



Clima motivacional percebido em diferentes atividades desportivas e sua associação com a satisfação das necessidades básicas e o divertimento.

Sabrina Marie Franco de Oliveira

Orientadores:

Professor Doutor João Moutão

Professor Doutor Luís Cid

Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Psicologia do
Desporto e do Exercício

Dedicatória

Aos meus Pais...

Agradecimentos

Como reconhecimento, quero agradecer a todos os indivíduos pelo apoio, motivação, dedicação e horas passadas ao meu lado, bem como a todas as instituições que disseram que sim a este estudo e que permitiram a conclusão desta etapa.

Aos Professores Doutores João Moutão e Luís Cid, pelo aconselhamento, entusiasmo e disponibilidade colocados neste projeto, como orientador e co – orientador, respetivamente. Quando menos esperava, ali estiveram presentes e persistentes para que fosse bem sucedida.

Aos meus pais (Arnaldo Oliveira e Bela Margarida Oliveira), irmã (Cathy Oliveira) e namorado (José Salema) por terem estado comigo nos bons e nos maus momentos, pelo incentivo, pelo apoio, e por terem cultivado em mim a vontade de vencer e o pensamento positivo, que sempre vence.

A todos os amigos, com especial carinho à Vanessa Correia, colegas, restante família, o meu muito obrigado, pelo apoio que foi sem dúvida crucial.

Obrigado do fundo do coração,

“A verdadeira motivação não é aquilo que te anima, mas aquilo que te transforma...”

Índice

1	INTRODUÇÃO GERAL.....	10
1.1	INTRODUÇÃO	10
1.2	REVISÃO DA LITERATURA	10
1.2.1	Motivação.....	10
1.2.2	Teoria da Autodeterminação	10
1.2.3	Clima motivacional	15
1.3	PROBLEMA	16
1.4	OBJETIVOS.....	17
1.5	HIPÓTESES.....	17
2	ESTUDO EMPÍRICO - Análise do clima motivacional percebido em diferentes tipos de atividade (individual e coletivo) e sua associação com a satisfação das necessidades básicas e de divertimento.....	18
2.1	INTRODUÇÃO	19
2.2	METODOLOGIA.....	22
2.3	RESULTADOS	24
2.4	DISCUSSÃO	26
2.5	CONCLUSÕES.....	27
3	LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES	28
3.1	LIMITAÇÕES.....	28
3.2	RECOMENDAÇÕES.....	29
4	BIBLIOGRAFIA.....	30

Índice de tabelas

Tabela 1 – Análise descritiva e correlacional das variáveis suporte social, satisfação das necessidades básicas, o divertimento e a intenção de prática futura.....13

Tabela 2: Análise comparativa do clima motivacional percebido em diferentes tipos de atividade (individual e coletivo).....24

Índice de figuras

Figura 1 - Continuum da Teoria da Autodeterminação.....	11
Figura 2 – Esquema do efeito das recompensas sobre a motivação intrínseca.....	13

RESUMO

O estudo da motivação para a prática desportiva tem tido um acréscimo na investigação nos últimos anos. De muitas teorias utilizadas, encontra-se a Teoria da Autodeterminação. Dentro desta última, encontra-se as subteorias da Avaliação Cognitiva, que tem como finalidade a denominação dos fatores em contextos sociais que produzem alterações na motivação intrínseca, podendo saber quais as situações específicas que nos conduzem ao sentimento de competência aquando da execução da tarefa; e a Teoria das Necessidades Básicas, que sugere que, os ambientes sociais podem facilitar ou diminuir a motivação intrínseca, suportando ou impedindo a satisfação das necessidades (de autonomia, de competência e de relacionamento).

Esta investigação foca-se na análise do clima motivacional percebido em diferentes tipos de atividade (individual e coletivo) e a possível existência de uma associação entre o clima motivacional percebido, a satisfação das necessidades básicas, a motivação intrínseca e o divertimento.

Este estudo vem ampliar a oferta de instrumentos para o combate às deficiências e desistências, levar as organizações à pesquisa de estratégias para mover o comportamento e regulação da motivação, bem como aumentar a compreensão da adesão e manutenção dos praticantes. Os resultados e estes instrumentos irão certamente apoiar as futuras intervenções dos técnicos no terreno para uma contribuição positiva relativamente à performance.

ABSTRACT

The study of sport motivation sport has been added to the research in recent times. In many theories used, is the Theory of Self-Determination. In this one mentioned, we have the subtheories: - Cognitive Assessment, which aims the name of the factors in social contexts that produce changes in intrinsic motivation, it can know which are the specific situations that lead to feelings of competence during the task execution; and the Theory of Basic Needs, which suggests that the social environment can facilitate or reduce intrinsic motivation, supporting or hindering the satisfaction of needs (autonomy, competence and relationship).

