



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Motivação para a Prática de Atividades Aquáticas

A Perspetiva da Teoria da Autodeterminação

André Manuel Tavares Machado Teixeira

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Ciências do Desporto
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Luís Cid
Co-orientador: Prof. Doutor Daniel Marinho

Covilhã, Junho de 2013

Dedicatória

Dedico este trabalho aos meus pais e à minha irmã, por terem estado sempre presentes e pelo apoio incondicional que me deram nos momentos em que tudo parecia desabar...

... ao meu grande e de sempre amigo “corisco”, Zé Manuel Garcia.

Agradecimentos

A elaboração desta dissertação de mestrado, para além da própria realização pessoal, de todo o esforço dedicado e motivação, só foi possível tendo em conta o contributo, direto e indireto, de várias pessoas, às quais estarei eternamente grato. Correndo o risco de não enunciar todos aqueles que estiveram presentes desde o primeiro momento até ao último, não posso deixar de agradecer ...

...ao Professor Doutor Luís Cid por ter acreditado e confiado em mim, dando-me a conhecer um projeto aliciante e motivador. Obrigado Professor pela sua excelente orientação, apoio e incentivo na condução da Dissertação.

...ao Professor Doutor Daniel Marinho pela prontidão nas respostas e como me orientou no decorrer de todo o processo.

... à Vera Batista (Deptº Ciências do Desporto Universidade da Beira Interior) que me acompanhou ao longo de todo o processo de candidatura ao Mestrado.

... a todos os Responsáveis Técnicos e Vereadores do Desporto que aceitaram participar na realização deste trabalho. Nomeadamente ao Drº Abílio Silveira enquanto Vereador do Desporto do Município de Estarreja; ao Professor Jorge Crespo enquanto Coordenador das Piscinas do Sporting de Aveiro, ao meu grande amigo Pedro Moniz enquanto Coordenador das Piscinas Municipais de Ovar e ao João Correia enquanto Coordenador das Piscinas da CERCIAZ (Oliveira de Azeméis).

...à Ana Paula pela força, compreensão, apoio, confiança e pela valorização sempre tão entusiasta do meu trabalho ao longo deste percurso.

...a todos os meus colegas e funcionários do Complexo de Desporto e Lazer (Estarreja) e Piscina de Avanca.

...a todos os utentes que contribuíram e dedicaram o seu precioso tempo no preenchimento dos questionários.

Partes desta dissertação foram publicadas e apresentadas como:

Teixeira, A., Marinho, D., Ramos, E., Moutão, J., & Cid, L. (2013). Motivação para a prática de atividades aquáticas. A perspetiva da teoria da autodeterminação. In: Costa, A., Travassos, B., Martins, J. (eds.), *Livro de Atas do I Congresso de Desporto, Educação e Saúde*, p. 83. Covilhã: Universidade da Beira Interior.

Resumo

Estudo 1 - Validação Preliminar do Goal Content Exercise Questionnaire (GCEQ) no Contexto das Atividades Aquáticas

Compreender os motivos que levam as pessoas a optar por uma determinada atividade desportiva, além de contribuir para a gestão e propedêutica de quem ensina, a análise dos Conteúdos dos Objetivos podem ser úteis para a compreensão de comportamentos adaptativos resultantes do exercício (Sebire, S., Standage, M. & Vansteenkiste, M., 2009). À luz da SDT (*Self-Determination Theory*)(SDT: Deci & Ryan, 1985), os objetivos podem ser classificados de acordo com o seu conteúdo (intrínsecos vs. extrínsecos) e regulação (autónomo vs. controlado), sendo os objetivos intrínsecos os que mais se aproximam da satisfação das necessidades básicas (autonomia, competência e o relacionamento interpessoal) enquanto os objetivos extrínsecos reportam para as recompensas e comportamento controlado. Assim, o principal objetivo do presente estudo é validar preliminarmente a versão Portuguesa do Goal Content Exercise Questionnaire (Sebire, Standage e Vansteenkiste, 2008). O nosso estudo contou com a participação de 241 adultos praticantes de atividades aquáticas (N=241) de ambos os géneros (179 femininos e 62 masculinos), com uma média de idades de 55.67 ± 14.27 anos (entre os 21 e 87 anos). Os dados alcançados com recurso à Análise Fatorial Exploratória, identificam os 5 fatores que estão na base da fundamentação teórica do Conteúdo dos Objetivos: RS (Reconhecimento Social); DC (Desenvolvimento Competências); AS (Afiliação Social); I (Imagem) e S (Saúde). Os resultados alcançados, indicam que o GCEQ possui qualidades psicométricas iniciais bastante aceitáveis, pelo que poderá ser utilizado com elevado grau de validade e fiabilidade na avaliação do conteúdo dos objetivos para a prática de atividades aquáticas. No entanto, dada a inexistência de peso fatorial relevante do item 6 com o respetivo fator, bem como, o facto do item 12 surgir com pesos fatoriais distribuídos por 2 fatores, propomos a sua eliminação e aconselhamos a sua revisão semântico-lexical em estudos futuros.

Estudo 2 - Motivação para a Prática de Atividades Aquáticas. A Perspetiva da Teoria da Autodeterminação

De acordo com a Teoria da Autodeterminação (*Self-Determination Theory*) (SDT: Deci & Ryan, 1985), a regulação comportamental pode assumir diversas formas que são refletidas ao longo de um *continuum* motivacional. Este *continuum* é visto como um processo de interiorização do comportamento, que pode assumir formas menos ou mais autodeterminadas. Por essa razão, a maneira como as pessoas regulam a sua motivação é muito importante no contexto do exercício, pois apesar da maioria das pessoas aderirem ao exercício por razões extrínsecas (e.g., para perder ou ganhar peso, para manterem ou melhorarem a saúde), é pouco provável que sejam persistentes e continuem com o comportamento se não gostarem de fazer exercício ou se não retirarem alguma satisfação inerente à prática (i.e., razões intrínsecas), pois são estes fatores que promovem a manutenção na atividade física ao longo do tempo. Assim, o presente estudo teve como principal objetivo, analisar as relações entre o conteúdo dos objetivos para a prática de exercício físico e os diversos tipos de regulação da motivação. Para tal, contamos com a participação de 241 adultos praticantes de atividades aquáticas (N=241) de ambos os géneros (179 femininos e 62 masculinos), com uma média de idades de 55.67 ± 14.27 anos (entre os 21 e 87 anos). Os resultados alcançados revelam a existência de uma correlação positiva significativa entre os conteúdos intrínsecos (Saúde e Desenvolvimento de Competências) e o tipo de regulação autónoma (identificada, integrada e intrínseca). Por outro lado, também se verificou uma correlação positiva significativa entre os conteúdos extrínsecos (Reconhecimento Social) e a regulação controlada (externa e introjetada).

Palavras-chave

Motivação, Conteúdos dos Objetivos, Regulação do Comportamento, Teoria da Autodeterminação, Exercício Físico, Atividades Aquáticas.

Abstract

Study 1 – Preliminary Validation Study of the Goal Content Exercise Questionnaire (GCEQ) in the Context of Aquatic Activities

Understand the reasons that lead people to choose a particular sport activity, in addition to contributing to the management of propaedeutics and who teaches, the analysis of the goal content for exercise, may be useful for the understanding of adaptive behaviors resulting from the exercise itself (Sebire, S., Standage, M. & Vansteenkiste, M., 2009). In the light of SDT (*self-determination Theory*) (SDT Deci & Ryan, 1985:), the objectives may be classified according to its contents (intrinsic vs. extrinsic) and adjustment (autonomous vs. controlled), being the intrinsic objectives the ones that approach the satisfaction of basic needs (autonomy, competence and interpersonal skills) while extrinsic goals relate to the rewards and controlled behavior. Thus, the main objective of the present study is to validate preliminarily the Portuguese version of the Goal Content Exercise Questionnaire (Sebire, S., Standage, M., & Vansteenkiste, M., 2008). Our study counted with the participation of 241 adults practitioners of aquatic activities (N = 241) of both genders (179 female and 62 male), with a mean age of 55.67 ± 14.27 years (between 21 and 87 years). The data achieved with the use of Exploratory factor analysis identify the 5 factors that are at the base of the theoretical foundation of the goal content: RS (Social Recognition); DC (Skills Development); AS (Social Affiliation); I (Image) and S (Health). The results indicate that the initial psychometric qualities of the GCEQ are quite acceptable, so it can be used with a high degree of validity and reliability in the assessment of the content of the objectives for the practice of aquatic activities. However, given the absence of factorial weight with the item 6 with the respective factor, as well as the fact that 12 items arise with factorials weights distributed by 2 factors, we propose its elimination and we advise the semantic-lexical revision in future studies.

