

UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Faculdade de Ciências Sociais e Humanas
Departamento de Ciências do Desporto

TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO APLICADA AO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

O Papel da Motivação na Prática do Desporto Escolar e nas Intenções dos Alunos em Praticar Desporto Fora da Escola.

Domingos Brigas Cairrão

Relatório de Estágio

Orientação: Professor Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

Covilhã, janeiro de 2012

O que é complexo converte-se em simplicidade, quando a humildade e o amor estão presentes;

No meu coração residem os meus três amores que quase sempre lá longe, me dão a inspiração suficiente para continuar a coabitar entre as incertezas da vida... é por eles que direi “presente”... Bela, Leonor e Maria...

Agradecimentos

O presente trabalho não teria sido possível sem a colaboração daqueles que direta ou indiretamente se envolveram a fim de alcançarmos os objetivos pretendidos, quero aqui prestar os meus mais sinceros agradecimentos e reconhecimento:

- *Professor Doutor Júlio Martins*, meu orientador, pela prontidão e disponibilidade para me ajudar, esclarecer e motivar na realização do trabalho.
- *Profesor Doutor Aldo Costa*, pelos seus esclarecimentos e prontidão nas dúvidas que foram existindo.
- *Professor Doutor Luís Cid*, o meu reconhecido apreço, consideração e agradecimento, pela grandiosa amizade e prontidão com que se envolveu no presente trabalho.
- *Aos Diretores das escolas públicas do ensino básico e secundário do Cadaval e de Elvas*, pela prontidão e interesse com que encararam este estudo e autorizaram a execução do mesmo.
- *Ao professor Rui Marques*, pela ajuda incondicional na implementação dos questionários na escola de Elvas.
- *Aos elementos da Amostra*, alunos das referidas escolas, sem eles não teria sido possível.
- *Aos Meus Pais, Irmãos e sobrinhos*, pelo amor demonstrado em todos os momentos.
- *A todos aqueles que de alguma forma contribuíram para a realização deste trabalho e que por motivo de esquecimento não foram referidos.*

Resumo

O Papel da Motivação na Prática do Desporto Escolar e nas Intenções dos Alunos em Praticar Desporto Fora da Escola.

A Teoria da Autodeterminação (SDT) é uma abordagem à motivação baseada numa meta teoria que realça a importância dos recursos próprios do ser humano na autorregulação do seu comportamento. Esta passa pela satisfação das necessidades psicológicas básicas (competência, autonomia e relacionamento), pois são elas que estão na base do comportamento autodeterminado (regulação para formas mais intrinsecamente motivadas). Este modelo teórico revela grande importância na compreensão do processo motivacional da forma como os alunos regulam o comportamento perante o compromisso com a atividade física.

Assim, os principais objetivos deste estudo foram: (i) analisar as relações entre satisfação das necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento), a regulação motivacional (autónoma e controladora) e as intenções dos alunos em praticar desporto fora da escola; (ii) Analisar a influência que a prática do Desporto Escolar tem na satisfação das necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento), na regulação da motivação (autónoma e controladora) e nas intenções dos alunos em praticar desporto fora da escola.

A amostra foi constituída por 399 alunos, de ambos os géneros (230 femininos e 169 masculinos) do 2º/3º ciclos e secundário do ensino regular público com uma média de idades de 13.6 ± 2.1 anos (entre os 10 e os 20 anos).

Os principais resultados evidenciaram que a satisfação das necessidades psicológicas básicas (em especial a competência), maximiza os níveis de motivação mais autodeterminada (em especial a intrínseca), que por sua vez podem determinar as intenções para práticas futuras de atividade física e assim promover estilos de vida mais ativos e saudáveis.

Abstract

A thesis on the motivational effect on the practice of sports at school and the intention of pupils to practice sport outside of the school environment.

The theory of self determination (STD) is an approach to motivation based on a theory that enhances the importance of the human beings own resources in the self regulation of ones behaviour. This happens by the satisfaction of the basic psychological needs (competence, autonomy, relationships), because they're the basis of self determined behaviour (regulation by forms more intrinsically motivated). This theoretical model reveals great comprehensional importance in the motivational process of the way in which the pupils regulate their present behaviour by means of commitment to physical activity.

So, the principal objectives of this study were: (I) Analyse the relationship between basic psychological needs (competence, autonomy, relationships) , motivational regulation,(autonomy and controller/dominator) and the intentions of the pupils to practice sport outside of the school environment; (II) Analyse the influence that the practice of sports at school has on the satisfaction of basic psychological needs (competence, autonomy, relationships), in the regulation of motivation (autonomy and controller/dominator) and in the intentions of pupils in the of practice of sport outside the school environment.

The test/demonstration was undertaken by 399 pupils, of both sexes (230 females and 169 males) from the second and third grade and from the public comprehensive secondary schools with an average age of 13.6 ± 2.1 (between 10 and 20 years old).

The principal results proved/showed that the satisfaction of the basic psychological needs(especially in competence), maximizes motivation levels by means of more self determination (especially intrinsic),and in turn they are able to influence the intentions for future physical activity and therefore promote more active and healthy life styles.

Índice

Resumo	IV
Abstract	V
Lista de Figuras	XIII
Lista de Tabelas	IX
Lista de Acrónimos	X
1. Introdução	1
1.1 Pertinência do Estudo	1
1.2 Teoria da Auto-determinação	2
1.3 Teoria da Auto-determinação no contexto da Actividade Física	4
1.4 Objetivos do Estudo	6
1.5 Definição de Problema e Hipóteses	6
1.5.1 Problema	6
1.5.2 Hipóteses	6
2. Metodologia	7
2.1 Participantes	7
2.2 Instrumentos	8
Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas	8
Regulação Motivacional do Comportamento	8
Intenções para a Prática (Desporto Fora da Escola)	8
2.3 Procedimentos	9
2.3.1 Recolha de dados	9
2.3.2 Estatísticos	9
3. Apresentação e Discussão dos Resultados	10
3.1 Análise de Correlação entre as variáveis	10

3.2 Análise das Diferenças	13
4. Conclusão	15
5. Referências Bibliográficas	16
6. Anexos	21

Lista de Figuras

Figura 1. Teoria da Autodeterminação (SDT)

3

Lista de Tabelas

Quadro 1. Benefícios da Actividade Física e Exercício para a Saúde	1
Quadro 2. Caracterização Geral dos Participantes	7
Quadro 3. Médias, Desvios-Padrão e Correlações entre as Variáveis do Estudo	10
Quadro 4. Análise das diferenças em função da prática/não prática do DE	13

Lista de Acrónimos

LISTA DE ABREVIATURAS, SIGLAS E SÍMBOLOS USADOS.

Abreviatura	Nomenclatura
AF	Atividade física
DFE	desporto fora da escola
SDT	Self-Determination Theory (Teoria da Autodeterminação)
DE	desporto escolar
EF	educação física
PDE	praticantes de desporto escolar
NPDE	não praticantes desporto escolar
NPB	necessidades psicológicas básicas
RM	regulação da motivação

1. Introdução

1.1 Pertinência do Estudo

As características principais das sociedades actuais, particularmente as mais industrializadas, referem-se à maneira como os professores, técnicos e outros, se dirigem aos jovens para que se envolvam em actividades de natureza desportiva mais regulares e sistemáticas, tanto no âmbito do seu processo educativo mais formal (na escola em actividades curriculares e de complemento curricular), como fora dele (Fonseca, 2000).

