



Exercício físico e bem-estar: motivos hedônicos e eudaimônicos

(Versão final após defesa)

Maria Lélia da Silva

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof^a. Doutora Cláudia Mendes Silva
Co-orientador: Prof^a. Doutora Ludovina Almeida Ramos

julho de 2020

Agradecimentos

Sempre tive comigo um mantra, de que Deus é bom o tempo todo, por isso tenho que começar agradecendo a ele, que reuniu todas as condições necessárias, para que eu pudesse vivenciar essa experiência tão representativa na minha história.

Agradeço a Professora Doutora Cláudia, pela paciência e incentivo, especialmente nos momentos mais críticos e de muita ansiedade, em que o seu suporte foi essencial na conclusão de cada capítulo. Obrigada pela disponibilidade e por se implicar nesse processo comigo, fazendo com fosse possível realizar essa investigação.

À minha família que durante todo esse tempo investiu muito afeto e confiança, para me ajudar a superar todos os percalços, e a ausência provocada pelos muitos quilômetros que nos separam. A minha mãe, meu irmão (quase pai), minhas irmãs, meu inesquecível Hélio (*in memoriam*), meu pai e meus amados sobrinhos, obrigada por tanto.

Ao meu amado Thierry Cachina, cada palavra de incentivo e apoio valeram muito, a sua ajuda nesse processo, só me fez confirmar a sorte que tenho em ter alguém tão companheiro para dividir a vida, merci mon cheri!

Agradeço aos meus amigos que sempre torceram por mim e acreditaram muitas vezes, mais do que eu. Obrigada especialmente a Antónia Andrade por todo o suporte afetivo desde que cheguei em Portugal. Diana, Lidiane Braga, Otávio Otero, Adriana e Katiwhs que acompanharam de perto todo esse processo. A minha terapeuta Zélia, pela grande empatia que sempre demonstrou. Sou grata a todos fizeram parte desse processo.

E por fim agradeço a Portugal esse país lindo que me possibilitou tantas experiências, desde o impacto inicial do clima gelado da querida Covilhã, até os muitos desafios encontrados que testaram a minha capacidade de resiliência, me possibilitando evoluir academicamente e como pessoa.

Resumo

A presente dissertação está estruturada em formato de artigo científico, sendo o seu objetivo principal analisar as orientações de bem-estar associados à motivação para a prática de exercício físico, à luz da Teoria da Autodeterminação. Trata-se de um estudo de natureza descritiva e transversal, que contou com 421 participantes de nacionalidades portuguesa e brasileira, dentre os quais 95 (23.2%) são homens e 314 (76.6%) são mulheres com idades entre 18 e 77 anos ($M=32.6$; $DP=10.8$). Foram usados a Escala de Motivos Hedônicos, Eudaimônicos e Extrínsecos para as Atividades (*Hedonic, Eudaimonic and Extrinsic Motives for Activities - HEEMA*) e o *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3)*. Os resultados obtidos revelaram correlações positivas entre as orientações hedônicas e eudaimônicas para a prática de exercício físico, com uma predominância da motivação/orientação eudaimônica, logo seguida da orientação hedônica para o prazer. Os estilos de regulação motivacional para a prática de exercício físico mais prevalentes foram a motivação identificada e a motivação intrínseca, associadas a um comportamento autodeterminado. Em virtude da ausência de estudos nessa área, sugere-se que mais pesquisas sejam desenvolvidas sobre as orientações de bem-estar neste contexto.

Palavras-chave

Bem-estar; Exercício Físico; Motivos Hedônicos; Motivos Eudaimônicos; Teoria da Autodeterminação.

Abstract

This dissertation is structured in the format of a scientific article, and its objectives are to analyse Hedonic and Eudaimonic well-being associated with the practice of physical exercise, in the light of the Theory of Self-Determination. This is a descriptive and cross-sectional study, which involved 421 participants of Portuguese and Brazilian nationalities, among whom 95 (23.2%) are men and 314 (76.6%) are women between the ages of 18 and 77 ($M = 32.56$; $SD = 10.8$). Hedonic, Eudaimonic and Extrinsic Motives for Activities (HEEMA) and the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3) instruments were used. The results obtained revealed positive correlations between the hedonic and eudaimonic motives for the practice of physical exercise, and a predominance of eudaimonic motivation / orientation with identified motivational regulation style. There are other studies in the literature that support these results, pointing out the relationship between eudaimonic motives and the practice of physical exercise. Due to the absence of studies in this field, it is suggested that more research be developed in this area.

Keywords

Well-being; Physical exercise; Hedonic Motives; Eudaimonic motives.

Índice

Agradecimentos.....	iii
Introdução	14
Exercício físico e bem-estar: motivos hedônicos e eudaimônicos	15
Método	18
Participantes.....	18
Instrumentos	19
Procedimentos.....	21
Análise estatística.....	21
Resultados.....	22
Estatísticas descritivas	22
Associações entre variáveis.....	23
Diferenças entre grupos no HEEMA	25
Diferenças entre grupos no BREQ-3.....	28
Discussão dos resultados	31
Limitações do estudo	39
Referências	41
Anexos.....	46
Anexo 1: Revisão de Literatura.....	48
Revisão de Literatura	1
1. Bem-estar	1
1.1. Hedonia versus Eudaimonia	2
1.2. Bem-estar Subjectivo e Hedonia	4
1.3. Bem-estar Psicológico e Eudaimonia.....	6
2. Motivação	8
2.1. Teoria da Autodeterminação	9
2.2. Motivação e Exercício Físico	12
Referências	13

Lista de Tabelas

<i>Tabela 1. – Caraterização dos Dados Sociodemográficos dos Participantes</i>	<i>18</i>
<i>Tabela 2. –Resultados do Teste de Normalidade de Kolmogorov-Smirnov</i>	<i>22</i>
<i>Tabela 3. –Estatísticas Descritivas do HEEMA.....</i>	<i>23</i>
<i>Tabela 4. –Estatísticas Descritivas do BREQ-3.....</i>	<i>23</i>
<i>Tabela 5. –Coeficiente de Correlações de Pearson entre o HEEMA e o BREQ-3.....</i>	<i>24</i>
<i>Tabela 6. –Coeficiente de Correlações de Pearson entre o HEEMA, BREQ-3 e a variável idade</i>	<i>25</i>
<i>Tabela 7. –Diferenças HEEMA em Função do Género (Teste t)</i>	<i>26</i>
<i>Tabela 8. –Diferença HEEMA em Função se pratica ou não pratica atividade física (Teste t).....</i>	<i>26</i>
<i>Tabela 9. –Diferença HEEMA em Função da Situação Profissional (Teste t).....</i>	<i>27</i>
<i>Tabela 10. –Diferenças HEEMA em Função da Nacionalidade (Teste t)</i>	<i>28</i>
<i>Tabela 11. –Diferenças BREQ-3 em Função do Género (Teste t)</i>	<i>28</i>
<i>Tabela 12. –Diferença BREQ-3 em Função se pratica ou não pratica atividade física (Teste t).....</i>	<i>29</i>
<i>Tabela 13. –Diferença BREQ-3 em Função da Situação Profissional (Teste t)</i>	<i>30</i>
<i>Tabela 14. –Diferenças do BREQ-3 em Função da Nacionalidade (Teste t).....</i>	<i>31</i>

Introdução

A presente dissertação foi realizada no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade da Beira Interior, e será apresentada em formato de artigo científico, como requisito para obtenção do grau de mestre em Psicologia. Neste sentido serve essa introdução para apresentar a disposição da pesquisa efetuada durante o ano letivo 2019/2020, na Unidade Curricular da Dissertação. Tal pesquisa objetivou analisar as orientações de bem-estar associadas à prática de exercício físico. Foram, ainda, estabelecidos como objetivos específicos: a) analisar a relação entre as orientações de bem-estar e a regulação comportamental para a prática de exercício físico, de acordo com a teoria da Autodeterminação; b) analisar a relação entre as orientações de bem-estar e a regulação comportamental com a idade dos participantes; c) verificar a existência de diferenças ao nível do bem-estar e da motivação para a prática de exercício físico entre os grupos criados em função da nacionalidade, do género, da prática ou não de exercício físico regular e da situação profissional.

A estrutura do trabalho foi dividida em seções, sendo a primeira correspondente ao artigo científico, que buscou responder aos objetivos citados acima. Esta parte do trabalho é composta pela introdução, seguida da metodologia usada, onde é apresentado a composição e as características da amostra, além dos instrumentos usados e os procedimentos adotados na investigação. A segunda seção refere-se aos resultados obtidos, oriundos das análises estatísticas dos dados e por fim é exposta a discussão em torno dos resultados e as devidas limitações da pesquisa.

Na parte dos anexos, encontra-se a revisão de literatura realizada com a finalidade de percorrer as variáveis estudadas com maior especificidade, servindo assim para enquadrá-las teoricamente. Dito isto, será discorrido como surge a temática do bem-estar, em especial na psicologia positiva, sendo importante para compreender as duas perspectivas de bem-estar trabalhadas na investigação, nomeadamente motivos hedónicos e eudaimónicos, além de contemplar uma explanação sobre a perspectiva da motivação, à luz da teoria da autodeterminação, para a prática do exercício físico.

Exercício físico e bem-estar: motivos hedônicos e eudaimônicos

Embora na última década tenham sido produzidos muitos estudos acerca do conceito do bem-estar (Diener et al., 2018), o interesse sobre a temática não é recente e vem desde a época do império grego, chamando a atenção de grandes filósofos como Aristóteles (Heintzelman, 2018). A sua definição no decorrer dos anos passou por reconfigurações, inicialmente era usado por áreas como a economia que o referencia pela perspectiva do poder aquisitivo de bens materiais (Farse et al., 2018).

Na área da psicologia o psicólogo Martin Seligman, juntamente com a sua equipa de pesquisadores, dedicou-se a desenvolver estudos sobre o bem-estar. Para Seligman a psicologia deve ocupar-se não apenas dos aspetos negativos e curativos, deixando para segundo plano uma visão patológica, para dar espaço a fenómenos poucos explorados como os estados afetivos e as emoções positivas, com o intuito de alcançar uma compreensão ampla e equilibrada da vivência humana, dando início ao movimento denominado de Psicologia Positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014; Seligman & Peterson, 2005).

Apesar das muitas diferenças quanto ao conceito do bem-estar, existe consenso entre os pesquisadores das diferentes áreas ao aceitar que este passa pela avaliação individual que cada sujeito faz da sua própria vida, e que múltiplas variáveis podem de alguma maneira agir como preditores, como, por exemplo, o estado de humor dos indivíduos, os comportamentos de saúde, os acontecimentos de vida, entre outras (Diener et al., 2018). Atualmente esse constructo é estudado em diferentes contextos, como por exemplo, escolar, académico, comportamentos de consumo, atividade física entre outros (Braanten, et al., 2019).

No âmbito da psicologia positiva, existem duas perspectivas sobre o constructo do bem-estar: a hedónica, e a eudaimónica (Deci & Ryan, 2008; Ryan & Deci, 2001). Percebendo algumas lacunas em torno do tema, pesquisadores como Huta e Waterman, encabeçaram revisões metodológicas de estudos sobre o bem-estar, e das concepções da hedonia e eudaimonia, chegando à conclusão de que estes podem ser classificados por categorias, nomeadamente: orientações, comportamento, experiências e funcionamento (Huta, et al., 2013; Huta, et al, 2016).

Ainda de acordo com a teoria de Huta, a hedonia e a eudaimonia podem ser considerados como orientações, que a grosso modo correspondem aos motivos que fazem com que o indivíduo se comporte de determinada maneira (Huta, et al., 2016). A orientação hedónica está voltada para experiências de bem-estar com resultado a curto prazo ou imediata, valorizando componentes como o prazer e o conforto, enquanto a eudaimonia está ancorada no desenvolvimento das potencialidades de cada indivíduo em experiências vivenciadas com propósito, valorizando o processo em si e não apenas o resultado, sem a perspectiva imediatista atribuída à hedonia (Braaten, et al., 2019; Huta et al., 2013). Na orientação eudaimónica são destacados elementos como a autenticidade, o significado.

Para Thorsteinsen e Vittersø (2018) a eudaimonia é uma forma de prazer peculiar, quando os indivíduos vivenciam sentimentos como, por exemplo, a curiosidade, o entusiasmo, ou ainda o julgamento de que algo a ser feito é pertinente, constituem um fator importante para se sintam implicados para iniciar ou dar continuidade a algum tipo de atividade (Thorsteinsen & Vittersø, 2018).

Segunda essa linha de variáveis preditoras relacionadas com os comportamentos de saúde, o trabalho em questão busca contribuir para esses estudos, avaliando as orientações de bem-estar associados à motivação para a prática de exercício físico, à luz da teoria da autodeterminação. Trata-se de um modelo criado por Ryan e Deci (2001) que busca compreender as razões pelas quais os sujeitos tendem a adotar determinadas ações, partindo de um *continuum* onde são

reconhecidos diferentes níveis e tipos de motivação, que vão desde o estado de falta de motivação, denominado de amotivação, até ao outro extremo de um comportamento intrinsecamente motivado, que é considerado por essa teoria o modo mais alto de autodeterminação (Ryan & Deci, 2001).

