



Rugby feminino em Portugal - que motivações e barreiras para a prática da modalidade?

Dissertação apresentada com vista à obtenção do 2º ciclo em Treino Desportivo, especialização em Treino de Jovens, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor Nuno José Corte-Real Correia Alves

Renata Monteiro Morais Pinto Veiga

Porto, 2019

Ficha de Catalogação

Veiga, R. M. M. P. (2019). *Rugby feminino em Portugal - que motivações e barreiras para a prática da modalidade?* Porto: R. Veiga. Dissertação de Mestrado para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, ramo Treino de Jovens, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: Rugby Feminino, Motivação, Teoria da Auto-Determinação, Mulheres no Desporto, Jovens

“Podemos deixar de jogar Rugby, mas o rugby nunca sai de nós...”

Agradecimentos

No decorrer do meu percurso académico ouve sempre pessoas que contribuíram para o meu desenvolvimento intelectual e pessoal. Agora, ao finalizar esta etapa, considero que é um momento oportuno para lhes agradecer.

Apesar de ser conotado como trabalho individual, esta dissertação contou com a colaboração de um imenso número de pessoas as quais contribuíram de forma direta e indireta para o mesmo. Participação, sugestões, críticas e comentários, inspiração, motivação e apoios diversificados... foram muitas as formas de colaboração ao longo deste capítulo que agora estou a terminar, às quais eu quero expressar o meu agradecimento...

...ao meu orientador Professor Doutor Nuno Corte-Real por acreditar em mim e me dar a oportunidade de aprender consigo, bem como permitir que crescesse no decorrer deste caminho.

... aos Docentes das faculdades/universidades que passei ao longo dos anos da minha formação académica até aqui – ainda lembro pequenos grandes conselhos que transporto comigo seja neste meio como para a minha vida pessoal.

... à Federação Portuguesa de Rugby (particularmente ao Henrique Garcia) que se disponibilizou prontamente para colaborar e apoiar o estudo;

...aos treinadores e dirigentes que tão amavelmente me abriram as portas das respetivas equipas e clubes;

... às atletas (e respetivos E.E.) que tão bem me receberam e aceitaram participar, sem elas não seria possível...

... aos meus amigos mais chegados que tem sempre um “*bora lá*”, “tu consegues” e “eu ajudo” e àqueles que nem sempre se pode estar pessoalmente todos os dias (por Portugal e pelo Mundo fora) mas por quem eu sinto um carinho especial e que foram fundamentais no meu percurso...

... por último, mas não menos importante, à minha família que sempre está comigo - a sua compreensão, amor e incentivo sem dúvida é um pilar para este trabalho e, principalmente, para o que sou hoje;

A todos, MUITO OBRIGADA!

Índice Geral

Índice Figuras.....	IX
Índice de Quadros.....	XI
Índice Anexos.....	XIII
Resumo.....	XV
Abstract.....	XVII
Lista de Abreviaturas e Símbolos.....	XIX
1. Introdução.....	21
2. Revisão da literatura.....	23
2.1. Motivação.....	23
2.1.1. Teoria da Autodeterminação.....	24
2.2. Desporto Feminino.....	31
2.2.1. Rugby.....	34
2.3. Motivação para prática de Rugby feminino em Portugal.....	39
3. Objetivos.....	41
4. Metodologia.....	42
4.1. Caracterização da amostra.....	42
4.2. Procedimentos.....	43
4.3. Instrumentos Utilizados.....	44
4.4. Procedimentos de Análise de Dados.....	46
5. Apresentação dos Resultados.....	49
6. Discussão dos Resultados.....	63
7. Conclusões.....	67
8. Bibliografia.....	69
9. Anexos.....	76

Índice Figuras

Figura 1 - Representação esquemática da TAD adaptado de (Hagger & Chatzisarantis, 2007, p. 8).....	28
--	----

Índice de Quadros

Quadro 1 – Análise descritiva da amostra	43
Quadro 2 - Análise descritiva Regulações Motivacionais	49
Quadro 3 – Análise Descritiva ($x \pm Sd$) das Regulações Motivacionais e NPB em função da idade.....	50
Quadro 4 – Análise Descritiva ($x \pm Sd$) das Regulações Motivacionais e NPB em função do escalão de prática	51
Quadro 5 – Análise Descritiva ($x \pm Sd$) das Regulações Motivacionais e NPB em função do tempo semanal de prática	51
Quadro 6 – Análise Descritiva ($x \pm Sd$) das Regulações Motivacionais e NPB em função da permanência na prática de Rugby.....	52
Quadro 7 - Coeficientes de Correlação entre Regulações Motivacionais e NPB.....	53
Quadro 8 - Coeficientes de Correlação entre Motivação Autônoma e Controlada, NPB e Permanência na prática.....	53
Quadro 9 – Motivos para o início da prática de rugby	55
Quadro 10 – Motivos para a manutenção na prática de rugby	57
Quadro 11 – Aspectos positivos do rugby	57
Quadro 12 – Aspectos negativos do rugby.....	59
Quadro 13 – Permanência no clube e motivos para a troca	60

Índice Anexos

ANEXO 1 - Consentimento informado, esclarecido e livre.....	76
ANEXO 2 - Guião para Grupo de Discussão Focalizada.....	77

Resumo

Atualmente, é de consenso que a prática desportiva tem imensas vantagens tanto a nível físico como psicológico. Contudo, ao longo do tempo, as atletas deparam-se com algumas barreiras à prática desportiva. Nesse sentido, no presente estudo foi-se ao encontro desta realidade – a reduzida, embora crescente, adesão feminina ao desporto, e em particular ao Rugby, para se perceber quais as motivações e as barreiras destas para a prática.

O presente estudo teve por objetivo principal verificar quais os motivos e regulações motivacionais que contribuem para o início e manutenção da prática de rugby por atletas do sexo feminino em Portugal baseando-se na Teoria da Autodeterminação (Ryan & Deci, 2017).

A amostra foi constituída por 120 atletas de 15 equipas nacionais que jogam Rugby, com idades compreendidas entre os 12 e os 48 anos de idade ($\bar{x} = 19.32 \pm 6.42$), sendo utilizado um questionário individual com quatro grupos de questões: (1) questões sociodemográficas, (2) questões abertas sobre as opiniões acerca do rugby (3) o instrumento Behavioral Regulation in Sport Questionnaire na sua adaptação portuguesa (Monteiro et al., 2018), que avalia as regulações motivacionais, e (4) o instrumento Basic Need Satisfaction in Exercise Scale na sua adaptação portuguesa (Monteiro et al., 2016), que recolhe dados acerca da satisfação das necessidades psicológicas básicas. Foram também realizados grupos de discussão focalizada com atletas de algumas das equipas.

A análise dos resultados revelou que as atletas apresentavam elevados níveis de satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas e níveis maiores de motivação autónoma comparativamente à motivação controlada. Relativamente aos motivos para a prática, verificou-se que as atletas iniciaram principalmente por convites de terceiros para experimentar a modalidade, seguindo-se a influência familiar e por último a divulgação. Quanto à sua manutenção, as atletas responderam que praticam por prazer, seguindo-se das vantagens a nível de relacionamento interpessoal. As características da modalidade, incluindo o contacto, foram apontadas também como um aspeto positivo muito citado. Assim, de uma forma geral verificamos que as atletas de Rugby em Portugal,

ainda que se deparem com algumas barreiras ao início e manutenção na prática, muitas vezes relacionadas ao nível de organização, as atletas apresentam valores elevados de motivação autónoma e revelam que as relações interpessoais são um motivo importante tanto para o início como para a manutenção na prática.

PALAVRAS-CHAVE: RUGBY FEMININO, MOTIVAÇÃO, TEORIA DA AUTO-DETERMINAÇÃO, MULHERES NO DESPORTO, JOVENS

Abstract

Nowadays, it is a consensus that sports practice has immense advantages both at physical and psychological level. However, over time, athletes face some barriers to sports practice. In this sense, in the present study was the meeting of this reality – the reduced, albeit growing, female adherence to sport, and in particular to Rugby to understand the motivations of these for practice. The main objective of this study was to verify the motives and motivational adjustments that contribute to the initiation and maintenance of rugby practice by female athletes in Portugal based on the self-Determination theory (Ryan & Deci, 2017).

The sample consisted of 120 athletes from 15 national teams playing Rugby, aged between 12 and 48 years of age ($\bar{x}= 19.32 \pm 6.42$), using an individual questionnaire with four groups of questions: (1) questions Sociodemographic, (2) Open questions about the opinions about Rugby (3) the instrument Behavioral Regulation in Sport Questionnaire in its Portuguese adaptation (Monteiro et al., 2018), which evaluates the motivational adjustments, and (4) the Basic Need Satisfaction in Exercise Scale in its Portuguese adaptation (Monteiro et al., 2016), which collects data on the satisfaction of basic psychological needs. We also conducted discussion groups focused on athletes from some of the teams.

The data analysis revealed that the athletes had high levels of satisfaction of the NPB and higher levels of autonomous motivation compared to the controlled motivation. Regarding the reasons for the practice, it was found that the athletes started mainly by invitations from third parties to experience the modality, followed by the family influence and finally the disclosure. As for their maintenance, the athletes responded that they practiced for pleasure, following the advantages at the level of interpersonal relationships. The characteristics of the modality, including the contact, were also pointed out as a positive aspect cited above.

Thus, in general, we found that Rugby athletes in Portugal, although they face some barriers to the beginning and maintenance in practice (often related to the level of organization), the athletes present high values of autonomous motivation and reveal that interpersonal relationships are an important reason for both the beginning and the maintenance in practice.

KEY WORDS: WOMEN RUGBY, MOTIVATION, SELF-DETERMINATION
THEORY, WOMEN IN SPORT, YOUTH

Lista de Abreviaturas e Símbolos

AM	Amotivação
BPNES	Basic Psychological Needs in Exercise Scale
BRSQ	Behavioural Regulation in Sport Questionnaire
EX	Regulação Externa
FPR	Federação Portuguesa de Rugby
ID	Regulação Identificada
IJ	Regulação Introjetada
IM	Motivação Intrínseca (do inglês <i>Intrinsic Motivation</i>)
IT	Regulação Integrada
NPB	Necessidades Psicológicas Básicas
TAD	Teoria da Autodeterminação
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences (Software estatístico)
WHO	Organização Mundial de Saúde (do inglês <i>World Health Organization</i>)
n	Frequências de resposta
Min	Valores mínimos
Max	Valores máximos
\bar{x}	Média
Sd	Desvio padrão
%	Porcentagem

1. Introdução

Tem sido limitada a pesquisa no âmbito da psicologia associada à prática de Rugby em geral e, principalmente, direcionada a jovens e mulheres atletas. A motivação para a prática da modalidade em Portugal tem sido também pouco estudada o que é, de certa forma, compreensível pois só nos últimos anos se começou a ver a expansão do rugby feminino no mundo e a nível nacional.

Apesar das motivações para a prática de Rugby serem cada vez mais abordadas no âmbito científico (Kerr, 2019), a sua contextualização à realidade portuguesa está ainda longe de ser satisfatória. Neste sentido, e pela dificuldade em encontrar estudos que permitam associar a motivação à prática, esta investigação propôs-se averiguar os motivos pelos quais as praticantes do sexo feminino, jovens e adultas em Portugal, optam pela modalidade de Rugby como prática desportiva, quais as regulações motivacionais que sustentam a sua prática e associá-las à satisfação das necessidades psicológicas básicas.

Sendo o desporto feminino uma prática cada vez mais incentivada que procura a igualdade de direitos, ainda que atualmente transporte consigo grande quantidade de preconceitos, e a modalidade de Rugby uma modalidade emergente (Cabrita, 2011), considera-se vantajoso perceber os motivos e motivações das atletas para a prática. Desta forma seria possível criar estratégias que cativem outras jovens a experimentar, contribuindo para o aumento da quantidade de praticantes da modalidade e a sua manutenção na mesma.

Perante as várias definições do conceito, a sua complexidade e o grande número de teorias da motivação pelas quais se podem averiguar as motivações subjacentes à prática desportiva, o presente trabalho, baseou-se na Teoria da Autodeterminação de Deci & Ryan (1985) para sustentar os achados pois considerou-se que, pelas suas características e aplicabilidade em vários contextos, seria a mais ajustada para perseguir o objetivo do estudo e contribuir para um melhor entendimento do tema.

Assim, e de forma a permitir uma leitura mais fluente e facilitada, este trabalho dividiu-se em diferentes capítulos. No primeiro capítulo, na introdução, discorre-se acerca do problema em causa, justificação para o estudo e a estrutura da

tese. O capítulo seguinte (segundo) assume-se como a Revisão da Literatura que contém uma fundamentação teórica acerca das temáticas envolvidas para compreensão mais aprofundada das mesmas, estando estas distribuídas por subcapítulos: Motivação, Desporto Feminino (e especificamente o Rugby) e Motivação para o Rugby Feminino em Portugal. No terceiro capítulo são apresentados os objetivos da pesquisa. A Metodologia é apresentada no quarto capítulo, no qual se encontram a caracterização da amostra do estudo e a descrição dos procedimentos e instrumentos utilizados na recolha e análise de dados. Os dois capítulos que se seguem referem-se à apresentação e discussão dos resultados. Assim no capítulo 5 apresenta-se os resultados aos vários objetivos específicos e no capítulo 6, estes resultados são discutidos e comparados a outros trabalhos. O capítulo 7 apresenta as conclusões e sugestões para futuros trabalhos. Encerrando o trabalho encontram-se as referências bibliográficas sendo os anexos apresentados no final do documento.

2. Revisão da literatura

2.1. Motivação

“A motivação é considerada um fator importante na participação e desempenho desportivo”¹

Para compreender certos comportamentos das atletas, bem como de outros intervenientes no desporto que afetam de algum modo a sua participação, a psicologia do desporto preocupa-se em estudar, entre outras temáticas, as razões pelas quais as pessoas praticam ou não determinado desporto ou atividade física, sendo a motivação um dos fatores largamente estudado (Jiménez & Ariza, 2012). Nesse sentido, nos últimos anos têm sido produzidos documentos onde é abordada a motivação e a sua influência nos comportamentos tanto das atletas mais jovens até às adultas.