Carvalho (2001) refere que para manter as crianças motivadas não se faz com um mero processo de aplicação teórica, com técnicas mais ou menos lúdicas. É importante conhecer os factores que influenciam os níveis de motivação suscetíveis de influenciar a persistência dos jovens na actividade física.

Aliando a complexidade dos problemas de saúde da humanidade à redução da actividade física, aparece a necessidade de adotar hábitos de vida saudáveis havendo várias razões que levam as pessoas a adotar esses hábitos, nomeadamente a prática de actividade física: a saúde, melhoria das capacidades físicas, sociabilidade, lazer entre outras.

Atualmente está comprovado que o exercício físico moderado e controlado garante grandes benefícios para a saúde¹ física, mental e social, contribuindo para o bem estar de todo o indivíduo nas diferentes idades (Alves, 2005; Berger, et al., 2002; Biddle & Motrie, 2001; Buckworth & Dishmen, 2002; Dosil, 2008). (ver Tabela 1)

Quadro 1. Benefícios da Actividade Física e Exercício para a Saúde
(fontes: ISSP, 1992; USDHHS, 1996; WHO, 2000)

Físicos	Psicológicos	Sociais
Reduz o risco de doenças cardíacas, diabetes, cancro do cólon;	Diminui os estados de stress, ansiedade e depressão;	Potencia o contacto social e as relações interpessoais;
Previne a obesidade, hipertensão e osteoporose;	Melhora a auto-estima, o autoconceito e a auto-confiança;	Favorece a aceitação, respeito pelas normas e valores sociais;
Aumenta e mantém a capacidade funcional dos órgãos e sistemas corporais;	Melhora os estados de humor, promovendo um efeito emocional positivo;	Proporciona a ocupação do tempo livre com hábitos geradores de uma vida saudável;

¹ A Organização Mundial de Saúde (OMS) define como saúde, um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas ausência de doença.

A Educação Física na escola direcionada para os jovens, consiste num período crítico do percurso educacional, dado que pode estimular o seu futuro envolvimento desportivo e decisões à cerca da sua participação em actividades físicas futuras (Biddle & Chatzisarantis, 1999; Ferrer-Caja & Weiss, 2000). Os programas da atividade física e do desporto no âmbito escolar serão mais eficazes se os alunos estiverem mais motivados nas aulas, obtendo estes, efeitos mais positivos a nível físico, social, afetivo e cognitivo.

Sabemos que a motivação, se assume, como um dos aspectos importantes para a compreensão das diferenças individuais na prática desportiva que vai influenciar o sucesso (continuidade) ou o abandono da prática desportiva. Para melhor compreendermos esta temática é indispensável analisar a investigação feita nesta área, em especial na área da psicologia do desporto.

Com o objetivo de estudar o papel da motivação na prática do desporto escolar e nas Intenções dos alunos em praticar desporto fora da escola, será então importante observar e analisar o comportamento destes alunos do 2º ciclo, 3º ciclo e secundário no que diz respeito às razões da sua adesão à actividade física. Com este estudo, estou convencido que estou a contribuir para tomada de consciência de um comprovado problema da nossa sociedade actual, a grande insuficiência da atividade física.

1.2 Teoria da Autodeterminação

(Kingston, Harwood e Spray, 2006), realizaram uma revisão da literatura referindo-se às teorias relacionadas com a motivação. Consideraram que a teoria da Autodeterminação (Self-determination Theory) SDT: (Deci & Ryan, 1985) encontra-se entre as mais populares e contemporâneas abordagens teóricas utilizadas nos últimos anos, para examinar os processos motivacionais no domínio da atividade física e desporto.

A SDT, que foi desenvolvida por Deci e Ryan (1985), tem sido aplicada em diversos contextos (e.g. educação, saúde, religião, política, trabalho, família).

De acordo com (Ryan & Deci, 2000, 2002, 2007) a SDT pressupõe que a motivação do sujeito não está directamente relacionada com os factores de envolvimento social, uma vez que estes factores são mediados por três necessidades psicológicas básicas fundamentais ao desenvolvimento humano: (as necessidades psicológicas básicas de *autonomia* (capacidade de regular as suas próprias ações), *competência* (capacidade de eficácia na interação com o envolvimento) e *relacionamento* (capacidade de procurar e desenvolver ligações e relações interpessoais). São estas necessidades que determinam a regulação do comportamento dos sujeitos, que assenta num *continuum* motivacional (ver figura 1) que oscila entre as formas menos e mais auto determinadas (motivação autónoma ou motivação controlada) Por outras palavras, esta teoria defende que a motivação não é

conceptualmente dicotómica (extrínseca e intrínseca), mas sim um processo contínuo que regula o comportamento do sujeito, podendo oscilar entre vários níveis de autodeterminação.

A SDT analisa a forma como os factores sociais interagem com a motivação do sujeito, através da medição das necessidades psicológicas básicas, cuja satisfação vai promover a motivação autodeterminada.

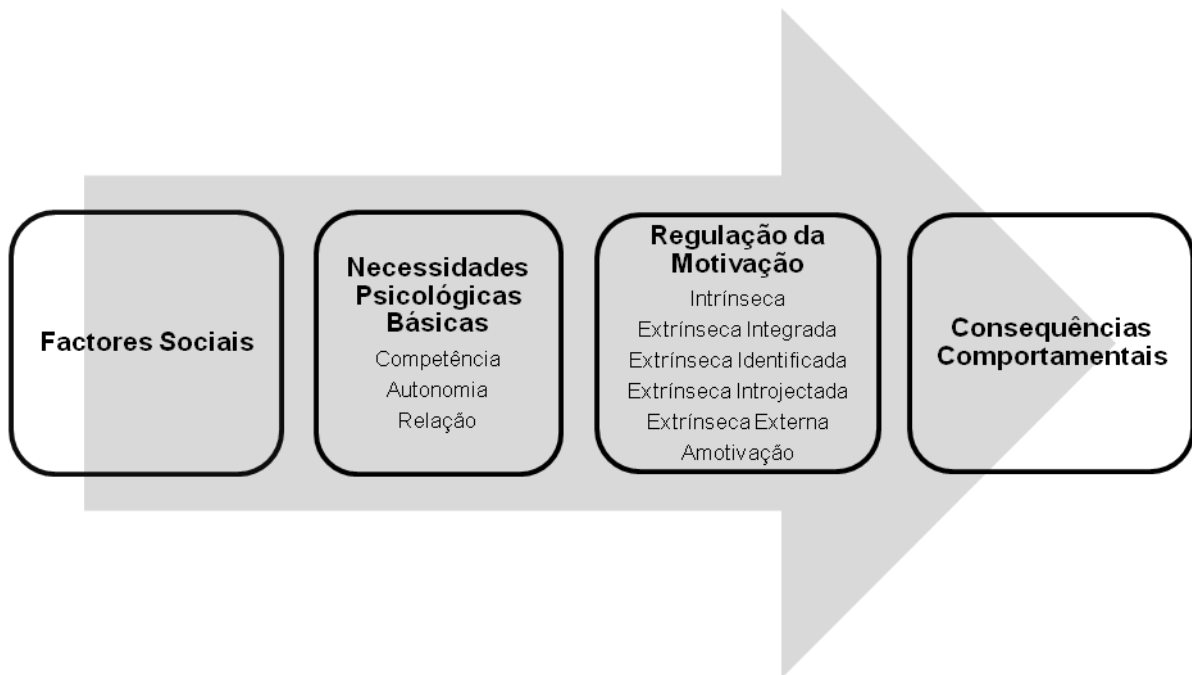


Figura 1 - Teoria da Auto-Determinação (retirado de Pires,Cid, Borrego, Alves, & Silva, 2010)

Segundo estes mesmos autores, para melhor explicar os níveis de auto-determinação, podemos descreve-las da seguinte forma:

Amotivação - Esta é a forma menos autodeterminada do sujeito, está num estado de falta de intenção para agir, ou seja, o sujeito não realiza o comportamento, nem tem intenções de o fazer, um jovem amotivado realiza actividade física e não tem noção das razões que o leva a isso.