This research aims to evaluate the motivational climate in different types of activities (individual and collective) and the possible existence of an association between motivational climate, the satisfaction of basic needs intrinsic motivation and fun.

This study broadens the offer of instruments to combat deficiencies and dropouts , lead organizations to research strategies to move the behavior and regulation of motivation and increase the understanding of adhesion and maintenance practitioners. The results and these instruments will certainly support future activities of field technicians to a positive contribution for the performance.

1 INTRODUÇÃO GERAL

1.1 INTRODUÇÃO

O estudo da avaliação cognitiva e da satisfação das necessidades básicas apresenta-se como vital numa tentativa de fornecer informação sobre a regulação comportamental do praticante, assim como a informação sobre o seu bem-estar.

1.2 REVISÃO DA LITERATURA

1.2.1 Motivação

Sendo uma das áreas com maior investigação teórica, a motivação é caracterizada por apresentar factores como a direcção, intensidade, persistência, compromisso e foco na performance (Biddle & Mutrie, 2001).

Poderá ser associado ao indivíduo, à situação, ou à interação entre o meio ambiente e o sujeito, a motivação define-se como uma determinação em executar uma dada situação, de tal modo que pode recorrer a inúmeras formas de a realizar e pode ser intrínseco a si, ou recorrendo a situações externas para a sua concretização (Deci & Ryan, 2000).

1.2.2 Teoria da Autodeterminação

A Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 1985) assume que as pessoas são organismos activos, com tendências para se desenvolver e crescer psicologicamente.

De acordo com a Teoria da Auto Determinação as pessoas estão motivadas para se sentirem ligados a outros dentro da sua realidade social (relação), para interagirem nesse contexto (competência) e para sentirem um sentimento de iniciativa pessoal ao fazê-lo (autonomia) (Deci & Vansteenkiste, 2004).

De acordo com a Teoria, o sujeito está motivado para a satisfação de três necessidades psicológicas básicas (Deci & Ryan, 1985):

- Autonomia- Iniciativa pessoal e capacidade de regular as próprias ações;
- Competência- Capacidade de eficácia numa relação com o contexto;
- Relacionamento- Procurar e desenvolver relações interpessoais.

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

Figura 1. Continuum da Teoria da Autodeterminação

(Fernandes & Vasconcelos-Raposo, 2005, p.386)

A Teoria apresenta um modelo que explica a motivação, num continuum motivacional (Figura 1), de um comportamento menos autodeterminado até ao comportamento mais autónomo, é assim que varia este modelo (Deci & Ryan, 1985).

As diferenças entre esta Teoria e as restantes explicativas da motivação reside no facto de segundo Deci e Ryan (2002), a primeira alegar o sujeito como ativo e de no seu auge de comportamento (autodeterminado) não necessita de um reforço constante.

Subteorias da Autodeterminação

A Teoria da Autodeterminação é uma Macro-Teoria que integra quatro sub-teorias:

- Teoria da avaliação cognitiva- Esclarece os fatores que explicam a motivação Intrínseca. O que motiva o individuo não é a recompensa em si mas a tarefa.
- Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas- Necessidade de Autonomia, Competência e Relacionamento ao serem satisfeitas conduzem a um bom desenvolvimento do sujeito. Esta teoria sugere que os

meios sociais podem facilitar ou diminuir a motivação intrínseca, suportando ou impedindo a satisfação das necessidades.

- Teoria da Integração Organísmica - Descreve o processo pelo qual as regulações externas se internalizam até à autodeterminação. Para o processo de internalização é importante que as necessidades de autonomia e relação sejam saciadas.
- Teoria da Orientação Causal- Descreve a tendência natural dos indivíduos em possuírem uma maior ou menor orientação para a autonomia.

Teoria da avaliação cognitiva

A primeira subteoria da teoria da autodeterminação é a teoria da avaliação cognitiva. Esta sugere que existem dois subsistemas motivacionais: - um subsistema intrínseco com locus de controlo interno onde as pessoas que são motivadas por factores intrínsecos possuem o controlo do seu próprio comportamento, e outro composto por factores extrínsecos, com locus de controlo externo, nesta condição o sujeito atribui o seu comportamento a factores que não estão sob o seu controlo pessoal.

As recompensas extrínsecas, segundo a teoria, reduzem a autonomia e o prazer de realização da tarefa. O resultado obtido com esta teoria é a auto-determinação, ou seja, o desenvolvimento de um sentimento de opção no início e controlo das acções individuais.