A temática do bem-estar aliada ao exercício físico começou a ser estudada na segunda metade do século XX e foi gradativamente ganhando espaço, tornando-se mais sistemática e metódica (Blair et al., 2004). A prática de exercício físico, além do benefício de prevenção de doenças, contribui ainda para sensação de bem-estar (Dias, et al., 2016; Silva et al, 2016; Mack, et al.2011). Sobre essa temática como Saunders et al. (2018) refere que existe uma relação entre o bem-estar e a atividade física, defendendo que a prática de atividade física pode desencadear experiências de bem-estar.

No meio académico parece que existe um consenso de que praticar algum tipo de atividade física impacta de maneira significativa na saúde individual, provocando ganhos tanto a nível de saúde física, como na perspectiva psicológica, existem evidências da relação positiva entre a prática de exercício e o bem-estar em diferentes fases da vida dos indivíduos (Dias, et al., 2016; Mack, et al.2011; Saunders et al., 2018; Silva et al, 2016)

Diante do exposto esta pesquisa é considerada relevante por investigar as orientações de bem-estar associadas à prática de exercício físico. Embora de acordo com Diener et al. (2018) exista uma vasta literatura acerca da temática do bem-estar, o mesmo não é percebido em relação à variável da prática do exercício físico associados aos motivos de bem-estar nas bases de pesquisas (pubmed, scielo, bvspci, repositório Universidade da Beira Interior, reserchgate.)

Assim, definiu-se como objetivo geral desta investigação analisar as orientações de bem-estar associadas à prática de exercício físico. Foram, ainda, estabelecidos como objetivos específicos: a) analisar a relação entre as orientações de bem-estar e a regulação comportamental para a prática de exercício físico, de acordo com a teoria da

autodeterminação; b) analisar a relação entre as orientações de bem-estar e a regulação comportamental com a idade dos participantes; c) verificar a existência de diferenças ao nível do bem-estar e da motivação para a prática de exercício físico entre os grupos criados em função da nacionalidade, do género, da prática ou não de exercício físico regular e da situação profissional.

Método

Participantes

Após a recolha de dados, contabilizaram-se 421 respondentes, sendo posteriormente excluídos três sujeitos que não atendiam ao critério de inclusão definido pelos pesquisadores no quesito idade, que deveria ser igual ou superior a 18 anos, da mesma forma foram excluídos os participantes que deixaram mais de um item por responder no instrumento HEEMA ou mais de 2 itens na escala BREQ-3, com isso a base resultou em 412 participantes válidos. De acordo com a análise sociodemográfica verificou-se que a amostra é composta maioritariamente por sujeitos do sexo feminino (76,6%), com nacionalidades diferentes, Portuguesa (64,0%) e Brasileira (36,0%), com idades compreendidas entre 18 e 77 anos ($M=32.56$; $DP=10.8$), tanto casados, como solteiros (ambos com 34,2%), com habilitações literárias a nível de licenciatura (44,8%), que trabalham por conta de outrem (45,9%), residentes em uma grande cidade (41,3%) e com estatuto socioeconómico percebido médio (61,3%) (Tabela 1).

Tabela 1

Caracterização Sociodemográfica dos Participantes

Variáveis	Classes	N = 412	Frequências (%)
Género	Masculino	95	23.2%
	Feminino	314	76.6%
Nacionalidade	Portuguesa	260	64.0%
	Brasileira	146	36.0%
Idade	18 -25	143	35.0%
	26-50	233	57.0%
	51-77	33	8.0%
Estado civil	Casado	141	34.2%
	Solteiro	141	34.2%

	Compromisso afetivo	102	24.8%
	Divorciado	26	6.3%
	Viúvo	2	0.5%
	Sem habilitação escolar	1	0.2%
	6º ano	2	0.5%
	9º ano	10	2.4%
Nível de escolaridade	12º ano	107	26.0%
	Licenciatura	184	44.8%
	Mestrado	97	23.6%
	Doutoramento	10	2.4%
	Desempregados	34	8.3%
	Estudante	90	21.8%
	Trabalhador Estudante	42	10.2%
Situação profissional	Trabalhador por conta própria	48	11.7%
	Trabalhador por conta de outrem	189	45.9%
	Reformado/aposentado	9	2.2%
	Um pequeno meio rural	58	14.2%
Local de residência	Um grande meio rural	35	8.6%
	Uma pequena cidade	147	35.9%
	Uma grande cidade	412	41.3%
	Baixo	11	2.7%
	Baixo- médio	102	24.8%
Estatuto socioeconómico	Médio	252	61.3%
	Médio alto	44	10.7%
	Alto	1	0.5%

Instrumentos

Os dados foram recolhidos por meio da aplicação de um protocolo de autorresposta constituído por três instrumentos, nomeadamente: a Escala de Motivos Hedónicos, Eudaimónicos e Extrínsecos para as Atividades (HEEMA), o *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire* (BREQ-3) e um questionário sociodemográfico.

Escala de Motivos Hedónicos, Eudaimónicos e Extrínsecos para as Atividades (*Hedonic. Eudaimonic and Extrinsic Motives for Activities - HEEMA*, Huta, 2016), adaptado para a população portuguesa por Ramos e Costa (2018). O HEEMA possibilita mensurar os motivos hedónicos, eudemónicas e extrínsecos para a realização de atividades. Trata-se de uma escala tipo *likert* composta por 16 itens, respondidos numa escala de likert de 7 pontos, onde o 1 significa absolutamente nada e o 7 muitíssimo. Essas dimensões são avaliadas por

intermédio de 3 escalas e 2 duas subescalas, nomeadamente: escala de orientação/motivação eudaimónica, constituída pelos itens 2, 3, 5, 8, 10, escala de orientação/motivação hedónica (itens 1, 4, 7, 9, 16) e escala de orientação/motivação extrínseca (itens 11, 12, 13, 14, 15), dentro da escala hedónica constam ainda as subescalas de orientação/motivação hedónica para o prazer (itens 4, 6, 9) e outra para o conforto (itens 1, 7, 16).

A análise da consistência interna do HEEMA neste estudo revelou uma elevada consistência interna para a escala total ($\alpha=.926$). Em relação às dimensões, os resultados também se mostraram elevados: na orientação/motivação eudaimónica ($\alpha=.898$), na orientação/motivação hedónica ($\alpha=.897$), nas subescalas orientação/motivação para o prazer hedónico ($\alpha=.878$) e orientação/motivação para o conforto hedónico ($\alpha=.769$), bem como na orientação/motivação extrínseca ($\alpha=.889$).

Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3, versão portuguesa de Cid et al., 2018): instrumento utilizado para avaliar a regulação comportamental para a prática de exercício físico. O BREQ-3 é composto por 24 itens de perguntas fechadas, usando uma escala *likert* de 7 pontos, onde o 1 significa “não é verdade para mim” e o 7 corresponde “algumas vezes é verdade para mim”. O instrumento em questão divide-se em 6 escalas, sendo cada uma delas constituída por 4 itens, a saber: amotivação (1, 7, 13, 19), regulação externa (2, 8, 14, 20), regulação introjetada (3, 9, 15, 21), regulação identificada (4, 10, 16, 22), regulação integrada (5, 11, 17, 23) e por fim a motivação intrínseca (6, 12, 18, 24).

Neste estudo a consistência interna da escala total apresentou um nível elevado ($\alpha=.849$). Em todas as dimensões foram também encontrados valores adequados de consistência interna: amotivação ($\alpha=.753$), motivação externa ($\alpha=.744$), motivação introjetada ($\alpha=.744$), motivação identificada ($\alpha=.762$), motivação integrada ($\alpha=.899$) e, por fim, na motivação intrínseca ($\alpha=.895$).

Foram ainda recolhidas informações sociodemográficas como idade, género, nacionalidade, estado marital, habilitações literárias, situação profissional, local de residência, estatuto socioeconómico entre outros, através de um questionário sociodemográfico construído pelos investigadores.

Procedimentos

Este estudo insere-se no âmbito de uma investigação mais alargada sobre Funcionamento Psicológico Positivo, desenvolvida por um grupo de investigadores do Departamento de Psicologia e Educação da UBI. No primeiro momento, foi realizada a escolha dos instrumentos a serem usados e feito o pedido de autorização para o seu uso aos autores, ao mesmo tempo que foi elaborado o questionário sociodemográfico usado na pesquisa. A coleta de dados deu-se em formato *online*, e para tal foi disponibilizado o protocolo em uma plataforma, entre o dia 19 de fevereiro de 2020 e 22 de março do referido ano.

A sua disseminação deu-se por *mailling lists*, grupos específicos, sites institucionais, entre outros. A aplicação deu-se em quatro partes, na primeira seção os sujeitos receberam uma breve explicação a respeito do estudo e foi obtido o consentimento informado para a participação. A segunda parte continha questões de natureza sociodemográficas, e, por fim, deu-se a aplicação das duas escalas referidas anteriormente *HEEMA* e *BREQ-3*. Para a participação nesta pesquisa, foram definidos como critérios de inclusão: ter idade igual ou superior a 18 anos e possuir o português como língua materna.

Análise estatística

Para analisar os dados recorreu-se ao programa estatístico IBM SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 26. Realizou-se o teste de normalidade com o intuito de entender a distribuição dos dados, utilizando o teste de *Kolmogorov-Smirnov*. Os resultados encontrados revelaram que os instrumentos Escala de Motivos Hedónicos, Eudaimónicos e Extrínsecos para as Atividades (*HEEMA*) e o *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire* (*BREQ-3*) não apresentaram uma distribuição normal ($p < .05$), contudo optou-se pela utilização de testes paramétricos, por se tratar de uma amostra de grande tamanho ($n = 412$), sendo essa decisão ancorada no conceito de teorema do limite central e no facto de os testes utilizados (como o teste t e a ANOVA) se mostrarem robustos face à violação do pressuposto da normalidade da distribuição da variável (Marôco, 2011). O intervalo de confiança adotado para as análises foi de 95% (Tabela 2).

Tabela 2*Resultados do Teste de Normalidade de Kolmogorov-Smirnov*

Instrumentos	Kolmogorov-Smirnov	Curtose	Assimetria
HEEMA – Total	.000	.813	.885
BREQ-3 Total	.004	-.670	-.129

*p > .05

Recorreu-se ao alfa de Cronbach para avaliar a consistência interna dos instrumentos HEEMA e do BREQ-3. Realizou-se a análise descritiva dos resultados (análise de frequências e medidas de tendência central) e de seguida utilizou-se o teste de correlação de Pearson (r), para estimar se existiam relações entre as variáveis em estudo. Por meio desse coeficiente (r) pode-se classificar o nível de intensidade das associações existente entre as variáveis em: muito forte, quando $r \geq 0.75$, forte quando os valores assumem $0.5 \leq r < 0.75$, moderada para $0.25 \leq r < 0.5$ e por fim uma correlação fraca que se caracteriza por um valor de r menor que 0.25 (Marôco, 2014). Para analisar se existem diferenças entre grupos nos instrumentos HEEMA e BREQ-3 em função das variáveis sociodemográficas, foi realizado o teste t para o género, nacionalidade, situação profissional e para variável se pratica ou não exercício físico.

Resultados

Estatísticas descritivas

Foi realizada a análise descritiva dos dados com o propósito de sumarizar os resultados encontrados, para tal calcularam-se as médias e os desvios-padrão dos instrumentos utilizados: Escala de Motivos Hedónicos, Eudaimónicos e Extrínsecos para as Atividades (HEEMA) e do *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire* (BREQ-3). Na tabela 3 são apresentados os resultados referentes às dimensões do HEEMA. Como é possível observar a motivação Eudamónica demonstrou a média mais elevada ($M=5.48$; $DP=1.20$), enquanto a dimensão Motivação Extrínseca revelou a média mais baixa ($M=3.64$; $DP=1.41$) (Tabela 4). Relativamente à motivação hedónica, verificou-se uma pontuação maior na orientação para o prazer ($M=5.45$; $DP=1.26$), relativamente à orientação para o conforto ($M=5.00$; $DP=1.24$) (Tabela 3).

Tabela 3*Estatísticas Descritivas do HEEMA*

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
HEEMA Total	7.60	35.00	24.81	5.30
Motivação Eudaimónica	1.00	7	5.48	1.20
Motivação Hedónica	1.33	7	5.23	1.18
Motivação Hedónica para o prazer	1.33	7	5.45	1.26
Motivação Hedónica para o conforto	1.33	7	5.00	1.24
Motivação Extrínseca	1.00	7	3.64	1.41

Os resultados obtidos no BREQ-3 total apresentaram uma média de 77.10 ($DP=16.65$). Nas escalas de motivação externa e de amotivação foram obtidas as médias mais baixa (respectivamente, $M=1.40$, $DP=2.45$; e $M=1.58$, $DP= 2.72$). As dimensões em que se obtiveram os resultados médios mais elevados foram a Motivação Identificada ($M=9.59$; $DP=4.03$) e a Motivação Intrínseca ($M=9.26$; $DP=4.94$) (Tabela 4).

Tabela 4*Estatísticas Descritivas do BREQ-3*

BREQ-3	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Total	26	112	77.10	16.65
Amotivação	0	16	1.58	2.72
Motivação Externa	0	16	1.40	2.45
Motivação Introjetada	0	16	4.81	3.93
Motivação Identificada	0	16	9.59	4.03
Motivação Integrada	0	16	7.46	5.17
Motivação Intrínseca	0	16	9.26	4.94

Associações entre variáveis

A seguir seguem os resultados das associações entre os fatores do HEEMA e do BREQ-3, e das associações entre os dois instrumentos com a variável idade.