Motivação Extrínseca Externa - O sujeito realiza o comportamento para satisfazer exigências externas, ou seja, para obter recompensas ou evitar punições como que uma obrigação para o indivíduo;

Motivação Extrínseca Introjectada - O sujeito pressiona-se a ele próprio e a actividade é realizada para evitar sentimentos negativos (culpa e/ou ansiedade), ele realiza a actividade porque alguém manda;

Motivação Extrínseca Identificada - Reflete uma valorização consciente do comportamento que é aceite como pessoalmente importante. O sujeito identifica-se com o seu objetivo e valor (um indivíduo está motivado de forma identificada, aprende habilidades úteis, aprecia os resultados que são o benefício da actividade física.

Motivação Extrínseca Integrada - é a forma mais autodeterminada e autônoma da motivação externa, o sujeito integra o comportamento como fazendo parte de si mesmo, existindo um elevado grau de congruência com outros valores e necessidades. No entanto, o comportamento ainda é realizado pelo seu valor instrumental e não apenas pela satisfação que lhe está inerente;

Motivação Intrínseca - O sujeito realiza uma determinada atividade pelo interesse, divertimento e satisfação que lhe está inerente. É o nível mais elevado de autonomia e representa o verdadeiro comportamento autodeterminado. Também (Vallerande, Deci e Ryan, 1987) refere que este tipo de motivação se define em duas formas: a) Participação voluntária nas actividades, com aparente ausência de recompensa e pressões externas; b) Participação numa actividade por prazer e satisfação.

1.3 Teoria da Autodeterminação no Contexto da Atividade Física e Intenções para a prática da mesma.

A motivação é um processo psicológico dinâmico e complexo que é influenciado por factores sociais e cognitivos, existem várias teorias que tentam explicar este processo (Roberts, 2001). Estas teorias tentam considerar a convergência conceptual para permitir uma compreensão mais alargada do comportamento (Hagger, 2009).

Nos últimos anos a STD, tem sido utilizada como modelo teórico de suporte de diversos estudos, com aplicações em vários contextos, nomeadamente, no desporto (Gagne, Ryan & Bargman, 2003; Reinboth & Duda, 2006), no exercício (Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2006; Hagger & Chatzisarantis, 2008) e na educação física (Ntoumanis, 2001; Standage, Duda, & Ntoumanis, 2003, 2005). Se tomarmos em consideração que o contexto social afeta os níveis de autodeterminação do sujeito por facilitar/inibir a satisfação das necessidades psicológicas básicas (Deci e Ryan, 2000, 2008; Ryan & Deci, 2000, 2002, 2007), então o clima motivacional percebido pode ter um impacto importante na motivação auto-determinada nos praticantes de actividade física (Sarrazin, et al., 2007).

A aplicação da SDT ao contexto da actividade física é de extrema importância. Segundo (Standage, et al., 2003), este modelo teórico pode proporcionar esclarecimentos de grande importância sobre o processo motivacional, nomeadamente, as ligações entre a forma como os alunos regulam o comportamento e o seu compromisso com as atividades realizadas nas aulas de educação física.

Segundo (Standage, Duda e Ntoumanis, 2003), este modelo teórico pode fornecer informações importantes sobre o processo motivacional, nomeadamente, as ligações entre a forma como os alunos regulam o comportamento e o seu compromisso com as atividades realizadas nas aulas de EF e também com a atividade desportiva fora da escola. Ainda os mesmos autores referem que, embora a SDT ter vindo a ser aplicada com sucesso há mais de uma década ao contexto educacional, o mesmo não tem acontecido relativamente ao contexto da educação física escolar, uma vez que os

trabalhos nesta área têm sido escassos. No entanto, estudos recentes aplicados ao contexto da educação física (Ntoumanis, 2001, 2005; Standage, et al., 2003, 2005; Fernandes, et al., 2004) revelam que as formas mais autodeterminadas de regulação do comportamento são aquelas que estão relacionadas com as consequências mais positivas, assim como: o esforço, o empenho, a felicidade e a concentração. Os alunos que regulam o comportamento desta forma são aqueles que aceitam melhor as tarefas desafiadoras e demonstram intenções mais fortes de praticar atividade física opcional dentro e fora da escola, sendo a satisfação das necessidades psicológicas básicas (em especial da competência), o principal mediador sobre as formas mais autónomas da motivação (motivação intrínseca e motivação extrínseca identificada).

Por outro lado, os mesmos autores relatam que as consequências mais negativas (aborrecimento, desilusão, embaraço e infelicidade) estão mais ligadas às formas de regulação menos autodeterminadas. Os estudos de (Standage, et al., 2005) e (Cox & Williams, 2008), revelam ainda que os alunos que percebem um clima de suporte das suas necessidades psicológicas básicas por parte do professor, são aqueles que têm maiores níveis de satisfação e, consequentemente, mais facilmente regulam o seu comportamento para formas intrinsecamente motivadas.

As evidências de alguns estudos mais recentes no campo desportivo (da actividade física) apontam para um impacto positivo do clima motivacional, quando é percebido sujeito como orientado para a mestria (ou que proporciona o comportamento autónomo), sobre a satisfação das capacidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento), que por sua vez influenciam positivamente as formas mais autónomas de regulação do comportamento (mais autodeterminadas: identificada e intrínseca) (e.g. Cox & Williams, 2008; Murcia, Román, Galindo, Alonso, & Cutre, 2008; Ntoumanis & Standage, 2009; Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, & Cury, 2002)

Tem-se verificado em estudos anteriores grandes benefícios educacionais e desportivos relacionados com a motivação intrínseca, como: (a melhoria de aprendizagem, esforço, empenho e persistência em atividades de aprendizagem, (Dermitzaki & Bagiatis, 2001) e intenção de participarem em atividades físicas no futuro. Neste aspeto considera-se que os alunos são motivados intrinsecamente, quando sentem que as suas capacidades são suficientes para as exigências do contexto e quando sentem que as suas ações tem origem e são reguladas neles próprios. As atividades motivadas intrinsecamente são definidas como sendo “autotélicas”, significando autocontrolo, autodeterminação e autonomia (Biddle et al., 2001)

Podemos assim concluir que os professores e técnicos que promovem a atividade física, acreditam que a motivação intrínseca e a competência é uma condição chave para obter um bom rendimento ao nível da atividade física e desportiva.