Study 2 - Motivation to Practice Water Activities. The Perspective of the Self-Determination Theory

According to the *Self-Determination Theory* (SDT: Deci & Ryan, 1985), behavioral regulation can take various forms that are reflected along a *continuum*. This *continuum* is seen as a process of internalization of behavior which may take less or more autonomous regulation. For this reason, the way people regulate their motivation is very important in the context of the exercise, because although most people join the exercise by extrinsic reasons (e.g., to lose or gain weight, to maintain or improve health), it is unlikely that they are persistent and continue with the behavior if you do not like to exercise or if you do not withdraw some satisfaction inherent in practice (i.e. intrinsic reasons), because these are factors that promote the maintenance in physical activity over time. Thus, the present study had as its main objective, to analyze the relationship between the goal content for the practice of physical exercise and the various types of regulation of motivation. To this end, we counted with the participation of 241 adults practitioners of aquatic activities (N = 241) of both genders (179 female and 62 male), with a mean age of 55.67 ± 14.27 years (between 21 and 87 years). The results reveal the existence of a significant positive correlation between the intrinsic content (health and skills development) and the autonomous regulation type (identified, integrated and intrinsic). On the other hand, there was also a significant positive correlation between the contents of extrinsic (Social recognition) and controlled regulation (external and introjected).

Keywords

Motivation, Objectives, Content Regulation of Behavior, Self-Determination Theory, Exercise Activity, Aquatic Activities.

Índice

Capítulo 1	1
Introdução.....	1
Modelo Teórico	2
Problemas, Objetivos, Hipóteses e Definição de Variáveis	5
Capítulo 2	7
Estudo 1 – Validação Preliminar do Goal Content Exercise Questionnaire (GCEQ) no Contexto das Atividades Aquáticas.....	7
Introdução.....	7
O Conteúdo dos Objetivos	8
Instrumento de Avaliação GCEQ - (Goal Content in Exercise Questionnaire).....	10
Metodologia	11
Apresentação e Discussão de Resultados.....	15
Conclusões	17
Estudo 2 – Análise da relação entre o conteúdo dos objetivos para a prática de exercício físico e os tipos de regulação da motivação	18
Introdução.....	18
Atividade Física da População Portuguesa	18
Estudar o Comportamento Motivado – Uma questão de Regulação	20
Metodologia	22
Apresentação e Discussão dos Resultados	24
Capítulo 3	26
Conclusões Gerais e Limitações	26
Referências Bibliográficas	28

Lista de Figuras

Figura 1 - <i>Continuum</i> da Teoria da Autodeterminação (Retirado de Fernandes & Vasconcelos-Raposo, 2005, p.386).....	3
--	---

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Análise Fatorial Exploratória (com rotação oblíqua Promax) do GCEQp	15
Tabela 2 - Médias, Desvios-Padrão e Correlações entre as Variáveis do Estudo	24

Lista de Acrónimos

SDT	Self-Determination Theory
GCEQ	Goal Content for Exercise Questionnaire
BREQ	Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire
AFE	Análise Fatorial Exploratória
AFC	Análise Fatorial Confirmatória

Capítulo 1

Introdução

A evolução da tecnologia aliada ao lazer introduz atividades sedentárias como novos padrões de estilo de vida. Segundo o Instituto do Desporto de Portugal (2009), entre 40% e 60% da população da UE tem um estilo de vida sedentário. De acordo com o Eurobarómetro_334 (2010), o principal constrangimento na prática de atividade física reside na falta de tempo (45%). Segundo este documento, Portugal está entre os países que regista mais cidadãos (55%) a não praticar qualquer tipo de desporto/atividade física com regularidade.

Numa sociedade marcada pelas oscilações e exigências do atual panorama social, podemos aferir que um dos maiores desafios da atualidade é a procura de alguma qualidade de vida.

A atual realidade tem contribuído para um aumento de tensões que requerem compensação através de experiências que sejam capazes de expandir e promover a evasão de estados emocionais reprimidos (Marivoet, 2002). Pelas características que a define, é neste cenário que a prática de atividade física assume cada vez mais importância como um símbolo de estilo de vida e distinção social.

Colado, Moreno e Vidal (2001), referem que a prática de atividades aquáticas, fruto das propriedades e vantagens que a caracterizam (diminuição do impacto do exercício físico sobre as diferentes estruturas músculo-esqueléticas) é uma das atividades mais procuradas.

De acordo com Fernandes (2004), para se compreender o comportamento desportivo dos indivíduos, é necessário conhecer as razões pela seleção de determinadas atividades e porque nelas os sujeitos persistem. Debruçarmo-nos sobre esta matéria será sempre vantajoso e de grande utilidade prática, pois contribui para a promoção de uma atividade física mais facilitada e orientada (Novais & Fonseca, 1997) e num plano macroeconómico, contribui para uma melhor oferta desportiva, ditar novas tendências e reduzir o abandono.

Modelo Teórico

Em muitos aspetos, o estudo da Motivação é o estudo da Psicologia em si, uma vez que todo o comportamento é motivado. Dada a sua complexidade, a tentativa de a definir não pode ser alcançada estudando apenas uma escola de pensamento.

Segundo Ferreira e col. (2006), as diversas teorias de motivação não se anulam, muito pelo contrário, complementam-se. Segundo Prévost, citado por Doron e Parot (2001), é através dela que são despertadas as necessidades mais latentes, transformando-se estas em objetivos, planos e projetos.

Várias são as Teorias que incidem sobre o estudo da Motivação, no entanto, existe uma à qual se tem atribuído uma excecional aceitação e aplicação. Nas últimas três décadas a Teoria da Autodeterminação (SDT: Deci & Ryan, 1985) tem assumido um papel relevante em estudos nos mais diversos contextos (e.g. educação, saúde, religião, política, trabalho, família) (Deci & Ryan, 2008a, 2008b).

Em traços muito gerais, segundo Deci e Rayn (2008a, 2008b), a Teoria da Autodeterminação, que é uma macro teórica, pressupõe, que o que determina a motivação das pessoas é a satisfação de 3 necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento). Segundo estes autores o conceito de autonomia compreende os esforços e a atitude volitiva do sujeito para estar na origem das suas ações, orientando o seu próprio comportamento. O desenvolvimento da competência associado ao desejo de ser capaz de controlar o seu desempenho. Por último, a necessidade de se relacionar com o outro remete para a necessidade de estabelecer relações com o outro e ao sentimento de reciprocidade.

De acordo com a teoria da Integração Organísmica (sub-teoria da SDT) a motivação é contínua e definida por graus de autodeterminação, que assentam num *continuum* motivacional (figura 1) que varia entre a falta de motivação (amotivação), a motivação extrínseca (externa, introjetada, identificada e integrada) e a motivação intrínseca (que é o pilar do comportamento autodeterminado). Estes estados ou tipos de regulação da motivação, influenciam (positivamente ou negativamente) o comportamento dos sujeitos (por exemplo a adesão à prática de atividade física, bem como a sua manutenção ao longo do tempo ou o bem-estar geral).

Forma motivacional	Amotivação	Motivação Extrínseca				Motivação Intrínseca
Estilos regulatórios	Não regulatório	Externo	Introjecção	Identificação	Integração	Intrínseco
Lócus de percepção de causalidade	Impessoal	Externo	Externo / Interno	Externo / Interno	Interno	Interno
Comportamento	Não auto-determinado		←—————→			Auto-determinado
Processos regulatórios relevantes	Ausência de: -competência -contingência -intenção	Presença de: -recompensas externas -punições	-aprovação social -envolvimento para o ego	-valorização da actividade pessoal -importância pessoal	-síntese de regulações identificadas / conscientes	-divertimento -prazer -satisfação

Figura 1 - *Continuum* da Teoria da Autodeterminação (Retirado de Fernandes & Vasconcelos-Raposo, 2005, p.386)

Ao estudar a Motivação tendo por base 2 fatores (motivação intrínseca e motivação extrínseca) Deci e Ryan (2008b) consideram que estariam a ser redutores. Desta forma, e após uma evolução empírica, estes autores identificam subtipos de comportamentos mais ou menos autodeterminados. Os diferentes estilos de regulação que integram o *continuum* motivacional são:

Amotivação:

Pressupõe inexistência de ambas as motivações, intrínseca e extrínseca. Neste estado, o sujeito não revela qualquer atitude proactiva ou intenção de agir. Deci e Ryan (2008a) consideram que este estado ocorre com a desvalorização da atividade em si e /ou com a emergência de sentimentos como a ausência de competência, confiança das suas capacidades, ou de alcançar determinado resultado.

Regulação Extrínseca Externa:

Corresponde ao comportamento menos autodeterminado. Neste tipo de motivação, de acordo com os autores da SDT, o comportamento é influenciado por imposições externas tais como recompensas ou ameaças. É por si o estado mais básico de motivação externa.

Regulação Extrínseca Introjetada:

Compreende a indução de uma contingência externa mas que o sujeito não a reconhece como sendo da sua necessidade (Deci & Ryan, 2008a). Esta regulação envolve a resolução de questões tais com “fazer ou não fazer” para evitar o sentimento de culpa, ansiedade e controlo.

Regulação Extrínseca Identificada:

Compreende o reconhecimento dos benefícios associados à prática de uma determinada modalidade ou atividade desportiva (e.g: prevenção de doenças, melhoria da aptidão física, fitness, ...). Este reconhecimento dos benefícios conduz a uma redução da sensação de controlo e leva o sujeito a regular o seu comportamento.