Tomando como base as correlações encontradas, verificou-se que a dimensão motivação/orientação eudaimónica revelou correlações negativas fracas com a motivação intrínseca ($r=-.176$, $p < .001$), com a motivação identificada ($r=-.165$, $p < .001$) e com a motivação integrada ($r=-.141$, $p < .001$). Sendo assim, é

aceitável dizer que quanto maior a motivação/orientação eudaimônica, menor tendem a ser os níveis de motivação intrínseca, identificada e integrada.

Na dimensão da motivação/orientação hedônica foram encontradas correlações positivas fracas nomeadamente com a motivação identificada ($r=.178$, $p < .001$), com a motivação intrínseca ($r=-.154$, $p < .001$) e com a motivação integrada ($r=.146$, $p < .001$). Os resultados encontrados indicam que quanto maior o resultado na motivação/orientação hedônica, maior também serão os níveis encontrados na motivação identificada, intrínseca e integrada.

A subescala motivação hedônica para o prazer demonstrou uma correlação negativa significativa, embora fraca, com a escala de amotivação ($r=-.113$, $p < .005$). As correlações com as demais escalas foram também fracas, mas positivas, com a motivação identificada ($r=.178$, $p < .001$), com a motivação integrada ($r=.153$, $p < .001$) e com a motivação intrínseca ($r=.154$, $p < .001$). A outra subescala do HEEMA, a motivação hedônica para o conforto, evidenciou, da mesma forma, associações positivas de intensidade fraca com a motivação identificada ($r=.156$, $p < .001$), com a motivação integrada ($r=.122$, $p < .001$) e com a motivação intrínseca ($r=.133$, $p < .001$).

Por último, a dimensão motivação extrínseca do HEEMA demonstrou uma correlação negativa fraca com a motivação introjetada do BREQ-3 ($r=-.110$, $p < .001$), o que indica que quanto maior for o índice de motivação extrínseca, menor será o índice de motivação introjetada. As demais possibilidades não revelaram correlações estatisticamente significativas (Tabela 5).

Tabela 5

Coefficiente de Correlações de Pearson entre o HEEMA e o BREQ-3

	Amotivação	M. Externa	M. Introjetada	M. Identificada	M. Integrada	M. Intrínseca
1. M. eudaimónica	-.058	-.024	-.021	-.165**	-.141**	-.176**
2. M. hedónica	-.097	-.001	.019	.178**	.146**	.153**
3. M. hedónica para o prazer	-.113*	-.008	.055	.178**	.153**	.154**
4. M. hedónica para o	-.064	-.002	.005	.156**	.122*	.133**

conforto						
5. M. extrínseca	-.014	.043	-.110*	-.053	-.008	-.026

Notas: M.= motivação; os valores em negrito são estatisticamente relevantes. * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

Apresentam-se a seguir as correlações de Pearson referentes às dimensões da HEEMA e do BREQ-3 com a variável idade. Confirmou-se que as dimensões do HEEMA não apresentam correlações com a variável idade (Tabela 7). As correlações entre o BREQ-3 e a variável idade, indicam a existência de associações com a dimensão amotivação, sendo esta positiva e de intensidade fraca ($r = -.100$, $p < .005$), bem como correlações negativas, também fracas, com as dimensões motivação identificada ($r = -.150$, $p < .005$), motivação introjetada ($r = -.140$, $p < .005$) e motivação intrínseca ($r = -.117$, $p < .005$). As demais dimensões não apresentaram correlações com a idade (Tabela 6).

Tabela 6

Coefficiente de Correlações de Pearson entre o HEEMA, BREQ-3 e a variável idade

Dimensões do HEEMA	Idade
Motivação Eudaimónica	.000
Motivação Hedónica	-.038
Motivação Hedónica para o prazer	-.047
Motivação Hedónica para o conforto	-.047
Motivação Extrínseca	-.056
Dimensões BREQ-3	
Amotivação	.100*
Motivação Externa	.007
Motivação Introjetada	-.140**
Motivação Identificada	-.150**
Motivação Integrada	-.024
Motivação Intrínseca	-.117*

Notas: Os valores em negrito são estatisticamente relevantes. * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

Diferenças entre grupos no HEEMA

Realizou-se um teste t de Student para avaliar a existência de diferenças no HEEMA em função do género, tendo-se verificado que não existem diferenças estatisticamente significativas [$t(397) = 1.164$, $p > .05$] entre os participantes do género feminino e masculino no total da HEEMA, nem em nenhuma dimensão da escala (Tabela 7).

Tabela 7*Diferenças HEEMA em Função do Género (Teste t)*

Dimensões do HEEMA	Masculino		Feminino		<i>t</i>	<i>P</i>	95% CI	
	<i>n</i>	<i>M</i> (<i>DP</i>)	<i>n</i>	<i>M</i> (<i>DP</i>)			<i>LL</i>	<i>UL</i>
HEEMA Total	93	78.77 (6.26)	306	76.48 (16.78)	1.164	.238	-1.53	6.13
M. Eudaimónica	94	27.75 (6.26)	313	27.75 (5.72)	.601	.549	-.937	1.75
M. Hedónica	93	31.81 (6.95)	309	31.27 (7.04)	.661	.510	-1.08	2.17
M. para o Prazer Hedónico	94	16.74 (3.66)	312	16.26 (3.78)	1.11	.266	-.372	1.34
M. para o conforto Hedónico	94	15.12 (3.72)	311	14.99 (3.72)	.314	.754	-.727	1.00
M. Extrínseca	94	19.32 (7.35)	311	17.93 (6.95)	.403	.105	-.294	3.08

Notas. M.= motivação; LL=limite inferior; UL=limite superior.

Foi também aplicado o teste *t* de Student para avaliar se existiam diferenças no HEEMA em função da prática ou não de exercício físico regular pelos participantes. O teste *t* mostrou que existem diferenças estatísticas significativas na dimensão da motivação extrínseca [$t(406) = -2.71, p < .05$], com os não praticantes a revelar um valor mais elevado de motivação extrínseca. Em todas as outras dimensões não se encontraram diferenças entre os grupos (Tabela 8).

Tabela 8*Diferença HEEMA em Função se pratica ou não pratica atividade física (Teste t)*

	Praticante		Não Praticante		<i>T</i>	<i>p</i>	95% CI	
	<i>N</i>	<i>M</i> (<i>DP</i>)	<i>n</i>	<i>M</i> (<i>DP</i>)			<i>LL</i>	<i>UL</i>
HEEMA Total	224	76.43 (17.07)	175	77.78 (16.07)	-.805	.418	-4.62	1.92
M. Eudaimónica	230	27.42 (6.17)	180	27.41 (5.83)	.018	.986	-1.16	1.18
M. Hedónica	227	31.60 (7.33)	178	31.11 (6.75)	.706	.481	-.88	1.87
M. Hedónica para o prazer	229	16.43 (3.91)	180	16.27 (3.61)	.428	.669	-.57	.89
M. Hedónica para o conforto	229	15.12 (3.88)	179	14.89 (3.53)	.624	.533	-.49	.95

M.Extrínseca	229	17.39 (7.00)	179	19.29 (7.02)	-2.71	.007	-3.27	.52
--------------	-----	-----------------	-----	-----------------	-------	------	-------	-----

Notas. M.= motivação; LL=limite inferior; UL=limite superior.

Com o objetivo de analisar se existiam diferenças no HEEMA entre participantes que tinham uma vida profissional ativa e os que não trabalhavam, realizou-se um teste *t* que evidenciou que existem diferenças estatísticas significativas na dimensão motivação extrínseca [$t(406) = 2.313, p < .05$], onde o grupo formado pelos participantes que trabalham pontuou mais. As demais dimensões não apresentaram diferenças estatísticas entre os dois grupos (Tabela 9).

Tabela 9

Diferença HEEMA em Função da Situação Profissional (Teste t)

	Trabalham		Não Trabalham		<i>t</i>	<i>P</i>	95% CI	
	<i>n</i>	<i>M</i> (<i>DP</i>)	<i>n</i>	<i>M</i> (<i>DP</i>)			<i>LL</i>	<i>UL</i>
HEEMA Total	266	77.73 (16.47)	133	28.70 (16.88)	1.18	.236	-1.38	5.61
M. Eudaimónica	277	27.62 (5.88)	133	27.00 (6.29)	-.949	.343	-.66	1.89
M.Hedónica	272	31.32 (7.07)	133	31.53 (7.12)	-.285	.776	-1.69	1.26
M.Hedónica para o prazer	276	16.38 (3.81)	133	16.32 (3.74)	.172	.864	-.713	0.85
M.Hedónica para o conforto	275	14.93 (3.71)	133	15.22 (3.79)	-.722	.471	-1.07	0.49
M.Extrínseca	275	18.78 (7.12)	133	17.08 (6.85)	2.313	.021	.25	3.13

Notas. M.= motivação; LL=limite inferior; UL=limite superior.

Relativamente às diferenças no HEEMA em função da variável nacionalidade, verificou-se a existência de diferenças entre os grupos na dimensão motivação extrínseca ($p=.044$), sendo que os participantes de nacionalidade brasileira apresentaram uma média mais elevada ($M=19.23$). As demais dimensões, motivação/orientação eudaimónica, motivação/orientação hedónica, as duas subescalas motivação/orientação hedónica para o prazer e motivação/orientação hedónica para o conforto, não revelaram existência de diferenças estatísticas entre os dois grupos (Tabela 10).

Tabela 10*Diferenças HEEMA em Função da Nacionalidade (Teste t)*

HEEMA Total	Portuguesa		Brasileira		<i>t</i>	<i>p</i>	95% CI	
	<i>n</i>	<i>M</i> (<i>DP</i>)	<i>n</i>	<i>M</i> (<i>DP</i>)			<i>LL</i>	<i>UL</i>
Motivação Eudaimónica	258	27.57 (6.07)	146	27.02 (6.99)	.873	.382	-.684	1.77
Motivação Hedónica	255	31.67 (6.99)	144	30.90 (7.24)	1.02	.304	-.700	2.23
Motivação Hedónica para o prazer	258	16.55 (3.70)	145	16.55 (3.91)	1.33	.184	-.253	1.31
Motivação Hedónica para o conforto	257	15.10 (3.75)	145	14.87 (3.67)	.595	.552	-.528	.986
Motivação Extrínseca	257	17.75 (6.97)	146	19.23 (7.12)	-2.02	.044	-2.92	-.039

Notas. M.= motivação; LL=limite inferior; UL=limite superior.

Diferenças entre grupos no BREQ-3.

Os resultados encontrados relativos à diferença de médias no BREQ-3 em função do género dos respondentes, evidenciam que existem diferenças significativas no BREQ-3 total ($p < .05$) em função do género, sendo o grupo masculino a obter a maior pontuação ($M=37.22$; $DP=3.22$), e na dimensão motivação integrada ($p < .05$), em que da mesma forma o grupo formado pelos respondentes masculinos obteve maior pontuação ($M=8.80$; $DP=4.942$). As demais dimensões não apresentaram diferenças entre grupos (Tabela 11).

Tabela 11*Diferenças BREQ-3 em Função do Género (Teste t)*

Dimensões do BREQ-3	Masculino		Feminino		<i>t</i>	<i>p</i>	95% CI	
	<i>n</i>	<i>M</i> (<i>DP</i>)	<i>n</i>	<i>M</i> (<i>DP</i>)			<i>LL</i>	<i>UL</i>
BREQ-3 Total	90	37.22 (1.58)	292	33.46 (.870)	2.08	.038	-1.53	6.13
Amotivação	95	1.18 (2.16)	310	1.70 (2.85)	-1.61	.107	-1.13	.110
Motivação Externa	95	1.09 (1.93)	308	1.51 (2.60)	-1.45	.145	-0.98	.146
Motivação Introjetada	93	5.40 (4.15)	310	4.66 (3.87)	1.54	.126	-0.21	1.69

Motivação Identificada	95	9.96 (4.28)	308	9.44 (3.91)	1.06	.287	-0.44	1.50
Motivação Integrada	90	8.80 (5.50)	314	7.02 (4.97)	2.91	.004	0.57	2.97
Motivação Intrínseca	95	9.91 (4.94)	311	9.06 (4.89)	1.47	.142	-0.28	1.99

Notas. M.= motivação; LL=limite inferior; UL=limite superior.

Em relação à variável que avaliava a prática ou não de atividade física, após realização do teste *t* verificou-se que existem diferenças significativas entre os grupos dos participantes que praticam e os que não praticam exercício físico, em várias das dimensões do instrumento. No BREQ-3 total foram identificadas diferenças significativas entre o grupo de participantes que praticam atividade física face ao grupo que não pratica, sendo a pontuação total superior no grupo que pratica atividade física regularmente. Em todas as dimensões também foram encontradas diferenças significativas entre os grupos, com exceção da motivação introjetada. Nas dimensões amotivação e motivação externa o grupo dos respondentes que não praticam atividade física apresentaram pontuação mais alta. Nas dimensões motivação identificada, motivação integrada e motivação intrínseca o grupo composto por pessoas que praticam atividade física revelou uma pontuação superior quando comparado ao grupo dos não praticantes (Tabela 12).