1.4 Objetivos de Estudo

- 1) Analisar as relações entre satisfação das necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento a regulação motivacional (autónoma e controladora) e as intenções dos alunos em praticar desporto fora da escola;
- 2) Analisar a influência que a prática do Desporto Escolar tem na satisfação das necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento), na regulação da motivação (autónoma e controladora) e nas intenções dos alunos em praticar desporto fora da escola;

1.5 Definição do Problema e Hipóteses

1.5.1 Problema

Na sequência do enquadramento teórico sobre o tema proposto, parece-nos pertinente apresentar a questão à qual procuraremos dar resposta, face à temática deste estudo:

P1: Será que existe uma relação significativa entre a satisfação das necessidades psicológicas básicas, a regulação da motivação e as intenções dos alunos em praticar desporto fora da escola?

P2: Será que existem diferenças entre alunos com e sem prática de desporto escolar, no que se refere à forma como sentem satisfeitas as suas necessidades psicológicas básicas, como regulam a sua motivação e nas suas intenções em praticar desporto fora da escola?

1.5.2 Hipóteses

Tomando em consideração o nosso problema, podemos apresentar as seguintes hipóteses:

H1: Existe uma relação positiva significativa entre a satisfação das necessidades psicológicas básicas (em especial a competência), a regulação da motivação para formas mais autónomas (em especial a regulação intrínseca) e as intenções dos alunos em praticar desporto fora da escola no futuro.

H2: Os alunos que praticam desporto escolar são aqueles que mais sentem as suas necessidades psicológicas básicas satisfeitas (em especial a competência), são aqueles que regulam a sua motivação para as formas mais autodeterminadas (em especial a regulação intrínseca), e são aqueles que têm mais intenções de praticar desporto fora da escola no futuro.

2. Metodologia

2.1 Participantes

Participaram neste estudo 399 (n=399), de ambos os géneros (230 femininos e 169 masculinos) do 2º/3º ciclos e secundário do ensino regular público (6º ano: 91, 7º ano: 138, 9º ano: 81, 10º ano: 28, 11º ano: 45, 12º ano: 16), com uma média de idades de 13.6 ± 2.1 anos (entre os 10 e os 20 anos).

Para além de todos os alunos frequentarem de forma assídua as aulas de Educação Física, 91 alunos participavam nas atividades do Desporto Escolar, nomeadamente: Voleibol(40), futebol(8), dança(13), ténis(4), badminton(21), Ginástica(5). Em média, os alunos dedicavam 2.0 ± 0.4 treinos semanais (entre 1 e 4 treinos), que correspondiam a uma média de 81.9 ± 28.9 minutos de prática por semana (entre 45 a 180 minutos), sendo a sua experiência neste tipo de atividade muito variada em termos temporais, um vez que variava entre 6 a 96 meses (correspondendo a uma média de 25.9 ± 15.7 meses).

No que diz respeito ao seu envolvimento em outras atividades físicas, 222 alunos afirmaram que praticavam desporto fora da escola, nomeadamente: Futebol (61); Natação (16); Basquetebol (11); Skate (3); Ginástica (23); Atletismo (7); Dança/Ballet (19); Duetlo (2); Equitação (10); Voleibol (1); Ténis (8); Ciclismo (5). Em média tinham 2.6 ± 1.1 treinos por semana (entre 1 a 7), correspondendo a uma média de 98.5 ± 41.01 minutos. A sua experiência, em termos temporais, variava entre 1 a 132 meses, o que corresponde a uma média de 42.4 ± 33.2 meses.

Quadro 2. Caracterização Geral dos Participantes

Participantes (n=399)	
Género	Feminino (230) Masculino (169)
Média de Idades	13.6 ± 2.1 anos (entre os 11 e os 20 anos)
Ano de Escolaridade	6º Ano (91); 7º Ano (138) 9º Ano (81); 10º Ano (28) 11º Ano (45); 12º Ano (16)
Prática de Desporto Escolar	Sim (91) Não (308)
Prática de Desporto Fora da Escola	Sim (177) Não (222)

2.2 Instrumentos

Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas

Para avaliarmos a satisfação das necessidades psicológicas básicas utilizámos o *Basic Psychological Needs in Exercise Scale* (BPNES). Este questionário foi desenvolvido originalmente por Vlachopoulos e Michailidou (2006), sendo traduzido e validado para a população portuguesa por Moutão, Cid, Leitão, Alves e Vlachopoulos (2012).

No presente estudo foi utilizada uma versão adaptado para a Educação Física, validada por Pires, Cid, Borrego, Alves e Silva (2010), que é constituída por 12 itens aos quais se responde numa escala do tipo *Likert* de 5 níveis, que variam entre 1 (“*discordo totalmente*”) e o 5 (“*concordo totalmente*”). Os itens agrupam-se posteriormente em 3 dimensões (com 4 itens cada), que reflectem as necessidades psicológicas básicas da teoria da autodeterminação (TAD: Deci & Ryan, 1985): *autonomia*, *competência* e *relação*. Convém ainda referir que o questionário apresentou bons níveis de consistência interna para os participantes do presente estudo: Competência ($\alpha=0.80$), Relacionamento ($\alpha=0.85$) e Autonomia ($\alpha=0.77$)

Regulação Motivacional do Comportamento

Para o presente estudo utilizámos a versão portuguesa do *Perceived Locus of Causality* (PLOC). Este questionário foi desenvolvido originalmente por Goudas, Biddle, & Fox (1994), sendo traduzido e validado para a população portuguesa por Fernandes H. e Vasconcelos-Raposo (2005). Este instrumento é constituído por 20 itens aos quais se responde numa escala do tipo *Likert* de 7 níveis, que variam entre 1 (“*discordo plenamente*”) e o 7 (“*concordo plenamente*”). Os itens agrupam-se posteriormente em 5 dimensões (com 4 itens cada), que reflectem as formas de regulação motivacional do comportamento reflectidas no *continuum* da teoria da autodeterminação (TAD: Deci & Ryan, 1985): *amotivação*, *motivação externa*, *motivação introjetada*, *motivação identificada* e *motivação intrínseca*. Convém ainda referir que o questionário apresentou razoáveis níveis de consistência interna para os participantes do presente estudo: Amotivação ($\alpha=0.78$), Externa ($\alpha=0.74$), Introjetada ($\alpha=0.71$), Identificada ($\alpha=0.84$), intrínseca ($\alpha=0.77$).

Intenções para a Prática (desporto Fora da Escola)

As intenções para a prática desporto fora da escola (DFE) no futuro, foram avaliadas através de um único item para situações, aos quais os alunos respondem numa escala de tipo *LIKERT* de 7 níveis, que variam entre 1 (“*Não, de certeza absoluta*”) e o 7 (“*sim, de certeza absoluta*”): “É a minha intenção praticar uma modalidade desportiva FORA da ESCOLA (num clube ou associação), durante os próximos meses, pelo menos 1 a 2 vezes por semana.”

Este item foi formulado de acordo com as recomendações de Ajzen (2006), para a construção de questionários de avaliação das intenções. Este autor sugere, que seja especificado de forma o comportamento em causa, ou seja, ao definir os itens e recomenda que se incluam os seguintes elementos: “TACT - Target, Action, Context, Time” (Alvo, Ação, Contexto e Tempo).

Em diversos estudos no contexto da Educação Física, foi utilizado também apenas um item para avaliar as intenções comportamentais dos alunos (Biddle, Soos, & Chatzisarantis, 1999; Ntoumanis, 2001, 2005).