Partindo da lógica que a motivação energiza e dá direção à ação, a pesquisa em motivação procura explicar comportamentos acerca do “porquê” e do “como” estes ocorreram (Ryan & Deci, 2017)

Diferentes teorias, ao longo do tempo, têm tentado estabelecer as razões para essas ações, para as diferenças individuais encontradas e para o início e persistência nesse comportamento ou atividade desportiva (Heckhausen & Heckhausen, 2018).

Nesse sentido, existe a noção que se podem encontrar diferentes tipos (atitudes e metas que originam a ação) e quantidades (muita ou pouca) de motivação (Ryan & Deci, 2000) que contribuem para um envolvimento diferente (qualidade e persistência) na prática (Deci, 2004). Pode também ser interessante verificar que a etimologia da palavra motivação, teve origem no termo do latim *movēre* que significa mover, pôr em movimento, ação (Houaiss & Villar, 2001).

Heckhausen & Heckhausen (2018) referem que a motivação resulta da associação entre as atividades mentais e as ações. As atividades mentais não

¹ Ferreira et al. (2016, p. 59)

são observáveis diretamente e não têm impacto direto no ambiente, contrariamente às ações, as quais têm impacto no meio social e físico. A motivação é, então, o resultado da interação de diversos fatores e, por isso, é bastante complexo o seu estudo (Clancy et al., 2016).

Principalmente no contexto desportivo, é imperativo compreender este processo tão dinâmico para conduzir a um entendimento do comportamento humano.

Este pode ser analisado com base em 2 conceitos-chave: Motivação intrínseca que é associada aos comportamentos do sujeito sendo a recompensa a própria atividade, ou seja, a atividade é um fim em si mesmo; Motivação Extrínseca está refletida nos comportamentos que são um meio para atingir um fim, isto é, para obter recompensas ou evitar consequências negativas (Kingston et al., 2006; Ryan & Deci, 2017).

Nesse seguimento, a psicologia motivacional tem-se focado nos incentivos que energizam e dirigem o comportamento distinguindo assim 2 formas de incentivo: Intrínsecos, que são inerentes à atividade e Extrínsecos, que dependem das consequências da atividade (Heckhausen & Heckhausen, 2018).

Como se observa, o conceito de motivação não é tangível uma vez que a sua essência varia de pessoa para pessoa, tornando-se clara a necessidade de usar uma teoria que sirva de suporte aos vários tipos de motivação e que permita adotar estratégias para intervenção prática. Assim, ao longo do tempo têm sido abordadas muitas teorias motivacionais que procuram explicar estes fenómenos, razões ou forças que a influenciam (Clancy et al., 2016; Deci, 2004; Ryan & Deci, 2000) surgindo mais frequentemente a Teoria da Autodeterminação [TAD] como perspectiva estudada nos últimos anos.

2.1.1. Teoria da Autodeterminação

A TAD procura entender as necessidades dos seres humanos nos seus ambientes psicológicos e sociais para que estes sejam funcionais e evoluam considerando que o contexto intrapessoal em que estão inseridos poderá influenciar o seu desenvolvimento e motivação intrínseca (incentivando-a ou inibindo-a). Esta teoria investiga os fatores intrínsecos ao indivíduo e dos contextos sociais que facilitam a motivação e bem-estar e, por outro lado, os que

contribuem para sentimentos e comportamentos menos positivos como a infelicidade, por exemplo (Ryan & Deci, 2017).

Enquanto macro teórica, a TAD procura explicar as motivações através de 6 “mini-teorias” que correspondem a aspetos da motivação e integração psicológica: Teoria da Avaliação Cognitiva – descreve os processos através dos quais os ambientes sociais influenciam a motivação intrínseca; Teoria de Integração Organísmica – explica de que forma os comportamentos extrínsecos se vão tornando autónomos; Teoria das Orientações Causais– Baseada nas diferenças individuais e personalidade, esta teoria apresenta 3 origens de causalidade: Orientação Autónoma (Motivação Autónoma), Controlada (Motivação Controlada) e Impessoal (Amotivação); Teoria do conteúdo dos objetivos – Refere a relação entre os objetivos pessoais e a satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas [NPB] – Competência, Autonomia e Relacionamento; Teoria da motivação do relacionamento – Reconhece que a NPB de relacionamento alimenta a internalização das práticas sociais mas também é facilitada ou prejudicada por estas e faz também referência à relação entre as NPB de relacionamento e autonomia; Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas – Aborda de que forma a satisfação das NPB afeta o bem-estar, mudanças de humor e sintomas físicos. Nesta perspetiva, estas miniteorias contribuem para um conhecimento mais aprofundado dos aspetos chave da TAD através do estudo dos tipos de motivação e mecanismos de autorregulação (Ryan & Deci, 2017).

Estas, estão interligadas e refletem-se, de forma geral, no Continuum de Autodeterminação que inclui várias formas de regulação comportamental que variam em graus de autodeterminação, isto é, vai desde formas mais controladas até formas mais autónomas fazendo com que os comportamentos sejam regulados por forças externas ou por forças internas, respetivamente (Chatzisarantis & Hagger, 2007; Ryan & Deci, 2017).

Continuum de Autodeterminação

Neste Continuum, as formas de regulação mais controladas podem tornar-se mais autónomas no que respeita ao envolvimento no desporto, sendo os

processos responsáveis por essa variação a Internalização (processo de aceitar um valor ou regra) e a Integração (processo de transformar a regra em algo da própria identidade) (Ryan & Deci, 2000, 2017)

Assim, quando estamos perante um indivíduo amotivado verifica-se uma completa ausência de motivação. A Amotivação [AM] encontra-se num dos extremos do Continuum – extremo que reflete regulações mais controladas – pois o indivíduo não identifica qualquer relação e/ou propósito entre as suas ações e os resultados da atividade (Ryan & Deci, 2000). Neste caso, um atleta amotivado não se importa com nada relacionado com o ambiente envolvente nem com ele, demonstra pouco comprometimento podendo até, por vezes, minar os esforços pessoais e coletivos da equipa (Cresswell et al., 2019). De um ponto de vista prático, Chian e Wang (2008) sugerem que esse tipo de atletas pode ter sido negligenciado durante os treinos sendo necessária a intervenção do treinador para os ajudar a reavaliar a sua posição na modalidade.

Como forma menos autodeterminada seguinte surge a Regulação Externa [EX] que é controlada por recompensas e ameaças. Os comportamentos subjacentes à Regulação Introjetada [IJ], procuram evitar sentimentos negativos de culpa e vergonha, refletem o medo de desaprovação ou querem provar a si mesmo e/ou aos outros que conseguem (Deci, 2004; Ryan & Deci, 2000, 2017). A Motivação Controlada é a combinação destes dois tipos de Motivação Extrínseca.

Ainda dentro da Motivação Extrínseca, a par da EX e IJ, podem distinguir-se mais dois tipos de Regulações: Identificada [ID] e Integrada [IG] em que, embora o comportamento seja um meio para atingir um determinado objetivo, este tipo de regulações refletem já as ações realizadas por vontade própria. Na ID o indivíduo identifica o valor associado ao comportamento, ou seja, pressupõe a identificação do valor de determinado comportamento. Na IG, pressupõe não só a identificação (como anteriormente) mas também a aceitação do valor do comportamento como complemento harmonioso ao seu próprio *eu* (Ryan & Deci, 2017). Este último tipo de Motivação Extrínseca é quase autónomo uma vez que é altamente estável (está pouco sujeito às alterações e pressões externas), e está intimamente associado à identidade do atleta, o que faz com que as suas

ações não sejam modificadas (ou quase nada) pela (in)existência de reconhecimentos ou prémios (Cresswell et al., 2019).

Observando o outro extremo do Continuum, encontra-se a forma de Regulação Motivacional mais autodeterminada, a Motivação Intrínseca [IM], na qual os sujeitos regem os seus comportamentos por decisão e vontade própria sendo as ações um fim em si mesmo buscando o prazer na própria atividade (Daley & Duda, 2006; Deci, 2004; Kingston et al., 2006; Ryan & Deci, 2000, 2017). Assim, um atleta intrinsecamente motivado é feliz ao despende o seu tempo livre na prática da atividade e aquisição de novas competências pois considera a prática agradável e prazerosa (Cresswell et al., 2019).

De uma forma geral, nas formas mais autónomas de motivação a pessoa age de acordo com o que concorda e por vontade própria sendo os seus comportamentos o reflexo do que a pessoa é. As únicas recompensas esperadas são os sentimentos espontâneos de prazer entendendo-se o comportamento como algo mais genuíno ao considerar a atividade interessante. Este tipo de comportamentos mais autónomos possibilita a realização dos mesmos sem recurso a estímulos externos uma vez que satisfaz as necessidades psicológicas básicas de Competência, Autonomia e Relacionamento. Em contrapartida, nas formas Controladas a pessoa sente-se obrigada ou pressionada (interna ou externamente) a agir, utilizando os comportamentos como meio para atingir um fim: recompensa, aprovação social ou evitar punição, podendo nestas identificar-se diferentes níveis de Controlo (Daley & Duda, 2006; Deci, 2004; Kingston et al., 2006; Ryan & Deci, 2000, 2017). No caso das atletas especificamente, quando estas estão intrinsecamente motivadas, participam no desporto pelo prazer que a prática lhes proporciona (Cresswell et al., 2019).

Assim, os processos de Internalização da Motivação Extrínseca podem ser descritos através de um Continuum que se estende desde Regulação mais Controlada à mais Autónoma (Ryan & Deci, 2017).

A imagem seguinte reflete a evolução desses processos no *Continuum* de Autodeterminação.

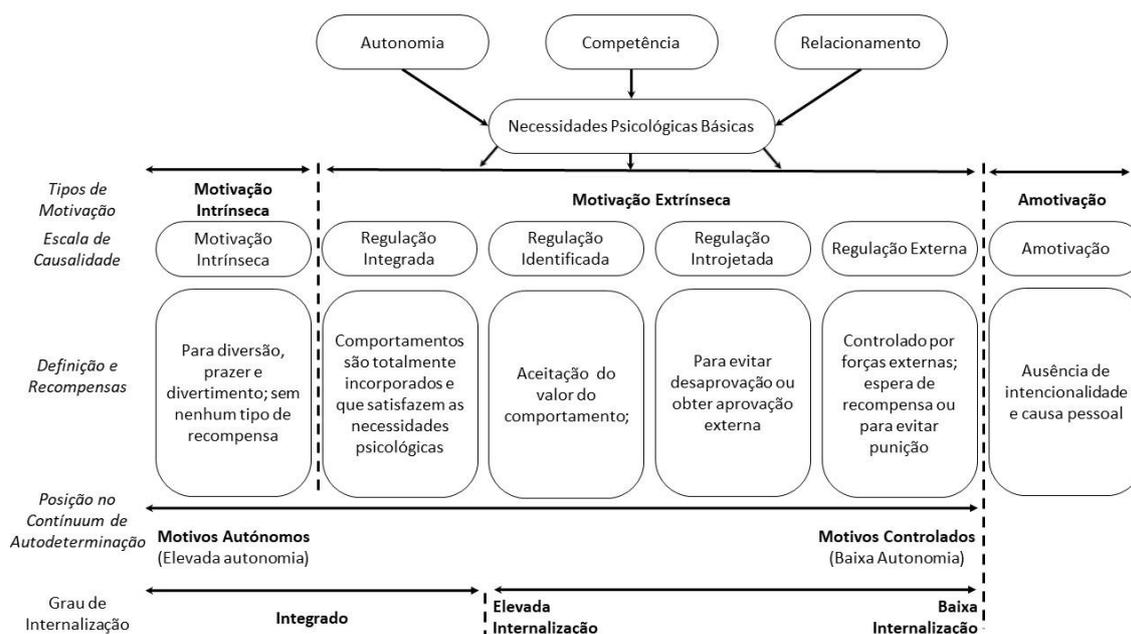


Figura 1 - Representação esquemática da TAD adaptado de (Hagger & Chatzisarantis, 2007, p. 8)

Nesse seguimento, distingue-se o conceito de Motivação Autônoma de Motivação Controlada. A primeira inclui as formas de Regulação mais autodeterminadas: IM e formas de motivação extrínseca internalizadas (IG e ID) pois, embora a ação não seja sempre um fim em si mesmo, o envolvimento em determinada atividade é por interesse próprio; a segunda inclui a EX e IJ uma vez que estas espelham algum tipo de coação à realização de atividades quando estas não acontecem por razões pessoais (Kingston et al., 2006; Silva, 2016). As regulações mais autônomas promovem, desta forma, sentimentos de autodeterminação nas atividades escolhidas, aumentando assim a probabilidade de adesão à prática (Ryan & Deci, 2017), a manutenção na mesma (Teixeira et al., 2012) e a disponibilidade para enfrentar o desconforto e risco associado ao desporto (Heckhausen & Heckhausen, 2018). Assim, a dinâmica do comportamento motivado é influenciada pelas crenças e valores do atleta e pelos ambientes sociais em que este está inserido (Ferreira et al., 2016; Keegan et al., 2010).

Para contribuir para a explicação destes fenómenos comportamentais surge o conceito de Necessidades Psicológicas Básicas [NPB] - Autonomia, Competência e Relacionamento – as quais são comparadas às Necessidades

Fisiológicas Básicas na medida em que ambas são essenciais para qualquer pessoa, independentemente da época ou cultura em que esta está inserida, ou seja, esteja onde estiver, o indivíduo necessita destes “nutrientes” para um crescimento integral e sensação de bem-estar. Posto isto, importa salientar, que os comportamentos autodeterminados se baseiam na satisfação das três NPB (Ryan & Deci, 2017).

Necessidades Psicológicas Básicas

Como se observou anteriormente, é possível identificar e medir os vários tipos de Regulação Motivacional bem como as condições que os estimulam podendo explicar-se vários fenómenos através da satisfação destas NPB (Adie et al., 2008; Ryan & Deci, 2017).

Estas NPB ao serem satisfeitas ou frustradas conduzem a um crescimento psicológico mais ou menos saudável, isto é, ambientes que apoiam a satisfação destas necessidades consideram-se fundamentais na medida em que conduzem a sentimentos positivos de gestão de emoção e motivação e, em oposição, ambientes que frustram as NPB conduzem à fragmentação e defesa do atleta (Ryan & Deci, 2017). Os mesmos autores apresentam as NPB como essenciais para a motivação ideal e bem-estar sendo possível analisar os comportamentos através da sua relação com as NPB: Autonomia, Competência e Relacionamento.