Tabela 12

Diferença BREQ-3 em Função se pratica ou não pratica atividade física (Teste t)

Dimensões do BREQ-3	Praticante		Não Praticante		<i>t</i>	<i>p</i>	95% CI	
	<i>n</i>	<i>M</i> (<i>DP</i>)	<i>n</i>	<i>M</i> (<i>DP</i>)			<i>LL</i>	<i>UL</i>
BREQ-3 Total	222	38.53 (14.10)	163	28.70 (14.35)	6.68	.000	6.93	12.71
Amotivação	229	1.02 (2.25)	179	2.31 (3.08)	-4,86	.000	-1,80	-0,76
Motivação Externa	231	1.00 (2.20)	175	1.93 (2.67)	-3,80	.000	-1.39	-.44
Motivação Introjetada	230	4.97 (3.99)	176	4.63 (3.87)	.870	.383	-.43	1.11
Motivação Identificada	228	10.64 (3.81)	178	8.19 (3.87)	6.38	.000	1.70	3.21
Motivação Integrada	229	9.57 (4.89)	178	4.69 (4.13)	10.66	.000	3.97	5.77

Motivação Intrínseca	230	11.27 (4.27)	179	6.69 (4.54)	10.44	.000	3.71	5.43
----------------------	-----	-----------------	-----	----------------	-------	------	------	------

Notas LL=limite inferior; UL=limite superior

Com o intuito de averiguar a existência de diferenças estatísticas entre o grupo formado por sujeitos que mantinham uma atividade profissional ativa e o grupo de participantes que não trabalham no BREQ-3, realizou-se um teste *t*. Os resultados encontrados não revelaram a existência de diferenças estatísticas entre os grupos (Tabela 13).

Tabela 13

Diferença BREQ-3 em Função da Situação Profissional (Teste t)

Dimensões do BREQ-3	Trabalham		Não Trabalham		<i>t</i>	<i>p</i>	95% CI	
	<i>n</i>	<i>M</i> (<i>DP</i>)	<i>n</i>	<i>M</i> (<i>DP</i>)			<i>LL</i>	<i>UL</i>
BREQ-3 Total	257	34.80 (14.96)	128	33.49 (15.09)	.805	.422	-1.89	4.51
Amotivação	276	1.59 (2.52)	132	1.59 (3.11)	-.001	.999	-.61	.61
Motivação Externa	274	1.27 (2.33)	132	1.67 (2.68)	1.454	.147	-.93	.14
Motivação Introjetada	274	4.96 (3.98)	132	4.53 (3.83)	1.034	.302	-.38	1.23
Motivação Identificada	274	9.60 (4.04)	132	9.50 (3.98)	.223	.824	-.74	.93
Motivação Integrada	274	7.71 (5.14)	133	6.87 (5.20)	1.519	.130	-.24	1.91
Motivação Intrínseca	277	9.28 (4.95)	132	9.25 (4.94)	.060	.952	-.99	1.06

Notas LL=limite inferior; UL=limite superior

Compararam-se, ainda, os resultados da escala BREQ-3 em função dos dois grupos formados pela nacionalidade, respectivamente portuguesa e brasileira. Por meio da comparação entre os grupos realizados com o teste *t*, observou-se que existem diferenças significativas em algumas dimensões. A primeira encontrou-se na amotivação, sendo perceptível que a média mais elevada foi obtida nos

respondentes de nacionalidade brasileira ($M=2.00$; $DP=3.12$). De seguida, na motivação externa e na motivação intrínseca o grupo de respondentes de nacionalidade Portuguesa obteve uma média mais elevada. Nas demais dimensões não se encontraram diferenças estatisticamente significativas (Tabela 14).

Tabela 14

Diferenças do BREQ-3 em Função da Nacionalidade (Teste t)

Dimensões do BREQ-3	Portuguesa		Brasileira		t	p	95% CI	
	N	M (DP)	n	M (DP)			LL	UL
BREQ-3 Total	248	34.02 (15.39)	131	34.43 (14.29)	.254	.799	-3.52	2.71
Amotivação	259	1.36 (2.45)	143	2.00 (3.12)	-2.25	.025	-1.19	-.82
Motivação Externa	258	1.15 (1.05)	142	1.83 (2.88)	-2.66	.008	-1.17	-.17
Motivação Introjogada	259	4.58 (4.02)	141	5.22 (3.81)	-1.58	.115	-1.44	-.15
Motivação Identificada	256	9.61 (3.84)	144	9.27 (4.27)	.831	.406	-.47	1.16
Motivação Integrada	258	7.62 (5.20)	143	6.96 (5.07)	1.24	.215	-.388	1.71
Motivação Intrínseca	258	9.81 (4.79)	145	8.17 (5.05)	-3.19	.002	.631	2.65

Legenda: LL=limite inferior; UL=limite superior.

Discussão dos resultados

A pesquisa aqui apresentada definiu como objetivo geral a avaliação das orientações de bem-estar associados à motivação para a prática de exercício físico, usando a perspectiva da teoria da autodeterminação, sendo esta sessão está orientada para a discussão dos resultados encontrados, levando em consideração os objetivos propostos.

HEEMA e BREQ-3

Como mencionado inicialmente um dos objetivos do estudo consistiu na avaliação das orientações de bem-estar medidas através do HEEMA. Os valores obtidos na estatística descritiva revelaram que a maior média de pontuação foi alcançada na dimensão motivação/orientação eudaimónica, logo seguida pela Orientação hedónica para o prazer. Tomando como base o pensamento de Huta e

colaboradores (2013), valores altos nessa dimensão estão interligados com uma orientação para o significado e a busca de crescimento pessoal, ou seja, os respondentes tendem a estar mais implicados em atividades que estão de acordo com os seus objetivos e propósitos de vida (Huta et al., 2013).

Para Thorsteinsen e Vittersø (2018) a eudaimonia é uma forma de prazer peculiar, quando os indivíduos vivenciam sentimentos como, por exemplo, a curiosidade, o entusiasmo, ou ainda o julgamento de que algo a ser feito é pertinente, constituem um fator importante para se sintam implicados para iniciar ou dar continuidade a algum tipo de atividade (Thorsteinsen & Vittersø, 2018). Já segundo a orientação hedónica o objetivo seria alcançar a felicidade, assim a orientação hedónica para o prazer está ligada à procura de alegria, divertimento e evitamento do desconforto (Huta, 2016).

No BREQ-3, que avalia os mecanismos regulatórios face ao exercício físico, os resultados da análise descritiva indicam que a dimensão com a maior pontuação é a que representa a motivação/orientação identificada. Tomando como base a teoria da autodeterminação, existem três tipos de motivação que tendem a exercer influência sobre os comportamentos dos indivíduos, a extrínseca, intrínseca e amotivação, estando os resultados da amostra situados na motivação extrínseca (Ryan & Deci, 2001). Como mencionado anteriormente dentro da motivação extrínseca existem alguns modelos regulatórios, um desses é a motivação/orientação identificada, que traduz o envolvimento numa atividade devido à sua importância e utilidade. Rodrigues et al. (2019) referem que esse tipo de regulação é oportuno para indivíduos que desenvolvem alguma atividade por motivos de identificação e reconhecimento, para além das recompensas externas, oriundas da motivação extrínseca (Ryan & Deci, 2001).

Desta forma respondendo ao primeiro objetivo da pesquisa, através do instrumento HEEMA é viável afirmar que para essa amostra específica o estilo orientação de bem-estar predominante é o da motivação/orientação eudaimónica, esse resultado também aparece nos estudos de Ortner et al. (2018), que verificaram que os motivos eudaimónicos revelaram-se mais significativos para escolhas de regulação emocional e do bem-estar do que os motivos hedónicos, o estudo em questão foi realizado com duzentos e oitenta e três estudantes no ensino superior, com intuito de analisar as diferenças entre os motivos hedónicos e eudaimónicos para a regulação das emoções.

Por sua vez as análises realizadas no BREQ-3 demonstraram que o estilo motivacional preponderante era o extrínseco com regulação identificada, que representa o modo de agir mais autodeterminado dentro da motivação extrínseca (Fernandes & Vasconcelos-Raposo, 2005). Esses valores vão ao encontro aos estudos de Teixeira et al. (2012) que, usando a teoria da autodeterminação, chegaram à conclusão de que existem evidências de uma relação considerada positiva entre a motivação para prática de exercício e a regulação identificada.

A motivação intrínseca apresentou também uma pontuação elevada, indicando que os participantes mostraram um comportamento autodeterminado, o que de acordo com Fernandes e Vasconcelos-Raposo (2005), traduz uma prática de exercício, espontânea e gratuita, sem cobranças externas, ou seja os motivos para prática, passam pelo interesse pessoal e contentamento gerado a partir da atividade em si (Fernandes & Vasconcelos-Raposo, 2005). Também num estudo com adolescentes obesos se verificou que a prática de atividade física estava muito associada à regulação identificada, indicando que essa prática estava ligada à percepção dos benefícios da atividade física em termos de bem-estar e saúde (Gourlan et al., 2013).

Outro objetivo deste estudo passava pela análise da relação entre as orientações de bem-estar e da regulação comportamental com a variável idade. Em relação à escala HEEMA e às suas dimensões não se registaram correlações significativas com a idade dos participantes. Outros estudos nesse campo da orientação do bem-estar também apresentaram resultados semelhantes, em relação ao fator idade (Silva, 2018).

Relativamente ao BREQ-3, foram verificadas associações entre quatro das cinco dimensões do instrumento com a idade. Começando pela associação com a amotivação, identificou-se uma associação positiva com a idade, porém fraca, indicando que quanto maior a idade dos participantes maiores os níveis de amotivação. Nas dimensões da motivação introjetada, da motivação identificada e da motivação intrínseca também foram registadas correlações com a idade, mas negativas, compreende-se então que com o aumento da idade, menores são os níveis destas três formas de motivação, ou seja, nos indivíduos mais velhos a prática de exercício físico parece ser menos autodeterminada. Uma das justificativas possíveis, de acordo com Eurobarometer, (2017) é que com o

passador dos anos, e o avançar da idade, os indivíduos apresentam menores chances de se engajarem na prática do exercício físico.

Relações entre a HEEMA e o BREQ.3

Para analisar a existência de associações entre os motivos de bem-estar eudaimônicos e hedônicos e a motivação para a prática de exercício físico, foram realizados testes de correlação entre a escala HEEMA e a escala BREQ-3. A dimensão motivação/orientação eudaimônica do HEEMA apresentou uma correlação negativa e fraca com a motivação identificada, o que significa que quanto mais aumenta a orientação/motivação eudaimônica, relacionada com a procura de um funcionamento de qualidade, menores são os índices de motivação identificada. Os estudos de Huta (2016) sustentam essa relação, embora fraca, entre a eudaimonia e motivação identificada.

As associações entre a motivação integrada e a intrínseca revelaram-se positivas, porém fracas, o que implica dizer que nessa amostra quanto maior a orientação/motivação eudaimônica, maior também serão os índices da motivação integrada e intrínseca, ou seja, os sujeitos com um comportamento mais autodeterminado face à realização de atividade física, manifesto nestas duas formas de motivação, mostram uma maior orientação eudaimônica traduzida na procura de crescimento e de significado.

Na análise da associação entre a dimensão motivação/orientação hedônica com as várias escalas do BREQ-3, foram identificadas correlações positivas fracas com os fatores da motivação identificada, motivação integrada e motivação intrínseca. Esta associação positiva, embora fraca, mostra que quanto maior o motivação/orientação hedônica, maior também serão os índices de motivação identificada, integrada e intrínseca, indicativas de um comportamento mais autodeterminado. Deste modo a orientação para a busca de experiências que forneçam uma experiência rápida de prazer, conforto e satisfação, traduzida pela Hedonia (Huta, 2016), aparece associada à regulação identificada, em que o envolvimento na atividade física se deve à importância e utilidade que o indivíduo lhe atribui, à regulação integrada, em que a prática de exercício físico é vista como coerente com os valores do sujeito e com a motivação intrínseca, o que pode significar por exemplo, que os indivíduos, internalizaram a prática do exercício físico e o tratam como uma parte importante da sua rotina.

Ao nível da subescala hedônica para o prazer, foi percebida uma correlação negativa e fraca com o fator de amotivação, de maneira que quanto mais os motivos hedônicos para o prazer se manifestam, menores são os índices de amotivação. Ainda na subescala hedônica para o prazer, foi constatado a existência de correlações positivas fracas com os fatores de motivação identificada, motivação integrada, e motivação intrínseca, evidenciando de acordo com a perspectiva do *continuum* da Autodeterminação que a presença de comportamentos regulados internamente, que indicam autodeterminação (Fernandes & Vasconcelos-Raposo, 2005), aparece ligada à procura de prazer e bem-estar.

Visando explorar as relações entre a subescala hedônica para o conforto com e as dimensões do BREQ-3, foi realizado um teste de correlação que demonstrou que existem relações com três escalas, nomeadamente: motivação identificada, motivação integrada e motivação intrínseca. Estas associações são positivas e fracas, ou seja, as variáveis caminham na mesma direção, quanto mais aumenta o nível de hedonia relacionada com o conforto, que exprime as experiências positivas e agradáveis de natureza hedônica que são focadas no aqui e agora (Huta et al., 2016), também aumentam as três formas de motivação mais autodeterminadas.

A correlação com a motivação intrínseca, representa que nessa escala a amostra revelou que uma das motivações para a prática de exercício físico está na relevância pessoal atribuída pelos sujeitos e nos ganhos oriundos da tarefa em si, revelando um comportamento autodeterminado. Na literatura alguns estudos sustentam essas correlações, como o de Guedes e Sofiati, que no estudo de validação do instrumento para a população brasileira, observou que os participantes com estilos motivacionais identificados e integrados tendem a manifestar bons índices de satisfação, autoestima e esforço, como resultado indicam comportamentos positivos para a prática do exercício físico (Guedes, & Sofiati, 2015).

