta regulação. A motivação intrínseca surge como a forma mais autodeterminada da regulação do comportamento, onde os indivíduos realizam determinada ação pelo prazer e divertimento que lhe proporciona (Deci & Ryan, 1985, 2008b; Ryan & Deci, 2000).

De acordo com vários estudos e adequando ao contexto do desporto e da atividade física (Cid, 2010; Craike, 2008; Deci & Ryan, 2008a, 2008b; Ryan & Deci, 2000), conclui-se que as motivações mais autodeterminadas estão associadas a consequências positivas quer não só a nível físico como também psicológico, comportamental e afetivo, que resulta numa melhor satisfação com a vida e intenção de continuar a prática. Pelo contrário, as motivações menos autodeterminadas, estão associadas a consequências como o aborrecimento, infelicidade e abandono da prática.

Intimamente relacionado com as consequências de bem-estar e satisfação com a vida, proporcionadas por formas de regulação da motivação mais autónomas, surge o divertimento e a vitalidade. Estudos sobre a autodeterminação e o divertimento

revelam, uma relação positiva e significativa do divertimento, com as formas de motivação mais autodeterminadas, no contexto da atividade física (Motl et al., 2001; Murcia, Blanco, Galindo, Villodre, & Coll, 2007; Murcia, de San Román, Galindo, Alonso, & González-Cutre, 2008; Vlachopoulos & Karageorghis, 2005; Wang & Liu, 2007).

No que diz respeito a trabalhos realizados sobre a vitalidade (Nix, Ryan, Manly, & Deci, 1999; Ryan & Deci, 2008; Ryan & Frederick, 1997; Ryan et al., 2010b; Vlachopoulos & Karavani, 2009), constatamos que tem sido uma variável empiricamente associada a benefícios comportamentais e de saúde, em que os autores a definem como sendo uma energia física e mental, que está relacionada com o sentimento de entusiasmo, vivacidade e vigor. Diversos autores, (Ryan et al., 2010b; Kasser & Ryan, 1999; Solberg, Hopkins, Ommundsen, & Halvari, 2012) afirmam ainda, que quando em estados mais vitais, isto é, quando indivíduos reportam maiores índices de vitalidade, demonstram melhor *coping*, e demonstram-se mais resilientes a situações de *stress*, e por consequência menos vulneráveis a doenças. As ligações existentes entre a vitalidade e vários aspetos da saúde, tornam-na uma variável importante do ponto de vista da investigação (Ryan & Deci, 2008).

Um fator determinante que desperta a vitalidade é o estar ao ar livre, privilegiando o contato com a natureza. Vários estudos sugerem que o frequente contato com a natureza no nosso dia-a-dia é essencial para evitar estados de *stress*, esgotamento e desvitalização (Hartig, Mang, & Evans, 1991; Ryan et al., 2010b). Para reforçar a importância do supra mencionado os autores (Kaplan & Talbot, 1983; Ryan et al., 2010b; Tarrant, 1996 ) revelam com os seus trabalhos que, lembranças de vivências em contexto de ar livre são eficazes no aumento de sensações de bem-estar e que indivíduos que frequentemente estão em contextos de ar livre e em contato com a natureza, reportam grandes sensações de vivacidade afirmando sentirem-se mais “vivos” e inseridos no mundo.

Apesar de a SDT ter vindo a ser predominantemente aplicada ao contexto do desporto e também aos contextos de atividade física em geral (Chatzisarantis & Hagger, 2009; Cid, Moutão, Leitão, & Alves, 2013; Craike, 2008; Frederick & Ryan, 1995; Motl et al., 2001; Murcia & Camacho, 2006), verificamos ainda a ausência de trabalhos

relacionados especificamente com o contexto específico dos desportos de natureza. Contexto este que, pelas suas características e com base no que temos vindo a desenvolver nesta teoria, se torna um importante campo de investigação.

No contexto dos desportos de natureza, a relação com a natureza é de facto o elo fundamental que caracteriza os praticantes destas modalidades numa espécie de imaginário de retorno à natureza, na busca da liberdade e integração na e com a natureza, que contempla características de aventura e risco, dimensões muitas vezes definidas pelos praticantes como os principais fatores de motivação para a prática (Santo de Melo, 2009).

Nos desportos ditos tradicionais como o futebol ou o ténis, os praticantes competem ou jogam com e contra outros humanos, podendo ser parceiros de equipa ou oponentes. Do ponto de vista de qualquer atleta em particular, os oponentes são aqueles que estão a competir contra si, em que o seu objetivo é fazer com que ele não realize os seus objetivos, inerentes da modalidade. Por oposição, no contexto dos desportos de natureza a estrutura é diferente, uma vez que o praticante depende apenas da interação com elementos do meio natural e não de outro ser humano. Por exemplo no surf, um atleta rema para uma onda e surfa, ou a Escalada, onde o individuo parte para a parede e escala. É esta particularidade de apenas existir a interação entre o atleta e o meio natural que a diferencia (Krein, 2014).

Concordando com Ryan & Deci, (2008) em relação ao facto de muitas atividades de ar livre também envolverem interações sociais e por sua vez causarem efeitos positivos nos indivíduos pelas particulares características dos contextos dos desportos de natureza, os mesmos benefícios referidos também estão inerentes.