A Autonomia pode entender-se como a necessidade de autorregulamentar as ações de cada sujeito associada à vontade própria. Esta não deve ser confundida com independência ou autossuficiência. Assim, os comportamentos de cada indivíduo são motivados, aprovados e apoiados por si próprios com base nos seus interesses pessoais (Ryan & Deci, 2017). Concordando com os autores anteriores, Adie e colaboradores (2008, p. 190), referem que existem ambientes que apoiam a perceção pessoal de autonomia: “Esse apoio à Autonomia é evidente quando uma figura de autoridade respeita e assume a perspetiva do subordinado, promove a escolha e incentiva a tomada de decisões”.

A Competência é o elemento central em ações motivadas na medida em que o indivíduo sente que as suas ações possuem efeito (ou não) nos contextos de

vida que este considera importante. Por conseguinte, é a satisfação desta NPB que energiza muitos dos comportamentos da pessoa embora seja muito facilmente frustrada, isto é, desafios demasiado difíceis, feedback negativo, crítica pessoal e comparação social são alguns dos motivos que contribuem para a diminuição de percepção da mesma. Em oposição a estes, os ambientes sociais que traduzam apoio para o atleta sentir capacidade incluem o feedback positivo como estratégia (Ryan & Deci, 2017).

Por fim, a NPB de Relacionamento reflete o vínculo e identificação com o grupo em que se insere, sentimentos de pertença que conectam as pessoas (as pessoas identificam-se e sentem-se importantes para os outros). A percepção deste aumenta quando o indivíduo contribui para o grupo em que está e percebe o envolvimento carinhoso dos outros em relação a si. Assim, um contexto social impessoal ou de rejeição reflete uma frustração desta necessidade (Lercas, 2018; Ryan & Deci, 2017).

No caso específico dos atletas, pode associar-se a satisfação das NPB com a prática desportiva sendo que a Autonomia reflete o amor intrínseco à modalidade, a Competência retrata o amor de dominar a atividade e habilidades que tem como objetivo e o Relacionamento refere-se ao usufruto do trabalho em equipa (Cresswell et al., 2019). A sua satisfação, ao contribuir para formas mais autónomas de motivação, conduz a melhores resultados desportivos comparativamente àqueles atletas que são motivados por forças extrínsecas (Benita et al., 2014). Mais especificamente, quando os atletas estavam inseridos em contextos sociais que apoiavam a autonomia, aumentava a percepção de competência, bem como se observava, a existência de uma relação positiva entre níveis mais altos de autonomia e interesse/diversão (Motivação Intrínseca), a qual contribui para uma maior manutenção de comportamentos (Adie et al., 2008; Benita et al., 2014).

Guzmán e Kingston (2012) também refere que quando os fatores sociais são percebidos pelos atletas como um apoio às NPB têm um impacto positivo na Motivação Intrínseca, acontecendo também o oposto: se o contexto social prejudicar a satisfação das NPB, a sua motivação será mais controlada por incentivos extrínsecos ou perdendo o significado (Amotivação).

Deste modo, e considerando o impacto que a percepção da satisfação das NPB de um atleta pode ter na sua experiência desportiva, parece claro a importância dos estudos acerca do que a promove. Em alguns casos, a motivação pode predizer um resultado – comportamentos mais autodeterminados podem conduzir a melhor performance (Clancy et al., 2016), por exemplo ou simplesmente a manutenção ou desistência da prática.

Por tudo isto, o estudo da motivação em contexto desportivo é importante quando pensamos nas várias ações e comportamentos podendo, por vezes, ser encarado como determinante.

2.2. Desporto Feminino

“Sport is an invaluable tool to equip women and girls with leadership skills, reduce marginalization and dismantle stereotypes...”²

Nos nossos dias, é crescente o interesse dado pela nossa sociedade à prática desportiva refletindo-se num aumento da participação desportiva ativa e passiva em geral (Jiménez & Ariza, 2012). Em contrapartida, mais de metade dos adultos e adolescentes não cumpre as recomendações de saúde pública (Hallal et al., 2012) sendo as meninas sempre menos ativas nos vários escalões etários (World Health Organization [WHO], 2016).

Ao longo dos anos o desporto foi visto como uma atividade que não podia ser praticada por qualquer pessoa, uma vez que requeria capacidades físicas e psicológicas que as mulheres supostamente não possuíam (Araújo, 2017). Por outro lado, são vários os autores que referem que a participação desportiva, deve ser cada vez mais encarada como um direito humano global que contribui para o aumento do desenvolvimento integral do adolescente e, conseqüentemente, para a satisfação de necessidades de pertença e relacionamento com os pares, ao mesmo tempo que colabora no desenvolvimento de habilidades interpessoais de cooperação, espírito desportivo e resolução de problemas (Anderson-Butcher & Bates, 2018).

² (UnWomen, 2017)

Também Fonseca e colaboradores (2010) reconhecem o impacto positivo da prática desportiva regular como contributo para o desenvolvimento harmonioso e equilibrado das crianças e dos jovens acrescentando que é nesta fase que se desenvolvem atitudes e competências colaborando ainda para o desenvolvimento da liderança, e sentido de pertença.

Heckhausen e Heckhausen (2018) apresenta vários motivos que podem contribuir para a participação na prática desportiva, entre outros, saúde, bem-estar, aparência, descoberta de algo novo e contactos sociais. Assim, sabe-se que além dos benefícios de saúde física, psicológica e social, o sucesso desportivo e experiências positivas no mesmo, encorajam e capacitam jovens e mulheres em contextos que não apenas o desportivo (Saavedra, 2005) tal como afirmou também Phumzile Mlambo-Ngcuka, diretora executiva da Entidade das Nações Unidas para a Igualdade de Género e o Empoderamento das Mulheres (UnWomen, 2017).

Se por um lado a prática feminina é incentivada, por outro ainda nos deparamos com baixos níveis de atividade física os quais podem ser influenciados por muitos fatores, como as pressões sociais (medo de se serem vistas como “masculinas” e de serem ridicularizadas), barreiras internas (a autoimagem corporal e competência percebida, bem como a preocupação com a aparência – maquilhagem, cabelo, etc. – por vezes é conflitante com o esforço físico e suor influenciando a sua participação) e atividades concorrentes (trabalhos escolares, responsabilidades domésticas, sociais e familiares e o desincentivo dos seus pais e amigos pode também influenciar a escolha pelas atividades desportivas) poderão estar na base deste problema. Outros autores referem que estas taxas de participação podem ser explicadas pelos riscos, social (associado à masculinidade) e físico, ou seja, medo de se lesionar – que em última análise é uma situação masculina pois a menina é algo precioso e com pouca atividade (Joncheray & Tlili, 2013).

No seguimento do ponto de vista das atividades concorrentes, verifica-se que estas vão sendo diferenciadas ao longo do tempo. Quando atingem a meia adolescência (13-16 anos), o relacionamento das jovens com os seus pares é bastante importante podendo mesmo deste advir decisões relativas a objetivos

e regras a seguir, considerando assim que o desporto é um meio de afirmação/aquisição de status social sendo a adolescente bastante sensível à pressão dos pares e influência de jogadores mediáticos (Brown et al., 2017).

Os mesmos autores referem ainda que mais tarde, aproximadamente após os 16 anos, as adolescentes conseguem perceber por si só, qual o papel do desporto na sua vida e comparam-no a outras prioridades que vão surgindo (estudos, namoros, objetivos futuros, entre outros) e que concorrem com a manutenção na modalidade desportiva, sendo que muitas delas abandonam a competição para praticar apenas desporto recreativo. Coincidindo com esta transição, começam a surgir as “tradicionais” responsabilidades domésticas, familiares, pessoais e profissionais que conduzem a uma falta de tempo e que servem de desculpa à não prática desportiva (Carvalho & Cruz, 2007).

Por outro lado, tem sido notório o incentivo crescente à prática desportiva de adolescentes e mulheres, contudo, é também visível a existência de obstáculos sócios-económicos e estruturais à sua prática desportiva e falta de medidas que os combatam (Carvalho & Cruz, 2007).

A entrada e permanência de mulheres em diversos setores de atividade da nossa sociedade atual tem sido demorada e com grandes oscilações e o desporto não foi exceção e, embora não seja uma temática recente, existem barreiras ideológicas que até hoje se mantêm atuais. A prática desportiva e exercício físico femininos, embora sejam um espelho desses obstáculos, têm estimulado o combate a esses desafios (Wilde, 2008).

De acordo com vários autores (por exemplo O'Hanley, 1998; Wilde, 2008) há estigmas que têm por base as capacidades atléticas das mulheres (apresentadas como inferiores) e que se traduzem em mitos sociais para controlar a participação feminina no desporto.

Além das barreiras ideológicas/mitos sociais criados para limitar a participação feminina referidas pelo autor anterior, podem verificar-se outras razões para a tão reduzida prática de jovens e mulheres, distinguindo-se barreiras pessoais (auto-imagem corporal; roupas caras e/ou que expõe formas do corpo; auto-confiança; auto-comparação e comentários de adultos), práticas (falta de tempo e autorresponsabilização de cuidados infantis e de idosos; falta de dinheiro; falta

de transporte; segurança pessoal; financiamento; acesso a facilidades), sociais e culturais (cultura masculina dominadora no desporto; atitudes e preconceitos sobre a sexualidade, incapacidade e etnia; assédio e abuso sexual; invisibilidade mediática e falta de modelos) (Women's Sport And Fitness Foundation, 2008). Outra influência à participação feminina no desporto diz respeito à visibilidade atribuída ao mesmo, comparativamente ao masculino, a qual pode também contribuir para a manutenção de estereótipos pela desfocada mensagem passada nos média. Primeiramente, a televisão tem incluído, quase de forma exclusiva, desportos dominantes e praticados por homens (Saraiva, 2017) tal como se comprova no relatório da Global Media Monitoring Project (2015) no qual o “desporto” estava entre os três temas em que a presença feminina era mais escassa, em último lugar das temáticas que eram relatadas por mulheres e nos top 5 (negativo) dos temas associados à igualdade no desporto. Por outro, quando a mulher é associada ao contexto desportivo pelos diversos meios de comunicação este pode advir de várias formas. A forma mais comum é com a objetivação do corpo feminino sendo o corpo da mulher alvo de erotização e transformação a elemento decorativo desvalorizado, na medida em que o seu reconhecimento era sempre apresentado em comparação com a sua aparência e não pelas habilidades e sucessos alcançados (Vieira, 2016) ou, em oposição, da mesma maneira que também acontece no rugby, é mostrado apenas o lado “sujo, pouco atraente e masculino” das atletas dentro de campo (Carle & Nauright, 1999, p. 59).

No que respeita à influência de pares, esta pode ser vista como uma barreira ou um motivo para a prática de atividades na medida em que, caso as atletas estejam incluídas em grupos sociais que contribuam e incentivem a participação, estas têm maior interesse em continuar na atividade e desenvolvem sentimentos de pertença, mantendo conseqüentemente o interesse (Corr et al., 2018).

2.2.1. Rugby

Esboçada uma contextualização sobre o desporto feminino e da difícil inserção feminina no desporto em geral, chegou o momento de nos focarmos na modalidade que tanto sofre com as diferenças de sexo.

Após a observação do desporto ao longo dos anos e concordando com Brown e seus colaboradores (2011) encontra-se alguns dos motivos que fazem do Rugby um desporto apelativo para todos, pois qualquer pessoa o pode jogar independentemente de condições sociais, monetárias, idade ou género. Além disso, existem posições no campo que se adaptam às diferentes morfologias e condições físicas: gordo, magro, lento ou rápido - cada jogador tem importância para o jogo e todos participam ativamente no mesmo. O Rugby é uma modalidade muito desafiante que testa os limites individuais e a coragem de cada um e que, embora pareça complicado de entender no início, após se perceber alguns princípios básicos, se torna simples e prazeroso. É considerada uma modalidade global com uma história de espírito único, dentro e fora do campo, sempre com uma conduta honrosa dentro das quatro linhas e amigável e de confraternização após o tempo de jogo (conhecido como a terceira parte do Rugby).

São várias as estratégias que vão sendo adotadas para o desenvolvimento da modalidade tanto a nível nacional como internacional (Garcia et al., 2011). No caso internacional, a World Rugby [WR] (2019) disponibiliza modelos de abordagem a longo prazo que dão suporte ao desenvolvimento integral dos praticantes e contribuem para os manter envolvidos e motivados na modalidade. No panorama nacional, à semelhança do padrão internacional, foram criados pela Federação Portuguesa de Rugby [FPR] boletins nos quais é referido que os jovens, ao aprenderem algumas técnicas e desenvolverem as suas capacidades face à modalidade, conseguem responder a desafios colocados pela mesma, o que os fidelizará à prática e, dessa forma, é muito importante que os treinadores encontrem estratégias que motivem e fidelizem as jovens aos treinos e, conseqüentemente, à modalidade (Garcia et al., 2011).

Contextualização histórica - Rugby Feminino em Portugal

O Rugby é uma modalidade desportiva coletiva cujo aparecimento se pensa ter sido no ano 1823 na Rugby School em Inglaterra, tendo surgido no seguimento de um jogo de futebol cujas regras foram quebradas e a bola foi transportada à

mão. O desporto é caracterizado pelo intenso contacto físico, sendo o Rugby de 15 a variante mais conhecida, podendo também ser adaptado a rugby de 13, 10 ou 7 conforme a competição em causa (Ministério da Educação, s/d).

Em 1903 foi introduzido o Rugby em Portugal mas só em 1957 foi criada a FPR cujo principal objetivo é “promover, regulamentar e dirigir, a nível nacional, o ensino e a prática do Rugby, em todas as suas variantes e competições”, conforme se verifica no artigo 2º dos estatutos da mesma, sendo que por este artigo estão abrangidos o Rugby de Praia, Tag Rugby e Touch Rugby (IPDJ, 2015, p. 1).