No âmbito da última dimensão do HEEMA denominada de motivação/orientação extrínseca, foi encontrada apenas uma correlação negativa e fraca com a motivação introjetada, ou seja, quanto mais motivos extrínsecos, menores tendem a ser os índices da motivação introjetada, que exprime o envolvimento na atividade física em resposta a uma pressão interna como um sentimento de culpa.

Diferenças entre grupos

Outro objetivo proposto foi o de verificar a existência de diferenças ao nível do bem-estar e da motivação para a prática de exercício físico entre os grupos criados em função da nacionalidade, do género, da prática ou não de exercício físico regular e da situação profissional.

Iniciando pela variável género, no instrumento *HEEMA* ficou evidenciado que não existem diferenças estatísticas significativas nas suas dimensões entre o género feminino e o masculino. Os valores encontrados vão ao encontro dos de outras pesquisas (Huta, 2016; Batista 2016; Thorsteinsen & Vittersø, 2018), em que essas variáveis sociodemográficas revelaram pouca ou nenhuma relação com as perspectivas eudaimónica e hedónica.

No BREQ-3 o teste *t* revelou diferenças entre os géneros. A primeira foi encontrada no BREQ-3 total, com o grupo composto por respondentes do género masculino a pontuarem mais alto. Na literatura encontram-se resultados semelhantes (Guedes & Sofiati, 2015; Murcia et al., 2007). Na validação deste instrumento para a população brasileira, em que participaram 1041 sujeitos, os homens também obtiveram maior pontuação (Guedes & Sofiati, 2015). Foram também descobertas diferenças significativas na dimensão da motivação integrada, em que o grupo masculino obteve uma maior pontuação, indicando que os homens parecem ter níveis mais elevados de regulação integrada para a prática de exercício físico, ou seja, mostram um comportamento mais regulado por interesses e valores pessoais.

De seguida foram analisadas as diferenças entre os participantes que praticavam exercício físico regularmente e os que não praticavam, e os resultados revelaram que não existiam diferenças estatísticas no *HEEMA* total e suas dimensões em função dessa variável.

No BREQ-3 foi identificada a existência de diferenças entre os grupos, começando pelo BREQ-3 total, em que o grupo dos indivíduos que praticavam exercício regularmente revelou pontuação mais elevada. Essas diferenças eram esperadas, pois o instrumento pretende mensurar os motivos para a prática do exercício físico, sendo justificável a diferença face ao grupo de não praticantes. Outra dimensão onde existiam diferenças foi na amotivação, pois o grupo dos respondentes que não praticam atividade física apresentaram pontuação mais

elevada, ou seja, os participantes que levam uma vida menos ativa, apresentam um nível de comportamento mais amotivado no âmbito do exercício físico. Para a teoria da autodeterminação, esses perfis indicam comportamentos relacionados com a ausência de prazer, ou com a falta de propósito para executar tal atividade (Decy & Ryan, 2000).

No fator da motivação externa também foram encontradas diferenças, com o grupo dos participantes que não praticam atividade física a demonstrar uma pontuação superior, o que revela que nesta amostra os sujeitos que não praticam atividade física, tendem a apresentar uma regulação motivacional orientada para as recompensas externas.

As duas dimensões seguintes também revelaram diferenças entre os grupos, na motivação identificada, o primeiro grupo das pessoas que praticam atividade física possui um maior nível de motivação identificada, o que faz sentido quando pensamos na prática do exercício físico, uma vez que a regulação motivacional identificada acontece quando o sujeito desenvolve algo por vontade própria, revelando interesse em melhorar ou adquirir novos conhecimentos (Decy & Ryan, 2000). Foram, ainda, constatadas diferenças na dimensão da motivação integrada, com o grupo dos que praticam atividade física a evidenciar maior nível de regulação integrada, demonstrando que os indivíduos da amostra tendem a praticar exercício físico porque isso está de acordo com os seus interesses pessoais (Decy & Ryan, 2000).

Para finalizar a análise dessa variável, também foi identificado que existem diferenças entre os grupos no nível de motivação intrínseca, com os sujeitos que praticam atividade física a revelar maior motivação intrínseca. A diferença encontrada na motivação intrínseca, indica que o grupo composto por participantes que praticam atividade física tem pontuações mais elevadas nesta dimensão, o que implica que estes participantes tendem a se motivar de maneira autodeterminada, levando em consideração a satisfação em relação à prática da atividade, que nesse estudo é o exercício físico (Leal & Carmo, 2013). Para Cid et al. (2018) o comportamento autodeterminado interliga-se com índices de divertimento, sendo que sujeitos autodeterminados apresentam menores chances de não continuidade na prática do exercício físico (Cid et al., 2018). Desta forma, é possível concluir que os resultados encontrados estão de acordo com a literatura (Cid et al., 2018; Decy & Ryan, 2000; Leal & Carmo, 2013; Rodrigues et al., 2018)

Dando continuidade à análise das diferenças entre grupos, foi realizado um teste t para a variável situação profissional. Foram formados dois grupos, sendo o primeiro constituído por pessoas que não trabalham (desempregados, estudantes e aposentados) e o segundo por indivíduos que trabalham. Os resultados apontaram que existem diferenças estatísticas entre os grupos, especificamente na dimensão motivação extrínseca. Sendo possível concluir que no HEEMA o grupo dos participantes que trabalham demonstrou mais motivação extrínseca que o grupo composto por pessoas que não trabalham, associada à procura de dinheiro, imagem, estatuto, popularidade ou poder. Esse nível de motivação extrínseca traduz o facto de os sujeitos que trabalham serem mais motivados por recompensas externas, como por exemplo uma boa remuneração e status (Caldas, 2008).

No BREQ-3 foram apenas encontradas diferenças entre os dois grupos na dimensão da amotivação, desta forma é correto admitir que os participantes que não trabalham apresentaram um nível maior de amotivação relativa à prática de atividade física, ou seja, apesar de se poder pensar que teriam mais disponibilidade para a prática de exercício físico, os participantes sem uma atividade profissional ativa mostram falta de intencionalidade e competência para a prática de atividade física.

Relativamente às diferenças no HEEMA em função da variável nacionalidade, verificou-se a existência de diferenças entre os grupos na dimensão motivação extrínseca, desta forma conclui-se que as pessoas de nacionalidade brasileira que participaram no estudo apresentam uma maior motivação extrínseca, em relação ao grupo de pessoas de nacionalidade portuguesa, evidenciando um comportamento pouco autodeterminado. Beck et al. (2010) em seus estudos afirmam que os aspetos do contexto em que o sujeito está inserido precisam suprir as suas necessidades no âmbito psicológico para suscitar um estilo de motivação autodeterminada, da mesma forma, quando esse ambiente não fornece tais necessidades, pode acontecer uma diminuição da motivação e como conseqüente o bem-estar (Beck et al., 2010). Deste modo, pode-se colocar a hipótese de os participantes brasileiros sentirem que as suas necessidades psicológicas não são supridas.

No BREQ-3 também foram encontradas diferenças entre os grupos. A primeira diferença foi encontrada na dimensão da amotivação, em que o grupo representado pelos participantes brasileiros mostra uma maior amotivação. Uma das possíveis justificativas, pode estar relacionado ao atual cenário económico e político do país, contribuindo para um ambiente polarizado de ideologias (Costa, 2018). Os resultados na motivação externa apontaram para uma diferença nessa dimensão, sendo também o grupo dos participantes brasileiros a obter uma média mais elevada nesta, por isso é aceitável assumir que os brasileiros apontam estar mais extrinsecamente motivados para a prática de exercício físico. Para Ryan e Deci (2000) esses perfis motivacionais implicam que os sujeitos em questão são mais motivados pela presença de aspetos externos, que objetivam uma recompensa ou benefício.

Por fim, a última diferença foi encontrada na dimensão da motivação intrínseca, em que os respondentes de nacionalidade portuguesa revelaram maior motivação intrínseca do que as pessoas de nacionalidade brasileira da amostra, sendo assim admite-se que os participantes portugueses revelaram um perfil motivacional mais autodeterminado para a prática de exercício físico do que os brasileiros Ryan & Deci (2001). Estudos realizados em Portugal em um grupo de adultos, usando o BREQ-3 também encontrou altas pontuações na dimensão da regulação identificada que se caracteriza como um comportamento auto-regulado, ou seja, os indivíduos praticam o exercício físico, como meio para chegar em um objetivo e não apenas pelas sensações provocadas pela atividade em si (Abreu & Simões, 2017).

Limitações do estudo

Uma das limitações consideradas pelos pesquisadores consiste no facto de o estudo em questão ser de natureza transversal, o que implica dizer que a recolha foi realizada em um determinado momento apenas, e levando em consideração o momento atual vivenciado. Os protocolos foram recolhidos entre os dias 07 de fevereiro e 22 de março, sendo que a partir de 16 de março se viveu um período de confinamento em Portugal em resposta à pandemia provocada pelo vírus denominado SARS-Cov2, o que pode de certa maneira ter provocado alguma interferência nas respostas dos participantes e levou ao término antecipado da recolha. Seguindo essa linha, parece-nos importante referir que o protocolo era de

autorresposta, não sendo possível garantir que todos os participantes responderam de maneira verídica aos questionários, tal qual agem no dia-a-dia.

O método escolhido para recolher os dados foi *online* e embora se apresente como prático e eficaz, expõe algumas questões que devem ser levadas em conta no momento de discutir os resultados, a principal delas consiste no facto do respondente preencher sozinho o protocolo, o facto de os pesquisadores não estarem presente para acompanhar o preenchimento, ou ainda esclarecer eventuais dúvidas, o que pode de alguma maneira contribuir para um preenchimento erróneo do protocolo.

Outro aspecto relevante para se levar em consideração é o grupo amostral que, mesmo sendo considerado grande e robusto (421 respondentes), composto por diferentes faixas etárias, especificamente entre 18 e 77 anos, é necessário levar em consideração que o tipo de amostra não possibilita que os pesquisadores a considerem como referência para a população em geral, pois se trata de uma amostra não probabilística, recolhida por conveniência. A maioria dos respondentes eram do sexo feminino (n=314), o que evidencia uma discrepância entre géneros, sugere-se para uma pesquisa futura um grupo amostral mais equilibrado.

Mesmo com as limitações explicitadas acima, os pesquisadores acreditam que de maneira geral, os resultados encontrados contribuem para as pesquisas nesse campo dos motivos para a prática de exercício físico regular tendo confirmado que os indivíduos que praticam atividade física regular demonstram um comportamento mais autodeterminado.

Este trabalho expõe algumas necessidades nesta área do saber, nomeadamente a necessidade de aprofundamento dos estudos sobre as orientações de bem-estar associadas à prática de exercício físico.

Referências

- Abreu, Maria Odília, & Dias, Isabel Simões. (2017). Physical exercise, mental health and quality of life in ESECS/IPL. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 18(2), 512-526. <https://dx.doi.org/10.15309/17psd180219>
- Braaten, A., Huta, V., Tyranny, L., & Thompson, A. (2019). Hedonic and eudaimonic motives toward university studies: How they relate to each other and to well-being derived from school. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 3(2), 179–196. <https://journalppw.com/index.php/JPPW/article/view/123>
- Beck, F., Gillison, F., & Standage, M. (2010). A theoretical investigation of the development of physical activity habits in retirement. *British Journal of Health Psychology*, 15(3), 663–679. <https://doi.org/10.1348/135910709x479096>
- Blair, S. N., LaMonte, M. J., Nichaman, M. Z. (2004) The evolution of physical activity recommendations: how much is enough? *The American journal of clinical nutrition*, 79, 913S-920.
- Caldas, R. K., & Alves Filho, A. (2008). Fatores Motivacionais Determinantes do Vínculo com o Trabalho: o caso de uma instituição de ensino superior. *Revista UNIRN*, 6(1/2),53. <http://177.154.115.15/index.php/revistaunirn/article/view/121>
- Costa, Sérgio. (2018). Estrutura Social e Crise Política no Brasil. *Dados*, 61(4), 499- 533. <https://doi.org/10.1590/001152582018166>
- Cid, L., Monteiro, D., Teixeira, D., Teques, P., Alves, S., Moutão, J., ... Palmeira, A. (2018). The Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3) Portuguese-Version: Evidence of Reliability, Validity and Invariance Across Gender. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01940>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and

psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2018). Beyond Money: Progress on an Economy of Well-Being. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 171–175. <https://doi.org/10.1177/1745691616689467>

Eurobarometer. (2017). Eurobarometer: Sport and physical activity. 472 Wave EB88.4 – TNS opinion & social: Comissão Europeia

Farsen, T., Boehs, S., Darosci S, R, A., Biavati, V., & Silva, N. (2018). Qualidade de vida, Bem-estar e Felicidade no Trabalho: sinônimos ou conceitos que se diferenciam?. *Interação em Psicologia*, 22(1). doi:[http:// https://doi.org/10.5380/psi.v22i1.48288](http://https://doi.org/10.5380/psi.v22i1.48288)

Fernandes, H., & Vasconcelos-Raposo, J. (2005). Continuum de Auto- Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 10(3), 385-395. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2005000300007>

Gourlan, M., Trouilloud, D., & Sarrazin, P. (2013). Motivational characteristics of obese adolescents toward physical activity: Contribution of self-determination theory. *European Review of Applied Psychology*, 63(4), 209-218. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2013.02.001>

Guedes, D. P., & Sofiati, S. L. (2015). Tradução e validação psicométrica do Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire para uso em adultos brasileiros. *Rev Bras Ativ Fís Saúde*, 20, 397-412. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.20n4p397>

Heintzelman, S. J. (2018). Eudaimonia in the contemporary science of subjective well-being: Psychological well-being, self-determination, and meaning in life. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers

Huta, V., & Ryan, R. M. (2009). Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and

- Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735–762. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>.
- Huta, V., (2016). Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings. In J. Vittersø (Eds.), *Handbook of Eudaimonic Well-being* (1-21).
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11, 735–762
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425-1456.
- Leal, E. A., Miranda, G. J., & Carmo, C. R. S. (2013). Teoria da autodeterminação: uma análise da motivação dos estudantes do Curso de Ciências Contábeis. *Revista Contabilidade & Finanças - USP*, 24(62), 162-173.
- Marôco, J. (2014). *Análise estatística com o SPSS Statistics*. ReportNumber, Lda.
- Mack, D. E., Gunnell, K. E., Wilson, P. M., Gilchrist, J. D., Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., Ferguson, L. J., & Adachi, J. D. (2011). Physical activity in individuals living with osteopenia: Association with psychological need satisfaction and motives for well-being. *International Journal of Physical Education and Sports Science*, 6, 26-41.
- Murcia, J., Blanco, M., Galindo, C., Villodre, N., & Coll, D. (2007). Efeitos do género, a idade e a frequência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico. *Fitness & Performance*, 6(3), 140-146.
- Ortner, C. N. M., Corno, D., Fung, T. Y., & Rapinda, K. (2018). The roles of

hedonic and eudaimonic motives in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 120, 209–212. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.09.006>

Ramos, L. A., Mira, T., & Costa, A. (2018). Psychometric properties of the Portuguese version of the Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities scale (HEEMA) Unpublished data, University of Beira Interior, Faculty of Social and Human Sciences, Department of Psychology and Education.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.