Partindo com base nestes pressupostos trazidos a revisão, pretendemos com este trabalho perceber de que forma os praticantes de desportos de natureza em geral regulam a sua motivação face à satisfação das três necessidades psicológicas básicas, e em que medida este contexto surge como facilitador de maior sensação de bem-estar junto dos seus praticantes, através do aumento dos níveis de vitalidade, assim como a relação com o divertimento.

## 2.2 Metodologia

### 2.2.1 Participantes

Neste estudo participaram duzentos e trinta e cinco sujeitos (n=235), de ambos os sexos (44 femininos; 191 masculinos), com idades compreendidas entre os 18 e os 60 anos (M=34,16; SD=9,7), todos praticantes de desportos de natureza, em que 64,3% demonstrou uma regularidade de prática semanal (M=2,68±1,49) entre 1 a 7 vezes, 18,3% com uma regularidade de prática mensal, e 17,4% com uma regularidade de prática anual. O tempo de prática dos participantes é caracterizado em 0,4% que pratica há menos de um ano, 31,9% entre um a cinco anos, 28% entre cinco a dez anos, 33,2% há mais de dez anos e 0,05% não respondeu. Os desportos de natureza praticados pelos participantes são: Surf (n=22), BodyBoard (n=11), Kayaksurf (n=1), Canyoning (n=10), BTT (n=61), Escalada (n=31), Ski (n=7), Mergulho (n=4), Snowboard (n=7), Pedestrianismo (n=7), Alpinismo (n=2), Vela (n=7), Orientação (n=6), Balonismo (n=1), Montanhismo (n=3), Canoagem (n=7), Trail (n=34), Slackline (n=1), Corrida (n=8), Kitesurf (n=1), Corridas de aventura (n=3), Paintball (n=1).

### 2.2.2 Instrumentos

***Necessidades Psicológicas Básicas.*** Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES: Vlachopoulos & Michailidou, 2006), versão portuguesa de Moutão, Cid, Leitão, Alves e Vlachopoulos (2012), que foi adaptada para o contexto de Desporto por (Cid et al., 2014), sendo esta a versão utilizada no presente estudo<sup>1</sup>. 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 (autonomia, competência e relação), que refletem as necessidades psicológicas básicas subjacentes à teoria da autodeterminação (SDT: Deci & Ryan, 1985). No presente estudo, este instrumento apresentou os seguintes valores de validade:  $\chi^2_{(51)} = 58,36$ ;  $p = ,223$ ;  $\chi^2/df = 1,14$ ; SRMR=

---

<sup>1</sup> Para a adaptação ao contexto do desporto de natureza apenas modificamos alguns termos técnicos dos itens, sem alterar o conteúdo semântico dos mesmos.

,037; NNFI= ,989; CFI= ,992; RMSEA= ,025; 90%IC RMSEA= ,000-,050; e fiabilidade:  $\alpha_{\text{Autonomia}}=,77$ ;  $\alpha_{\text{Relação}}=,73$ ;  $\alpha_{\text{Competência}}=,79$ .

**Regulação da Motivação.** Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ: Lonsdale, Hodge, & Rose 2008), versão portuguesa 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 fatores (amotivação, externa, introjetada, identificada, integrada, intrínseca), que refletem os tipos de motivação subjacente ao continuum motivacional da teoria da autodeterminação (SDT: Deci & Ryan, 1985). No presente estudo, este instrumento apresentou os seguintes valores de validade, após a eliminação de três itens (11-Integrada, 21-Introjetada, 22-Identificada):  $\chi^2_{(174)}=423,37$ ;  $p=,000$ ;  $\chi^2/df= 2,43$ ; SRMR=,067; NNFI=,896; CFI=,914; RMSEA= ,078; 90%IC RMSEA= ,069-,088; e fiabilidade:  $\alpha_{\text{Amotivação}}=,87$ ;  $\alpha_{\text{Externa}}=,92$ ;  $\alpha_{\text{Introjetada}}=,78$ .  $A_{\text{Identificada}}=,71$ .  $A_{\text{Integrada}}=,71$ .  $A_{\text{Intrínseca}}=,76$ .

**Vitalidade Subjetiva.** Subjective Vitality Scale (SVS: Ryan & Frederick, 1997), versão portuguesa Moutão, Alves e Cid (2013). Este questionário é constituído por 6 itens, aos quais se responde numa escala de Likert com 7 alternativas de resposta, que variam entre o “Discordo Totalmente” (1) e o “Concordo Totalmente” (7). Os itens agrupam-se posteriormente num único fator que representa o nível de vitalidade do sujeito. No presente estudo, este instrumento apresentou os seguintes valores de validade:  $\chi^2_{(9)}=33,99$ ;  $p=,000$ ;  $\chi^2/df= 3,78$ ; SRMR=,036; NNFI=,938; CFI=,963; RMSEA= ,109; 90%IC RMSEA= ,071-,149; e fiabilidade:  $\alpha=,87$ .

**Divertimento.** Physical Activity Enjoyment Scale (PACES: Kenziens & Decarlo, 1991 ). Este questionário é constituído por 18 itens, aos quais se responde numa escala de Likert com 5 alternativas de resposta, que variam entre o “Discordo Totalmente” (1) e o “Concordo Totalmente” (5). Os itens agrupam-se posteriormente num único fator que representa o nível de divertimento do sujeito. No presente estudo, este instrumento apresentou os seguintes valores de validade, após a eliminação dos itens invertidos que estavam a contribuir para o desajustamento do modelo de medida (2,

3, 6, 8, 12, 15, 18):  $\chi^2_{(43)} = 91,34$ ;  $p = ,000$ ;  $\chi^2/df = 2,12$ ; SRMR = ,046; NNFI = ,940; CFI = ,953; RMSEA = ,069; 90%IC RMSEA = ,054-,089; e fiabilidade:  $\alpha = ,89$ .