Regulação Extrínseca Integrada:

É considerada a regulação limiar do controlo autónomo pois é a mais autodeterminada dos 3 processos de motivação extrínseca. O sujeito revela sinais de alguma autonomia, no entanto, difere ainda da motivação intrínseca por estar em causa a obtenção de benefícios pessoais (Deci & Ryan, 2008a).

Regulação Intrínseca:

Esta motivação compreende o comportamento autónomo e está isento de qualquer recompensa/pressão exterior. A satisfação fruto da prática de determinada atividade é em si a recompensa. O interesse, a satisfação e o prazer que se alcança do envolvimento nessa atividade, estão associados ao comportamento autodeterminado. Esta motivação pode ser alimentada através de apoios igualmente autónomos (feedbacks) por quem ministra determinada atividade, contribuindo deste modo para uma fidelização maior e de longo prazo (Deci & Ryan, 2008a).

Segundo a Teoria da Autodeterminação quando um sujeito está intrinsecamente motivado, podemos afirmar que ele está de livre vontade, envolvido e empenhado a realizar algo. A escolha de uma atividade física de livre e espontânea vontade está associada à

satisfação do bem-estar psicológico, interesse, alegria e persistência (Ryan & Deci, 2000); ou seja a atividade é um fim em si mesma.

Assim, recorrer à validação do **GCEQ** (Goal Content Exercise Questionnaire) (Sebire, S., Standage, M., & Vansteenkiste, M., 2008), tendo por base a Teoria da Autodeterminação (Deci & Rayn, 2008a; Deci & Rayn, 2008b), e a aplicação do **BREQ - 2** (Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire) para aferir se as pessoas (adultos) praticam exercício físico (atividades aquáticas) por motivos intrínsecos ou extrínsecos e qual a sua relação com a forma como regulam a motivação nessa prática, estaremos a contribuir para o acréscimo de valor empírico e aplicabilidade destes instrumentos de avaliação comportamental, controlado ou autónomo.

Problemas, Objetivos, Hipóteses e Definição de Variáveis

Problemas

Partindo da fundamentação teórica anterior colocamos o seguinte problema como o “*core*” do nosso estudo:

P1 - Será que existe alguma relação significativa entre o conteúdo dos objetivos que levam as pessoas a praticar exercício e a forma como regulam a sua motivação nesse contexto?

Objetivos

Ao desenvolver o presente estudo é da nossa ambição alcançar os seguintes objetivos:

O1 - Validar o Goal Content Exercise Questionnaire (GCEQ, Sebire, S., Standage, M., & Vansteenkiste, M., 2009) no contexto das atividades aquáticas;

O2 - Analisar a relação entre o conteúdo dos objetivos para a prática de exercício físico e os tipos de regulação da motivação.

Hipóteses

Equacionamos no nosso estudo a seguinte hipótese:

H1 - Os conteúdos dos objetivos que levam as pessoas a praticar exercício estão relacionados com a forma como regulam a sua motivação.

Definição de Variáveis

Desta forma, podemos identificar as seguintes variáveis:

Estudo das Diferenças

Variáveis dependentes: Conteúdo dos Objetivos (Intrínsecos e Extrínsecos).

Variáveis independentes: Género e Idade.

Estudo Correlacional

Variáveis dependentes: Regulação da motivação (controlada e autónoma).

Variáveis independentes: Conteúdo dos Objetivos (Intrínsecos e Extrínsecos).

Capítulo 2

Estudo 1 – Validação Preliminar do Goal Content Exercise Questionnaire (GCEQ) no Contexto das Atividades Aquáticas

Introdução

Derivada do latim, *movere*, a motivação pressupõe ação, determinação e finalidade. Do ponto de vista da SDT os pilares da motivação dos indivíduos assentam na satisfação de 3 necessidades psicológicas básicas, são elas a autonomia, competência e o relacionamento interpessoal (Deci & Ryan, 2000, Deci & Ryan, 2008a; Deci & Ryan, 2008b).

Deci e Ryan declaram na sua teoria (SDT) a distinção de objetivos em intrínsecos e extrínsecos. Enquanto os primeiros estão associados à elevação e manutenção do bem-estar (físico e psicológico) e a índices de melhor desempenho temporalmente mais duradouros, visto estarem estreitamente ligada à satisfação das necessidades psicológicas básicas (Deci & Ryan, 2000, Deci & Ryan, 2008a; Deci & Ryan, 2008b), já os segundos reportam para atividades que são assumidas com outro objetivo que não o inerente à própria pessoa (e.g. satisfação de exigências externas com vista a evitar punição ou obter recompensa).

Ao estabelecerem esta dicotomia, Deci e Ryan distinguem a motivação autónoma (intrínseca) da motivação controlada (extrínseca) que evolui para uma taxonomia ainda mais ampla identificando um conjunto de estados motivacionais mais ou menos auto determinados (amotivação, introjetada, identificada, integrada e a motivação intrínseca), sendo cada tipo de comportamento motivado determinado por um conjunto de processos reguladores que vão dos valores, às recompensas, ao auto-controlo, ao divertimento, à satisfação, etc. Os mesmos autores referem que à medida que os objetivos externos (fama, dinheiro, estatuto social,..) se sobrepõem à satisfação dos objetivos internos (bem estar pessoal, autonomia e satisfação), a tendência é a de as recompensas a alcançar conduzirem a uma perda de interesse (amotivação) por parte dos sujeitos a uma determinada modalidade ou atividade (Vallerand, Deci & Ryan, 1987; Deci, E., & Ryan, R., 2008a).

O Conteúdo dos Objetivos

Segundo Locke e col (1981), os objetivos representam o que um indivíduo pretende cumprir, por esse motivo são por si uma fonte de motivação que se alinham no sentido do alcance do prazer e do bem-estar pessoal.

A evolução empírica da SDT (Deci & Ryan, 2000) revela que o estudo do comportamento motivado não deve resumir-se aos conceitos de motivação externa e interna. Considerando que a motivação reporta para o “porquê?” de uma determinada conduta e o conteúdo dos objetivos ao objetivo final ou resultado “o quê?” (McLachlan & Hagger, 2011), a nova sub-teoria da SDT (Teoria do Conteúdo dos Objetivos) assume que o estudo dos objetivos representa um elemento essencial na compreensão do desempenho aliado à motivação. Deste modo, enfatizam e classificam os objetivos de acordo com o seu conteúdo (intrínsecos vs. extrínsecos) e regulação (autónomo vs. controlado). Assim, os objetivos intrínsecos são os que mais se aproximam da satisfação das necessidades básicas (autonomia, competência e o relacionamento interpessoal) enquanto os objetivos extrínsecos reportam para as recompensas e comportamento controlado.

Ao que muitos autores classificam de motivos, Deci e Ryan (2008b), designam de necessidades, desejos adquiridos. Os mesmos autores consideram que quando existe frustração relativamente à satisfação das necessidades básicas (regulação autónoma), as pessoas tendem a adotar uma regulação mais controlada, perseguindo objetivos extrínsecos como forma de compensação. No entanto, esta substituição, com o decorrer do tempo, tenderá a distanciar-se da satisfação pessoal, mesmo alcançando o objetivo, comprometendo o bem - estar pessoal. Um estudo recente (McLachlan & Hagger, 2011) sustenta a capacidade dos sujeitos em diferenciar o tipo de objetivos (intrínsecos vs. extrínsecos) no contexto da atividade física. Este estudo sugere a capacidade de identificação manifestada a um nível de memória não consciente, revelando os sujeitos a dificuldade em identificar especificamente o conteúdo dos objetivos quando inquiridos após uma primeira bateria de ensaios.

Segundo Sebire, Standage e Vansteenkiste (2008) a análise do conteúdo dos objetivos permite compreender a importância que o exercício físico representa na vida das pessoas, uma vez que, segundo os mesmos autores, existem diferentes consequências e benefícios em função dos objetivos (intrínsecos/extrínsecos) que se perseguem. Alguns estudos revelam que o tipo de objetivos traçados pelos sujeitos afetam a sua conduta e por consequente o seu bem - estar. Sheldon e McGregor (2000), constataam nos seus estudos que os objetivos escolhidos

aquando filiação numa determinada tarefa revelam implicações não só no domínio do bem-estar pessoal como também se reflete na esfera do social, resultando os objetivos externos em menos cooperação e menos tolerância (Duriez, B., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & De Witte, H., 2007).

Segundo Locke e col (1981), referem que existe uma relação positiva entre a dificuldade dos objetivos e a performance das tarefas, encontrando-se melhores resultados quando se perseguem objetivos mais ambiciosos face aos mais simplificados. Inúmeros estudos suportam esta ideia dos quais, na perspetiva da SDT, os objetivos intrínsecos revelam, de acordo com Deci e Ryan (2000) os melhores resultados na obtenção e manutenção do bem-estar e do desempenho por satisfazerem as necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento). O mesmo é constatado por Sebire, Standage e Vansteenkiste (2009), controlando sujeitos orientados para objetivos intrínsecos, alcançando melhores níveis de performance bem como de filiação à tarefa. Ao contrário do grupo de sujeitos expostos à manipulação de objetivos extrínsecos.