Posteriormente, no ano de 1974, foram criadas associações regionais nas zonas mais desenvolvidas: Setúbal, Elvas, Algarve, Porto, Lisboa e Coimbra (Cabrita, 2011) sendo que atualmente existem apenas quatro: Associação de Rugby Norte [ARN], Comité Regional de Rugby do Centro [CRRC] e Associação de Rugby do Sul [ARS] (FPR, 2019a) havendo maior expressividade na zona de Lisboa e arredores mas com alguns praticantes por todo o país (Cabrita, 2011).

Durante muito tempo, o Rugby apenas dava espaço à prática competitiva por rapazes tendo surgido, bastantes anos mais tarde, o primeiro campeonato nacional feminino de Rugby (2001) vencido pela equipa “Pescadores da Costa de Caparica” e em 2004 foi disputado o primeiro campeonato de Sevens Feminino, vencido pela “AEIS Agrária” (FPR, 2013). Outro feito relevante para o Rugby feminino em Portugal foi a vitória de um clube português da Taça Ibérica Feminina de Rugby no final do ano 2018.

No que refere às competições atuais, estas são em maior quantidade nos escalões masculinos havendo, além da Divisão de Honra, a 1ª e 2ª Divisões, as Taça de Portugal Placard e Europcar Challenge e o Sevens e, para os escalões inferiores, existe ainda o Campeonato Nacional de Sevens de sub18 e sub 16. Por oposição a esta grande quantidade de competições masculinas existem apenas os Campeonatos Nacionais de Sevens e Tens Femininos que acontecem em momentos da época separados (FPR, 2019b). Para os mais novos, as competições estão organizadas em forma de convívios, sem uma frequência regular.

Para competir em Portugal, as jovens têm apenas oportunidade de jogar em conjunto com os rapazes caso pertençam ao escalão de sub 14, passando posteriormente para o escalão de Seniores (mesmo que tenham sub 16 ou sub 18) uma vez que não existem equipas femininas com atletas suficientes nestes escalões para criar competições próprias.

Quando olhamos para o panorama do Rugby nacional verificamos que este tem tido um aumento gradual no número de praticantes femininos inscritos na FPR (2008-2017) e, embora tenha duplicado o seu número em 10 anos: de 224 atletas em 2008 para 469 em 2017 este número mantém-se muito abaixo dos 5991 praticantes masculinos que representavam 92,7% dos inscritos na FPR (IPDJ, 2018).

Rugby Feminino na atualidade

Até há uns anos, o único contacto que as mulheres tinham com o Rugby era através do contributo com o seu trabalho doméstico - confeção de refeições, lavagem e cuidado dos equipamentos da equipa, transporte das crianças/filhos e cuidando de pequenos ferimentos e egos (Carle & Nauright, 1999). Em contrapartida, nos nossos dias, cada vez mais mulheres em Portugal e no mundo participam na modalidade enquanto atletas. A nível internacional, a WR (2017) tem procurado contribuir para o desenvolvimento global das mulheres tendo como ambição, até ao ano 2025, as mulheres serem respeitadas e valorizadas de igual forma aos homens, dentro e fora do campo tendo sido criado, inclusive uma página na internet apenas dedicada ao Rugby Feminino (www.women.rugby). Por agora, observa-se que a aptidão e competência das mulheres para o desporto continuam a ser ofuscadas pelos estereótipos referentes à sua sexualidade que se arrastam por gerações (Carle & Nauright, 1999).

Embora várias modalidades sejam também atingidas pelo estigma, o Rugby, por ser muito marcado pelas suas características de impacto, velocidade e evasão com força (Corr et al., 2018; Trêpa, 2018) está associado a uma imagem masculina. Os homens que a praticam representam a heterossexualidade e a masculinidade, enquanto as mulheres praticantes simbolizam a

homossexualidade e a falta de feminilidade (Pfister & Radtke, 2009) aliado ao facto de se observarem conflitos físicos e, por isso, parecer arriscado e violento. Nesse seguimento, o Rugby é, por vezes, apelidado (erradamente) como um desporto de combate – o objetivo não é o corpo do adversário mas sim a pontuação alcançada – o que pode também afetar a participação feminina, uma vez que muitas jovens receiam que ao praticar a modalidade se tornem mais masculinas e se lesionem (Joncheray & Tlili, 2013).

Assim, desportos de contacto e que lidam com agressividade, desportos cujo desenvolvimento de volume muscular seja bastante visível e desportos em que haja a possibilidade de “dor e sangue” são vistos como não indicados às jovens, fazendo-se à partida uma diferenciação entre desportos masculinos e femininos (Meier, 2005).

Nesse sentido, a participação feminina provoca reações e levanta questões culturais colocando em risco os ideais femininos associados à fragilidade, inexperiência e preciosidade uma vez que têm que recorrer ao uso de força e correm riscos (Joncheray & Tlili, 2013; Saavedra, 2005; Wilde, 2008).

Na tentativa de contrariar estes estereótipos, já foram conduzidos alguns estudos dos quais podemos aferir que os motivos que contribuem para o início e manutenção na prática de Rugby de atletas do sexo feminino se prende com a fisicalidade do desporto, aspetos relacionados com a diversão e com os ambientes sociais (Fields & Comstock, 2008; Kerr, 2019).

Da mesma forma que acontece em todos os desportos e níveis desportivos (nível profissional, escolar, lazer...), a motivação é crucial para o Rugby feminino (Heckhausen & Heckhausen, 2018). Nesse sentido, considera-se importante que os treinadores e dirigentes de clubes de Rugby percebam as motivações destas atletas de forma a auxiliar a sua manutenção no desporto, bem como motivar possíveis futuras atletas a experimentar e usufruir desta modalidade que tanto tem a oferecer.

2.3. Motivação para prática de Rugby feminino em Portugal

“Few, if any, sports have provided the cultural capital for success in wider society than rugby union and membership in the rugby fraternity.”³

Idealmente, e como se viu anteriormente, a prática deve ser incentivada desde cedo e, com isso, contribuir para, por um lado, o desenvolvimento harmonioso e completo da criança e jovem e, por outro, contribuir para o enraizamento da modalidade em Portugal pelo aumento do número de praticantes e, consequentemente, do nível competitivo.

Como é referido por Hubbard (1968), é inata a vontade das crianças de jogar. Nesse seguimento, Ryan & Deci (2017) referem ainda que estas, ao iniciarem a prática por vontade própria adquirem as competências fundamentais físicas e mentais que lhes facilitam a adaptação mais eficaz aos vários contextos da vida. Os mesmos autores alertam ainda que os processos de internalização e o apoio social são fundamentais para a manutenção a longo prazo.

Embora o Rugby seja um desporto de contacto e que envolve risco para as participantes pela probabilidade de lesões associadas, este, a par de modalidades com características de risco semelhantes, tem sido procurado para conduzir o seu praticante a elevados níveis de excitação/emoção. Kerr (2019) acredita que esse é um motivo crucial para a participação no Rugby e que é a natureza do jogo que determina a motivação dos atletas, não dependendo da cultura/país em que está inserida a prática.

Como se viu anteriormente, as NPB de Competência, Autonomia e Relacionamento são teorizadas como sendo os principais fatores que energizam as formas de motivação mais autodeterminadas. Hodge e colaboradores (2008) concluíram também no seu estudo que os jogadores de Rugby apresentaram níveis moderados a elevados de satisfação destas necessidades.

Contudo, globalmente a literatura não é extensa quando nos referimos à motivação para a prática de Rugby e se nos direcionarmos ao contexto nacional, é residual o número de estudos que encontramos acerca da temática.

³ Carle & Nauright (1999, p. 57)

Um dos poucos estudos que se encontra no meio científico que relacione o Rugby e as motivações para a prática em Portugal foi realizado por Cabrita (2011). Embora não tenha sido o seu objetivo principal, e considerando que o Rugby tinha tido um aumento de praticantes relacionado com a inclusão da modalidade nos programas de Educação física, abordou os motivos para a manutenção de atletas de Rugby da região de Lisboa sendo os mais citados a paixão pelo Rugby e a influência de amigos.

Tendo em conta que já passaram mais de 15 anos da criação do primeiro campeonato nacional e ainda é visível a discrepância entre a participação do sexo feminino e masculino nesta modalidade, considera-se clara a necessidade de perceber as motivações das atletas para a prática, bem como cativar mais jovens e mulheres para tentar diminuir estas diferenças acentuadas. Neste sentido, procurámos perceber como as participantes se interessam pela prática e porque continuam, bem como mostrar algumas barreiras existentes, de diversas naturezas, que as atletas enfrentam quando lhes perguntam que modalidade praticam.

O ligeiro crescimento no número de praticantes, contrariamente ao que seria expectável, não tem sido muito estudado do ponto de vista da psicologia (Ferreira et al., 2016) e considera-se que seria importante desenvolver este estudo direcionado à motivação das jovens e mulheres portuguesas para a prática de Rugby, bem como perceber de que forma a satisfação das necessidades psicológicas básicas contribui para a manutenção no desporto. Nesse seguimento, os resultados poderão fornecer informações úteis a dirigentes, treinadores e educadores, no sentido de progressivamente se quebrarem as barreiras que afetam a adesão e permanência na modalidade.

3. Objetivos

Como referimos, embora o Rugby apresente níveis crescentes de participação feminina, esta ainda está longe de ser semelhante à quantidade de praticantes masculinos. Assim, a escolha do presente tema prende-se com o facto de o Rugby, enquanto desporto associado à masculinidade pelas suas características e aparência de “violento”, cativar cada vez mais jovens e os motivos para isso serem ainda pouco conhecidos tanto na área académica como culturalmente.

Assim, a pergunta “Quais as principais motivações para o início e permanência na prática de Rugby por atletas do sexo feminino em Portugal?” foi o ponto de partida para o presente estudo.

Foi então definido o objetivo geral do estudo: Verificar quais os motivos e regulações motivacionais que contribuem para o início e manutenção da prática de Rugby por atletas do sexo feminino em Portugal.

Foram seguidamente definidos os objetivos específicos:

- **1º objetivo** - Analisar as regulações comportamentais e NPB das atletas de Rugby em função da idade, escalão, permanência na prática e tempo de prática semanal
- **2º Objetivo** - Verificar a correlação entre as regulações motivacionais, as NPB e a permanência na prática
- **3º Objetivo** - Analisar as principais barreiras e motivos pelos quais as atletas iniciaram e se mantêm na prática de Rugby

4. Metodologia

Tendo como foco alcançar os objetivos que foram propostos, este capítulo apresenta os procedimentos e métodos usados para explorar as experiências das atletas no Rugby através da combinação de abordagens quantitativas e qualitativas, a qual se considerou importante para maior compreensão do fenómeno.

Primeiramente será caracterizada a amostra, seguindo-se a apresentação dos procedimentos de recolha e dos instrumentos utilizados e, por fim, descrição dos procedimentos de análise dos dados recolhidos.

4.1. Caracterização da amostra

Tendo em conta a pequena quantidade de praticantes federadas de Rugby em Portugal (aproximadamente 420 na presente época desportiva – 2018/2019, de acordo com a Federação), procurou-se recolher dados junto da maioria das equipas que têm atletas federadas e, como tal, as coletas aconteceram em diferentes pontos do país, dias e horários.

Para a participação no estudo consideraram-se os seguintes critérios de inclusão: ser praticante de Rugby; ter nascido antes do ano 2007 (escalão de sub 14 no mínimo); estar inscrita na FPR; jogar atualmente num clube nacional; o encarregado de educação ter consentido a participação da jovem (no caso de ser menor).

Participaram 120 atletas ($n=120$), as quais tinham idades compreendidas entre os 12 e 48 anos, ($\bar{x} = 19.32 \pm 6.42$). O tempo de prática de Rugby variava bastante, entre 0.5 (meio mês) e 216 meses, ($\bar{x} = 51.63 \pm 49.72$), bem como o tempo de prática semanal, isto é, treinos e jogos, varia entre 45 minutos e 500 ($\bar{x} = 249.30 \pm 88.23$).

Na tabela em baixo está representada a distribuição sumarizada da amostra, apresentando-se posteriormente cada variável de forma mais detalhada.

\bar{x}	Sd	Mín.	Máx.	n		n	%	
19.32	6.42	12	48	120	Idade	Menores de idade	54	45.0
						Maiores de idade	66	55.0
51.63	49.72	5 meses	216	120	Permanência na prática de Rugby	Esta Época	24	20.0
						1 A 5 Anos	52	43.3
						> 5 Anos	44	36.7
249.30	88.23	45	500	120	Tempo De Prática Semanal	<= 240 minutos	37	30.9
						> 240 minutos	83	69.2
				120	Escalão De Prática	Sub14	24	20.0
						Seniores	96	80.0

Quadro 1 – Análise descritiva da amostra

A representatividade das associações “regionais” na amostra foi de 7 atletas (5.8%) pertencentes a clubes da ARN, 33 atletas (27.5%) pertenciam a clubes do CRRC e 80 atletas (66.7%) pertenciam a clubes da ARS.

4.2. Procedimentos

Inicialmente foi realizado um contacto com a Federação Portuguesa de Rugby a fim de informar acerca da realização do estudo bem como definir de que forma poderíamos colaborar, a qual se mostrou à disposição. Seguidamente foram abordados, individualmente, através de contacto telefónico, a maioria dos clubes nacionais, com pelo menos uma menina inscrita, para esclarecer pormenores acerca do estudo (objetivos e procedimentos) sendo que não foi possível estabelecer contacto com a totalidade dos clubes.

Em datas agendadas de acordo com o pesquisador e os clubes, aquele deslocou-se aos vários locais do treino das equipas, antes do mesmo, a fim de aplicar o questionário individual e anónimo, respondido através de uma plataforma eletrónica nos telemóveis pessoais.

No dia da recolha de dados, as voluntárias eram novamente informadas acerca dos objetivos do estudo e procedimentos para a recolha de dados bem como o carácter anónimo da recolha, tendo sido requerido aos E.E. que autorizassem a participação das suas educandas menores, ao assinarem o Consentimento Informado Esclarecido e Livre. Ao iniciar o questionário online, era exibida a informação acerca do estudo e, para continuar o preenchimento pressupunha

uma autorização das condições citadas, principalmente para as atletas maiores de idade.

A ligação de acesso ao questionário era enviada para um elemento da equipa (atleta, treinador ou diretor de equipa), via mensagem de texto (apenas para que tivessem o link disponível nos seus equipamentos – não tendo sido gravado qualquer contacto), o qual partilhava com os respetivos grupos.