Rodrigues, F., Neiva, H. P., Teixeira, D. S., Cid, L., & Monteiro, D. (2019). The bright and dark sides of motivation as predictors of enjoyment, intention, and exercise persistence. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. <https://doi.org/10.1111/sms.13617>

Saunders, C., Huta, V., & Sweet, S. N. (2018). Physical Activity, Well-Being, and the Basic Psychological Needs: Adopting the SDT Model of Eudaimonia in a Post- Cardiac Rehabilitation Sample. *Applied Psychology: Health and Well- Being*. doi:10.1111/aphw.12136

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive Psychology: An Introduction. *Flow and the Foundations of Positive Psychology*, 279– 298. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18

Seligman, M. E. Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421

Silva, F. C. (2018). O sistema de recompensas e o bem-estar no trabalho: a influência do fator idade.. (Dissertação de mestrado, Universidade Católica do Porto, Portugal).

Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A

systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 78. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>

Thorsteinsen, K., & Vittersø, J. (2019). Now you see it, now you don't: Solid and subtle differences between Hedonic and Eudaimonic Wellbeing. *The Journal of Positive Psychology*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1639794>.

Anexos

Anexo 1: Revisão de Literatura

Revisão de Literatura

1. Bem-estar

O conceito de Bem-estar foi, ao longo do tempo, passando por inúmeras mudanças (Farse et al., 2018), sendo uma temática discutida desde a Grécia antiga por grandes pensadores como Aristóteles. Inicialmente, na década de 60 do séc. XX, era utilizado pela área da economia, sendo correlacionado ao Bem-estar material. Como justificativa para essa associação, estudiosos apontam que sentimentos de satisfação nessa área, podem influenciar em diversas outras áreas da vida de um indivíduo (Farse et al., 2018; Heintzelman, 2018). Ainda no decorrer dessa década essa percepção de Bem-estar foi ultrapassada, pois se fez necessário realizar uma distinção para separar o que seria o Bem-Estar material e o global, uma vez que o conceito de Bem-Estar era amplo e abrangente, levando em conta outras esferas da vida de um indivíduo, como a saúde, o nível de qualidade de vida, as relações interpessoais, entre outras (Farse et al., 2018).

Na década de 70, impulsionados pela segunda revolução na área da saúde, essa ideia novamente sofreu alterações e o entendimento do que é o Bem-Estar passa a ser usado dentro de uma perspectiva ligada à saúde (Siqueira & Padovam, 2008). É nesse período que surge a noção de promoção de saúde, onde se desconstruiu a concepção de que saúde era apenas a ausência de doença, e foi dado espaço para uma visão holística do ser humano, englobando fatores sociais, mentais, entre outros (Galinha & Ribeiro, 2005; Siqueira & Padovam, 2008; Faro, 2013).

Na área da Psicologia o tema entrou em evidência na década de 90, diante da discussão sobre a temática da saúde mental, que, por sua vez, começou a investigar o constructo de maneira ampliada (Pais-Ribeiro, 2005). Nesse contexto o psicólogo Martin Seligman, juntamente com sua equipa de pesquisadores, debruçou-se sobre estudos científicos quantitativos que tinham como objetivo estudar os aspectos de um bom funcionamento psicológico, através das emoções positivas. Para Seligman e seus colaboradores desde a Segunda Guerra Mundial, o foco de atuação da Psicologia, estava orientado para uma perspectiva curativa e, como consequência, não era dispensada a atenção necessária para os aspectos positivos do funcionamento psicológico (Seligman & Peterson, 2005).

Esse movimento foi denominado de Psicologia Positiva e refere a um conceito amplo, que tem buscado desenvolver estudos sobre estados afetivos e emoções positivas. De acordo com Seligman, vivências positivas tendem a influenciar na promoção de saúde. O intuito era de alcançar uma compreensão ampla e equilibrada da vivência humana. Para este autor a psicologia deveria compreender tanta das angústias, sofrimentos e patologias, como das características, emoções positivas e da felicidade (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014).

Galinha e Ribeiro (2005) referem esse período como um marco que possibilitou a construção de modelos mais apurados que facilitaram a construção de indicadores de saúde mental, nomeadamente, felicidade, qualidade de vida e afetos positivos e negativos (Lucas et al., 1996, citado Galinha & Ribeiro, 2005). Em decorrência do número de investigações e das diferentes definições adotadas, foram percebidas divergências na definição deste conceito. Esse modo de ver diferente, de acordo com Novo (2003), levou a ruptura de um único conceito que se transformou em bem-estar e bem-estar subjetivo.

1.1. Hedonia versus Eudaimonia

A psicologia tem demonstrado grande interesse sobre essa temática do bem-estar, em especial no âmbito da psicologia positiva, desde os trabalhos publicados por Martin Seligman e seus colaboradores (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014) e para tal propõe-se a investigá-la sob duas vertentes: a hedônica, ou bem-estar subjetivo, e a eudaimônica, ou bem-estar psicológico (Deci & Ryan, 2008; Ryan & Deci, 2001). Trata-se de um campo de estudo muito amplo, que diante dos muitos estudos realizados ao longo do tempo, revela divergentes conceptualizações teóricas e operacionais (Novo, 2003).

No meio dessas divergências, os autores relatam um ponto de consenso quanto à origem do conceito, que tem na sua base uma discussão filosófica. Aristóteles foi o primeiro de muitos outros filósofos que se debruçaram sobre o tema a fim de entender e explicar a relação hedonia-eudaimonia (Huta, 2015). Outro consenso é de que o bem-estar hedônico e o bem-estar eudaimônico não devem ser considerados opostos, para Ryan et al. (2013), os dois conceitos separam-se por que apresentam finalidades distintas, a eudaimonia está direcionada para o modo como se vive, ou seja, para o processo em si, já na hedonia existe um direcionamento para os resultados imediatos. De acordo com Huta et al. (2016) a hedonia relaciona-se com os ganhos imediatos, sem

a necessidade de nutrir inquietações, enquanto na eudaimonia existe uma preocupação em obter os resultados a longo prazo, buscando obtê-los de maneira consistente.

O termo hedonismo é derivado da palavra grega *hedonê* e tem o seu significado relacionado com o prazer, de acordo com essa perspectiva os indivíduos tendem a buscar aumentar o prazer e diminuir as experiências de dor, enquanto a felicidade é o resultado dos momentos hedônicos vivenciados pelos indivíduos (Peterson et al., 2005; Ryan & Deci, 2001). Huta et al. (2016) corroboram esta perspectiva, definindo este conceito como relacionado com o prazer, seja ele físico, emocional, mental e/ou orientado para alegria, diversão e satisfação. Ainda de acordo com a autora, deve-se tomar cuidado para não colocar o hedonismo como algo negativo, sendo necessário também perceber os aspectos positivos e saudáveis desse conceito (Huta et al., 2016). A mesma investigadora acredita que uma das principais funções da hedonia é ser responsável pelo processo de regulação das emoções experienciadas pelo sujeito.

A eudaimônia tem um papel importante que se traduz nas sensações que se caracterizam como resultado das atitudes e vivências do indivíduo, essas tendem a ter uma conotação pessoal, ampla e relacionada aos valores de relevância para cada pessoa (Huta & Ryan, 2010). Para tal é necessário que os indivíduos consigam levar a vida de maneira congruente, ou seja, de acordo com o seu verdadeiro eu (Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993). Huta e Ryan (2010) articulam que as ações eudaimônicas, se realizadas de maneira constante, podem influenciar e promover um patamar alto de bem-estar, os mesmos referem que as realizações baseadas nesse modelo apresentam consequências a longo prazo, pois essas consequências se sustentam em decisões relacionadas ao significado do processo. É válido ressaltar que na orientação eudaimônica nem tudo o que o indivíduo deseja gera bem-estar quando conquistado (Gruber Mauss & Tamir, 2011), uma vez que o bem-estar significa mais do que apenas felicidade (Ryan & Deci, 2001).

Mesmo com uma preponderância inicial da corrente hedônica nas pesquisas sobre bem-estar, diversos filósofos debateram o bem-estar sob o olhar eudaimonia. Aristóteles defendia que toda a ação tem objetivo, os indivíduos devem buscar na sua existência seu verdadeiro *daimon* ou verdadeiro *self* (Aristóteles, 199, citado por Freire, et al., 2013), refletindo sobre uma vida com significado. Desta forma, a eudaimonia aproxima-se dos sentimentos que surgem quando o indivíduo caminha para a autorrealização (Delle Fave, et, al., 2013). De acordo com Huta et al. (2013) a eudaimonia pode provocar além dos benefícios para o indivíduo, benefícios para o

contexto em que ele habita, pois o largo leque de preocupações de um indivíduo eudaimônico pode acarretar benefícios para outros indivíduos no mesmo círculo de convivência, bem como para a comunidade em geral e, em último caso, para o meio ambiente (Huta, 2013).

Em seus estudos Huta et al. (2013) ressalta que tanto a hedonia, quanto a eudaimonia, são importantes, e que é necessário cautela ao avaliar o bem-estar hedônico e o eudaimônico, para não cair em erro ao passar a percepção que as pessoas podem ter menos bem-estar quando envolvidos em atividades que lhe proporcionam bem-estar eudaimônico (Huta et al. 2013).

Por fim, o bem-estar subjetivo apoia-se em termos de avaliações de satisfação com a vida e na oscilação entre afetos positivos e negativos. O referencial teórico que sustenta o bem-estar psicológico encontra-se sob os conhecimentos psicológicos nas áreas de desenvolvimento humano, mensuradas nas aptidões para encarar os desafios da vida (Siqueira & Padovam, 2008). A seguir serão expostas as diferentes definições, usadas para distinguir o bem-estar subjetivo e bem-estar psicológico, usando como base teórica a evolução e as atualizações acerca do tema, conforme exposto até aqui.

1.2. Bem-estar Subjetivo e Hedonia

Ao pesquisar sobre o tema encontram-se diferentes definições, entre elas a de que bem-estar subjetivo é uma nomenclatura usada na área da psicologia, que tem como sinônimo a felicidade. Essa transição da nomenclatura ocorreu em virtude das inquietações provocadas pelo uso do termo felicidade, uma vez que sua definição é considerada muito complexa e difícil de explicar como um modelo psicológico (Seligman, 2011). Outro motivo que justifica a transição de nomenclatura é uma melhor aceitação, no campo acadêmico e científico, em outras palavras é uma linguagem mais científica para exemplificar o que os indivíduos entendem por felicidade (Camaliente & Boccalandro, 2017).

Apesar das discrepâncias quanto à conceptualização, é importante ressaltar que existe um ponto de convergência, a maioria dos investigadores consideram que o bem-estar subjetivo é uma avaliação pessoal do indivíduo (Camaliente & Boccalandro, 2017; Huta, et al, 2013; Galinha & Ribeiro, 2005; Ribeiro & Cummins 2008). Esta concepção liga duas vertentes da psicologia, a primeira que fala sobre o viés emocional, ou seja, as respostas emocionais que dizem respeito aos sentimentos, sendo esses afetos

positivos e negativos, e a segunda que tem as suas bases sobre a optica da cognição, onde assenta a premissa da satisfação com a vida. Sobre a satisfação, esta consiste na avaliação que o sujeito realiza da sua própria existência e o quanto ele está ou não satisfeito em termos gerais (Siqueira & Padovan, 2008). Segundo Diener e Lucas (2000) é importante ter em conta que cada individuo tende a realizar a sua avaliação com base nos seus conhecimentos e vivências subjetivas, além do ambiente no qual está inserido.