De acordo com a SDT, o conteúdo dos objetivos difere da regulação da motivação (controlada e autónoma), considerando, que objetivos externos e internos podem mesmo ser perseguidos por ambas as motivações (controlada e autónoma). Por exemplo, a filiação numa atividade tendo em vista a manutenção do bem – estar (saúde) porque pessoalmente existe essa valorização (regulação autónoma) ou porque a sua manutenção é imposta por recomendação médica (regulação controlada).

Na recente sub-teoria da SDT (Conteúdo dos Objetivos), é feita a distinção do conteúdo dos objetivos do tipo de regulação (autónoma vs. controlada). De acordo com Deci e Ryan (2000) esta distinção favorece a previsão de resultados e comportamentos. O mesmo é postulado por Ingledew e Markland (2008), ao considerarem que o conteúdo dos objetivos antecede o comportamento motivado permitindo mesmo aferir uma previsão do compromisso com a atividade física assumida. No entanto, apesar da distinção estabelecida, vários são os estudos que suportam a sua correlação (Sebire, S., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2009).

Apesar de teoricamente serem conceitos distintos, na prática, de acordo com a SDT, o conteúdo dos objetivos que as pessoas têm para uma determinada ação/comportamento (por exemplo: praticar natação, hidroginástica), tem uma relação direta e pode influenciar a regulação da motivação nessa ação/comportamento. Sebire, Standage e Vansteenkiste (2008) no seu estudo de validação do questionário GCEQ, tendo por base os fundamentos da SDT, concluem que o conteúdo dos objetivos está relacionado com a regulação da motivação. Assim, os motivos associados a fatores externos/extrínsecos estão associados de forma

positiva com as formas mais controladoras de regular a motivação (amotivação, externa e introjetada) e os motivos associados a fatores internos/intrínsecos estão associados de forma positiva com as formas mais autónomas de regular a motivação (identificada, integrada e intrínseca).

Na mesma linha de estudos, Ingledew e Markland (2008), comprovam que objetivos relacionados com a aparência e controlo de peso são regulados extrinsecamente, influenciando negativamente o desenlace da prática de atividade física. Já os objetivos que tinham por base a saúde e a manutenção da condição física (fitness) revelaram estar positivamente relacionados com a participação autónoma em atividade física. Os mesmos autores concluem que objetivos associados ao relacionamento e afiliação social revelaram uma forte correlação com o tipo de motivação auto determinada (McLachlann S. e Hagger M., 2011).

Instrumento de Avaliação GCEQ - (Goal Content in Exercise Questionnaire)

Segundo Fernandes (2004), para se compreender o comportamento desportivo dos indivíduos e para se desenvolver uma melhor e eficaz atuação, é imprescindível conhecer os motivos pelos quais são selecionadas determinadas atividades bem como da sua persistência.

De acordo com Sebire, S., Standage, M., e Vansteenkiste, M. (2008)., os primeiros estudos alusivos ao conteúdo dos objetivos realizados na plataforma da SDT incidiam sobre as aspirações em esferas do quotidiano tão distintas como o familiar, o ensino e alguns comportamentos associados à saúde. Considerando que é na satisfação das necessidades básicas que os sujeitos se revelam, estes autores estabelecem os objetivos intrínsecos como ponto de partida para a compreensão da relação entre o conteúdo dos objetivos e os resultados através do GCEQ – Goal Content for Exercise Questionnaire. Este instrumento assume uma relevante importância quando se pretende compreender de que forma os objetivos intrínsecos/extrínsecos conduzem o comportamento motivado na prática de exercício físico. A escassez de instrumentos orientados para o estudo dos objetivos intrínsecos e extrínsecos motivou o seu desenvolvimento.

O Goal Content in Exercise Questionnaire (GCEQ - Sebire, S., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2009) é um instrumento de medida relativamente recente composto por 20 itens e 5 fatores (Motivos de Afiliação Social, Motivos de Imagem, Motivos de Saúde, Motivos de Reconhecimento Social e Motivos de Desenvolvimento de Competências) numa escala de Likert de 7 pontos. Tendo por base a teoria SDT, Sebire, Standage e Vansteenkiste (2009) ao estenderem o estudo do conteúdo dos objetivos no âmbito da atividade física, categorizam os objetivos, em domínios específicos: saúde, competência e afiliação sociais = Conteúdos intrínsecos; reconhecimento social e melhoria da imagem = Conteúdos extrínsecos. Assim, este questionário avalia o conteúdo dos objetivos agrupando-os a um nível extrínseco e intrínseco. Assim sendo, o principal objetivo do presente estudo é validar preliminarmente o Goal Content in Exercise Questionnaire (GCEQ) para uma amostra de praticantes de atividades aquáticas, determinando as suas qualidades psicométricas iniciais.

Metodologia

Participantes

O nosso estudo contou com a participação de 241 adultos praticantes de atividades aquáticas (N=241) de ambos os géneros (179 femininos e 62 masculinos), com uma média de idades de 55.67 ± 14.27 anos (entre os 21 e 87 anos) distribuídos pelas seguintes modalidades: Natação (56), Hidroginástica (170), Hidrobike (2), Hidroterapia (10) e Combinadas (Natação e Hidroginástica) (3) em diferentes Complexos Desportivos (Município de Estarreja, Oliveira de Azeméis – CERCIAZ, Município de Ovar e Aveiro – Sporting Clube de Aveiro). Em média tinham 2.0 ± 0.44 aulas por semana (entre 1 a 4), todas com uma duração de 45 minutos. De uma forma geral, a sua experiência de prática de atividade física, em termos temporais, variava entre 1 a 363 meses (M=62.55; SD=64.5). No entanto, relativamente ao tempo de prática no Complexo desportivo onde a atividade era praticada a experiência variava entre 1 a 180 meses (M=32.6; SD=32.6).

Instrumentos

Goal Content Exercise Questionnaire (GCEQp) (Sebire, Standage & Vansteenkiste, 2009). Este questionário é constituído por 20 itens, aos quais se responde numa escala de Likert de 7 pontos, que varia entre 1 (Nada importante) e 7 (extremamente importante), que posteriormente se agrupam em 5 fatores (Afiliação Social, Imagem, Saúde, Reconhecimento Social e Desenvolvimento de Competências) que representam os conteúdos dos objetivos pelos quais os sujeitos se envolvem na prática de atividade física e que se podem agrupar a um nível extrínseco e intrínseco.

Conteúdos intrínsecos (Saúde, Desenvolvimento de Competências e Afiliação Social);
Conteúdos extrínsecos (Imagem e Reconhecimento Social).

Procedimentos

Recolha dos Dados

Antes da aplicação do questionário (GCEQp) foi previamente redigida uma carta de apresentação que foi remetida a todos os Dirigentes, Coordenadores Técnicos e Vereadores Desportivos a autorizar a sua distribuição aos utentes dos Complexos Desportivos. Essa mesma carta explicava de forma sucinta os objetivos da Dissertação.

Após resposta afirmativa, realizou-se com os Professores das classes de adultos uma reunião, com o intuito de explicar o preenchimento do questionário.

Tradução dos Questionários

Para a tradução dos questionários da sua língua original para a língua Portuguesa foi utilizada uma metodologia semelhante à recomendada por Vallerand (1989), operacionalizada por Cid, Rosado, Leitão e Alves (2012), na qual são recomendadas 6 etapas:

1. **Autorização:** pedir autorização ao autor do original para realizar a tradução é uma norma ética recomendável;
2. **Tradução Preliminar:** esta etapa deve ser realizada pelos investigadores com o auxilia de tradutores com conhecimentos aprofundados na língua do original e da língua materna (formação superior e conhecimentos específicos de técnicas de tradução);
3. **Primeira Avaliação:** a análise/avaliação da versão inicial deverá ser realizada por um comité de avaliação (i.e., *committee approach*), composto por 4 ou 5 especialistas de diferentes áreas do conhecimento. Os membros do comité de avaliação, apresentam os comentários e/ou sugestões de alteração de forma individual;
4. **Segunda Avaliação:** a 2ª versão da tradução é novamente submetida à análise/avaliação de um outro comité de avaliação independente do primeiro, igualmente composto por 4 ou 5 especialistas. Os membros do comité apresentam os seus comentários e/ou sugestões de alteração. O(s) investigador(es), depois de coligir as opiniões dos membros do comité, irá promover e moderar uma reunião de grupo, na qual deverão ser analisadas e discutidas as discrepâncias de opiniões existentes entre os membros do comité sobre cada um dos itens do questionário. Esta fase só termina quando houver concordância entre os especialistas e a opinião de todos os membros do júri foi unânime em relação ao conteúdo final. Daqui resulta na 3ª versão da tradução;
5. **Estudo Piloto:** elaboração do primeiro *layout* do questionário e aplicação a 50 sujeitos da população alvo, para análise e determinação das dificuldades de compreensão e interpretação. Os participantes devem ser convidados e estimulados a indicar diretamente no questionário, as palavras ou expressões que não compreendem, bem como, a fazerem comentários e/ou sugestões de alteração. O(s) investigador(es) deve(m) analisar todos os comentários e proceder às devidas alterações. Desta etapa resulta a 4ª versão da tradução;
6. **Revisão Final:** revisão do Português (aspetos de sintaxe: ortografia, gramática, pontuação e construção frásica), realizada por 2 Licenciados em Língua Portuguesa. Daqui resulta a versão final do questionário a ser validada.