2.3 Procedimentos

2.3.1 Recolha dos Dados

Foi feito um pedido de autorização à direção das escolas visando a permissão da aplicação dos questionários (anexo 1). Os questionários foram aplicados aos alunos, depois da autorização do M.I.M.E., e dos encarregados de educação dos alunos envolvidos. Os questionários foram aplicados em duas escolas públicas do Ensino Básico e Secundário, sob orientação do autor, sempre em locais e condições semelhantes a todos os participantes previstas no protocolo (anexo 2), ou seja, em salas de aula e turmas constituídas no máximo por 30 alunos. Aos alunos do 2º ciclo foi feita uma explicação mais pormenorizada no que se refere à explicação das questões, a fim de evitar diferentes interpretações das questões.

2.3.2 Estatísticos

Para além da análise univariada de medidas de localização e tendência central (média) e medidas de dispersão (desvio-padrão), recorreremos a dois procedimentos distintos:

- 1) Análise da Correlação entre Variáveis (intensidade da relação entre variáveis): r de Pearson.
- 2) Análise das Diferenças entre Grupos (comparação de médias entre dois grupos): t -Student (medidas independentes).

Apesar de as variáveis dependentes não possuírem uma distribuição normal (como pudemos constatar através do valor de $p < 0.05$ associado ao teste Kolmogorov-Smirnov), de acordo com Maroco (2007), os métodos paramétricos são robustos à violação dos pressupostos da normalidade, pelo que a probabilidade de erro mantém-se inalterada e a potência do teste mantém níveis adequados. Para além disso, de acordo com Pestana e Gageiro (2005), só é exigido que se tenha uma distribuição normal para utilizar os testes paramétricos quando as amostras têm uma dimensão igual ou inferior a 30 (o que não é o nosso caso).

O nível de significância adotado para rejeitar as hipóteses nulas será de $p < 0.05$, que corresponde a uma probabilidade de rejeição errada de 5%. Todas as análises estatísticas serão

realizadas com recurso ao software informático SPSS - Statistical Pachage for Social Sciences, na versão 17.0.

3. Apresentação e Discussão dos Resultados

3.1 Análise de Correlação entre as variáveis

Quadro 3. Médias, Desvios-Padrão e Correlações entre as Variáveis do Estudo

	M±SD	Min-Max	C	R	A	MI	ID	IJ	EX	AM
Competência (C)	3.9±0.6	1.5-5.0	-							
Relacionamento (R)	4.4±0.6	1.0-5.0	.31**	-						
Autonomia (A)	3.7±0.7	1.5-5.0	.57**	.29**	-					
Motivação Intrínseca (MI)	5.3±1.3	1.5-7.0	.56**	.27**	.48**	-				
Motivação Identificada (ID)	5.9±1.1	1.0-7.0	.60**	.29**	.47**	.77**	-			
Motivação Introjectada (IJ)	4.4±1.5	1.0-7.0	.29**	.13**	.32**	.46**	.40**	-		
Motivação Externa (EX)	4.0±1.6	1.0-7.0	-.15**	-.09	-.05	-.02	-.12*	.42**	-	
Amotivação (AM)	2.4±1.4	1.0-7.0	-.29**	-.18**	-.14**	-.24**	-.39**	.11*	.45**	-
Intenções Prática DFE	5.4±1.8	1.0-7.0	.38**	.13*	.25**	.29**	.39**	.14**	-.20**	-.19**

*p<.05; **p<.01; DFE (Desporto Fora da Escola)

Correlações entre as Três Necessidades Psicológicas Básicas (NPB)

Como podemos verificar no quadro 3, existe uma correlação positiva significativa entre as três necessidades psicológicas básicas: competência-relacionamento ($r=0.31$), competência-autonomia ($r=0.57$), relacionamento-autonomia ($r=0.29$). Em termos teóricos, estes resultados podem ser justificados através dos próprios fundamentos subjacentes à SDT, pois segundo (Ryan e Deci, 2007) só se pode alcançar uma função motivacional ideal com a satisfação simultânea da autonomia, competência e relacionamento, que funcionam como uma necessidade psicológica básica global, o que pressupõe que existe uma relação positiva entre as três. Esta tese tem sido comprovada empiricamente em vários contextos da atividade física; (e.g. Cox & Williams, 2008; Murcia, Román, Galindo, Alonso, & Cutre, 2008; Ntoumanis, 2001, 2005, 2009; Standage, et al., 2003, 2005; Fernandes, et al., 2004; Sarrazim, Vallerand, Guillet, Pelletier, & Cury, 2002)

Apesar da amplitude das correlações entre as três necessidades psicológicas básicas ser bastante variada no contexto da educação física, os resultados parecem indicar uma tendência no sentido da existência de uma correlação mais forte entre a competência e autonomia.

Correlações entre os Tipos de Regulação da Motivação (RM)

De acordo com os resultados do quadro 3, verificamos a existência de correlações positivas significativas entre as formas mais autónomas da motivação (entre a motivação intrínseca e a identificada: $r=0.77$), assim como, entre as formas mais controladoras da motivação (entre a motivação introjectada e a externa: $r=0.42$). Por outro lado, também se verificam correlações negativas significativas entre as formas mais autónomas e as formas mais controladoras (entre a motivação intrínseca e a amotivação: $r=-0.24$).

Estes resultados podem justificar-se pelo facto de que as correlações entre os diferentes tipos de motivação subjacentes ao *continuum* motivacional da SDT, evidenciam um padrão simplificado/ordenado entre os diferentes tipos de motivação, ou seja, os tipos de regulação mais próximos ao longo do *continuum* motivacional estão correlacionados positivamente de forma alta entre si e aqueles que estão mais distantes correlacionam-se de forma menos positiva ou negativa entre si (Ryan & Deci, 2000, 2007). Esta questão pode ser constatada empiricamente, em diversos estudos, (Ntoumanis, 2001, 2005; Standage, et al., 2003, 2005; Fernandes, et al., 2004) onde revelam que as formas mais autodeterminadas de regulação do comportamento são aquelas que estão relacionadas com as consequências mais positivas (o esforço, o empenho, a felicidade e a concentração). Os alunos que regulam o comportamento desta forma são aqueles que aceitam melhor as tarefas desafiadoras e demonstram intenções mais fortes de praticar atividade física opcional dentro e fora da escola, sendo a satisfação das necessidades psicológicas básicas (em especial da competência), o principal mediador sobre as formas mais autónomas da motivação (motivação intrínseca e motivação extrínseca identificada).

Correlações entre as NPB os Tipos de RM

Os resultados do quadro 3 mostram que existe uma correlação positiva e significativa entre a satisfação das necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento) e as formas mais autónomas de regulação da motivação (intrínseca e identificada), em especial entre a necessidade de competência e a regulação intrínseca e identificada ($r=0.56$ e $r=0.60$, respetivamente). Por outro lado, verifica-se uma correlação negativa e significativa entre as necessidades psicológicas básicas (competência, relacionamento e autonomia) e a falta de motivação ($r=-0.29$, $r=-0.18$ e $r=-0.14$, respetivamente).

De acordo com a teoria de (Ryan & Deci, 1985), na medida em que esta afirma que indivíduos que se percecionem mais competentes e autónomos irão revelar níveis mais elevados de motivação intrínseca e menores níveis de motivação externa e amotivação. Os alunos se sentirem *autónomos* (capazes de regular as suas próprias ações), *competentes* (capazes de interagir eficazmente com o envolvimento) e *relacionados* (capazes de desenvolver relações interpessoais), mais facilmente irão regular a sua motivação para formas mais autodeterminadas (intrínseca e identificada), ou seja, irão valorizar mais as aulas de EF, atribuir-lhe maior importância, retirar maior prazer na sua realização e divertirem-se mais com a prática. Os estudos de (Standage, et al., 2005; Cox & Williams, 2008) recordam que estes alunos são aqueles que têm maiores níveis de satisfação e, consequentemente, mais facilmente regulam o seu comportamento para formas intrinsecamente motivadas.