Após o preenchimento do questionário iniciava-se o Grupo de Discussão Focalizada [GDF] com algumas atletas das equipas. Este método de recolha de dados tem tido uma crescente adesão em diversas áreas de estudo - como técnica isolada ou utilizada com outras técnicas de recolha de dados, tal como acontece no presente estudo - uma vez que procura aprofundar a compreensão sobre um dado tema, gerando dados diversificados e originais (Silva et al., 2014). Nesse sentido, os mesmos autores referem que este tipo de abordagem permite focar um assunto específico e, uma vez que os participantes têm interesse comum nesse tópico, poderá até conduzir, ao aumento da participação.

No decorrer do GDF, as intervenções foram gravadas com um aplicativo de gravação do telemóvel, para permitir uma análise posterior mais aprofundada e fiel.

A aplicação, de ambos os procedimentos para a recolha de dados, tinha uma duração total aproximada de 30 minutos.

4.3. Instrumentos Utilizados

Perceber as motivações para a prática desta modalidade, ao apurar as razões da adesão e manutenção, trará um contributo importante para a organização e intervenção na mesma. No entanto, quando estamos presentes a variáveis que não podem ser observadas diretamente ou medidas, tal como ocorre relativamente à motivação e satisfação das NPB, a sua medição normalmente implica a utilização de escalas com vários itens (Daniel et al., 2015). Assim, para este estudo foram utilizados dois instrumentos para recolha de dados.

O primeiro instrumento, é resultado de uma composição de questões de diferentes naturezas:

(1) informações sociodemográficas como a idade, tempo de permanência na prática, tempo de prática semanal (minutos);

(2) questões abertas sobre a experiência na prática de Rugby no qual se procura manter os significados subjacentes ao contexto em que as atletas estão inseridas não as limitando a respostas pré-definidas: *Como surgiu o interesse pelo rugby? Quem te trouxe para o clube que estás atualmente? Quando iniciaste a prática de Rugby? Porque continuas a praticar Rugby? O que mais te atrai na prática do Rugby? O que gostas menos no Rugby?*

(3) dois questionários validados (Behavioral Regulation in Sport Questionnaire [BRSQ] e Basic Need Satisfaction in Exercise Scale [BNSES]).

O BRSQ serviu para avaliar o tipo de motivação subjacente ao Continuum Motivacional, da autoria de Lonsdale et al. (2008), validado para a população portuguesa por Monteiro et al. (2018). É um questionário com 24 itens com uma escala de tipo Likert de 7 níveis, desde 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente). Nesta escala, os itens estão organizados em 6 grupos de fatores com 4 itens cada, em que cada um reflete um tipo de motivação do Continuum Motivacional da TAD. A idade mínima da amostra da versão portuguesa foi 13 anos e, como tal, procurar-se-á manter essa idade mínima de referência considerando como escalão mínimo as atletas de sub14.

A versão de Monteiro et al. (2016) do BNSES foi utilizado para medir as necessidades psicológicas básicas para o contexto desportivo. O questionário original é de Vlachopoulos & Michailidou (2006) e tinha sido inicialmente adaptado para a realidade portuguesa por Moutão et al. (2012). Inclui três subescalas que correspondem às necessidades básicas da teoria da autodeterminação: Competência, Autonomia e Relacionamento sendo composto por um total de 12 itens com respostas baseadas numa escala de Likert de 5 pontos na qual o número 1 corresponde a “discordo totalmente” e o 5 a “concordo totalmente”. Assim, a utilização do BNSES possibilita conhecer qual a satisfação das NPB das atletas no contexto do Rugby em Portugal.

O segundo instrumento foi um GDF que contou com um guião (anexo 3) com 7 questões acerca da experiência e motivações para a prática de Rugby. Contudo, nestas questões foram incluídos temas e palavras-chave relacionadas com a

temática em estudo para gerar maior discussão e conseqüentemente novos conhecimentos (Silva et al., 2014).

4.4. Procedimentos de Análise de Dados

A análise dos dados foi feita de forma global após a recolha junto de todas as equipas, sempre de forma anónima e confidencial. Nesse seguimento e conforme o tipo de pesquisa a que nos referimos, quantitativa ou qualitativa, foram realizados procedimentos diferenciados. De seguida apresenta-se, de forma geral os métodos utilizados para analisar esses dados.

No que respeita a dados quantitativos, os dados recolhidos foram exportados para Excel diretamente do suporte *Google Forms*, uniformizados e posteriormente, convertidos para serem tratados mais pormenorizadamente com recurso ao *software* estatístico *Statistical Package for the Social Sciences Statistics (SPSS)* para o Windows - versão 25, e analisados tendo por base os objetivos subjacentes ao presente estudo.

Realizou-se uma análise descritiva de forma a que fosse possível caraterizar a amostra. Para análise dos resultados, começou por se descrever as variáveis do presente estudo, analisando-se as frequências de resposta (n), valores mínimos (Min.) e máximos (Max.), média (\bar{x}) e o desvio padrão (Sd), tendo sido também incluídos os valores do alfa de Cronbach que apresenta a consistência interna de cada variável, a qual deve ser no mínimo 0,7 para ser considerado fiável, traduzindo em conjunto a fiabilidade do instrumento (Maroco & Garcia-Marques, 2006). De forma a verificar se as observações da amostra estão adequadamente ajustadas a uma distribuição, recorreu-se ao teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov e, ao observar-se os resultados, verificou-se que nenhuma das variáveis apresenta uma distribuição normal sendo utilizados teste não-paramétricos nas análises seguintes.

Para verificar a relação entre as variáveis e dado que nenhuma das variáveis apresenta uma distribuição normal, foram aplicados testes não paramétricos para análises de variância de forma a realizar comparações múltiplas entre os vários grupos de idade, escalões, permanência no Rugby e tempo de prática semanal relativamente às regulações motivacionais e NPB (Teste de Kruskal-

Wallis) e análises de correlação (rô de Spearman). Na análise estatística foram considerados $p < 0.05$ (nível de significância).

Relativamente aos dados qualitativos recolhidos através das respostas abertas do questionário, foi realizada uma análise temática, isto é, um método que procura organizar padrões ou temas dentro dos dados: 1ª Familiarizar-se com os dados; 2ª Gerar códigos iniciais e criar uma lista de códigos, agrupando-os de seguida; 3ª Identificar temas agrupando diferentes códigos num tema mais abrangente que os relacione; 4ª Rever temas e ver se os extratos codificados se encaixam coerentemente no tema no qual foram agrupados; 5ª Definir a essência de cada tema; 6ª Apresentar os resultados encontrados (Smith & Caddick, 2012). Saliencia-se que havia a possibilidade que cada resposta de cada atleta se enquadrasse em mais do que uma categoria.

Relativamente ao GDF, a análise deste teve as fases seguintes: 1º Codificação - (re)leitura e atribuição de categorias; 2º Armazenamento - compilando partes de texto nas diferentes categorias criadas; 3º Interpretação. Nesta última fase, as citações servirão para ilustrar os resultados anteriormente obtidos (Silva et al., 2014) uma vez que as questões utilizadas eram praticamente iguais àquelas que eram feitas no questionário individual. Dado que as atletas que estiveram presentes nos GDF foram as mesmas que responderam aos questionários, apenas se utilizou as respostas obtidas no GDF para evitar a duplicação das frequências de resposta.

A análise das respostas às questões abertas e da transcrição das gravações dos GDF foi feita com recurso, primeiramente, ao Excel e tratados mais pormenorizadamente com recurso ao *software* SPSS Text Analytics for Surveys – versão 4 para o Windows. A apresentação de cada uma das categorias identificadas relativamente às respostas no questionário é apresentada e quantificada sendo suportada por declarações das atletas obtidas nos GDF.

5. Apresentação dos Resultados

No presente capítulo será feita uma descrição dos dados recolhidos. O quadro 2 apresenta de forma sucinta a análise descritiva das variáveis quantitativas em estudo.

Ao observar os valores mínimos e máximos das várias categorias e, sabendo que a escala do questionário era ordinal, relembra-se que o valor de cada variável foi resultado da média dos vários itens que a compõem.

Pela análise dos valores do Alfa De Cronbach verificou-se que nenhuma das variáveis apresenta valores inferiores a 0.7 e, como tal, considerou-se que as várias dimensões apresentam uma consistência interna aceitável.

n=120	Mín	Max	\bar{x}	Sd	Alfa De Cronbach
Amotivação	1.00	7.00	1.97	1.33	0.80
Regulação Externa	1.00	7.00	1.45	1.02	0.88
Regulação Introjetada	1.00	6.25	1.66	1.09	0.80
Regulação Identificada	2.75	7.00	5.81	1.15	0.75
Regulação Integrada	3.25	7.00	6.18	0.88	0.72
Motivação Intrínseca	4.00	7.00	6.66	0.58	0.77
Motivação Autónoma	3.75	7.00	6.22	0.72	0.72
Motivação Controlada	1.00	5.50	1.55	0.97	0.83
Autonomia	2.50	5.00	4.06	0,62	0.74
Competência	1.75	5.00	4.11	0.71	0.78
Relacionamento	1.00	5.00	4.56	0.63	0.86
NPB	2.25	5.00	4.24	0.54	0.77

Quadro 2 - Análise descritiva Regulações Motivacionais

Em relação aos níveis de motivação, os participantes estavam muito mais autonomamente motivados ($\bar{x}=6.22$) para a prática do que controlados ($\bar{x}=1.55$). Também os valores de satisfação das NPB eram elevados uma vez que todos se encontravam acima do valor médio da escala (2,5) em que foram medidos: Autonomia ($\bar{x}=4.06$), Competência ($\bar{x}=4.11$) e Relacionamento ($\bar{x}=4.56$).

O presente estudo procurou contribuir para o conhecimento sobre a motivação de atletas de Rugby feminino para o início e manutenção na prática da modalidade. Dessa forma, apresenta-se de seguida uma resposta individual a cada um dos objetivos específicos:

1º objetivo - Analisar as regulações comportamentais e NPB das atletas de Rugby em função da idade, escalão, permanência na prática e tempo de prática semanal

No quadro 3 são apresentados os valores das médias e desvios padrão das variáveis em função da idade e resultados do teste estatístico Kruskal-Wallis (KW sig). Como se verifica, embora exista uma tendência das diversas formas de regulação (exceto Amotivação) e NPB de Autonomia e Competência diminuírem com a idade, não existem diferenças significativas entre as atletas menores e as maiores de idade.

		Menores de idade n=66	Maiores de idade n=54	KW sig
Regulações Motivacionais	AM	1.93 ± 1.30	2.02 ± 1.36	0.570
	EX	1.57 ± 1.22	1.34 ± 0.81	0.511
	IJ	1.79 ± 1.20	1.55 ± 0.98	0.491
	ID	5.97 ± 1.02	5.67 ± 1.24	0.241
	IG	6.37 ± 0,73	6.03 ± 0.97	0.081
	IM	6.72 ± 0.56	6.61 ± 0.59	0.163
	M. Autónoma	6.35 ± 0.63	6.11 ± 0.77	0.086
	M. Controlada	1.68 ± 1.11	1.45 ± 0.83	0.408
NPB	Autonomia	4.13 ± 0,63	4.01 ± 0.61	0.302
	Competência	4.14 ± 0.74	4.08 ± 0.68	0.546
	Relacionamento	4.56 ± 0,51	4.56 ± 0.71	0.430
	NPB	4.28 ± 0.51	4.22 ± 0.56	0.788

Quadro 3 – Análise Descritiva ($\bar{x} \pm Sd$) das Regulações Motivacionais e NPB em função da idade

No quadro 4 é apresentada a variação das Regulações Motivacionais e NPB em função do escalão etário em que as atletas jogam e resultados do teste estatístico.

Como se verifica, há uma tendência para as atletas que jogam em sub14 apresentarem valores mais altos das diversas regulações motivacionais e NPB mas observam-se diferenças estatisticamente significativas apenas quando se compara o escalão de prática, nas variáveis Autonomia e Competência e nas NPB caso se analisem como um só fator, resultado da combinação das três NPB.

		Sub14 n=24	Seniores n=96	KW sig
Regulações Motivacionais	AM	1.98 ± 1.17	1.97 ± 1.37	0.494
	EX	1.74 ± 1.49	1.37 ± 0.86	0.466
	IJ	1.72 ± 1.22	1.64 ± 1.06	0.627
	ID	6.14 ± 0.92	5.72 ± 1.19	0.132
	IG	6.47 ± 0.71	6.11 ± 0.91	0.064
	IM	6.75 ± 0.53	6.64 ± 0.59	0.261
	M. Autónoma	6.45 ± 0.58	6.16 ± 0.74	0.072
	M. Controlada	1.73 ± 1.24	1.51 ± 0.90	0.855
NPB	Autonomia	4.35 ± 0.63	3.99 ± 0.60	0.009*
	Competência	4.40 ± 0.69	4.04 ± 0.69	0.018*
	Relacionamento	4.58 ± 0.55	4.56 ± 0.65	0.978
	NPB	4.44 ± 0.53	4.19 ± 0.53	0.032*

Quadro 4 – Análise Descritiva ($\bar{x} \pm Sd$) das Regulações Motivacionais e NPB em função do escalão de prática

No quadro 5 apresenta-se a variação das Regulações Motivacionais e NPB em função do tempo de prática semanal. Aqui é visível que existe maior perceção de satisfação das NPB nas atletas que treinam mais tempo não havendo, contudo, diferenças significativas entre os grupos. Relativamente às atletas que praticam menos tempo semanalmente, ainda que não seja estatisticamente significativo, apresentam valores mais altos de Motivação Controlada e mais baixos de Motivação Autónoma, comparativamente às atletas que treinam 240 minutos ou mais semanalmente.