Validação Preliminar dos Questionários (Análise Fatorial Exploratória - AFE)

A AFE torna possível que uma grande quantidade de variáveis seja reduzida a fatores, ou seja, ao explorar as correlações entre os itens (variáveis observáveis), permite o seu agrupamento em fatores (variáveis latentes), estipulando o número de fatores que são necessários para explicar a variância dos itens, bem como, as relações estruturais que os ligam entre si (Maroco, 2007). Segundo Leitão (2002) e Cid et al. (2012), este tipo de análise é bastante utilizada quando os investigadores não têm *à priori* qualquer suposição acerca da natureza estrutural fatorial dos seus dados. No entanto, também é bastante comum numa fase preliminar da validação dos instrumentos, mesmo quando existem indicações sobre os fatores, fornecidas por um modelo teórico. Desta forma, seguindo as sugestões de Cid et al. (2012), os critérios utilizados para determinação dos fatores foram os seguintes:

- 1) Critério de Kaiser – valor igual ou superior a 1;
- 2) Pesos Fatoriais – valor igual ou superior a 0,5;
- 3) Inexistência de itens com pesos fatoriais com alguma relevância (fator loadings $> 0,30$) em mais do que um fator. Se isso acontecer e se a diferença entre eles não for significativa (cross-loadings $\leq 0,15$), o item deve ser eliminado;
- 4) Percentagem de variância explicada pelos fatores retidos deve ser no mínimo de pelo menos 40%;
- 5) Consistência interna do fator deve ser igual ou superior a 0,70 (alfa de Cronbach $\geq 0,70$);
- 6) Consistência interna do fator não deve aumentar se o item for eliminado;
- 7) Só devem ser retidos os fatores com pelo menos 3 itens.

Apresentação e Discussão de Resultados

Na Tabela 1 são apresentados os resultados relativos à solução inicial da estrutura do questionário que foram encontrados com o recurso à AFE, onde são indicados apenas os pesos fatoriais (*factor loadings*) relevantes e considerados como valor mínimo para poderem ser interpretados, ou seja, .30 (Hair et al., 2006; Kahn, 2006; Worthington & Whittaker, 2006).

Tabela 1 - Análise Fatorial Exploratória (com rotação oblíqua Promax) do GCEQp

Itens	M	DP	Com.	Matriz de Configuração				
				Fator 1 (RS)	Fator 2 (DC)	Fator 3 (AS)	Fator 4 (I)	Fator 5 (S)
Item 1	4,37	1,8	,692			,817		
Item 2	4,51	1,8	,771				,847	
Item 3	6,14	1,3	,687					,838
Item 4	2,51	1,7	,604	,677				
Item 5	4,46	1,9	,727		,847			
Item 6	3,40	1,7	,491	,377				
Item 7	4,11	1,9	,841				,900	
Item 8	5,96	1,4	,627					,711
Item 9	2,41	1,7	,753	,875				
Item 10	4,87	1,6	,624		,742			
Item 11	4,04	1,7	,772			,802		
Item 12	2,83	1,9	,688	,691			,359	
Item 13	6,51	1,1	,574					,654
Item 14	2,04	1,4	,703	,874				
Item 15	3,96	1,9	,677		,657			
Item 16	3,56	1,7	,717			,751		
Item 17	3,22	1,9	,634	,370			,557	
Item 18	6,23	1,1	,571					,672
Item 19	2,13	1,6	,695	,774				
Item 20	4,74	1,8	,753		,896			

M (Média); DP (Desvio-Padrão); Com. (Comunalidades); RS (Reconhecimento Social); DC (Desenvolvimento Competências); AS (Afiliação Social); I (Imagem); S (Saúde)

Como podemos observar, na Tabela 1 são indicados os resultados das comunalidades (*communalities* – proporção da variância de cada item que é explicada pelo conjunto dos 5 fatores extraídos), da matriz de configuração (*pattern matrix* – que indica a contribuição única de cada item para o fator. Apesar de não ser consensual qual das matrizes deva ser utilizada nas análises obliquas, é a “matriz de configuração aquela que mais frequentemente é interpretada e reportada na investigação aplicada” (Brown, 2006, pp.33). Segundo os mesmos autores, os resultados da matriz de estrutura tendem a ser sobrestimados à medida que as correlações entre fatores aumentam. Assim sendo, iremos optar por analisar apenas a matriz de configuração, na medida em que as correlações entre os 5 fatores, segundo Pestana e Gajreiro (2005) são baixas (situam-se entre .2 e .40) ou ligeiramente acima de .4.

De uma forma geral, a versão portuguesa do GCEQ apresenta uma estrutura concordante com o modelo original (Sebire, Standage & Vansteenkiste, 2009), uma vez que o agrupamento dos itens indica uma estrutura de 5 fatores com valores próprios acima de 1, nomeadamente: 6.9 para o fator 1 “Reconhecimento Social”, 2.4 para o fator 2 “Desenvolvimento de Competências”, 1.7 para o fator 3 “Afiliação Social”, 1.5 para o fator 4 “Imagem” e 1.2 para o fator 5 “Saúde”, que justificam no seu conjunto 68.11% da variância total dos resultados. De acordo com Hair et al. (2006), este valor é considerado muito satisfatório para os estudos na área das ciências sociais.

Relativamente aos resultados das comunalidades (Tabela 1), todas atingiram valores bastante aceitáveis (Hair et al., 2006: acima de .50), o que indica que uma boa parte da variância dos resultados de cada item é explicada pela solução fatorial encontrada. A única exceção é o item 6 (comunalidade=.49), cujo valor indica que existe uma fraca correlação com os fatores da solução encontrada, o que é um primeiro sinal de que a sua eliminação deve ser considerada. No entanto, alguns autores (Worthington & Whittaker, 2006), só colocam essa hipótese se os valores forem inferiores a 0.40 (o que não se verifica neste caso).

No que respeita aos pesos fatoriais dos itens nos respetivos fatores, todos apresentam valores acima de .50 (com exceção do item 6 cujo o peso fatorial é de .38 e no fator ao qual não pertence no modelo original), nomeadamente: entre .37 e .9 (fator 1 “Reconhecimento Social”: entre .37 e .87; fator 2 “Desenvolvimento de Competências”: entre .65 e .9; fator 3 “Afiliação Social”: entre .75 e .81); fator 4 “Imagem”: entre .36 e .9 e fator 5 “Saúde”: entre .65 e .83, o que é considerado excelente (Tabachnick & Fidell, 1989).

Para além dos problemas encontrados no item 6, verificamos a existência de um *cross-loading* do item 12, ou seja, este item apresenta um peso fatorial relevante em dois fatores (*Reconhecimento Social*=.69; *Imagem*=.36), exibindo o valor mais baixo no fator onde em teoria deveria ter mais peso (*Imagem*), o que pode justificar a sua eliminação. Na nossa opinião, para futuros estudos, a solução para o item 12 deverá passar apenas pela revisão do valor semântico-lexical do item – “*Para ser elegante de forma a parecer atrativo aos outros*”, alterando-o para “*Para ser elegante*”, uma vez que a primeira forma não está a ser compreendida pelos inquiridos como uma questão que avalia exclusivamente a “*Imagem*”, e por isso é que apresenta uma correlação elevada com a dimensão da “*Afiliação Social*” e *Reconhecimento Social*”.

Por último, verificamos ainda, tomando em consideração os critérios utilizados na metodologia, que o *alfa de Cronbach* apresenta bons valores de consistência interna nos 5 fatores, podendo inclusivamente serem considerados bastante satisfatórios (Hill & Hill, 2000; Hair et al, 2006): fator 1 “*Reconhecimento Social*” ($\alpha=0.86$), fator 2 “*Desenvolvimento de Competências*” ($\alpha=0.84$), fator 3 “*Afiliação Social*” ($\alpha=0.81$), fator 4 “*Imagem*” ($\alpha=0.83$) e fator 5 “*Saúde*” ($\alpha=0.71$).

Conclusões

Os resultados alcançados no presente estudo, indicam que o GCEQ possui qualidades psicométricas iniciais bastante aceitáveis, pelo que poderá ser utilizado com elevado grau de validade e fiabilidade na avaliação do conteúdo dos objetivos para a prática de atividades aquáticas. No entanto, dada a inexistência de peso fatorial relevante do item 6 com o respetivo fator, bem como, o facto do item 12 surgir com pesos fatoriais distribuídos por 2 fatores, propomos a sua eliminação e aconselhamos a sua revisão semântico-lexical em estudos futuros.

Estudo 2 – Análise da relação entre o conteúdo dos objetivos para a prática de exercício físico e os tipos de regulação da motivação

Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS) tem contribuído para uma maior sensibilização e consciencialização do conceito de Saúde. A sua redefinição, contemplando, não só a ausência de uma doença, mas também de indicadores de um bem-estar físico, mental e social, tem vindo a valorizar a importância da prática de atividade física, considerando-a mesmo uma necessidade permanente.

Vários são os efeitos positivos na saúde, quer a nível físico como psicológico, que advêm da prática de atividade física (American College of Sport Medicine, 2000).