Verificou-se ainda neste estudo uma correlação positiva significativa entre as três necessidades psicológicas básicas e a motivação introjectada, o que significa que a satisfação da competência ($r=0.29$), do relacionamento ($r=0.13$) e do autonomia ($r=0.32$) está também relacionada com sentimentos negativos (preocupação, ansiedade), referidos nos estudos de Standage, et al. (2005) e Cox & Williams (2008) gerados a partir de pressões internas para a realização das aulas de EF, normalmente associados à necessidade de demonstrar competência (Ryan & Deci, 2000, 2002, 2007).

Correlações entre as NPB, os Tipos de RM e as Intenções

Como podemos constatar no quadro 3, os resultados indicam que existe uma correlação positiva entre a satisfação das necessidades psicológicas básicas e as intenções comportamentais dos alunos para praticarem desporto fora da escola (DFE), embora seja a satisfação da competência que apresenta uma correlação mais forte com as intenções de prática ($r=0.38$). Para além disso, os tipos mais autodeterminados de regular a motivação também se correlacionam positivamente de forma significativa com as intenções dos alunos (motivação intrínseca: $r=0.29$; motivação identificada: $r=0.39$ e motivação introjectada: $r=0.14$). Pelo contrário, correlacionam-se de forma negativa e significativa com as intenções dos alunos, nas formas de motivação externa e amotivação: $r=-0.20$ e $r=-0.19$, respetivamente para os alunos praticantes de DFE.

A motivação autónoma conduz a consequências comportamentais positivas (Deci & Ryan, 2000), estes resultados já eram de certa forma expectáveis. Para além disso, também podem ser vivificados por diversos estudos realizados no âmbito da atividade física e do desporto (inclusivamente no contexto da EF) (Ntoumanis, 2001, 2005; Standage, et al., 2003, 2005; Fernandes, et al., 2004).

3.2 Análise das Diferenças

Quadro 4. Análise das diferenças em função da prática/não prática do DE

	Pratica Desporto Escolar (PDE) M±SD	Não Pratica Desporto Escolar (NPDE) M±SD	Valor t	Valor p
Competência	4.14±0.56	3.88±0.72	3.591	0.000**
Relacionamento	4.42±0.56	4.39±0.64	0.444	0.657 ^{ns}
Autonomia	3.77±0.63	3.65±0.74	1.605	0.110 ^{ns}
Motivação Intrínseca (MI)	5.37±1.07	5.30±1.32	0.535	0.593 ^{ns}
Motivação Identificada (ID)	6.02±1.00	5.79±1.12	1.720	0.086 ^{ns}
Motivação Introjctada (IJ)	4.18±1.48	4.43±1.44	-1.443	0.150 ^{ns}
Motivação Externa (EX)	3.64±1.58	4.11±1.54	-2.586	0.010*
Amotivação (AM)	2.21±1.40	2.41±1.42	-1.183	0.238 ^{ns}
Intenções Prática DFE	5.67±1.39	5.25±1.89	1.950	0.023*

*p<0.05; **p<0.01; ^{ns} Não Significativo; DFE (Desporto Fora da Escola)

Análise das diferenças entre os praticantes e não praticantes do DE:

No quadro 4 verificamos que os alunos PDE sentem uma maior satisfação das necessidades psicológicas básicas, embora seja a competência que apresenta valores mais significativos. Ao contrário, os alunos NPDE sentem uma menor satisfação das necessidades psicológicas básicas, no relacionamento e autonomia essas diferenças não são significativas. No que se refere à regulação da motivação dos alunos PDE, estes apresentam níveis mais elevados na motivação intrínseca e Identificada (nas formas mais autodeterminadas), e, níveis inferiores na motivação introjectada, motivação externa e amotivação (nas formas menos autodeterminadas da motivação).

Intenções para a prática de Desporto Fora da Escola (DFE):

Também podemos verificar neste quadro que os alunos PDE têm mais intenções de no futuro virem a praticar uma atividade desportiva extra-curricular. Perante estes resultados, estamos assim em condições de referir, que os alunos mais competentes têm mais intenção de praticar desporto fora da escola, neste caso, a prática do DE pode promover uma futura prática de DFE.

Estas tendências positivas são salientadas pelos alunos mais competentes e com níveis mais elevados de motivação intrínseca, na medida em que estas atividades são escolhidas livremente pelos alunos e essa escolha implica autodeterminação (Deci e Ryan, 1985). Ainda estes autores referem que as consequências mais positivas estão relacionadas com a prevalência da motivação intrínseca e da percepção da competência. Deste modo os alunos praticantes do DE ao sentirem mais capazes e revelarem níveis mais elevados de motivação intrínseca, revelam mais intenção de demonstrar as suas capacidades num contexto extraescolar.

De uma forma geral estes resultados são demonstrados por (Dermitzaki & Bagiatis, 2001; Biddle et al., 2001), onde referem que os alunos com um maior nível das necessidades psicológicas básicas têm um impacto positivo sobre a regulação do comportamento de forma mais autodeterminada.

Em suma e de acordo com as hipóteses testadas, verificamos que na H1 existe uma relação positiva entre as variáveis (competência e motivação intrínseca) nas intenções de os alunos virem no futuro praticarem desporto fora da escola; Na H2 os resultados do estudo ditam que os alunos PDE são os que sentem as suas NPB mais satisfeitas, em especial a competência com valor significativo, nas RM os valores confirmam mais uma vez que as formas de motivação mais autodeterminadas estão inerentes aos alunos PDE embora este valores não sejam significativos como esperado.

Apesar deste facto não estar totalmente de acordo com os resultados pretendidos, podemos justificar com estudos anteriores, em especial de (Biddle et al., 2001; Ntoumanis, 2001 e Standage, et al., 2003), onde referem que os alunos com idade mais avançada evidenciam níveis mais elevados de percepção de competência e motivação intrínseca, o que são variáveis preditivas da intenção da prática da AF.

4. Conclusão

Os objetivos ambicionados no presente trabalho foram perceber os processos motivacionais dos alunos quando realizam as aulas de Educação Física (satisfação das necessidades psicológicas básicas e regulação da motivação), centrando estes fatores nas intenções dos alunos virem no futuro praticar atividade física fora do âmbito escolar.

De acordo com a análise dos resultados do estudo concluímos que existe uma correlação positiva significativa entre a satisfação das necessidades psicológicas básicas em especial a competência, bem como nas formas mais autónomas da motivação face às intenções dos alunos praticarem desporto fora da escola. Pires e Cid (in press), refere que os alunos que se mostram mais competentes, bem como, aqueles que se divertem e retiram prazer ao executarem as aulas de educação física, ou que se identificam com o seu valor e lhe atribuem a respetiva importância, são os que mais se predispõem a praticarem desporto no futuro, dentro e fora da escola.

Os resultados também evidenciaram diferenças entre os alunos praticantes e não praticantes do desporto escolar, sendo que os praticantes revelaram maior nível na satisfação das necessidades psicológicas básicas bem como nas formas de motivação mais autónoma.