		< 240' n=37	> = 240' n=83	KW Sig
Regulações Motivacionais	AM	1.89 ± 1.30	2.02 ± 1.35	0.461
	EX	1.68 ± 1.21	1.34 ± 0.91	0.104
	IJ	1.84 ± 1.20	1.58 ± 1.03	0.592
	ID	5.73 ± 1.16	5.84 ± 1.15	0.574
	IG	6.03 ± 1.00	6.25 ± 0.82	0.293
	IM	6.49 ± 0.79	6.74 ± 0.44	0.196
	M. Autónoma	6.08 ± 0.84	6.28 ± 0.66	0.315
	M. Controlada	1.76 ± 1.13	1.46 ± 0.89	0.241
NPB	Autonomia	4.01 ± 0.66	4.08 ± 0.61	0.555
	Competência	4.08 ± 0.76	4.12 ± 0.68	0.959
	Relacionamento	4.47 ± 0.65	4.60 ± 0.62	0.271
	NPB	4.19 ± 0.58	4.27 ± 0.52	0.556

Quadro 5 – Análise Descritiva ($\bar{x} \pm Sd$) das Regulações Motivacionais e NPB em função do tempo semanal de prática

No quadro 6 apresenta-se a variação das Regulações Motivacionais e NPB em função da permanência da atleta no Rugby.

À semelhança da análise anterior, não foram encontradas diferenças significativas entre as atletas com diferentes anos de permanência na modalidade.

		Esta época n=24	1 a 5 anos n=53	> 5 anos n=43	KW Sig
Regulações Motivacionais	AM	1.84 ± 1.48	2.01 ± 1.30	2.00 ± 1.30	0.151
	EX	1.45 ± 1.01	1.44 ± 1.00	1.45 ± 1.06	0.734
	IJ	1.53 ± 0.99	1.75 ± 1.25	1.60 ± 0.92	0.539
	ID	5.80 ± 0.92	5.90 ± 1.05	5.69 ± 1.38	0.794
	IG	5.95 ± 1.12	6.17 ± 0.86	6.32 ± 0.74	0.381
	IM	6.61 ± 0.70	6.64 ± 0.63	6.71 ± 0.43	0.927
	M. Autónoma	6.12 ± 0.77	6.24 ± 0.73	6.24 ± 0.70	0.782
	M. Controlada	1.49 ± 0.96	1.60 ± 1.05	1.53 ± 0.90	0.583
	NPB	Autonomia	4.17 ± 0,67	4.00 ± 0.59	4.08 ± 0.63
Competência		4.22 ± 0,73	4.12 ± 0.63	4.03 ± 0.79	0.647
Relacionamento		4.48 ± 0,88	4.52 ± 0.54	4.66 ± 0.55	0.216
NPB		4.29 ± 0,63	4.21 ± 0.50	4.26 ± 0.54	0.662

Quadro 6 – Análise Descritiva ($\bar{x} \pm Sd$) das Regulações Motivacionais e NPB em função da permanência na prática de Rugby

Em suma, concluiu-se com esta análise que apenas a perceção de Autonomia e Competência variam significativamente, dependendo do escalão de prática em que as atletas jogam.

2º Objetivo - Verificar a correlação entre as regulações motivacionais, as NPB e a permanência na prática

Como referido anteriormente, pelo facto de as variáveis não apresentarem uma distribuição normal, realizou-se o teste estatístico não paramétrico de correlação (rô de *Spearman*) entre as Regulações Motivacionais, as NPB e a permanência na prática de rugby.

No quadro 7 observaram-se as correlações existentes entre as Regulações Motivacionais e as NPB no qual se verificou que:

- As NPB apresentam correlação positiva estatisticamente significativa relativamente às formas de motivação mais autónomas.
- As NPB apresentam correlação negativa significativa com a Motivação Controlada sendo apenas não significativa (nem negativa) a relação da regulação externa com a autonomia.
- As formas de motivação mais controladas apresentam relação positiva significativa entre si, do mesmo modo que as formas de motivação autónomas se relacionam entre si.
- A amotivação apresenta relação positiva significativa com formas controladas de motivação e relação negativa com formas autónomas de motivação (significativa) e satisfação das NPB (não significativa).

		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	AM	1,000	,550**	,481**	-,300**	-,281**	-,411**	-,107	-,160	-,220*
2	Motivação EX		1,000	,679**	-,191*	-,182*	-,285**	,017	-,200*	-,242**
3	Controlada IJ			1,000	-,062	-,168	-,254**	-,191*	-,322**	-,235**
4	Motivação ID				1,000	,675**	,318**	,260**	,221*	,242**
5	Motivação IG					1,000	,511**	,452**	,358**	,301**
6	Autónoma IM						1,000	,367**	,394**	,451**
7	Autonomia							1,000	,659**	,414**
8	NPB Competência								1,000	,478**
9	Relacionamento									1,000

* $\alpha < 0.05$ e ** $\alpha < 0.01$

Quadro 7 - Coeficientes de Correlação entre Regulações Motivacionais e NPB

No quadro 8 procurou-se observar de que forma a Motivação Autónoma e Controlada se relacionam entre si e com as NPB enquanto variável unitária, bem como a relação com a permanência na prática de Rugby. Aplicou-se novamente o teste de correlação citado, no qual se verifica:

		1	2	3	4
1	Permanência	1,000	,008	,085	-,011
2	M. Autónoma		1,000	-,174	,381**
3	M. Controlada			1,000	-,268**
4	NPB				1,000

Quadro 8 - Coeficientes de Correlação entre Motivação Autónoma e Controlada, NPB e Permanência na prática

- A permanência na prática não está correlacionada significativamente com nenhuma das variáveis em estudo.

- A percepção de satisfação global das NPB apresenta relação positiva significativa com a Motivação Autónoma e relação negativa significativa com a Motivação Controlada.

Em suma, verificou-se que as formas de Regulação Autónomas se relacionaram significativa e positivamente com a satisfação das NPB e as formas de regulação mais controladas relacionaram-se de forma negativa e significativa com a satisfação das NPB.

3º Objetivo - Analisar as principais barreiras e motivos pelos quais as atletas iniciaram e se mantêm na prática de Rugby

Para cumprir o objetivo, recorreu-se à análise das questões abertas, com suporte dos GDF. Apresenta-se de seguida os principais motivos pelos quais as atletas iniciaram (quadro 9) e mantêm (quadro 10) a prática de Rugby; quais os aspetos positivos (quadro 11) e negativos (quadro 12) que as atletas identificam no Rugby, motivos para a troca de clube (quando esta ocorreu) e ainda as razões que justifiquem a reduzida adesão feminina à modalidade bem como formas de combater esses números.

Para perceber de que forma as atletas iniciaram a sua prática analisou-se as questões “Como surgiu o (vosso) interesse para o Rugby?”, “Quem te/vos trouxe para o clube que está/ão atualmente?”, uma vez que $\approx 73\%$ das atletas tinham iniciado a prática no clube em que jogavam no momento do estudo, e “Quando iniciaram a prática de Rugby?” para perceber se houve alguma situação específica que motivasse o início da prática. Nesta última questão, as atletas responderam apenas há quanto tempo ou com que idade iniciaram sem referir algum momento que tivesse impulsionado para o início da prática e, como tal, os resultados que se apresentam de seguida foram resultado das outras duas questões.

As categorias foram Características Gerais do Desporto nomeadamente componentes técnico-táticas e a fisicalidade e contacto; Convites a

experimental, provenientes de amigos (praticantes ou não) e elementos dos clubes; Divulgação que inclui não só ações que promovam a experimentação como também publicidade em espaços públicos e nos meios de comunicação social, bem como facilidade de acesso a informações sobre a modalidade e prática da mesma aquando de pesquisa; Família que inclui tanto o reflexo do histórico familiar na modalidade como início de prática por conveniência, por exemplo “o meu irmão praticava e como tinha de ir com ele comecei a praticar também”; Novas experiências quando as atletas referiram que o interesse partiu de si próprias na busca de novas experiências e novos conhecimentos; Organização Pessoal que inclui compatibilidade de horários e questões geográficas; Outras justificações que não se enquadram em nenhuma das anteriores, como por exemplo pela semelhança ao futebol americano e inexistência em Portugal (para raparigas) ou para ganhar confiança.

Início de prática	n	%
Convites a experimentar no Clube	118	45.74%
Histórico Família	57	22.09%
Divulgação	52	20.16%
Características do Desporto	10	3.88%
Novas experiências	10	3.88%
Outras	9	3.49%
Organização pessoal	2	0.78%

Quadro 9 – Motivos para o início da prática de rugby

Como se vê no quadro 9, quase metade (45.74%) das atletas iniciou a prática através do convite à experimentação, ainda que muitas vezes, não conhecessem o desporto e/ou partilhassem a ideia do senso comum de que é muito violento, tal como se ouviu relatos:

“Eu não gostava de rugby e dizia «Eu não vou jogar isso» e pensava que era muito violento (...) e olha, fiquei”. (GDF 4)

Por outro lado, verifica-se que a Família (22.09%) poderá influenciar positivamente o contacto inicial com a prática:

“O meu pai foi jogador de rugby e sugeriu ao meu irmão para experimentar, eu decidi ir ver uns treinos e jogos dele, interessei-me

imenso por aquilo, lá fui experimentar, com uma equipa de rapazes, e adorei o ambiente e era mesmo o tipo de desporto que eu estava à procura.” (GDF 7)

No final do top 3 surge a categoria Divulgação (20.16%) sendo que, no decorrer dos GDF, se percebeu que poucas atletas tinham abordado e experimentado a modalidade de Rugby nas aulas de educação física e, quando o contacto era na escola, tinha sido devido a ações de divulgação dos clubes da zona:

“A mim foi no secundário, no 12º ano, foi o último desporto que nós demos nas aulas e fui descobrindo.” (GDF 8)

“Uma equipa de rugby foi lá à escola e eu adorei aquilo e estive a chatear os meus pais o verão todo para entrar no rugby e pronto, vim jogar e continuo.” (GDF 7)

A prática de Rugby nas aulas de educação física é ainda tão incomum que as atletas questionam o facto de o Rugby “não estar incluído” no programa nacional.

“É estranho em muitas escolas não haver rugby no plano de educação física.” (GDF 1)

Para identificar os motivos pelos quais as atletas se mantinham no Rugby analisaram-se as respostas às questões “Porque continuas a praticar Rugby?” e “O que mais te atrai na prática de Rugby?”, refletidas nos quadros 10 e 11.

Na categoria Relacionamento Interpessoal incluiu-se as relações com atletas da mesma equipa, de outras equipas e com outras pessoas que contribuem para a modalidade (diretores de equipa, treinadores...); Características Gerais Da Modalidade representa as respostas que se referem à modalidade como um todo, expressões do tipo “é um desporto muito completo...”;

Porque continuas a praticar Rugby?	n	%
Gosto/Prazer	63	41.72%
Relacionamento Interpessoal	28	18.54%
Características gerais da modalidade	21	13.91%
Sensações	19	12.58%
Valores que transmite	10	6.62%
Saúde/Fitness	6	3.97%
Outros	3	1.99%
Obrigaçã	1	0.66%

Quadro 10 – Motivos para a manutenção na prática de rugby

O que mais te atrai na prática de Rugby?	n	%
Relacionamento interpessoal	58	30.85%
Característica da modalidade	46	24.47%
Fisicalidade	43	22.47%
Valores	28	14.89%
Sensações individuais	8	4.26%
Saúde/fitness	5	2.66%

Quadro 11 – Aspectos positivos do rugby

Pela análise dos quadros anteriores sobre os motivos apresentados para a manutenção na prática verificou-se que o gosto/prazer na prática em si mesmo foi a categoria mais citada (41.72%). Foram inúmeras as referências das atletas ao gosto que têm pela prática, ao longo dos GDF:

“Divirto-me imenso a jogar.” (GDF 7)

“Porque é incrível mesmo. A modalidade em si.” (GDF 11)

“É amor a isto...” (GDF 8)

“O Rugby é aquela... não sei... é especial...” (GDF 1)

As relações interpessoais tanto dentro da equipa como entre equipas surgem como segundo motivo mais citado para justificar a manutenção na prática (18.54%) e como aspeto mais citado acerca do que mais gostavam (30.85%):

“A mim é o espírito de equipa, o respeito entre as equipas (...)”

(GDF 7)

(Dentro da equipa) “Eu acho que é a parte do convívio e como estamos tanto tempo umas com as outras acabamos por nos conhecer melhor do que, provavelmente, família, os amigos que só estão connosco na escola... Acabamos por criar uma ligação diferente porque passamos muito tempo juntas” (GDF 13)

“Nós somos muito amigas lá fora, não só no campo...” (GDF 3)
(Entre equipas) “Haver fair play entre as equipas, (...) eu tenho amigas noutras equipas...” (GDF 1)

“Mas da parte do convívio que no rugby está muito presente no final dos jogos, dos torneios: a terceira parte, o convívio – vamos todos para os copos, bebemos das taças, e que eu já tive outros desportos e não acontece assim.” (GDF 1)

Seguindo-se como o aspeto positivo mais citado as características da modalidade e que as atletas transmitem de forma bem clara:

“Eu acho que é, mais no Rugby feminino, um jogo muito pensado, muito inteligente. Tem jogadas que às vezes as pessoas nem sequer estão a ver e a bola passa e nem sequer veem. Acho que é uma coisa inteligente. Tem assim uns prelim-pim-pins de magia.” (GDF 13)

“Acho que o Rugby é o desporto mais completo que existe. Primeiro porque pode ser praticado por quase todas as pessoas: baixos, altos, gordos, magros, cada um tem o seu lugar na equipa (...) Exige de tudo: força, velocidade, agilidade e também é um desporto que exige tudo isso a nível individual, mas também coletivo: é um espírito de entrega, sacrifício...” (GDF 1)

“É um desporto um bocado único. O nosso objetivo é avançar, nós passamos a bola para trás, a bola é um bocado esquisitoide... É diferente...” (GDF 1)

Quando observamos as respostas à questão “O que menos gostas no Rugby?” verifica-se que grande parte das atletas (31.3%) referiram que não gostam de algum aspeto em particular da técnica ou tática da modalidade (quadro 12):

“Parte física, correr” (GDF 3)

“Catch. Não gosto do catch mas faço, não é?! Apanhar a bola no ar...” (GDF 8)

O que gostas menos no Rugby?	n	%
Características específicas da modalidade	39	30.71%
Organização geral (federativa, local...)	30	23.62%
Nada/Não sabe	21	16.54%
Relações entre equipas	20	15.75%
Pouca adesão - Preconceito - Visibilidade	13	10.24%
Outras	4	3.15%

Quadro 12 – Aspectos negativos do rugby

A Organização, tanto a nível local como federativo foi apontado pelas atletas como um aspeto negativo (23.62%), o qual inclui não só os horários de treinos como a organização de competições e arbitragens:

“Neste momento é como as coisas estão a evoluir a nível superior...federativo...organização.” (GDF 1)

“Falta de organização, falta de seriedade e falta de compromisso. É no geral” (GDF 11)

As atletas sugerem ainda que há discriminação a nível federativo e das pessoas associadas ao Rugby:

“O interesse pela parte da federação - dá muito mais interesse aos rapazes que às raparigas...Depois nós tentamos combater isso e não conseguimos por mais objetivos que nós tenhamos e por mais conquistas que nós façamos, nunca vamos ter reconhecimento como os rapazes têm, mesmo que fiquem em último lugar” (GDF 1)

“Árbitros maus... Não há árbitros. A comparação que nós temos aos árbitros em relação aos homens que tem sempre árbitros.” (GDF 12)

“A falta de árbitros...Competentes.” (GDF 5)

“O que não gosto no Rugby é não valorizarem o rugby feminino, não valorizarem mesmo nada. Aquilo que eu ouvi, no [nome do Torneio] foi horrível: Foi mesmo os comentários que eu ouvi de treinadores e atletas a dizerem que o rugby feminino nem é rugby nem é feminino, que andamos ali só aos berros tipo histéricas.” (GDF 7)

“Falta de interesse que há no desenvolvimento do Rugby e do desenvolvimento do Rugby feminino em particular.” (GDF 12)

Quando as atletas foram questionadas acerca dos clubes a que pertenciam atualmente e que tinham pertencido, verificou-se que a maioria (72.50%, n=87) tinha permanecido no mesmo clube onde tinha iniciado a prática. Relativamente às 33 atletas (27.50%) que responderam “Não”, questionamos os motivos que levaram à troca, os quais são apresentados no quadro 13.