**Intenções para a Prática.** Avaliadas através de um único item (i.e., “Neste questionário, gostaríamos de saber qual é a tua intenção de continuar a praticar esta atividade/modalidade no futuro.”), ao qual se responde numa escala do tipo *Likert* de 5 níveis, que variam entre 1 (“*Não, de certeza absoluta*”) e o 5 (“*Sim, de certeza absoluta*”). O item foi formulado de acordo com as recomendações de Ajzen (2006), para a construção de questionários de avaliação das intenções. Este autor sugere, que seja especificado de forma detalhada o comportamento em causa, ou seja, ao definir os itens e recomenda que se incluam os seguintes elementos: “*TACT – Target, Action, Context, Time*” (Alvo, Acção, Contexto e Tempo).

### 2.2.3 Procedimento de Recolha de Dados

Todos os instrumentos utilizados estiveram agregados numa bateria de testes que foi aplicada via on-line através do *software SurveyMonkey*, sendo este o único método de aplicação utilizado.

A opção de realizar a aplicação dos instrumentos via on-line surge não só face à grande tendência do uso da internet e das novas tecnologias, mas também com o intuito de facilitar o acesso ao maior número de participantes uma vez que se torna difícil o acesso presencial deste tipo de amostra dados os constrangimentos relacionados com a prática das modalidades, tal como demonstra o tipo de regularidade dos praticantes sendo ainda, algumas delas, praticas sazonais.

Realizámos um primeiro contato com cada participante e posteriormente enviámos, por email, o link de acesso ao questionário. Através do *SurveyMonkey* conseguimos aplicar algumas restrições de preenchimento, como permitir apenas uma resposta por computador, entre outras, na tentativa de salvaguardar qualidade na amostra.

Desta forma, procurámos que fossem realizadas as aplicações com abordagens semelhantes a todos os sujeitos. Referir ainda que o questionário foi preenchido e recolhido de forma completamente anónima.

## 2.2.4 Procedimento de Análise de Dados

Na análise dos dados obtidos procedemos inicialmente às rotinas habituais de estatística descritiva das variáveis. Desse modo, procurámos identificar a qualidade de ajustamento do modelo analisando eventuais incoerências nos diferentes parâmetros de estrutura de covariância, tais como média, desvio padrão, assimetria e achatamento. Na procura de valor de relação entre as variáveis em estudo, e considerada a grande dimensão da amostra, optámos por efetuar uma análise estatística do tipo paramétrica (Pearson). Em todos os tratamentos que realizámos nesta fase, o nível de significância mínimo tido em consideração foi de  $p < 0,05$  e o *software* estatístico utilizado foi o SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) versão 18.0.

No que diz respeito à análise de equações estruturais, adoptamos as orientações/recomendações operacionalizadas por Cid, Rosado, Alves e Leitão (2012), sendo o método de estimação utilizado o da máxima verosimilhança (ML), com o teste do qui-quadrado, corrigido pela fórmula de Satorra-Bentler (S-B  $\chi^2$ : ver Satorra & Bentler, 1994), que corrige os valores para a não normalidade da distribuição dos dados e produz resultados mais satisfatórios (Chou & Bentler, 1995), pois o valor do coeficiente de Mardia normalizado (31,48) indicou uma distribuição multivariada não normal dos dados no presente estudo. Para além do teste S-B  $\chi^2$ , os respetivos graus de liberdade (*df*) e o nível de significância (*p*), foram ainda utilizados os seguintes índices de ajustamento: *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR), *Comparative Fit Index* (CFI), *Non-Normed Fit Index* (NNFI), *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) e o respetivo intervalo de confiança (90% CI). No presente estudo, para os índices referidos, foram adotados os valores de corte sugeridos por Hu e Bentler (1999): SRMR  $\leq 0.08$ , CFI e NNFI  $\geq 0.95$  e RMSEA  $\leq 0.06$ . No entanto, teremos em consideração as recomendações de Marsh, Hau e Wen (2004) que encorajam os investigadores a não generalizar os valores de corte de Hu e Bentler, aconselhando o valor de corte de 0,90 para o caso dos índices incrementais (CFI e NNFI). A análise foi realizada com o recurso ao *software* de análise de equações estruturais EQS 6.1 e Amos 6.0.

## 2.3 Apresentação dos Resultados

Apresentamos em seguida os resultados obtidos. Primeiramente, apresentamos a estatística descritiva dos constructos em análise, seguidamente as relações entre as variáveis em análise e por fim os índices de ajustamento assim como o modelo final.

No quadro 1, estão representados os valores dos indicadores da análise descritiva das variáveis. Pretendemos com esta análise, verificar o seu enviesamento e achatamento.