Muitos autores defendem que o bem-estar subjetivo está intimamente relacionado com o equilíbrio entre o afeto positivo e negativo e a satisfação geral com a vida (Satici et al., 2016), com uma predominância de afetos positivos sobre os negativos (Pereira et al., 2005). Zanon (2014) defende que os afetos positivos e afetos negativos podem ser entendidos como a constância e intensidade com que os indivíduos vivenciam as suas emoções, tanto positivas ou negativas. O afeto positivo relaciona-se, como o próprio nome sugere, a sentimentos positivos como serenidade, tranquilidade, em uma escala mais alargada o entusiasmo, e o quanto o indivíduo se sente ativo e em estado de alerta. Relativamente ao afeto negativo esse é composto por estados de humor que compreendem sentimentos como tensão, nervosismo ou tristeza, em um nível mais elevado, raiva, medo, culpa, entre outros (Zanon, 2014). A respeito do afeto negativo, alguns estudiosos alertam que essas variáveis não devem ser consideradas opostas, ou seja, não convém dizer que o afeto positivo é o contrário do afeto negativo (Nickerson et al., 2011; Zanon, 2014).

Para medir a satisfação de vida é necessário considerar os aspectos individuais e isto envolve a avaliação de satisfação com as áreas da vida do sujeito, como por exemplo, relações interpessoais, contexto laboral, patamar financeiro, ou qualquer outra área que o sujeito considere como relevante. Esse julgamento constitui uma ação que envolve avaliar as diferentes situações vivenciadas ao longo da vida, considerando desde acontecimentos passados até o momento atual (Kim et al., 2012). Diante de todas as definições expostas sobre a temática do bem-estar subjetivo, percebe-se que o mesmo possui em sua composição um nível de satisfação geral com a vida, que inclui muitos domínios, como referido anteriormente, presença constante de afetos positivos, e limitada ou pouca presença de afetos negativos

1.3. Bem-estar Psicológico e Eudaimonia

Tendo em vista algumas críticas sofridas pelo modelo anterior de bem-estar subjetivo, especificamente o seu viés restritivo, que sintetiza o entendimento de bem-estar como satisfação com a vida, afetos positivos e ausência de afetos negativos, nasceu o conceito de bem-estar psicológico. Proposto na década de 80 por Carol Ryff, esse modelo desponta com a intenção de elucidar como se dá um bom funcionamento positivo, nesses moldes o bem-estar psicológico ergueu-se como a consequência de um processo de desenvolvimento e funcionamento positivo e para tal a autora refere-o como um constructo composto por diferentes dimensões, com predicativos de cunho cognitivo e afetivo que possibilitam reconhecer as capacidades e fraquezas do funcionamento psicológico (Diener et al., 2003; Novo, 2003).

As dimensões propostas por Ryff são seis, nomeadamente: a primeira é a autoaceitação, que é uma característica que está interligada ao autoconhecimento frente aos julgamentos realizados pelo sujeito, refletindo um bom funcionamento positivo; o crescimento pessoal é a segunda dimensão proposta por Ryff, que envolve a vontade contínua que o indivíduo tem de se desenvolver em termos pessoais; em terceiro está o objetivo de vida ou propósito, que se refere às metas e objetivos de vida que são estabelecidos pelo sujeito, sendo essas alimentadas pela percepção de que essas lhe conferem um sentido ou propósito; em quarto as relações positivas, dimensão ancorada pelas relações afetivas e de qualidade que o sujeito constrói e mantém na sua vida; em quinto o domínio do meio, que pode ser entendido como a habilidade para administrar de maneira satisfatória e eficiente o seu mundo exterior, com capacidade de administrar as situações difíceis impostas pela vida; e, por último, a autonomia que fala dos mediadores internos, possibilitando que os julgamentos realizados pelo indivíduo sejam isentos das aprovações exteriores, possibilitando que o mesmo consiga seguir suas próprias convicções (Keyes et al., 2002; Ryff & Keyes, 1995). Diante do exposto, o Bem-Estar Psicológico apresenta-se de forma multidimensional e retrata os atributos referentes ao funcionamento psicológico positivo, o modelo de Ryff inspira-se e contempla ideias de grandes nomes da psicologia de diferentes áreas e décadas, nomeadamente: Jung, Maslow, Allport, Rogers, Erickson, Neugarten, Jahoda entre outros (Pereira, 2018).

Para Machado e Bandeira (2012), o Bem-Estar Psicológico apresenta a tradição eudaimónica da investigação do bem-estar, retornando o significado primordial do bem-viver desde a época de Aristóteles. Uma das diferenças que é possível apontar

entre as duas perspectivas consiste em que o BEP está articulado com o sentido de movimento, mudança do sujeito para a busca de crescimento e desenvolvimento pessoal, desta forma distingue-se do anterior por considerar que o bem-estar se apresenta como resultado do processo de desenvolvimento.

A perspectiva eudaimónica torna-se mais abrangente que a hedónica, que como mencionado anteriormente para alguns estudiosos apresenta um olhar reducionista, considerando o bem-estar como a felicidade pessoal (Novo, 2003). O trabalho desenvolvido por Ryff é considerado com um marco para o tema, posteriormente em virtude da sua complexidade e também da falta de consenso entre os investigadores, surgem outras propostas como alternativa para o tema, como por exemplo a de Waterman (1993) que defendeu que a eudaimonia se relaciona tanto com a felicidade hedónica, como com uma perspectiva de crescimento e auto-realização (Novo, 2003). Huta et al, 2015) inseriu a noção de eudaimonia como uma característica fundamental do bem-estar. Para Huta na proposta de Waterman a eudaimonia pode ser igual a auto-realização, ou seja, um processo que se caracteriza pela sua expressividade pessoal, em que o sujeito caminha em direção ao seu verdadeiro self ou *daimon*.

O bem-estar psicológico é incontestavelmente um campo de estudo amplo e complexo e diante de muitas abordagens, cedeu espaço para que o termo fosse usado de maneira desordenada, como saúde mental e felicidade, bem-estar psicológico, etc., outra crítica sofrida nesse campo, é a falta de modelos que consigam explicar e direcionar estudos empíricos na área (Pereira, 2018).

1.4. Bem-estar e exercício físico

A temática do bem-estar aliada ao exercício físico começou a ser estudada na segunda metade do século XX e foi gradativamente ganhando espaço, tornando-se mais sistemática e metódica (Blair et al., 2004). Na literatura encontramos indicações de que uma grande parte dos indivíduos que realizam alguma atividade física na contemporaneidade está em busca de bem-estar pessoal, além da promoção de saúde (Maia et al., 2001). Mesmo existindo uniformidade em relação ao impacto positivo, realçam que é difícil averiguar com exactidão as relações existentes entre o exercício físico e os seus efeitos a nível psicológico, todavia o grande volume de investigações já realizadas deixam claro que o exercício físico regular não só promove o bem-estar físico, como também melhora e tem um impacto extremamente positivo no bem-estar psicológico (Peluso et al., 2005).

Nos últimos anos o interesse pelo assunto está em alta, com isso cresce o número de investigações acerca da relação dos estados afectivos, em especial o interesse pela perspectiva do bem-estar o tipo de motivação experienciada pelos praticantes de alguma atividade física, tem impacto na esfera afetiva. Para melhor explicar como a motivação pode influenciar na prática de atividade física, a seguir será apresentado a teoria da autodeterminação, que tem sido usada por muitos estudiosos para explicar essa relação (Balaguer et al., 2005; Fernandes & Vasconcelos-Raposo, 2005).

2. Motivação

A motivação tem sido tema de estudos em diferentes áreas, sendo uma variável que tem desencadeado interesse de muitos pesquisadores. Borges et al., (2015) definem-na como uma orientação para a gratificação e obtenção de recompensas, que podem ser de natureza intrínsecas e extrínsecas, essa recompensa é resultado de um dado comportamento e do conhecimento do que precisa ser feito. O ser humano é motivado pela vontade de alcançar objetivos, sendo que cada sujeito possui um nível de necessidade diferente, assim para o autor as pessoas realizam determinadas atividades se sentirem motivadas para tal. Trata-se de uma ação que tem uma intenção e uma direção, sendo orientada por características do ambiente e do próprio sujeito (Borges et al., 2015; Roberts, 2012).

Na área da psicologia o conceito de motivação possui inúmeros significados, sendo ao longo dos anos estudado por muitas correntes, como por exemplo as correntes Humanista, Behaviorista, Cognitivista, etc. Todas essas diferentes linhas de pensamento procuram esclarecer fatores interligados com a forma de ser, estar e agir dos seres humanos, conseqüentemente como isso poderia interferir na motivação (Todorov & Moreira, 2005).

Outra definição para motivação é que ela corresponde a uma mola propulsora ou motor de realização, sendo desta forma muito importante para todas as esferas da vida de um individuo Ryan & Deci (2001), essa definição pressupõe dois modelos de motivação: intrínseca e a extrínseca. A primeira motivação denominada de intrínseca é entendida como uma ação positiva que tem como intuito usar as suas competências de maneira a obter crescimento, como por exemplo, as pessoas que buscam desafios por si mesmo, e que não precisam de incentivos externos para realização de tal atividade (Deci & Ryan, 2000). A motivação extrínseca pode ser entendida como ação que

acontece quando o sujeito almeja uma determinada recompensa, neste tipo de motivação faz-se importante algum tipo de incentivo para a ação aconteça (Deci & Ryan, 2000).

Nessa perspectiva surge na década de 80 do séc. XX, por Richard M. Ryan e Edward L. Deci e colaboradores, a Teoria da Autodeterminação, no termo original em inglês *self-determination theory* – (SDT), que tem como intuito dar respostas às questões ligadas ao paradigma eudaimônico, que consistia na ideia de que a felicidade estava interligada ao conceito da auto-realização e não do prazer (Ryan & Deci (2001) . Nos dias atuais, com destaque para última década, a SDT apresenta-se como uma boa ferramenta para que sejam desenvolvidos estudos sobre os fatores e contextos relevantes ligados à motivação para o exercício físico (Ryan & Deci (2001) .

2.1. Teoria da Autodeterminação

Para a teoria da autodeterminação os indivíduos precisam de se sentirem capazes e autodeterminados para permanecerem intrinsecamente motivados, desta forma contradiz as ideias apresentadas anteriormente por outras teorias que defendiam que o comportamento era resultado da satisfação das necessidades fisiológicas (Gonçalves, 2017). Mesmo que os indivíduos tenham uma propensão a serem automotivadas para aprendizagem e a evolução, em algumas situações isso pode não ocorrer, fruto, por exemplo, de uma inspiração coibida, que pode levar ao não crescimento, desta forma é importante levar em consideração as implicações do meio social com uma condição de suporte à tendência natural de autodesenvolvimento (Gonçalves, 2017).

Para Ryan e Deci a teoria analisa o nível em que os comportamentos humanos são ou não autodeterminados, isto é, o quanto os indivíduos executam as suas ações num nível maior de reflexão e se responsabilizam com essas ações de maneira espontânea, ou seja, o indivíduo pode ser motivado intrínseca ou extrinsecamente para tentar satisfazer as suas necessidades e, assim, atingir a autodeterminação (Ryan & Deci (2001) .

A referida teoria diferencia dois pontos relacionados aos aspetos motivacionais que são importantes, e estão ligados aos motivos que fazem o sujeito se implicar em realizar um objetivo (Lens, Matos, & Vansteenkiste, 2008). Devido ao avanço das investigações sobre essa temática, Gagné e Deci (2005) apresentam um *continuum* de

autodeterminação em que são identificados seis tipos de motivação, com diferentes variações, de acordo com a internalização das regulações externas para o comportamento. Outra forma de explicar esta mesma teoria será pensá-la como uma macroteoria que engloba seis subteorias, sendo as três primeiras apresentadas em 1985 por Deci e Ryan e as demais adicionadas posteriormente, nomeadamente: teoria da avaliação cognitiva, teoria da integração organísmica, teoria das necessidades básicas, teoria das orientações de causalidade e a teoria do conteúdo do objetivo (Gonçalves, 2017).

A teoria da avaliação cognitiva está fundamentada nos comportamentos que suprem os interesses individuais, onde o contexto social, bem como os fatores que são usados como recompensas, podem estar relacionados com a motivação intrínseca podendo aumentá-la ou diminuí-la (Gonçalves, 2017). Sendo assim é importante destacar dois conceitos para explicar essa teoria: motivação extrínseca e intrínseca. A primeira está relacionada com eventos externos aos próprios sujeitos, que podem ser ocasionados por situações positivas ou de castigo, em que a situação por ela mesma não consegue gerar satisfação, enquanto que a motivação intrínseca acontece quando o combustível para ação são causas internas fundamentadas nas necessidades intrínsecas e a recompensa é dada pela ação em si, sem que se tenha a necessidade de recompensas externas (Assor, Vansteenkiste & Kaplan, 2009). Segundo os autores para que um indivíduo se sinta autodeterminado é necessário sentir-se competente e autónomo (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci (2001) .

A teoria da integração organísmica apresenta a motivação extrínseca de variadas maneiras, e considera que as atitudes influenciadas pela motivação extrínseca são determinadas por objetivos exteriores ao próprio comportamento (Deci & Ryan, 2000). Por isso a motivação extrínseca é constituída por uma série de diferentes comportamentos, que são realizados com uma finalidade que não necessariamente a sensação de prazer. Uma vez que as recompensas ou pressões são extintas o nível de motivação pode ser diminuído, na medida em que não existe interesse intrínseco (Chatzisarantis & Hagger, 2009).