%	n		n	%
72.50	87	Sim		
		Organização do Clube	14	35.90%
		Questões geográficas	12	30.77%
27.50	33	Não		
		Desenvolvimento Pessoal	5	12.82%
		Relacionamento Interpessoal	4	10.26%
		Outras	4	10.26%

Quadro 13 – Permanência no clube e motivos para a troca

No quadro anterior verificou-se que as atletas que tinham mudado principalmente devido à organização do clube (por exemplo, tinha deixado de haver equipa feminina ou os horários não eram compatíveis com a atleta) e por razões geográficas (coincidentes muitas vezes com o início da faculdade e mudança de residência). Apenas 5 atletas mudaram porque acreditavam no maior potencial de desenvolvimento pessoal no novo clube e 4 porque tinham amigas noutros clubes e/ou as relações no anterior não as estavam a satisfazer. A categoria outras inclui por exemplo atletas que mudaram apenas por curiosidade de experimentar outro clube.

Embora não tenha sido objetivamente questionado, as respostas às várias questões levantaram possibilidades sobre alguns motivos que podem estar na base da pouca adesão à prática de Rugby feminino em Portugal. Estes foram o preconceito associado, o desconhecimento sobre a modalidade e o contacto que, de certa forma, se relacionam mutuamente - ao não conhecerem a modalidade e aparentemente esta ser “muito agressiva e de contacto” acreditam que é apenas destinada a homens.

Ao analisar-se mais pormenorizadamente as respostas através dos GDF verificou-se uma dualidade: Se por um lado o contacto é apelativo a quem já pratica (24.47%, quadro 11), este é, em simultâneo, um fator repelente tanto

para a própria atleta como para os pais que tem que a autorizar à prática, tal como se percebe pelo discurso das atletas:

“Não é bem o contacto, é mais o desconhecimento do contacto. É o acharem... toda a gente pergunta «é muito violento?!»; Não é violento, é agressivo” (GDF 1)

“À maior parte das pessoas não atrai o contacto. Quem não conhece tem um bocadinho de medo, mas depois de vir experimentar começa a gostar do contacto.” (GDF 9)

“Afasta num primeiro contacto, (...) é mais difícil trazer raparigas a fazer um desporto de contacto, mas com há menos oferta de desportos de contacto para raparigas e desportos de equipa de contacto, depois acaba por oferecer muitas outras coisas que há poucos desportos que oferecem.” (GDF 12)

6. Discussão dos Resultados

Como se foi percebendo, os estudos que abordam as motivações para a prática feminina de Rugby são escassos, ainda mais quando nos viramos para a realidade portuguesa. Esta pesquisa procurou então fazer uma abordagem inicial acerca dos motivos que levam as atletas a praticarem Rugby em Portugal bem como perceber as regulações motivacionais que estão na base da sua participação na modalidade.

A compreensão da satisfação das NPB de forma diferenciada entre o escalão de sub14 e seniores, principalmente na perceção de autonomia e competência, possibilitam a adequação da intervenção para a promoção junto dos grupos. Como se viu anteriormente as atletas, atualmente, apenas podem competir, ao nível dos clubes, nesses dois escalões. Se por um lado, no escalão de sub 14 se espera que as etapas de formação (WR, 2019) sejam cumpridas levando a níveis mais elevados de satisfação dessas NPB, por outro, pode suspeitar-se que as atletas que não têm oportunidades de ser inseridas no escalão correspondente reajam de forma diferente e, através de comparações sociais (Ryan & Deci, 2017) apresentem valores mais baixos de autonomia e competência. Suspeita-se também que a satisfação da NPB de relacionamento não seja tão afetada devido ao espírito que a modalidade transporta em si – inclusão e entreaajuda, entre outras características. Para estudar mais profundamente esta hipótese, acredita-se que a Teoria do Objetivo de Realização, como complemento à TAD poderia contribuir para um conhecimento mais aprofundado na medida em que esta teoria assume que o objetivo é o desejo de demonstrar competência e evitar demonstrar incompetência (Roberts et al., 2012).

Ao observar a relação entre a satisfação das NPB e as regulações motivacionais das atletas em estudo, foi possível ir ao encontro de Ryan & Deci (2017) Benita et al. (2014) que referem que a sua satisfação contribui para formas de motivação mais autónomas. Contudo, contrariamente ao que Adie et al. (2008); Silva (2016); Teixeira et al. (2012) referem, não foi possível associar a motivação autónoma à manutenção na prática.

Como Ong (2017) verificou, a manutenção numa modalidade é resultado de diversos fatores.

No presente estudo procurámos expor os principais motivos pelos quais atletas jovens e adultas iniciaram e mantêm a prática de Rugby recorrendo à análise qualitativa das respostas de forma a manter o contexto.

Embora (2014) acreditem que os GDF conduzam a uma elevada participação, uma vez que os participantes têm interesse comum, isto não se verificou no nosso estudo. Foram observadas dificuldades na comunicação e explanação de pontos de vista individuais e debate. Acredita-se que estas dificuldades encontradas possam ser o reflexo do pouco estímulo ao desenvolvimento do pensamento crítico, debate e defesa das próprias ideias. Ou seja, ao longo dos GDF, verificou-se que, embora não tenha havido um estudo profundo de quem respondeu, ficou-se com a ideia que atletas que iniciaram há pouco tempo, atletas mais novas ou que não tinham um papel tão marcado na equipa evitavam falar e expor a sua ideia e debate-la, contrariamente às atletas mais experientes e que já estavam na equipa há muito tempo. Deste modo, esta é uma limitação ao presente estudo. Por outro lado, pelo facto das respostas abertas do questionário serem individuais, acredita-se que expressarem o que realmente sentem.

Relativamente ao início da prática verificou-se que quase metade das atletas tinham ido ao seu primeiro treino através de um convite para experimentar ou pela influência familiar que tinham. A inclusão nos programas de educação física, contrariamente ao que Cabrita (2011, p. 16) referiu, não se constitui como um fator importante para o desenvolvimento da modalidade em Portugal uma vez que nem sempre a modalidade é abordada ou é “no final do ano” – sugere-se um possível estudo para verificar a abordagem de rugby nas escolas no que refere ao cumprimento e formas de prática para que esta oportunidade de divulgação não seja desperdiçada. Outro aspeto que poderia ter influenciado o aumento do número de praticantes (mas não foi verificado), foi os resultados positivos e mediatismo das seleções nacionais seniores, conforme refere o mesmo autor. Estes dois fatores estão incluídos na categoria divulgação. A par disto, pode considerar-se que as estratégias adotadas pelos clubes e pela

federação para divulgar a modalidade, têm tido pouco impacto ou por serem em número insuficiente ou por terem pouca visibilidade.

Relativamente à manutenção na prática, grande parte das atletas justificam o seu envolvimento com o prazer de jogar Rugby podendo então considerar-se que as atletas que o mencionam estão mais intrinsecamente motivadas. Segundo Cresswell & Eklund (2005) estas são menos propícias a apresentar sensações associadas ao *burnout* e conseqüente abandono da prática.

De acordo com Kerr (2019) e Fields & Comstock (2008), os motivos que contribuem para o início e manutenção na prática de Rugby de atletas do sexo feminino prende-se com a fisicalidade do desporto, aspetos relacionados com a diversão e os ambientes sociais. No presente estudo, o relacionamento interpessoal (dentro ou fora da equipa) foi o aspeto mais referido como positivo do Rugby sendo o segundo mais citado (o primeiro foram as características gerais do desporto, onde se inclui a fisicalidade e agressividade) como motivo à participação. Este resultado vai ao encontro do estudo de Russell (2002) o qual sustentam a ideia que a equipa e portanto as relações sociais, seriam o principal motivo da participação feminina no desporto. As 3^{as} partes características do Rugby e as várias formas de jogo, como por exemplo o *touch rugby*, podem contribuir para a adesão à modalidade uma vez que são mais uma oportunidade para conviver e competir em equipas mistas atraindo pessoas de várias idades em qualquer fase da sua vida. Pudemos também comprovar na citação de uma atleta: “Eu posso jogar e competir na mesma equipa que homens. É excelente para o *fitness* e eu encontro na equipa que estou inserida que os homens respeitam muito as raparigas que jogam na mesma equipa. Eles não são machistas como nos outros desportos”.

Embora estas relações interpessoais tenham sido muito referenciadas como positivas, elas têm também lugar no quadro das desvantagens na medida em que algumas atletas referem que começam a ver muita rivalidade que é transportada do interior do campo para fora e que antes não acontecia. Por conversas informais percebeu-se ainda que estas “rivalidades” e “anti-jogo” que as atletas referem podem estar relacionadas com a organização geral na medida

em que as equipas procuram tirar vantagem dos regulamentos para “ganhar sempre”, levando a “mau ambiente” fora das quatro linhas.

Um dos aspetos que foi bastante realçado na revisão da literatura foi a existência de preconceitos e estereótipos associados à agressividade. Este, no entanto, não foi um aspeto apresentado como negativo, mas quando o tema da baixa adesão feminina à modalidade era referido, verificou-se que muitas das atletas foram alvo desse tipo de críticas: “Eu pelo menos, quando vim para aqui fui criticada por alguns amigos que deixei na escola velha: «És rapariga e vais para o rugby?!»”. E mesmo que as atletas tenham sucesso, concordando com Carle e Nauright (1999) a aptidão e competência das mulheres para o desporto continua a ser ofuscada pelos estereótipos referentes à sua sexualidade que se arrastam por gerações – os pais são por vezes os primeiros a impedir a prática por ser masculino: “A minha mãe não aceita... Não aceita, não gosta que eu jogue...” e, caso sejam menores, esse problema é amplificado pela necessidade de autorizações: “Estive durante anos a pedir aos meus pais mas eles não me deixavam mas graças a uma amiga minha que já não joga cá ela foi insistindo e eu fui insistindo e eles acabaram por deixar. Eles diziam que é muito agressivo”. Como vimos, uma grande barreira à participação feminina no desporto em geral e, particularmente no Rugby, é a ideia que o desporto é, de uma forma geral para rapazes sendo apenas algumas modalidades, como ginástica e dança, aceites para prática de mulheres uma vez que aparentemente não põem em causa a delicadeza feminina, concordando com Cabrita (2011) e Saraiva (2017).

Posto isto, considera-se que o conhecimento, divulgação e experimentação podem ser ferramentas preciosas para o aumento da prática das mais novas e de adultas que podem incutir o gosto pela prática das jovens atletas em Portugal uma vez que, mesmo “contra tudo e contra todos” as atletas que praticam a modalidade transparecem uma intenção de continuar e contribuir para o desenvolvimento do Rugby feminino em Portugal.

7. Conclusões

Com o presente estudo realizado com atletas femininos de Rugby em Portugal concluiu-se que elevados níveis de satisfação das NPB se associam a um comportamento motivado autonomamente. Embora as atletas refiram que o prazer ao praticar é o que as mantém na modalidade, este não foi estatisticamente significativo quando se observa os níveis de Motivação Intrínseca. Ainda assim, a motivação intrínseca apresentou os valores mais elevados quando comparados às outras regulações motivacionais e a regulação externa os mais baixos.

A satisfação das NPB de autonomia e competência apresentou valores significativamente mais altos nos escalões de sub14 do que em seniores. A satisfação da NPB de relacionamento é a única que apresenta relação significativa com todas as outras variáveis em estudo (positiva com as outras NPB e com regulações autónomas e negativa com Motivação controlada e amotivação). De um modo geral, a satisfação das NPB apresentou valores elevados entre as atletas participantes no estudo e que se relacionam positiva e significativamente com a motivação autónoma e negativamente com a motivação controlada o que significa que quando as NPB são satisfeitas, os níveis de motivação controlada tendem a ser menores.

Relativamente aos motivos para a prática, verificou-se que a adesão se relacionava maioritariamente com a experimentação. Isto poderá dizer-nos que a modalidade deverá ser mais divulgada e promovida a sua experimentação pois, como se viu, as atletas vêm “experimentar e ficam”. A permanência na mesma foi associada às relações interpessoais positivas que o Rugby transporta na sua essência.

Nesse sentido, acredita-se que a modalidade de Rugby deve ser mais incentivada e divulgada, principalmente o feminino, de forma a possibilitar que mais jovens conheçam a modalidade como mais uma opção de prática desportiva também para meninas e que é realmente apaixonante.

Como se viu, existem ainda muitas lacunas relativamente ao estudo desta temática. Assim, sugerem-se estudos mais aprofundados por exemplo que relacionem os resultados desportivos aos níveis de motivação; que relacionem

a idade de início da prática com a manutenção na mesma; que apresentem motivos para o abandono e para a manutenção e incremento da prática; entre tantos outros temas possíveis de serem investigados. Estudos longitudinais e de intervenção-ação, são também cada vez mais necessários de forma a se poder aprofundar esta temática tão interessante e fundamental como é a promoção da prática desportiva.