**Quadro 1:** Análise Descritiva das Variáveis

	Min-Máx	M±dp	Skewness	Valor Z	Kurtosis	Valor Z	Kolmogorov-Smirnov Z	Valor p
<b>Necessidades Psicológicas Básicas</b>	9,75-15	M=12,7±1,24	,053	0,333	-,761	-2,41	1,626	0,10
<b>Motivação Autónoma</b>	11-21	M=17,45±2,07	-,361	-2,27	-,213	-,67	1,226	0,99
<b>Motivação Controlada</b>	3-15,42	M=5,35±2,72	1,173	7,377	,518	1,64	2,974	,000
<b>Vitalidade</b>	3,50-7	M=5,39±0,81	,193	1,214	-,524	-1,66	1,676	,007
<b>Divertimento</b>	3,10-5	M=4,39±0,44	-,358	-2,25	-,697	-2,21	1,753	,004
<b>Intenção</b>	1-5	M=4,83±0,45	-3,843	24,170	23,116	73,15	7,580	,000

Observando o quadro 1, e tendo por referência os valores de p, chegamos à conclusão que não existe uma distribuição normal multivariada dos dados na totalidade das variáveis. Por outro lado, observando os valores de *Skewness*, existem algumas variáveis com um enviesamento à direita (e.g. Motivação Autónoma e Divertimento) e com enviesamento à esquerda (e.g. Intenção e Motivação Controlada).

O quadro 2 ilustra a relação entre a satisfação das necessidades psicológicas básicas (NPB) com a motivação autónoma (MA), a motivação controlada (MC), a vitalidade (VS), o divertimento (DIV) e a intenção de continuar a prática (INT). De acordo com as relações colocadas em hipótese na metodologia, conseguimos perceber através deste quadro, que as mesmas se verificaram.

**Quadro 2: Correlações das Variáveis**

	NPB	M.A	M.C	VS	DIV	INT
<b>Necessidades</b>						
<b>Psicológicas Básicas (NPB)</b>	-					
<b>Motivação Autónoma (MA)</b>	,305**	-				
<b>Motivação Controlada (MC)</b>	-,307**	-,146*	-			
<b>Vitalidade (VIT)</b>	,456**	,341**	-,195**	-		
<b>Divertimento (DIV)</b>	,582**	,498**	-,385**	,491**	-	
<b>Intenção (INT)</b>	,270**	,208**	-,241**	,313**	,374**	-

\*\* . p<0,01

\* . p<0,05

De uma forma geral, observando o quadro 2, podemos verificar que existe uma forte correlação entre todas as variáveis em estudo. Conseguimos então perceber que a relação entre a satisfação das NPB está fortemente relacionada com estados de motivação mais autónomos ( $r=,305$ ;  $p=,000$ ), em detrimento de estados de motivação mais controlados ( $r=-,307$ ;  $p=,000$ ). Em relação às variáveis consequências, (Divertimento, Vitalidade, Intenção) apercebemo-nos também que existem diferenças significativas em função do tipo de regulação da motivação (Autónoma vs. Controlada), sendo que quando regulada a motivação sob formas mais autónomas, mais positivamente se manifestam essas mesmas variáveis.

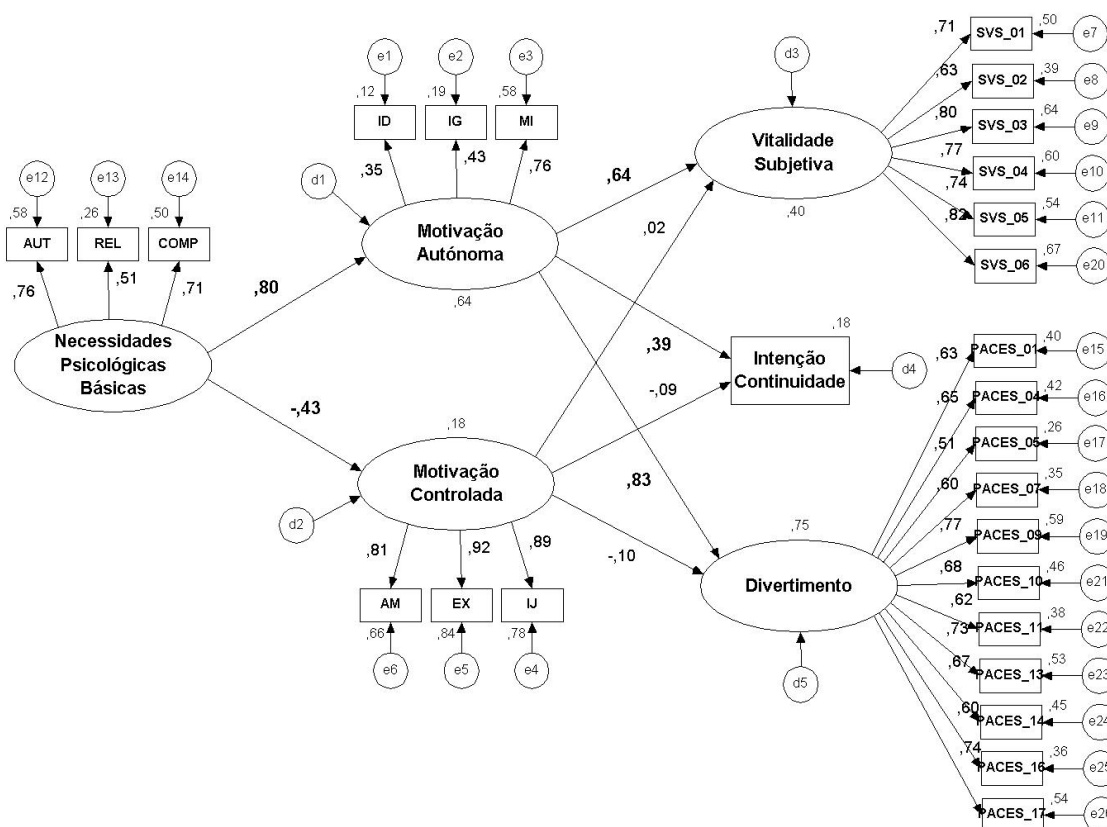
Posteriormente no quadro 3, temos representados os valores dos índices de ajustamento do modelo proposto no presente estudo.