Aliado primeiramente à saúde e ao bem-estar, a prática de atividade física tem vindo a assistir a uma revolução no que respeita à oferta. Mais do que um veículo promotor de valores, saúde e bem-estar, o desporto e atividade física têm sido promovidos e enaltecidos como um produto, havendo mesmo *franchising* de programas de condicionamento físico. Podemos afirmar que estes são mesmo uma nova tendência de mercado, um nicho ou uma nova praça financeira.

Atualmente a oferta é vasta. Além das modalidades / atividades já familiares (Natação, Hidroginástica e Hidroterapia), temos assistido à génese de novas modalidades (Hidrobike, Hidrokickbox, Aquagym) marcando novas tendências com o intuito de responder às necessidades das pessoas e angariar um maior número de praticantes.

Atividade Física da População Portuguesa

Segundo o Eurobarómetro_334 (2010) Portugal está muito aquém dos restantes países da Comunidade Europeia em matéria de prática desportiva. A população Portuguesa encontra-se no *ranking* dos que menos envolvimento estabelece com a atividade física, sendo que 55% da população não pratica nem estabelece qualquer vínculo com uma atividade física.

Relativamente aos sujeitos que estabelecem relação com a atividade física (com regularidade – pelo menos 5 vezes por semana = 9%; alguma regularidade – de 3 a 4 vezes ou de 1 a 2 vezes por semana = 24% e raramente – 1 a 3 vezes por mês ou menos = 11%), os principais motivos para a sua prática remetem para a melhoria da **saúde** (65%), **relaxamento** (35%), **diversão** (22%) e **estar com amigos** (20%).

Ainda de acordo com o Eurobarómetro_334 (2010), como principais condicionantes de um envolvimento mais assíduo na atividade física está a falta de tempo (37%), os custos envolvidos (13%) e o desinteresse por atividades competitivas (11%).

De acordo com Colado, Moreno e Vidal (2001), as atividades aquáticas, fruto das propriedades e vantagens que a caracterizam (diminuição do impacto do exercício físico sobre as diferentes estruturas músculo-esqueléticas) são das mais procuradas.

O mesmo estudo (Eurobarómetro_334) conclui que existem diferenças notórias relativamente ao Género, sendo os homens os que mais praticam desporto e atividade física.

Relativamente à Idade, dados mais recentes do Observatório Nacional da Atividade Física e Desporto (2011) referem que *nos homens observa-se uma diminuição da atividade física entre os 10 e os 29 anos. À exceção dos 30-34 e 50-54 anos, onde se evidencia um aumento, a tendência entre os 30 e os 64 anos é de manutenção da atividade física total, seguida de uma redução após esta idade. Nas mulheres verifica-se uma diminuição da atividade física total entre os 10 e os 17 anos com um aumento da atividade até aos 50 anos. Tal como nos homens, a atividade física evidencia uma nova diminuição a partir dos 65 anos. As mulheres apresentam sempre valores mais reduzidos de atividade física do que os homens, à exceção do período entre os 35-49 anos e os 55-59 anos.*

Esta tendência é também indicada no mais recente estudo publicado de monitorização da prática de atividade física a nível mundial, onde se verificou que em Portugal mais de metade da população (51%), com mais de 15 anos, não cumpre os critérios mínimos de atividade física recomendados, sendo que o sexo feminino é o mais sedentário (Hallal et al., 2012).

O desinteresse por atividades físicas /competitivas (11%) será fruto de uma completa apatia ou “amotivação” por parte deste grupo de sujeitos? Haverá perda de interesse devido ao sentimento de falta de competência e habilidade motora? Ou será que os sujeitos oscilaram predominantemente no espectro da motivação regulada, comprometendo uma atividade sustentada conduzindo ao abandono?

Estudar o Comportamento Motivado - Uma questão de Regulação

Vários autores (Hagger & Chatzisarantis, 2008; Markland & Ingledew, 2007; Markland & Tobin, 2010; Standage, Gillison & Treasure, 2007) citados por Cid et al. (2012a), consideram que a regulação do comportamento é determinante no contexto da prática de atividade física (Cid et al. 2012a). Esta perspectiva, partilhada por Markland e Tobin (2004) contribui para a génese do BREQ (Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire) que surge com o intuito de estudar o tipo de regulação investida no decorrer da prática de atividade física (motivação autónoma – intrínseca vs. motivação controlada - extrínseca). A categorização e estruturação deste instrumento tem por base o *espectro* motivacional do *Continuum* motivacional da Teoria da Autodeterminação.

A tradução e avaliação das suas propriedades psicométricas para a população portuguesa (BREQp-2) por Palmeira e col. (2007), contemplando todos os tipos de regulação da motivação (amotivação, externa, introjetada, identificada, integrada e intrínseca) dos praticantes de exercício físico, conduziu a resultados consistentes tendo em conta os pressupostos da SDT. Assim, os mesmos autores consideram-no um instrumento válido no estudo da motivação autónoma e controlada no contexto da atividade física. Estudos mais recentes reforçam a sua legitimidade científica, nomeadamente os estudos de Cid et al. (2012) cujos resultados conduzem à sua validação no contexto específico do Fitness.

De acordo com a SDT, o grau de internalização do valor da atividade física vai ditar o tipo de eficiência e permanência à mesma. Ou seja, quanto mais enraizado (internalizado) for o valor da atividade, ao longo do *continuum* motivacional, melhores serão os índices de desempenho e conseqüentemente mais duradouros. Segundo a mesma teoria, os sujeitos poderão experimentar um processo de internalização e integração, quando regulados externamente, desde que sejam satisfeitas as necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento) (Sub-Teoria da Integração Organísmica) (Deci & Rayn, 2008a; Deci & Rayn, 2002).

Já vimos anteriormente, no modelo teórico, que a Teoria da Autodeterminação reconhece diferentes estados de regulação da motivação que se encontram categorizados de forma hierarquizada relativamente ao nível de integração nos organismos. São eles a amotivação, motivação extrínseca (externa, introjetada, identificada e integrada) e a

motivação intrínseca. No entanto, de acordo com Deci e Ryan (2008b), a diferenciação central da SDT está entre a regulação autónoma (que incorpora a motivação intrínseca, integrada e identificada) e a regulação controlada (que incorpora a motivação introjetada e externa).

Estudos recentes indicam claramente (Teixeira et al., 2012; Wilson et al., 2012), que à medida que avançamos nestes estados de regulação (motivação autónoma) deparamo-nos com melhores índices de ação e persistência, bem como, se constatam efeitos positivos da regulação autónoma sobre o comportamento de exercício físico em detrimento da regulação controlada.

As regulações *identificada* e *integrada*, embora extrínsecas, são mais autonomamente reguladas (Deci & Ryan, 2000). No que respeita ao tempo de prática, parece existir uma relação do tempo de prática com o tipo de regulação. De acordo com os mesmos autores, a regulação *externa* tende a ser menor com o decorrer do tempo, assistindo-se a uma redução da mesma nomeadamente no período de manutenção de atividade. Analisando a fase da iniciação da atividade física, os valores para o mesmo tipo de regulação tendem a ser maiores.

O mesmo pudera constatar Rodgers et al.(2010), referidos por Teixeira et al. (2012), observando um aumento de ambas as regulações *identificada* e *intrínseca*, ao longo do tempo, nomeadamente ente sujeitos com prática regular de atividade física. Os mesmos autores sugerem que a regulação do tipo *identificada* tende a desenvolver-se mais rápido quando comparada com a regulação *intrínseca*, nas primeiras fases do comprometimento com a atividade física.

Wilson, Rodgers, Loitz, e Scime, (2006) fazem referência a vários estudos (Wilson et al., 2004 e Pelletier et al., 2001) sugerindo a relação positiva da regulação *identificada* a altos níveis de participação e comportamento persistente. Estudos mais recentes (Wilson et al., 2012; Teixeira et al., 2012), suportam as conclusões anteriores, verificando mesmo que a regulação do tipo *identificada* surge como a mais associada à prática de atividade física entre adultos (Wilson et al., 2012). Os mesmos autores consideram que esta regulação pode estar na base das tomadas de decisão desta faixa etária. Já a regulação *integrada*, está associada a padrões de saúde e bem-estar, sendo mesmo possível prever comportamentos saudáveis (Teixeira et al., 2012).

Relativamente ao tipo de regulação *introjetada*, existem indícios de esta se manifestar mais entre o género feminino, não havendo, ou sendo mesmo diminuta entre o género masculino (Teixeira et al., 2012). Esta constatação pode estar em linha com o conceito de estereótipo de beleza feminino, uma vez que motivos relacionados com a aparência estão

associados a este tipo de regulação. De acordo com Ingledeu et al. (2009) a regulação *introjetada* prediz programas de intensidade no género feminino.