Sucedeu o inverso com os alunos não praticantes, apresentando níveis mais baixos na satisfação das necessidades psicológicas básicas e níveis mais elevados nas formas menos autónomas da motivação.

Por sua vez verificou-se que os alunos praticantes do desporto escolar revelaram maiores intenções de no futuro virem a praticar desporto fora da escola, estes revelando-se mais competentes e mais autodeterminados.

Os resultados verificados suportam a noção de um *continuum* motivacional de autodeterminação proposto por (Deci e Ryan, 1985) tendo-se verificado uma relação negativa entre a motivação intrínseca e amotivação. Considerando que estes fatores são determinantes e influenciam de uma forma positiva a intenção da prática da atividade física fora da escola e adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável. Também será importante fomentar as perceções da competência e a motivação intrínseca na medida em que estas variáveis impulsionam benefícios positivos, tal como a intenção para a prática da atividade física, (Goudas, Dermitzaki & Bagiatis, 2001).

5. Referências Bibliográficas

Ajzen, I. (2006). Constructing a TPB Questionnaire: Conceptual and Methodological Considerations. Retrieved June, 2010, from, www.people.umass.edu/aizen/tpb.html

Alves, J. (2005). Exercício e saúde: Adesão e efeitos psicológicos. *Psychologica*, 39, 57-73.

Berger, B., Pargman, D., & Weinberg, R. (2002). *Foundations of Exercise Psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.

Biddle, S., & Mutrie, N. (2001). *Psychology of Physical Activity: Determinants, well-being and interventions*. London: Routledge, Taylor & Francis Group.

Biddle, S. & Chatzisarantis, N. (1999). Motivation for a physical active lifestyle through physical education. In T. Auweele, F. Bakker, S. Biddle, M. Durand & R. Seiler (Ed), *Textbook on Psychology for Physical Educators*. Champaign: Human Kinetics.

Biddle, S., Soos, I., & Chatzisarantis, N. (1999). Predicting Physical Activity Intentions Using Goal Perspectives and Self-Determination Theory Approaches. *European Psychologist*, 4(2), 83-89.

Buckworth, J., & Dishman, R. (2002). *Exercise Psychology*. Champaign-Illinois: Human Kinetics.

Calmeiro, L., & Matos, M. (2004). *Psicologia do Exercício e da Saúde*. Lisboa: Visão e Contextos.

Carvalho, M.J (2001). A motivação na criança e atividade desportiva. *AndebolTop*, 6, 30-35.

Cox, A., & Williams, L. (2008). The Roles of Perceived Teacher Support, Motivational Climate, and Psychological Need Satisfaction in Students' Physical Education Motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 222-239.

C. Prévost & M. Le Moal, 2001. Climepsi Editores, Lisboa. *Dicionário de Psicologia*. Roland Doron e Françoise Parot (direcção)

Deci, E. & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York and London: Plenum Press.

Deci, E., & Ryan, R. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Dosil, J. (2008). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte* (2ª ed.). Madrid: McGraw Hill.

Edmunds, J., Ntoumanis, N. & Duda, J. (2006). A Test of Self-Determination Theory in the Exercise Domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(9), 2240-2265.

Fernandes, H., Vasconcelos-Raposo, J., Lázaro, J., & Dosil, J. (2004). Validación y aplicación de modelos teóricos motivacionales en el contexto de la educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1-2), 67-89.

Fernandes, H., & Vasconcelos-Raposo, J. (2005). Continuum da Auto-Determinação: Validade para a sua aplicação ao contexto desportivo. *Estudos de Psicologia*, 10(3), 385-395.

Ferrer-Caja, E. & Weiss, M.R. (2000). Predictors of intrinsic motivation among adolescents students in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71 (3), 267-279.

Fonseca, A. (2000). A motivação dos jovens para o desporto e os seus treinadores. In J. Garganta (Ed.), *Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos* (p. 155-174). Porto: FCDEF-UP/CEJD.

Gagne, M., Ryan, R. M. & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390.

Goudas, M., Biddle, S., & Fox, K. (1994). Perceived locus of causality, goal orientations, and perceived competence in school physical education classes. *British Journal of Educational Psychology*, 64, 453-463.

Goudas, M., Dermitzaki, I., & Bagiatis, K. (2001). Motivational in Physical Education is Correlated with Participation in Sport After School. *Psychological Reports*, 88, 491-496.

Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Ryan, R., & Deci, E. (2002). Overview of Self-Determination Theory: An Organismic Dialectical Perspective. In E. Deci & R. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 3-33). Rochester, New York: The University

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

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

Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225-242.

Ntoumanis, N. (2005). A Prospective Study of Participation in Optional School Physical Education Using a Self-Determination Theory Framework. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 444-453.

Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). Morality in Sport: A Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Applied Social Psychology*, 21(4), 365-380.

Hagger, M. & Chatzisarantis, N. (2008). Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 79-103.

ISSP. (1992). Physical activity and psychological benefits. A position statement. *The Sport Psychologist*, 6, 199-203.

Maroco, J. (2007). *Análise Estatística com Utilização do SPSS* (3ª Ed.). Lisboa: Edições Sílabo.

Moutão, J., Cid, L., Leitão, J., Alves, J. & Vlachopoulos, S. (2012). Validation of the Basic Psychological Needs in Exercise Scale in a Portuguese Sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(1), 399-409.

Murcia, J., Román, M., Galindo, C., Alonso, N., & Cutre, D. (2008). Peer's influence on exercise enjoyment: A self-determination theory approach. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7(23-31).

Pestana, M., & Gageiro, J. (2005). *Análise de Dados para Ciências Sociais. A complementaridade do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.

Pires, A., & Cid, L. (in press). Aplicação da Teoria da Autodeterminação ao Contexto da Educação Física. Estudo das Intenções dos Alunos de Praticarem Desporto Escolar e Desporto Fora da Escola. *Revista da Sociedade Portuguesa de Educação Física*.

Pires, A., Cid, L., Borrego, C., Alves, J., & Silva, C. (2010). Validação preliminar de um questionário para avaliar as necessidades psicológicas básicas em educação física. *Motricidade*, 6(1), 33-51.

Reinboth, M. & Duda, J. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 269-286.

Roberts, G. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. In G. Roberts (Ed.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 1-50). Champaign-Illinois: Human Kinetics.

Gagne, M., Ryan, R. M. & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390

Goudas, M., Dermitzaki, I. & Bagiatis, K. (2001). Motivation in physical education is correlated With participation in sport after school. *Psychological Reports*, 88, 491-496.

Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418.

Standage, M., Duda, J. & Ntoumanis, N. (2003). A Model of Contextual Motivation in Physical Education: Using Constructs from Self-Determination and Achievement Goal Theories to Predict Physical Activity Intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 97-110.

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

USDHHS. (1996). Physical activity and health. A report of the surgeon general. Retrieved Junho, 2010, from <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/contents.htm>

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

Hagger, M. (2009). Theoretical integration in health psychology: Unifying ideas and complementary explanations. *British Journal of Health Psychology*, 14, 189-194.