Os indicadores escolhidos, como já acima mencionado, são as medidas corretivas de Satorra-Bentler ( $S-B\chi^2$ ), uma vez que os dados não demonstraram uma distribuição normal (coeficiente de Mardia normalizado = 31,48).

**Quadro 3:** Índices de Ajustamento do Modelo

	S-B $\chi^2$	df	p	$\chi^2/df$	SRMR	NNFI	CFI	RMSEA	90%IC RMSEA
<b>Modelo Hipotetizado</b>	544,26	317	,000	1,717	,065	,898	,908	,055	,047 ,063

Como podemos verificar no quadro 3, apesar de não serem atingidos os valores de corte de excelência sugeridos por Hu e Bentler (1999) em todos os índices de ajustamento (i.e., índices incrementais: NNFI e CFI), tomando em consideração as recomendações de Marsh, Hau e Wen (2004), que sugerem valores de corte de 0,90 para os índices incrementais, estamos perante um modelo ajustado.



**Figura 4:** Modelo de Medida

## 2.4 Discussão e Conclusões

O objetivo central deste estudo foi determinar a validade da aplicação da Teoria da Autodeterminação proposta por Deci e Ryan (1985), num contexto desportivo, mais concretamente no contexto dos Desportos de Natureza, com o intuito de analisar o impacto das suas variáveis na vitalidade, divertimento e intenções comportamentais dos praticantes. Apesar de existirem muitos trabalhos realizados sobre a aplicação da SDT na área do desporto, no contexto dos DN especificamente não são conhecidos trabalhos que tenham sido realizados e/ou publicados.

Nos vários contextos do desporto onde a SDT tem sido aplicada, os estudos têm demonstrado a importância das diferentes formas motivacionais na indução de diversos benefícios cognitivos, comportamentais e afetivos, (Chatzisarantis & Hagger, 2009; Luis Cid et al., 2013; Craike, 2008; Frederick & Ryan, 1995; Murcia & Camacho, 2006; Murcia et al., 2008), e tem sido bastante útil, na medida em que se centra na importância da escolha e autonomia do comportamento humano.

Tomando em consideração o objetivo deste nosso estudo, podemos concluir que os resultados suportam empiricamente a hipótese operacionalizada em modelo e desenvolvida anteriormente na metodologia.

De acordo com o obtido, está evidenciado que se os praticantes de desportos de natureza sentirem satisfeitas as três necessidades psicológicas básicas, esse feito irá promover formas mais autónomas do seu comportamento. Por sua vez, inerente a estados mais autónomos de regulação da motivação surgem maiores índices de divertimento, vitalidade e intenção de continuar a prática.

Estes resultados vêm, de uma forma empírica, reforçar aquilo que tem sido os últimos trabalhos realizados nos contextos particulares dos DN, lazer e turismo, embora numa perspetiva mais sociológica. Tahara & Carnicelli Filho (2009), num trabalho de procura dos motivos que levam à prática dos DN, verificou-se que 35% das respostas estavam associados a benefícios relacionados com a saúde e bem-estar. Sandell e Öhman (2010) afirmam também, de forma generalizada, que a vida em contato com a natureza acarreta uma série de benefícios para a saúde humana, física e mental.

Os autores Degenhardt, Frick, Buchecker e Gutscher (2011), através do seu trabalho, vem reforçar as duas últimas teses mencionadas, referindo que as investigações indicam uma série de benefícios físicos, emocionais, cognitivos, sociais, educacionais e espirituais, associados especialmente com contato com a natureza em forma de recreação.

Importante salientar ainda outros trabalhos que se destacaram no estudo dos benefícios associados ao bem-estar e vitalidade proporcionados pelo contato com a natureza (Tyrväinen, Korpela, Silvennoinen, & Ylen, 2006; Bell, Ward Thompson, Findlay, Montarzino, & Morris, 2005).

Olhando para as estatísticas no setor do turismo em Portugal (Turismo de Portugal, 2013) percebemos que as atividades mais procuradas são efetivamente as relacionadas com o turismo de ar livre e o turismo de natureza e aventura (66%) assumindo a posição seguinte o *Touring* Cultural e Paisagístico (16,4%), dando mais uma vez destaque às atividades desportivas. Avaliando o panorama internacional, constatamos também que, de acordo com a International Ecotourism Society, o ecoturismo, no qual se inserem os DN, tem sido alvo de um crescimento anual de 15%.

Sabendo então que os DN são muito requisitados sob um ponto de vista de lazer e turístico, e verificando a relação que existe entre a regulação da motivação para estados mais autónomos e o aumento de possibilidade de manter/voltar a realizar determinada atividade, torna-se um fator de especial importância, perceber de que forma pode ser concebida essa oferta, promovendo esses aspetos.