Metodologia

Participantes

O nosso estudo contou com a participação de 241 adultos praticantes de atividades aquáticas (N=241) de ambos os géneros (179 femininos e 62 masculinos), com uma média de idades de 55.67 ± 14.27 anos (entre os 21 e 87 anos) distribuídos pelas seguintes modalidades: Natação (56), Hidroginástica (170), Hidrobike (2), Hidroterapia (10) e Combinadas (Natação e Hidroginástica) (3) em diferentes Complexos Desportivos (Município de Estarreja, Oliveira de Azeméis – CERCIAZ, Município de Ovar e Aveiro – Sporting Clube de Aveiro). Em média tinham 2.0 ± 0.44 aulas por semana (entre 1 a 4), todas com uma duração de 45 minutos. De uma forma geral, a sua experiência de prática de atividade física, em termos temporais, variava entre 1 a 363 meses (M=62.55; SD=64.5). No entanto, relativamente ao tempo de prática no Complexo desportivo onde a atividade era praticada a experiência variava entre 1 a 180 meses (M=32.6; SD=32.6).

Instrumentos

Goal Content Exercise Questionnaire (GCEQp) (Sebire, Standage & Vansteenkiste, 2009). Este questionário é constituído por 20 itens, aos quais se responde numa escala de Likert de 7 pontos, que varia entre 1 (Nada importante) e 7 (extremamente importante), que posteriormente se agrupam em 5 fatores (Afiliação Social, Imagem, Saúde, Reconhecimento Social e Desenvolvimento de Competências) que representam os conteúdos dos objetivos pelos quais os sujeitos se envolvem na prática de atividade física e que se podem agrupar a um nível extrínseco e intrínseco.

Conteúdos intrínsecos (Saúde, Desenvolvimento de Competências e Afiliação Social); Conteúdos extrínsecos (Imagem e Reconhecimento Social). De acordo com o estudo 1 (Validação do Instrumento) foi retirado o item 6 e o item 12 para o presente estudo.

Recorremos no nosso estudo ao Behavioural Regulation Exercise Questionnaire (**BREQ - 2**: Markland & Tobin, 2004), com a nova escala da regulação integrada (BREQ-2R: Wilson, Rodgers, Loitz, & Scime, 2006). Este instrumento, que foi traduzido e validado para a população portuguesa por Palmeira e col. (2007) e validado para o contexto específico do fitness por Cid, Moutão, Leitão, e Alves (2012), avalia a regulação da motivação (amotivação, externa, introjetada, identificada, integrada e intrínseca) dos praticantes de exercício físico. O questionário é composto por 24 itens, aos quais se responde numa escala de Likert com cinco opções de resposta (de 0 – “não é verdade para mim” a 4 – “muitas vezes é verdade para mim”), sendo posteriormente agrupados nos 6 tipos de regulação da motivação: amotivação (ex.: “não vejo por que é que tenho de fazer exercício”), regulação externa (ex.: “faço exercícios porque outras pessoas dizem que devo fazer”), regulação introjetada (ex.: “sinto-me culpado/a quando não faço exercícios”), regulação identificada (ex.: “dou valor aos benefícios/vantagens dos exercícios”), integrada (ex.: “considero que o exercício faz parte da minha identidade”) e motivação intrínseca (ex.: “faço exercício porque é divertido”).

Seguindo as sugestões de Cid, Moutão, Leitão, e Alves (2012), iremos utilizar um índice de motivação autónoma (composto pela regulação identificada, integrada e intrínseca), um índice de motivação controlada (composto pela regulação externa e introjetada) que apresentaram alores de consistência interna bastante razoáveis para a amostra do presente estudo: .84 e .73, respetivamente.

Procedimentos

Antes da apresentação do questionário (BREQ -2) foi previamente redigida uma carta de apresentação que foi remetida a todos os Dirigentes, Coordenadores Técnicos e Vereadores Desportivos a autorizar a sua distribuição aos utentes dos Complexos Desportivos. Essa mesma carta explicava de forma sucinta os objetivos da Tese.

Após resposta afirmativa, realizou-se com os Professores das classes de adultos uma reunião com o intuito de explicar o preenchimento do questionário.

Procedimentos Estatísticos

Para além da análise univariada de medidas localização e tendência central e medidas de dispersão, foi utilizado o *r* de *Pearson* para a análise da correlação entre variáveis

(intensidade da relação entre variáveis). O nível de significância adotado foi de $p < 0.05$, que corresponde a uma probabilidade de rejeição errada da hipótese nula de 5%. Todas as análises estatísticas foram realizadas com recurso ao software informático SPSS na versão 20.0.

Apresentação e Discussão dos Resultados

Na Tabela 1 são apresentados os resultados relativos à análise da relação entre o conteúdo dos objetivos para a prática de exercício físico e os tipos de regulação da motivação.

Tabela 2 - Médias, Desvios-Padrão e Correlações entre as Variáveis do Estudo

Motivos	M±SD	Regulação Controlada	Regulação Autónoma
RS	2.27±1.34	.49**	.32**
DC	4.50±1.47	.28**	.37**
AS	4.00±1.5	.31**	.25**
Imagem	3.94±1.61	.23**	.34**
Saúde	6.20±0.88	.09	.42**

M (Média); DP (Desvio-Padrão); RS (Reconhecimento Social); DC (Desenvolvimento Competências); AS (Afiliação Social) * $p < .05$; ** $p < .01$;

Constamos nos resultados obtidos que os motivos relacionados com a “Saúde” são os mais presentes na nossa amostra ($M=6.20$; $DS=\pm 0.88$) seguidos dos motivos associados ao “Desenvolvimento de Competências” ($M=4.50$; $DS=\pm 1.47$), da “Afiliação Social” ($M=3.99$; $DS=\pm 1.5$) e “Imagem” ($M=3.94$; $DS=1.61$). Segundo a categorização de Sebire, Standage e Vansteenkiste (2009), estes conteúdos/motivos são de ordem intrínseca, à exceção dos conteúdos relacionados com a “Imagem”. Podemos concluir que a nossa amostra tem como pano de fundo objetivos que perseguem benefícios relacionados com os da saúde, qualidade de vida e bem-estar físico, mental, social e ainda a manutenção da aparência.

Observando a Tabela 2, percebemos a existência de uma correlação positiva entre os motivos de ordem intrínseca (Saúde e Desenvolvimento de Competências) e o tipo de regulação autónoma; bem como uma correspondência entre os motivos extrínsecos (Reconhecimento Social) e a regulação controlada.

Interpretando os valores alcançados das correlações efetuadas, e respondendo à nossa hipótese colocada, os conteúdos dos objetivos que levam as pessoas a praticar exercício estão relacionados com a forma como regulam a sua motivação. Segundo a perspectiva da Teoria da Autodeterminação, o conteúdo dos objetivos contribuem para a regulação do comportamento. Sebire, Standage e Vansteenkiste (2009) concluem no seu estudo a relação entre os conteúdos intrínsecos e extrínsecos com o tipo de regulação autónoma e controlada, respetivamente.

Os dados obtidos relativamente ao conteúdo “Imagem” podem ser explicados pela composição da nossa amostra, sendo na sua generalidade representada pelo género feminino. Estudos como os de Murcia, Galindo e Villodre (2006), Kilpatrick e Bartholomew (2005), Frederick e Morrison, (1996); Ryan et al.,(1997) (in: Cid et al. 2012b) o género feminino tende a optar pelas modalidades individuais como a Hidroginástica e a Natação, perseguindo objetivos de natureza estética (gestão do peso e imagem corporal).

Apesar de constatararmos que o motivo “Imagem” (conteúdo extrínseco) surge com um valor mais evidente na regulação autónoma (não expectável), podemos afirmar que os conteúdos intrínsecos e extrínsecos, no nosso estudo, tendem a associar-se a formas de regulação autónoma e controlada, respetivamente, no contexto das atividades aquáticas.

Caracterizando a nossa amostra pelos conteúdos dos objetivos, e ao tipo de regulação predominantemente autónoma, podemos aferir à luz da Teoria da autodeterminação, que esta tende a alcançar índices de melhor desempenho temporalmente duradouros, visto estarem estreitamente ligada à satisfação das necessidades psicológicas básicas (Deci & Ryan, 2000, Deci & Rayn, 2008a; Deci & Rayn, 2008b).

Capítulo 3

Conclusões Gerais e Limitações

Em relação ao Estudo 1, cujo principal objetivo foi a validação da versão Portuguesa do questionário GCEQp (Goal Content for Exercise Questionnaire Sebire, Standage & Vansteenkiste, 2009), com recurso à análise factorial exploratória, no contexto das atividades aquáticas, os resultados alcançados colocam em evidência os 5 fatores que estão na base da fundamentação teórica do Conteúdo dos Objetivos: RS (Reconhecimento Social); DC (Desenvolvimento Competências); AS (Afiliação Social); I (Imagem) e S (Saúde). No entanto, dadas as inconsistências encontradas com o item 6 e 12, que surgem associados a fatores aos quais não pertencem no modelo teórico, leva-nos a propor a sua eliminação do GCEQp. Tal resultado pode ser explicado pela sua composição semântico-lexical que estará a induzir os inquiridos para um fator que não o seu original. Deste modo, propomos a sua revisão e não eliminação do questionário.

Em suma, se analisarmos os resultados apresentados, quer da análise factorial exploratória, quer da consistência interna, à luz dos critérios de determinação dos fatores estabelecidos, podemos afirmar que a adaptação do questionário ao contexto das atividades aquáticas possui boas qualidades psicométricas iniciais. E assim sendo, na nossa opinião, a sua estrutura deve ser mantida de acordo com o modelo original (Sebire, Standage & Vansteenkiste, 2009), que está subjacente à teoria da autodeterminação (Deci & Ryan, 1985).