8. Bibliografia

- Adie, J., Duda, J., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32(3), 189–199.
- Anderson-Butcher, D., & Bates, S. (2018). Sport and the Development of Family, School, Peer and Community Strengths. In R. J. R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of Adolescence* (pp. 3758-3773): Springer Reference.
- Araújo, J. (2017). *Olhares sobre as mulheres no jornalismo desportivo: O caso do jornal Record*. Lisboa: Relatório de Estágio apresentado a Escola Superior de Comunicação Social do Instituto Politécnico de Lisboa.
- Benita, M., Roth, G., & Deci, E. L. (2014). When Are Mastery Goals More Adaptive? It Depends on Experiences of Autonomy Support and Autonomy. *Journal of Educational Psychology*, 106(1), 258–267.
- Brown, K. A., Patel, D. R., & Darmawan, D. (2017). Participation in sports in relation to adolescent growth and development. *Translational Pediatrics* 6(3), 150-159.
- Brown, M., Guthrie, P., & Growden, G. (2011). *Rugby for Dummies*: John Wiley & Sons Canada, Ltd.
- Cabrita, J. (2011). *Representações Sociais do Rugby na Grande Lisboa*. Lisboa: Dissertação de mestrado apresentada a ISCTE-IUL.
- Carle, A., & Nauright, J. (1999). A Man's game?: Women Flaying Rugby Union in Australia. *Football Studies*, 2(1), 55-73.
- Carvalho, M. J., & Cruz, I. (2007). *Mulheres e Desporto: Declarações e Recomendações Internacionais*.
- Chatzisarantis, N. L. D., & Hagger, M. (2007). Conclusion. In *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport: Reflecting on the past and sketching the future* (pp. 281-296): Human Kinetics.
- Chian, L., & Wang, C. (2008). Motivational Profiles of Junior College Athletes: A Cluster Analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(2), 137-156.
- Clancy, R. B., Campbell, M. J., Herring, M. P., & MacIntyre, T. E. (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 232-242.

- Corr, M., McSharry, J., & Murtagh, E. M. (2018). Adolescent Girls' Perceptions of Physical Activity: A Systematic Review of Qualitative Studies. *American Journal of Health Promotion*, XX(X), 1-14.
- Cresswell, J., Rogers, C., Halvorsen, J., & Bonfield, S. (2019). Ideal football culture: A cultural take on self-determination theory. *Journal for The Theory of Social Behavior*, 1-14.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005). Motivation and Burnout among Top Amateur Rugby Players. *American College Of Sports Medicine*.
- Daley, A. J., & Duda, J. L. (2006). Self-determination, stage of readiness to change for exercise, and frequency of physical activity in young people. *European Journal of Sport Science*, 6(4), 231-243.
- Daniel, F., Gomes da Silva, A., & Lopes Ferreira, P. (2015). Contributions to the Discussion on the Assessment of the Reliability of a Measurement Instrument. *Contribución a la Discusión sobre la Evaluación de la Fiabilidad de un Instrumento de Medición.*, 4(7), 129-137.
- Deci, E. L. (2004). Intrinsic Motivation and Self-Determination. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 2.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Springer Science.
- Ferreira, J. L., Monteiro, D., & Resende, R. (2016). Motivation and Anxiety with Portuguese Women's Rugby Sevens. *Journal of Sport Pedagogy & Research* 2(1), 58-71.
- Fields, S. K., & Comstock, R. D. (2008). Why American Women Play Rugby. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 17(2), 8-16.
- Fonseca, A. M., Dias, C., & Corte-Real, N. (2010). Da participação ao abandono da prática desportiva. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 10(2), 96-114.
- FPR. (2013). Competições Nacionais - Vencedores por Competição. Consult. 15 fevereiro 2019, disponível em http://institucional.fpr.pt/competicao_nacional/vencedores.asp
- FPR. (2019a). Associações Regionais - Lista de Clubes Associados. Consult. 17-03-2019, disponível em http://institucional.fpr.pt/a_fpr/lista_clubes_associados.asp

- FPR. (2019b). Competições. Consult. 17-03-2019, disponível em <http://www.fpr.pt/competiCOes/>
- Garcia, H., Moura, J., Pato, M., Moreira, M., & Carvoeira, R. (2011). *Boletins Técnicos sub 8/sub 10*. disponível.
- Global Media Monitoring Project. (2015). *Who Makes The News? : Global Media Monitoring Project*.
- Guzmán, J. F., & Kingston, K. (2012). Prospective study of sport dropout: A motivational analysis as a function of age and gender. *European Journal of Sport Science*, 12(5), 431-442.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. United States: Human Kinetics.
- 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. *Lancet*, 380, 247-257.
- Heckhausen, J., & Heckhausen, H. (2018). Motivation and Action: Introduction and Overview. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Eds.), *Motivation and Action* (3^a ed. ed.): Springer.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Ng, J. Y. Y. (2008). Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfilment. *Journal of Sports Sciences*, 26(8), 835-844.
- Houaiss, A., & Villar, M. (2001). . Circulo de Leitores. Relatório de Estágio apresentado a
- Hubbard, A. W. (1968). Some Thoughts on Motivation in Sport. *Quest*, 10(1), 40-46.
- IPDJ. (2015). Anuário das Federações Desportivas: Rugby. Consult. 15 fevereiro 2019, disponível em [http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/Anuario%20Federacoes/AD%20-%20FEDERA%EF%BF%BD%EF%BF%BDES%20DESPORTIVAS 2015 Rugby 14agosto2015.pdf](http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/Anuario%20Federacoes/AD%20-%20FEDERA%EF%BF%BD%EF%BF%BDES%20DESPORTIVAS%202015%20Rugby%2014agosto2015.pdf)
- IPDJ. (2018). Estatísticas - Desporto Federado 1996-2016. Consult. 09.02.2019, disponível
- Jiménez, A. S., & Ariza, H. H. L. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte*. *Hallazgos*, 9(18), 189-205.

- Joncheray, H., & Tlili, H. (2013). Are there still social barriers to women's rugby? *Sport in Society*, 16(6), 772-788.
- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., & Lavalley, D. (2010). The Motivational Atmosphere in Youth Sport: Coach, Parent, and Peer Influences on Motivation in Specializing Sport Participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 87-105.
- Kerr, J. H. (2019). The multifaceted nature of participation motivation in elite Canadian women rugby union players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Kingston, K. M., Horrocks, C. S., & Hanton, S. (2006). Do multidimensional intrinsic and extrinsic motivation profiles discriminate between athlete scholarship status and gender? *European Journal of Sport Science*, 6(1), 53-63.
- Lercas, A. (2018). Motivação Autodeterminada e Satisfação com a Vida de Atletas de Desportos Coletivos – Estudo Comparativo entre Desporto Adaptado e Desporto Regular. Dissertação de Mestrado apresentada a Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument Development and Initial Validity Evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 323-355.
- Maroco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de Psicologia*, 4(1), 65-90.
- Meier, M. (2005). *Working Paper - Gender Equity, Sport and Development*. . Relatório de Estágio apresentado a
- Ministério da Educação. (s/d). Rugby. Desporto Escolar. Consult. 10 de janeiro, 2019, disponível em <http://desportoescolar.dge.mec.pt/rugby>
- Monteiro, D., Marinho, D. A., Moutão, J., Couto, N., Antunes, R., & Cid, L. (2016). Adaptation and validation of the Portuguese version of Basic Psychological Needs Exercise Scale (BPNEsp) to the sport domain and invariance across football and swimming. *Motricidade*, 12(4), 55-61.
- Monteiro, D., Moutão, J., & Cid, L. (2018). Validation of the Behavioural Regulation in Sport Questionnaire in Portuguese athletes. *Revista de Psicologia del Deporte*, 27(1), 145-150.

- Moutão, J. M., Cid, L., Alves, J., Leitão, J., & Vlachopoulos, S. (2012). *Validation of the Basic Psychological Needs in Exercise Scale in a Portuguese Sample* (Vol. 15).
- O'Hanley, J. A. (1998). *Women In Non-Traditional Sport: The Rise And Popularity Of Women's Rugby In Canada*. Ontario, Canada: Dissertação de mestrado apresentada a School of Physical and Health Education.
- Ong, N. C. H. (2017). Assessing objective achievement motivation in elite athletes: A comparison according to gender, sport type, and competitive level. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-13.
- Pfister, G., & Radtke, S. (2009). Sport, women, and leadership: Results of a project on executives in German sports organizations. *European Journal of Sport Science*, 9(4), 229-243.
- Roberts, G., Treasure, D., & Conroy, D. (2012). Understanding the Dynamics of Motivation in Sport and Physical Activity: An Achievement Goal Interpretation. In (pp. 1-30).
- Russell, K. (2002). *Women's participation motivation in rugby, cricket and netball: body satisfaction and self-identity*. Unpublished PhD Thesis. Coventry: Coventry University in collaboration with the Rugby Football Union for Women. Relatório de Estágio apresentado a
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guilford Press.
- Saavedra, M. (2005). Women, sport and development [Versão eletrónica]. *International Platform on Sport and Development*. Consult. 09.02.2019, disponível.
- Saraiva, P. (2017). Mulheres, Desporto, Media: Noticiabilidade e objetificação sexual do desporto feminino nos jornais desportivos em Portugal (1996-2016). Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra.
- Silva, A. (2016). O Impacto da Parentalidade e dos Processos CognitivoMotivacionais na Tomada de Decisão Vocacional e Ajustamento Psicossocial em adolescentes

- do 3º ciclo. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra -
- Silva, I. S., Veloso, A. L., & Keating, J. B. (2014). Focus group: Considerações teóricas e metodológicas. *Revista Lusófona de Educação*, 26, 175-190.
- Smith, B., & Caddick, N. (2012). Qualitative methods in sport: A concise overview for guiding social scientific sport research. *Asia Pacific Journal of Sport and Social Science*, 1, 60-73.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 9(78).
- Trêpa, M. (2018). *Influência de um programa de Pliometria em jogadores de rugby ao longo de 12 semanas*. Dissertação de Mestrado apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- UnWomen. (2017). UN Women and the International Olympic Committee renew partnership on sport for gender equality. Consult. 10.02.2019, disponível em <http://www.unwomen.org/en/news/stories/2017/11/announcement-un-women-and-the-international-olympic-committee-renew-partnership>
- Vieira, G. (2016). A objetificação da mulher no jornalismo esportivo.
- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and Initial Validation of a Measure of Autonomy, Competence, and Relatedness in Exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10(3), 179-201.
- WHO. (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being.
- Wilde, K. (2008). *Women in Sport: Gender Stereotypes in the Past and Present*, Athabasca University: Relatório de Estágio apresentado a
- Women's Sport And Fitness Foundation. (2008). Barriers to sports participation for women and girls. Consult. 10-03-2019, disponível em <https://www.irsport.org/uploads/barriers-to-sports-participation-for-women-girls-17.pdf>
- WR. (2017). World Rugby's mission is "growing the global rugby family". *About the Rugby - Development - Player Numbers*, disponível

WR. (2019). Long-term player development. Consult. 18-03-2019, disponível em <http://rugbyready.worldrugby.org/?section=56>

9. Anexos

ANEXO 1 - Consentimento informado, esclarecido e livre

Consentimento informado, esclarecido e livre para encarregado de educação

Exmo. Sr.(a) Encarregado de Educação,

O meu nome é Renata Veiga e sou aluna do último ano de Mestrado em Treino Desportivo – ramo Treino de Jovens na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e pratico Rugby há 3 anos. Estou a contactá-lo para lhe dar a conhecer o meu estudo “Rugby Feminino: motivações para a prática da modalidade em Portugal” e pedir a sua autorização para que o seu educando participe através do preenchimento de um questionário anónimo e num grupo de discussão focalizada.

Os questionários serão aplicados a praticantes do sexo feminino nascidos antes do ano 2007, de vários clubes a nível nacional, preferencialmente nos dias de treino. Em cada questionário serão incluídas questões sociodemográficas e outras relativas às motivações da prática e será ainda realizado um grupo de discussão focalizada (similar a uma entrevista em grupo) cujas respostas serão gravadas. O tempo previsto para a realização de ambos os procedimentos é de 30 minutos.

A participação por parte do seu educando é de carácter voluntário, não tendo qualquer prejuízo para o mesmo podendo este, a qualquer momento, desistir de participar.

Comprometo-me a aplicar os questionários e garantir o anonimato e que os dados recolhidos serão apenas utilizados para fins de investigação podendo os resultados globais ser partilhados com outras entidades com vista ao desenvolvimento da modalidade.

Agradeço desde já a sua disponibilidade e colaboração e estou disponível para qualquer esclarecimento de dúvidas ou questões presencialmente ou através de renatammveiga@gmail.com ou 93 257 62 76.

Renata Veiga

Eu, (nome do Enc. Educ.) _____ declaro ter lido e compreendido o documento, bem como as informações verbais que me foram fornecidas pela pessoa que o assinou. Foi garantida a possibilidade de, a qualquer momento, recusar participar neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Assim, **autorizo a participação do meu educando** _____, **atleta do clube** _____, **no escalão** _____, no estudo e permito a utilização dos dados para os fins citados e com garantia de confidencialidade e anonimato.

Assinatura: _____ Data: ____/____/_____

ANEXO 2 - Guião para Grupo de Discussão Focalizada

Grupo de Discussão Focalizada: Rugby Feminino em Portugal

Estes grupos de discussão focalizada servirão para melhor compreender as motivações de raparigas, desde os 12 anos para a prática de Rugby em Portugal e tentativamente explorar estratégias para o incentivo de outras adolescentes e adultas a maiores níveis de participação na modalidade.

Como guião temos as seguintes questões:

- Como surgiu o vosso interesse pelo rugby?
- Quem vos trouxe para o clube que estão atualmente?
- Quando iniciaram a prática de Rugby?
- Porque continuam a praticar Rugby?
- O que mais vos atrai na prática do Rugby?
- O que menos gostam no Rugby?
- O que diriam se quisessem cativar alguém para jogar Rugby?