Autonomia, garantindo que é capaz de regular as suas próprias ações e que possa, eventualmente, ter um papel ativo sob as tomadas de decisão relativas a prática; Competência, garantindo capacidade de interação com o envolvimento, procurando adaptar a exigência da prática/contexto face as capacidades de cada individuo; Relação, procurando incutir a capacidade de procurar e desenvolver ligações e relações interpessoais.

Acreditamos que com a verificação da validade de aplicação da SDT ao DN, estão dados os primeiros passos para uma ferramenta interessante de optimização da oferta, quer em contexto desportivo, turístico, ou de recreação e lazer.

Em suma, os resultados no presente estudo ao demonstrar a validade da aplicação da STD ao contexto dos desportos de natureza, revela-nos que o modelo da STD pode ser uma ferramenta bastante útil na compreensão do modo como devem ser concebidas e orientadas determinadas práticas, isto é, percebendo como se comporta a satisfação das NPB e assim poder dar resposta com o intuito de aumentar a satisfação, maximizando os seus níveis motivacionais intrínsecos. Quanto mais forem satisfeitas as NPB, mais os indivíduos irão regular o seu comportamento de forma autónoma, e por consequência disfrutar de índices mais elevados de vitalidade, divertimento e intenção de permanecer na prática.

### **3. Implicações práticas e Recomendações**

Face aos resultados obtidos no que concerne ao ajuste do modelo teórico da Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan (1985), como se pode constatar no ponto anterior, está confirmada a validade de aplicação da SDT aos DN. Neste estudo, foram aceites no procedimento de recolha de dados, cerca de 22 modalidades diferentes dos DN.

No entanto, esta temática carece ainda de uma maior reflexão e profundidade de estudo. Para isso, enquanto recomendação, consideramos importante estudar-se à luz deste modelo, as modalidades separadamente em função da importância de cada uma sob várias perspetivas (Desporto, lazer e turismo), do ponto de vista do utilizador.

Para isso, e porque dentro dos DN existem modalidades com algumas diferenças como BTT, Surf, ou Escalada, quer pelos locais, matérias, e formas de praticar serem diferentes, acreditamos ser importante ajustar os instrumentos de recolha de dados, o mais possível a cada modalidade especificamente. Desse modo, será possível obter uma compreensão mais profunda de cada modalidade, o que facilitará a criação de estratégias que visem a satisfação das NPB e por sua vez a regulação do comportamento para formas mais autónomas, adequado ao fator social inerente (Contexto desportivo, lazer, turístico).

Enquanto recomendação para continuidade de estudos semelhantes no futuro, acreditamos ser importante, não só recolher o maior número de amostra possível, garantindo o rácio de 1:10 como sugere (Hair, J. et al., 2006), como também ir

perceber o conteúdo dos objetivos dos intervenientes dos DN nos diferentes contextos. Na compreensão de quais os objetivos que levam os indivíduos a praticar DN assim como perceber se, se tratam de motivos intrínsecos ou extrínsecos, elementos que a juntar a este desenho de estudo, permite uma linha de investigação robusta na medida em que se estuda desde o ponto em que o individuo decide realizar a ação e porque, até ao impacto que a pratica promove no próprio sujeito.

## 4. Bibliografia

- Almeida, M., & Gutierrez, G. (2008). A nova dimensão esportiva: uma leitura do esporte e do lazer. Retrieved January 26, 2014, from <http://efdeportes.com/efd116/uma-leitura-do-esporte-e-do-lazer.htm>
- Bell, S., Ward Thompson, C., Findlay, C., Montarzino, A., & Morris, N. (2005). "Self Reported Stress Reduction by Users of Woodlands". In C. Gallis (Ed.), *Forests, Trees, and Human Health and Well-Being*. Thessaloniki.
- Carvalhinho, L. (2006). *Os Técnicos e as Atividades de Desporto de Natureza: Análise da Formação, funções e competências profissionais*. (Tese de Doutoramento). Universidade de Trás-os-montes e Alto Douro, Vila Real.
- Chatzisarantis, N. L. D., & Hagger, M. S. (2009). Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology & Health, 24*(1), 29–48.  
doi:10.1080/08870440701809533
- Chou, C.-P., & Bentler, P. M. (1995). Estimates and tests in structural equation modeling. In *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 37–55). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Cid, L. (2010). *Aplicação de Modelos Teóricos Motivacionais ao Contexto do Exercício- Explorar a Integração das Teorias dos Objectivos de Realização e do Comportamento Autodeterminado ea sua Relação com a Adesão ao Exercício Físico em Ginásios* (Tese de Doutoramento). Universidade de Trás-os-montes e Alto Douro, Vila Real.
- Cid, L., Moutão, J., Leitão, J., & Alves, J. (2013). Behavioral Regulation Assessment in Exercise: Exploring an Autonomous and Controlled Motivation Index. *The Spanish Journal of Psychology, 15*(03), 1520–1528.  
doi:10.5209/rev\_SJOP.2012.v15.n3.39436
- Cid, L., Saraiva, A., Simões, J., Monteiro, D., André, E., & Moutão, J. (2014). Adaptação e validação da versão portuguesa do basic psychological needs in exercise scale (BPNEsp) ao contexto do desporto para avaliar as necessidades psicológicas