WHO. (2000). Health promotion, noncommunicable disease, prevention and surveillance. Retrieved Junho, 2010, from <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/en/index.html>

7. Anexos (2)

(Anexo 2) UBI - Faculdade de Ciências Sociais e Humanas - Departamento de Ciências do Desporto

Questionário Aplicado no Âmbito da Tese de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Realizada pelo Dr. Domingos Cairrão e Orientada pelo Prof. Doutor Júlio Martins

Escola:

Ano e Turma:

Estes questionários destinam-se à recolha de informação para o estudo: "O Papel da Motivação na Prática do Desporto Escolar e nas Intenções dos Alunos em Praticar Desporto Fora da Escola". Este tem como objectivo principal compreender a motivação dos alunos no âmbito da disciplina de Educação Física e a sua utilização tem fins estritamente científicos. Para garantir a confidencialidade dos dados, todas as respostas serão anónimas e em momento algum serão transmitidas a outras pessoas. **A aplicação do mesmo está autorizada pela Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar (M.I.M.E.).**

Caracterização Pessoal do Aluno

1. Sexo: Feminino Masculino 2. Idade: _____ 3. Nota de EF: 1º Período _____ 2º Período _____

4. No presente ano lectivo estás a participar no Desporto Escolar? Sim Não

Se respondeste **sim**:

Qual a modalidade? _____ Nº Treinos por Semana? _____ Nº Horas por Treino? _____

Há quanto tempo participas no Desporto Escolar? _____

5. Actualmente praticas alguma modalidade desportiva fora da escola? Sim Não

Se respondeste **sim**:

Qual a modalidade? _____ Nº Treinos por Semana? _____ Nº Horas por Treino? _____

Há quanto tempo praticas essa modalidade? _____

Instruções Gerais de Preenchimento dos Questionários

- 1) Responde com a máxima sinceridade e indica sempre aquilo que realmente pensas e sentes;
- 2) Não existem respostas certas ou erradas. A tua opinião é a que conta;
- 3) Tem sempre em consideração a escala de cada questionário;
- 4) Para responderes, coloca um círculo em redor do número que melhor reflecte a tua opinião;

Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas na Aula de EF

Neste questionário, pedimos que nos indiques as tuas experiências em relação às aulas de Educação Física.

Na disciplina de Educação Física, geralmente...

	Discordo Totalmente	Discordo	Nem Discordo	Concordo	Concordo Totalmente
1) ...sinto que faço grandes progressos nas minhas aprendizagens.	1	2	3	4	5
2) ...sinto-me bem com os colegas da minha turma.	1	2	3	4	5

3) ...a forma como faço as actividades está de acordo com as minhas escolhas.	1	2	3	4	5
4) ...sinto que realizo com sucesso as actividades da aula.	1	2	3	4	5
5) ...tenho uma relação de amizade com os meus colegas da turma.	1	2	3	4	5
6) ...sinto que faço as actividades da forma que eu quero.	1	2	3	4	5
7) ...sinto que faço muito bem as actividades.	1	2	3	4	5
8) ...sinto que não tenho problemas em relacionar-me com os colegas da minha turma.	1	2	3	4	5
9) ...as actividades que realizo representam bem aquilo que eu quero fazer.	1	2	3	4	5
10) ...sou capaz de cumprir com as exigências das actividades da aula.	1	2	3	4	5
11) ...tenho uma boa relação com os meus colegas da turma.	1	2	3	4	5
12) ...sinto que tenho oportunidade de escolher a forma como faço as actividades.	1	2	3	4	5

Regulação Motivacional do Comportamento na Aula de EF

Neste questionário, gostaríamos de saber qual é o teu grau de motivação para realizares as aulas de Educação Física.

Eu realizo a aula de Educação Física...	Discordo Plenamente	Discordo Bastante	Discordo no Geral	Nem discordo,	Concordo no Geral	Concordo Bastante	Concordo Plenamente
1) ... porque é divertida.	1	2	3	4	5	6	7
2) ... porque quero aprender novas habilidades.	1	2	3	4	5	6	7
3) ... porque quero que o professor ache que eu sou um bom aluno.	1	2	3	4	5	6	7
4) ... porque arranjo problemas se não a realizar.	1	2	3	4	5	6	7
5) ... mas realmente não sei porquê.	1	2	3	4	5	6	7
6) ... porque eu gosto de aprender novas habilidades.	1	2	3	4	5	6	7
7) ... porque é importante para mim realizar correctamente as actividades.	1	2	3	4	5	6	7
8) ... porque iria sentir-me mal, caso não a realizasse.	1	2	3	4	5	6	7
9) ... porque é suposto eu realizar.	1	2	3	4	5	6	7
10) ... mas não compreendo porque existem este tipo de aulas.	1	2	3	4	5	6	7
11) ... porque é emocionante.	1	2	3	4	5	6	7
12) ... porque quero melhorar o meu nível desportivo.	1	2	3	4	5	6	7
13) ... porque quero que os outros alunos pensem que eu sou competente em todas as actividades.	1	2	3	4	5	6	7
14) ... para que o professor não se zangue comigo.	1	2	3	4	5	6	7

15) ... mas sinto que estou a desperdiçar o meu tempo.	1	2	3	4	5	6	7
16) ... devido ao prazer que sinto quando aprendo novas habilidades/técnicas.	1	2	3	4	5	6	7
17) ... porque posso aprender habilidades ou técnicas que poderei utilizar noutras áreas da minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
18) ... porque fico preocupado se não a realizar.	1	2	3	4	5	6	7
19) ... porque é obrigatório.	1	2	3	4	5	6	7
20) ... mas não obtenho resultados deste tipo de aulas.	1	2	3	4	5	6	7

Intenções para a Prática de Desporto no Futuro

Neste questionário, gostaríamos de saber qual é a tua intenção de participares em actividades desportivas no futuro.

A escala de resposta varia entre o “*Não, com certeza absoluta*” e o “*Sim, com certeza absoluta*”. Para responderes, basta colocar um círculo em redor do número que melhor reflecte a tua opinião.

	Não, com certeza	Não	Não, sem certeza (com dúvidas)	Talvez	Sim, sem certeza (com dúvidas)	Sim	Sim, com certeza
É minha intenção praticar uma modalidade desportiva <u>FORA da ESCOLA</u> (num clube ou associação), durante os próximos meses, pelos menos 1 a 2 vezes por semana.	1	2	3	4	5	6	7

Agradecemos muito a tua colaboração

Notas protocolares de aplicação do questionário (Anexo2)

1. O local de recolha, deve ser um local calmo que permita a concentração dos alunos nas respostas;
2. Os alunos devem ser organizados de forma a garantir a individualização das respostas, isto é, que não permita a interferência dos colegas;
3. O questionário só deve ser entregue aos alunos depois destes estarem sentados nos locais e após as instruções iniciais introdutórias sobre o objectivo do mesmo;
4. Depois da entrega dos questionários, é necessário reforçar a informação que os mesmos já contêm as instruções necessárias para a sua resposta, no entanto é conveniente fazer referência a 2 aspectos sobre os quais têm sido levantadas alguns dúvidas por parte dos alunos:
 - 4.1 - Na caracterização pessoal do aluno, é necessário definir o que é o Desporto Escolar (actividade que se realiza na escola de forma sistemática com treinos semanais, não são tidos em consideração os inter-turmas e o corta-mato);
 - 4.2 - Na avaliação das intenções para a prática de desporto no futuro (ultima questão da bateria de testes), é importante definir o que se entende por intenção, ou seja, deve ser dada a indicação que esse conceito é: “ a intenção é aquilo que se pretende fazer no futuro, mas que poderá ou não ser concretizável”. E para responder, o aluno deve posicionar-se na escala de resposta tendo em conta os extremos descritos, sendo a mesma respondida também com uma bolinha no respectivo número.