Os autores defendem a existência de vários tipos de motivações, nomeadamente a regulação externa, a introjeção, a identificação e a integração. Quanto mais a motivação extrínseca for internalizada, mais o sujeito será autónomo. O processo onde o sujeito tem pouca internalização é nomeado regulação externa e está ligado às ações que são influenciadas por fatores externos, ou seja, uma ação tem como finalidade obter ganhos, ou apenas evitar um castigo (Deci & Ryan, 2000).

Na regulação introjetada, o comportamento nasce de uma consequência dos valores que foram anteriormente introjetados, nesse caso a regulação mantém-se durante o período que durar o controle externo (Fernandes, & Vasconcelos-Raposo 2005). No processo de regulação identificada o indivíduo tende a sentir-se motivado com algum nível de autonomia, mesmo que os fatores motivacionais sejam de origem externa, isso pode acontecer quando o indivíduo possui algum nível de identificação com a atividade desempenhada, reconhecendo o propósito para tal (Ribeiro et al., 2019). Por fim, a regulação integrada pode ser definida como uma conduta internalizada da motivação extrínseca, significa que a pessoa internalizou os valores e regulamentos externos em concordância com os seus valores pessoais (Gonçalves, 2017). A motivação intrínseca e a extrínseca geram um contínuo que passa por variados níveis, que podem ir do contexto de ausência de motivação até aos diferentes estágios da motivação extrínseca, chegando na motivação intrínseca.

A Teoria das necessidades básicas, como o próprio nome refere, está ligada às necessidades consideradas básicas, com foco na saúde e no bem-estar. Defende que para se alcançar o bem-estar psicológico se faz necessário reunir fatores de autonomia, competência e relacionamento positivo (Ryan & Deci (2001) . Ser autónomo significa sentir-se responsável e criador das suas próprias atitudes, enquanto que ser competente é acreditar que se é capaz de ultrapassar os desafios impostos (Ryan et al., 2009) e por fim o relacionamento positivo está relacionado com sentimento de integração, ou seja, sentir que se faz parte de algo (Deci & Ryan, 2000; Ryan et al., 2009).

A Teoria das orientações de causalidade explica as diferenças nas inclinações individuais diante das diversas implicações e regulações comportamentais. Sendo elas a autonomia, a orientação controlada e a orientação amotivada. De acordo com a orientação autónoma, as ações de um sujeito são pautadas pelos valores e interesses. Na orientação controlada os interesses estão voltados para as possíveis recompensas, ou seja, é dada importância aos ganhos. Por último, a amotivação ou impessoal envolve um comportamento sem intencionalidade (Cavenaghi, 2009; Deci & Ryan, 2000).

Por outro lado, a Teoria do conteúdo do objetivo propõe esclarecer quais são as divergências entre os motivos extrínsecos e intrínsecos, levando em consideração a essência do objetivo que pode afetar causando oscilações que podem aumentar ou diminuir a motivação. Por fim, a teoria da autodeterminação sugere que uma pessoa pode ser motivada em diversos níveis, podendo ainda não apresentar motivação, durante alguma prática de qualquer atividade. Teoria da Autodeterminação.

2.2. Motivação e Exercício Físico

Nessa secção será debatida a relação entre a prática de exercício físico e a motivação e para talv iniciamos por esclarecer o conceito de prática de exercicio fisico em que será baseado o tralbaho. Esse esclarecimento se faz pertinente uma vez que esse conceito é comumente confundido com outros relacionados ao tema da prática desportiva. Umas das definições mais usadas é de Caspersen et al.,(1985) que refere o exercício físico como qualquer movimento, planeado, repetido e regular que vise o gasto energético, associado ao objetivo de adquirir ou manter uma boa aptidão física (Caspersen et al.,1985).

O exercício físico tem sido considerado por grandes instituições como a Organização Mundial de Saúde e American College of Sports Medicine como um fator importante para promoção de saúde, sendo os seus efeitos conhecidos pela melhoria em muitos aspectos da vida de um sujeito, desde os aspectos relacionados à saúde física, quer no que diz respeito a saúde mental (Carvalho et al., 2020; Murcia et al., 2007). refere a que a opção por uma vida saudável, que inclui a prática de exercício físico, proporciona uma melhor gestão do *stress* na vida quotidiana. Embora na sociedade contemporânea, exista uma maior adesão à prática de atividades físico-desportivas, com maior interesse por essa prática, muitas pessoas ainda adotam uma postura de sedentarismo, ou ainda iniciam em alguma atividade sem continuidade (Murcia et al., 2007).

Muitos estudos e modelos foram criados com o intuito de compreender a relação existente entre a prática do exercício e a motivação, umas das teorias mais usadas na atualidade é a Teoria da Autodeterminação, mencionada na sessão anterior, que classifica a motivação em níveis, para Ryan & Deci (2001) essa motivação é contínua. A Teoria da Autodeterminação tem sido muito útil para ajudar explicar quais as motivações que fazem um sujeito se dispor a realizar essa ou aquela atividade, ou ainda permanecer amotivado, mesmo durante a prática (Ryan & Deci (2001) . Uma das razões apontadas por Murcia et al. (2007) para prática do exercício físico é a relação entre as sensações experimentadas, Dantas et al. (2019) destaca que alguns motivos são classificados como facilitadores, porque ajudam o individuo a começar ou persistir, de modo a exemplificar, temos os indivíduos que se sentem motivados para prática de exercício, em virtude de uma prescrição médica, outro exemplo são as atividades que

despertam interesse do participante, como aulas de grupo, corrida entre outras Dantas et al. (2019).

Desta forma parece-nos pertinente o aprofundamento da investigação sobre a motivação para a prática do exercício físico e a sua relação com as orientações, quer hedónicas, quer eudaimónicas, de bem-estar.

Referências

Assor, A., Vansteenkiste, M., & Kaplan, A. (2009). Identified versus introjected approach and introjected avoidance motivations in school and in sports: The limited benefits of self-worth strivings. *Journal of Educational Psychology*, 101(2), 482–497. <https://doi.org/10.1037/a0014236>

Balaguer, I., Castillo, I., Álvarez, M. S., & Duda, J. L. (2005). *Importance of social context in the prediction of self-determination and well-being in athletes of different level*. 9th European Congress of Psychology, Granada (Spain).

Blair, S.N; LaMonte, M.J.; Nichaman, M.Z. (2004) The evolution of physical activity recommendations: how much is enough? *The American journal of clinical nutrition*, 79, 913S-920

Borges, P. H., Silva, D. O., Ciqueira, E. F., Rinaldi, I. P., Rinaldi, W., & Vieira, L. F. (2015). Motivação e desempenho tático em jovens jogadores de futebol: uma análise a partir da teoria da autodeterminação. *Cinergis*, 16(2), 120-124.

Camaliente, L. G., Bocalandro, M. R. (2017). Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva. *Boletim - Academia Paulista de Psicologia*, 37(93), 206-227. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2017000200004&lng=pt&tlng=pt.

Carvalho,R., Soares, D., Moreira, J & Temudo, L (2020). Motivação para praticar e

- nãopraticar exercício físico: estudo comparativo. *PsychTech & Health Journal*, 3 (2), 29- 38. <https://doi.org/10.26580/PTHJ.art23-2020>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126–131.
- Cavenaghi, A. R. (2009). Uma perspectiva autodeterminada da motivação para aprender língua estrangeira no contexto escolar. *Ciências & Cognição*, 14 (2), 248-261.
- Chatzisarantis, N., Hagger, M. (2009). Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology & health*. 24. 29-48. [10.1080/08870440701809533](https://doi.org/10.1080/08870440701809533).
- Dantas, I.V., Nascimento, L. G., Siqueira, T. F. A. P., Martins V. D. Maria & Sobral. F.D. C.(2019). *Fatores de adesão e permanência de idosos com diabetes tipo 2 em um programa de exercício físico*. *ConScientia e Saúde*, 18 (1), 26-34. [Fecha a Consulta 28 de junho de 2020]. ISSN: 1677-1028. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=929/92958956004>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100(2), 185-207. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5>
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2003). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>

- Faro, A. (2013). Um modelo explicativo para o bem-estar subjetivo: estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 654- 662. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400005>
- Farsen, T., Boehs, S., Darosci Silva Ribeiro, A., Biavati, V., & Silva, N. (2018). Qualidade de vida, Bem-estar e Felicidade no Trabalho: sinônimos ou conceitos que se diferenciam?. *Interação em Psicologia*, 22(1). <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v22i1.48288>
- Fernandes, H., & Vasconcelos-Raposo, J. (2005). Continuum de Auto-Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 10(3), 385-395. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2005000300007>
- Freire, T., Zenhas, F; Tavares, D,& Iglesias,C.Felicidade Hedónica e Eudaimónica: Um estudo com adolescentes portugueses. *Aná. Psicológica [online]*. 2013, vol.31, n.4, pp.329-342. ISSN 0870-8231.
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 331-362
- Galinha, I., & Ribeiro, J.L. (2005). História e Evolução do Conceito de Bem-Estar Subjetivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), 203-214. http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S16450862005000200008&lng=pt&tlng=pt
- Gonçalves, M. P., & Alchieri, J. C. (2010). Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. *Psico-USF*, 15(1), 125-134. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712010000100013>
- Gruber, J., Mauss, I. B., & Tamir, M. (2011). A Dark Side of Happiness? How, When, and Why Happiness Is Not Always Good. *Perspectives on Psychological Science*, 6(3), 222–233. <https://doi.org/10.1177/1745691611406927>

- Heintzelman, S. J. (2018). Eudaimonia in the contemporary science of subjective well-being: Psychological well-being, self-determination, and meaning in life. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2009). Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735–762. <https://doi.org/doi:10.1007/s10902-009-9171-4>.
- Huta, V., (2016). Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings. In J. Vittersø (Eds.), *Handbook of Eudaimonic Well-being (1- 21)*. Suíça:Springer.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11, 735–762
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia:Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425-1456.
- Keyes, C., Ryff, C., y Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Lens, Willy e Matos, Lennia e Vansteenkiste, Maarten (2008). Professores como fontes de motivação dos alunos: O que e o porquê da aprendizagem do aluno. *Educação*, 31 (1), 17-20. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=848/84806403>
- Machado, W, L., Bandeira, D. R. (2012). Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 29(4), 587- 595. <https://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2012000400013>
- Murcia, J., Blanco, M., Galindo, C., Villodre, N., & Coll, D. (2007). Efeitos do género, a idade e a frequência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico. *Fitness & Performance*, 6(3), 140-146.

- Nickerson, C., Diener, E., & Schwarz, N. (2011). Positive Affect and College Success. *Journal Happiness Study*, 12, 717–746. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9224-8>
- Novo, R. (2005). Bem-estar e psicologia: conceitos e propostas de avaliação. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 20(2), 183-203.
- Pais Ribeiro, J., & Cummins, R. (2008) O bem-estar pessoal: estudo de validação da versão portuguesa da escala. In: I.Leal, J.Pais-Ribeiro, I. Silva & S.Marques (Edts.). Actas do 7º congresso nacional de psicologia da saúde (pp. 505-508).
- Pereira, D. S. (2018). Felicidade e significado: um estudo sobre o bem-estar em profissionais da educação do estado de São Paulo (Master's Dissertation), Faculdade de Educação, University of São Paulo, São Paulo. <https://doi.org/10.11606/D.48.2018.tde-08052018-110949>. Retrieved 2020-02-20, from www.teses.usp.br
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25–41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Kim, H., Schimmack, U., & Oishi, S. (2012). Diferenças culturais em auto e outras avaliações e bem-estar: um estudo de canadenses europeus e asiáticos. *Jornal de Personalidade e Psicologia Social*, 102(4), 856–873. <https://doi.org/10.1037/a0026803>
- Ribeiro, M.F., Saraiva, V., Pereira, P., & Ribeiro, C. (2019). Escala de Motivação Académica: Validação no Ensino Superior Público Português. *Revista de Administração Contemporânea*, 23(3), 288-310. Epub June 27, 2019. <https://doi.org/10.1590/1982-7849rac2019180190>
- Roberts, G. (2012). Motivation in Sport and Exercise From an Achievement Goal Theory Perspective: After 30 Years, Where Are We? In G. Roberts & D. Treasure (Eds). *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (3rd edition pp.7-58,). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). *Promoting self-determined school engagement: Motivation, learning, and well-being*. In K. R. Wenzel & A. Wigfield (Eds.), *Educational psychology handbook series. Handbook of motivation at school* (p. 171–195). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Satici, S. A., Uysal, R., & Deniz, M. E. (2016). Linking social connectedness to loneliness: The mediating role of subjective happiness. *Personality and Individual Differences*, 97, 306–310. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.035>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive Psychology: An Introduction. *Flow and the Foundations of Positive Psychology*, 279–298. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Seligman, M. E. Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421
- Siqueira, M.M.M, & Padovam, V. A. R. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201-209. <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722008000200010>
- Spruit, A., Assink, M., van Vugt, E., van der Put, C., & Stams, G. J. (2016). The effects of physical activity interventions on psychosocial outcomes in adolescents: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 45, 56–71. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.03.006>

Todorov, J, C., Moreira, M, B,. (2005). O conceito de motivação na psicologia. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental Cognitiva*, 7(1), 119-132. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151755452005000100012&lng=pt&tlng=pt.

Zanon, C., Hutz, C. S. & Dellazzana-Zanon, L. L. (2014). Afetos positivos e negativos: Definições, avaliações e suas implicações para intervenções. In: Claudio Simon Hutz. (Org.) *Avaliação em Psicologia Positiva* (pp. 49-62).