- básicas dos atletas. (p. 85). Presented at the XIV Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto - "Psicologia e Desporto. Uma abordagem multidimensional"., Maia: Edições ISMAI.
- Craike, M. (2008). Application of Self-Determination Theory to a Study of the Determinants of Regular Participation in Leisure-Time Physical Activity. *World Leisure Journal*, 50(1), 58–69. doi:10.1080/04419057.2008.9674527
- Cunha, L. M. F. F. da. (2003). *O espaço, o desporto e o desenvolvimento* (2ª ed.). Cruz Quebrada: FMH Edições.
- Cunha, L. (1997). *Introdução ao Turismo*. Lisboa: Verbo.
- Da Silva, F. A. dos S. (2013). Turismo na natureza como base do desenvolvimento turístico responsável nos Açores. Retrieved from <http://core.kmi.open.ac.uk/download/pdf/12428256.pdf>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination. In *Human Behaviour*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008a). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(1), 14.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008b). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182–185. doi:10.1037/a0012801
- Degenhardt, B., Frick, J., Buchecker, M., & Gutscher, H. (2011). Influences of Personal, Social, and Environmental Factors on Workday Use Frequency of the Nearby Outdoor Recreation Areas by Working People. *Leisure Sciences*, 33(5), 420–440. doi:10.1080/01490400.2011.606780
- Diário da República, Pub. L. No. Decreto-Lei n.º 5/2007 § Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto (2007).
- Diário da República, Pub. L. No. 1.ª série - N.º 138 § Decreto-Lei n.º 95/2013 (2013).
- Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26(1), 5–23.

- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). Advances in self-determination theory research in sport and exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 597–599. doi:10.1016/j.psychsport.2007.06.003
- Hair, J. et al. (2006). *Multivariate data analysis* (6th ed.). Upper Saddle River, New Jersey : Pearson Prentice Hall.
- Hartig, T., Mang, M., & Evans, G. W. (1991). Restorative Effects of Natural Environment Experiences. *Environment and Behavior*, 23(1), 3–26. doi:10.1177/0013916591231001
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. doi:10.1080/10705519909540118
- Kaplan, S., & Talbot, J. F. (1983). Psychological Benefits of a Wilderness Experience. In I. Altman & J. F. Wohlwill (Eds.), *Behavior and the Natural Environment* (pp. 163–203). Springer US. Retrieved from [http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4613-3539-9\\_6](http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4613-3539-9_6)
- Kasser, V. G., & Ryan, R. M. (1999). The Relation of Psychological Needs for Autonomy and Relatedness to Vitality, Well-Being, and Mortality in a Nursing Home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935–954. doi:10.1111/j.1559-1816.1999.tb00133.x
- Krein, K. J. (2014). Nature Sports. *Journal of the Philosophy of Sport*, 41(2), 193–208. doi:10.1080/00948705.2013.785417
- Leitão, J. (2002). Aventura: um conceito multidimensional. In S. Serpa & D. Araújo, *Psicologia do desporto e do exercício. Compreensão e aplicações*. (pp. 79–85). Lisboa: UTL-FMH.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(3), 323.
- Maroco, J. (2010). *Análise de Equações Estruturais - Fundamentos teóricos, software e aplicações*. (Pêro Pinheiro.).
- Marsh, H. W., Hau, K.-T., & Wen, Z. (2004). In Search of Golden Rules: Comment on Hypothesis-Testing Approaches to Setting Cutoff Values for Fit Indexes and

- Dangers in Overgeneralizing Hu and Bentler's (1999) Findings. In *Structural Equation Modeling* (pp. 320–341).
- Monteiro, D., André, E., Saraiva, A., Simões, J., Moutão, J. M., & Cid, L. (2013). *Tradução e Validação do Behavioral Regulations Sport Questionnaire (BRSQ) numa amostra de atletas portuguesas*. Presented at the XIV Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto, III Congresso Galego-Português de Psicologia da Atividade Física e do desporto e Exercício.
- Motl, R. W., Dishman, R. K., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G., & Pate, R. R. (2001). Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. *American Journal of Preventive Medicine, 21*(2), 110–117.
- Moutão, J. M., Mendes Alves, S., & Cid, L. (2013). Translation and Validation of the Subjective Vitality Scale in a Portuguese Sample of Exercise Participants. *Revista Latinoamericana de Psicología, 45*(2), 223–230.
- Moutão, J. M. R. P., Serra, L. F. C., Alves, J. A. M., Leitão, J. C., & Vlachopoulos, S. P. (2013). Validation of the Basic Psychological Needs in Exercise Scale in a Portuguese Sample. *The Spanish Journal of Psychology, 15*(01), 399–409. doi:10.5209/rev\_SJOP.2012.v15.n1.37346
- Mullen, S. P., Olson, E. A., Phillips, S. M., Szabo, A. N., Wójcicki, T. R., Mailey, E. L., ... McAuley, E. (2011). Measuring enjoyment of physical activity in older adults: invariance of the physical activity enjoyment scale (paces) across groups and time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 8*(1), 1–9.
- Murcia, J. A. M., Blanco, M. de S., Galindo, C. M., Villodre, N. A., & Coll, D. G.-C. (2007). Effects of the gender, the age and the practice frequency in the motivation and the enjoyment of the physical exercise. *Fitness & Performance Journal, 6*(3), 140–146.
- Murcia, J. A. M., & Camacho, A. M. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología Del Deporte, 6*(2), 39–54.
- Murcia, J. A. M., de San Román, M. L., Galindo, C. M., Alonso, N., & González-Cutre, D. (2008). Peers' influence on exercise enjoyment: A self-determination theory