Em relação ao Estudo 2, cujo objetivo principal foi analisar a relação entre o conteúdo dos objetivos para a prática de exercício físico e os tipos de regulação da motivação dos praticantes, constatámos que para a nossa amostra, os conteúdos dos objetivos intrínsecos foram os mais evidentes (Saúde, Desenvolvimento de Competências e Afiliação Social), bem como, as formas mais autónoma de regular a sua motivação (identificada, integrada e intrínseca). Relacionando os Conteúdos dos Objetivos com o tipo de Regulação da Motivação, os conteúdos intrínsecos e extrínsecos, revelaram a tendência em associar-se a formas de regulação autónoma e controlada, respetivamente. Esta constatação vai ao encontro do que é preconizado pela SDT e que o estudo do Conteúdo dos Objetivos é útil para a previsão do envolvimento dos sujeitos na prática de atividades aquáticas, para a compreensão

de comportamentos resultantes do exercício e ainda prescrever/orientar as aulas de forma a responderem à satisfação das necessidades dos utentes, contribuindo deste modo para o aumento da persistência e satisfação dos indivíduos na prática das atividades aquáticas, desenvolvendo a motivação autodeterminada, através da satisfação das necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relacionamento.

Referências Bibliográficas

- American College of Sports Medicine. (2000). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, 6ª edição, Lippincott, Williams & Wilkins, Philadelphia.
- Brown, T. (2006). *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research*. New York: The Guilford Press.
- Cid, L., Moutão, J., Leitão, J., Alves, J. (2012). Behavioral Regulation Assessment in Exercise: Exploring an Autonomous and Controlled Motivation Index. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3): 1520-8.
- Cid, L., Rosado, A., Alves, J., Leitão, J. (2012a). Tradução e Validação de questionários em Psicologia do Desporto e do Exercício. In Rosado, A., Mesquita, I., Colaço, C. (Eds.) (2012). *Métodos e Técnicas de Investigação Qualitativa*, pp. 29-64. Cruz Quebrada: Edições FMH- UTL.
- Cid, L., Couto, N., Moutão, J. (2012b). Estudo da Relação entre a Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas, a Regulação da Motivação, e a Adesão ao Exercício em Ginásios. *Gymnasium – Edição Especial – XII Jornadas Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto*. 3 (1): 77 – 91.
- Colado, J. C.; Moreno, J. A.; Vidal, J. (2001). *Fitness Aquático: una alternativa a las gimnasias de mantenimiento*. *Apuntes: Educação Física e Desportos*, 62: 68 – 79.
- Deci, & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Deci, E., & Ryan, R. (2008a). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well Being across Life's Domains. *Canadian Psychology*, 49 (1): 14-23.

- Deci, E., & Ryan, R. (2008b). Self-Determination Theory: A Macro theory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology*, 49(3): 182-185.
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4): 227-268.
- Doron, R., & Parot, F. (2001). Dicionário de Psicologia (1ª edição). Lisboa: Climepsi Editores.
- Duriez, B., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & De Witte, H. (2007). The social costs of extrinsic relative to intrinsic goal pursuits: Their relation with social dominance and racial and ethnic prejudice. *Journal of Personality*, 75: 757–782.
- Eurobarómetro_334. (2010). *Sport and Physical Activity*. Bruxelas: European Commission.
- Fernandes, H. & Vasconcelos-Raposo, J. (2005) *Continuum da Autodeterminação: Validade para a sua aplicação no contexto desportivo*, Estudos em Psicologia, 10 (3): 385-395.
- Fernandes, R. (2004). *Motivação das Nadadoras para a Prática de Natação Pura*. In Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 4(2):133-152.
- Ferreira, A.; Vilas Boas, A.; Esteves, R.; Fuerth, L.; Silva, S. (2006). *Teorias de motivação: uma análise da percepção das lideranças sobre suas preferências e possibilidade de complementaridade*. XIII SIMPEP - Bauru, SP, Brasil, 6 a 8 de Novembro.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247 - 257.
- Hair, J., Black, W., Babin, B., Anderson, R., & Tatham, R. (2006). *Multivariate Data Analysis* (6th ed.). New Jersey: Pearson Educational, Inc.
- Hill, M., & Hill, A. (2000). *Investigação por Questionário*. Lisboa: Edições Sílabo.

- Ingledeu, D., & Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and Health*, 23(7): 807-828.
- Ingledeu, D. K., Markland, D. A., & Ferguson, E. (2009). Three levels of exercise motivation. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1: 336-355.
- Instituto do Desporto de Portugal, IP. (2009). *ORIENTAÇÕES DA UNIÃO EUROPEIA PARA A ACTIVIDADE FÍSICA. Políticas Recomendadas para a Promoção da Saúde e do Bem-Estar*. Estrelas de Papel, Lda.
- Kahn, J. (2006). Factor Analysis in Counseling Psychology. Research, Training, and Practice: Principles, Advances and Applications. *The Counseling Psychologist*, 34(5), 684-718.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2): 87 – 94.
- Leitão, C. (2002). *Metodologia de Investigação em Educação Física e Desporto. Estatística Multivariada e Introdução à Análise Factorial*. Vila Real: UTAD.
- Locke, Edwin A.; Shaw, Karyll N.; Saari, Lise M.; Latham, Gary P. (1981). *Goal Setting and Task Performance: 1969–1980. Psychological Bulletin (American Psychological Association)* 90 (1): 125–152, doi:10.1037/0033-2909.90.1.125, retrieved 2010-06-01.
- Lores, A., Murcia, J.(2008). Actitud de los Universitarios ante la práctica FísicoDeportiva: Diferencias por Géneros. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1): 7-23.
- Marivoet, S. (2002). *Aspectos Sociológicos do Desporto*. Lisboa: Livros Horizonte, Lda.
- Maroco, J. (2007) *Análise Estatística com utilização do SPSS*, Lisboa, Edições Sílabo.

- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A Modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to Include an Assessment of Amotivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26: 191-196.
- Masseto, R. (2011). Manutenção da Prática de Atividades Aquáticas: Tempo de Prática e Alterações dos Principais Motivos, na Perceção dos Idosos. *Revista Mackenzie de Educação Física e Desporto*, 10(1):76-88.
- McLachlann S. & Hagger M. (2011). Do People Differentiate Between Intrinsic and Extrinsic Goals for Physical Activity? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33: 273-288.
- Murcia, J., Blanco, M., Galindo, C., Villodre, N., Coll, D. (2007). Efeitos do gênero, a idade e a frequência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico. *Fit Perf J.* 6(3): 140-6.
- Novais, M. J.; Fonseca, A. M. (1997) O que leva as pessoas à actividade Física em “Health” Clubes? *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, investigação e intervenção [Psychology applied to sport and exercise: Theory, research and practice]* ed. 0. Braga: APPORT - Universidade do Minho.
- Observatório Nacional da Atividade Física e Desporto. (2011). Livro Verde da Atividade Física. Instituto do Desporto de Portugal, I.P. Lisboa, Janeiro.
- Palmeira, A., Teixeira, P., Silva, M., & Markland, D. (2007). *Confirmatory Factor Analysis of the BREQ-2 -Portuguese Version*. Paper presented at the 12th European Congress of Sport Psychology, Halkidiki, Greece.
- Sebire, S., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2009). Examining intrinsic versus extrinsic exercise goals: Cognitive, affective, and behavioral outcomes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31: 189–210.
- Sebire, S., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2008). Development and Validation of the Goal Content for Exercise Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30: 353-377.

- Sheldon, K.M. & McGregor, H. (2000). Extrinsic Value Orientation and the "tragedy of the commons." *Journal of Personality*, 68: 383-411.
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (1989). *Using Multivariate Statistics* (2nd ed.). New York: HarperCollins Publishers.
- Teixeira, P., Carraça, E., Markland, D., Silva, M., Ryan, R.(2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Vallerand, R.J., Deci, E. e Ryan, R. M. (1987). Intrinsic motivation in sport . In K.B. Pandolff (Ed). *Exercise and sport science reviews* (p.389-425). New York: Macmillan.
- Vallerand, R. J. (1989). Vers une méthodologie de validation transculturelle des questionnaires psychologiques: implications pour la recherche en langue française. *Psychologie Canadienne*, 30: 662-680.
- Wilson, P., Sabiston, C., Mack, D., Blanchard, C. (2012). On the nature and function of scoring protocols used in exercise motivation research: An empirical study of the behavioral regulation in exercise questionnaire. *Psychology of Sport and Exercise*. 13: 614 – 622.
- Wilson, P.; Rodgers, W.; Loitz, C. & Scime, G. (2006). *I'ts Who I am . . .Really!*” *The importance of Integrated Regulation in Exercise Contexts*. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11(2): 79 – 104.
- Worthington, R., & Whittaker, T. (2006). Scale Development Research. A Content Analysis and Recommendations for Best Practices. *The Counseling Psychologist*, 34(6), 806-838.