- approach. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7(23-31). Retrieved from <http://jsportscimed.org/vol7/n1/4/v7n1-4pdf.pdf>
- Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through Self-Regulation: The Effects of Autonomous and Controlled Motivation on Happiness and Vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 266–284.
- Ntoumanis, N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sports Sciences*, 19(6), 397–409. doi:10.1080/026404101300149357
- Ntoumanis, N. (2002). Motivational clusters in a sample of British physical education classes. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(3), 177–194. doi:10.1016/S1469-0292(01)00020-6
- 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., Cage, C., Clements, S., & Stover, A. (2006). Psychological benefits of exercise paired with virtual reality: Outdoor exercise energizes whereas indoor virtual exercise relaxes. *International Journal of Stress Management*, 13(1), 108–117. doi:10.1037/1072-5245.13.1.108
- Rosa, P. F., & Carvalhinho, L. A. D. (2012). A educação ambiental eo desporto na natureza: Uma reflexão crítica sobre os novos paradigmas da educação ambiental eo potencial do desporto como metodologia de ensino. *Movimento (ESEF/UFRGS)*, 18(3), 259–280.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active human nature: self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise and health. In *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (Hagger, M & N.Chazisantis., pp. 3–16). Champaign-Illinois: Human Kinetics.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From Ego Depletion to Vitality: Theory and Findings Concerning the Facilitation of Energy Available to the Self. *Social and*

- Personality Psychology Compass*, 2(2), 702–717. doi:10.1111/j.1751-9004.2008.00098.x
- Ryan, R. M., & Frederick, C. M. (1997). On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being. *Journal of Personality*, 65(3).
- Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., & Gagné, M. (2010a). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30(2), 159–168. doi:10.1016/j.jenvp.2009.10.009
- Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., & Gagné, M. (2010b). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30(2), 159–168. doi:10.1016/j.jenvp.2009.10.009
- Sandell, K., & Ööhman, J. (2010). Educational potentials of encounters with nature: reflections from a Swedish outdoor perspective. *Environmental Education Research*, 16(1), 113-132. doi: 10.1080/13504620903504065
- Santo de Melo, R. J. E. (2009). Desportos de Natureza: reflexões sobre a sua definição conceptual. Retrieved from <http://files.portfolioeducacional.webnode.pt/200000050-a3207a41a0/Investiga%C3%A7%C3%A3o%20-%20Conceito%20de%20Desporto.pdf>
- Satorra, A., & Bentler, P. M. (1994). Corrections to test statistics and standard errors in covariance structure analysis. In A. von & C. C. Clogg (Eds.), *Latent variables analysis: Applications for developmental research* (pp. 399–419). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Solberg, P. A., Hopkins, W. G., Ommundsen, Y., & Halvari, H. (2012). Effects of three training types on vitality among older adults: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 407–417. doi:10.1016/j.psychsport.2012.01.006
- Spray, C. M., John Wang, C. K., Biddle, S. J. H., & Chatzisarantis, N. L. D. (2006). Understanding motivation in sport: An experimental test of achievement goal and self determination theories. *European Journal of Sport Science*, 6(1), 43–51. doi:10.1080/17461390500422879

- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology, 75*(3), 411–433. doi:10.1348/000709904X22359
- Tahara, A. K., & Carnicelli Filho, S. (2009). Atividades físicas de aventura na natureza (AFAN) e academias de ginástica: motivos de aderência e benefícios advindos da prática. *Movimento (ESEF/UFRGS), 15*(3), 187–208.
- Tarrant, M. A. (1996). Attending to past outdoor recreation experiences: symptom reporting and changes in affect. *Journal of Leisure Research, 28*(1), 1–17.
- Turismo de Portugal, I. P. (2013). Os resultados do Turismo: 3º trimestre de 2013
- Tyrväinen, L., Korpela, K., Silvennoinen, H., & Ylen, M. (2006). The importance of nature to Finns and the effect of the use of green areas on perceived health and restorative experiences. In K. Nilsson & A. Nielsen (Eds.), *Urban Forestry for Human Health and Wellbeing*.
- UNEP-UNWTO. (2012). *Tourism in the Green Economy - Background Report*. Madrid: UNWTO.
- Vallerand, R., & Losier, G. (1999). An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 142–169.
- Vlachopoulos, S. P., & Karageorghis, C. I. (2005). Interaction of external, introjected, and identified regulation with intrinsic motivation in exercise: Relationships with exercise enjoyment [Research Paper]. Retrieved March 20, 2014, from <http://bura.brunel.ac.uk/handle/2438/1068>
- Vlachopoulos, S. P., & Karavani, E. (2009). Psychological Needs and Subjective Vitality in Exercise: A Cross-Gender Situational Test of the Needs Universality Hypothesis. *Hellenic Journal of Psychology, 6*, 207–222.
- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 10*(3), 179–201.
- Wang, C. J., & Liu, W. C. (2007). Promoting enjoyment in girls' physical education: The impact of goals, beliefs, and self-determination. *European Physical Education Review, 13*(2), 145–164.