Todas as situações que facilitam a percepção do locus interno de causalidade tende a desenvolver a motivação intrínseca para a tarefa, uma vez que os comportamentos que são motivados de forma intrínseca são iniciados e sustentados pela satisfação espontânea dos sujeitos.

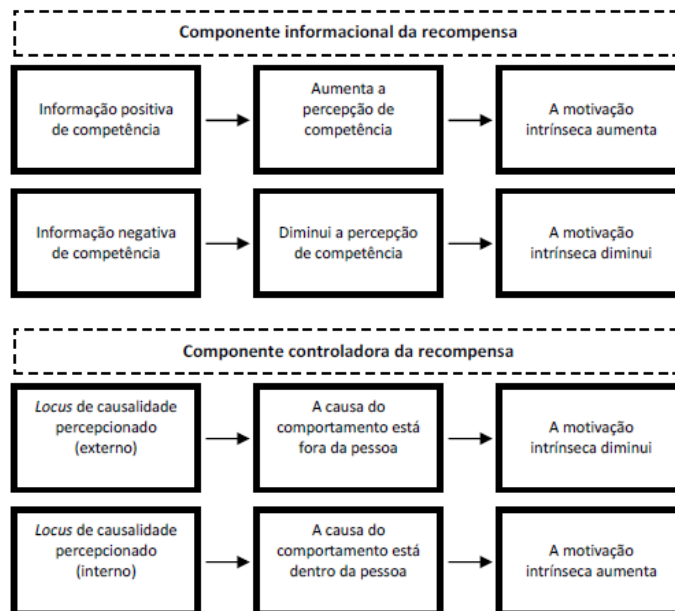


Figura 2 – Esquema do efeito das recompensas sobre a motivação intrínseca.
 Fonte: Weinberg e Gould (2010) (tradução livre).

Por outro lado, as externas que facilitam o locus externo de causalidade tende a diminuir a motivação intrínseca, pois afetam a percepção de autonomia ou de competência (Ryan *et al.*, 1985).

Deci e Ryan (1985) apresentaram a teoria de avaliação cognitiva com a finalidade de denominar os fatores em contextos sociais que produzem alterações na motivação intrínseca. Com esta podemos saber quais as situações específicas que nos conduzem ao sentimento de competência aquando da execução da tarefa, podendo aumentar a motivação intrínseca para a mesma. Salienta ainda, a teoria, que o sentimento de competência apenas poderá potenciar a motivação referida se acompanhada pela autonomia, ou seja, locus interno de causalidade.

Segundo os autores Deci e Ryan (1991) existem quatro abordagens relativamente à caracterização dos comportamentos intrinsecamente motivados: 1ª - comportamentos intrinsecamente motivados que ocorrem em ausência a recompensas externas; 2ª - relação dos comportamentos intrinsecamente motivados em benefício dos sujeitos, em que estes atuam consoante o que lhes convém e por último, as atividades intrinsecamente interessantes possuem desafios ótimos.

Para além de resultarem mudanças na percepção do locus de causalidade e/ou competência, Deci e Ryan (1985) defendem que, para se perceber a forma como uma consequência afeta a motivação intrínseca deverá considerar-se três aspectos: informacional, controlo, e amotivação. Assim, os aspetos informativos da consequência

são aqueles que fornecem pormenores que ajudam as pessoas a interagir eficazmente com o seu meio ambiente; o de controlo são aqueles que pressionam as pessoas a pensar, sentir ou comportar-se de uma determinada forma, por fim a amotivação é aquela que demonstra incapacidade dos sujeitos para dominar uma tarefa específica.

Apesar da imensa abordagem relativamente ao efeito das recompensas externas na motivação intrínseca, Weinberg e Gould (2010) defendem que, se as recompensas proporcionarem um desenvolvimento da percepção de eficácia poderão aumentar a motivação intrínseca. Ou seja, as recompensas extrínsecas poderão aumentar ou diminuir a motivação intrínseca consoante as suas características de informação ou de controlo (fig. 2).

Podemos assim concluir que, a caracterização da motivação intrínseca é baseada nas necessidades psicológicas básicas: competência, autonomia e relacionamento. Estas devem ser saciadas para que o comportamento intrinsecamente motivado possa ocorrer. Posto isto, passamos à seguinte micro-teoria da teoria da autodeterminação.

Teoria das Necessidades Básicas

Segundo Ryan & Deci (2000), esta mini-teoria defende que os sujeitos apresentam três necessidades psicológicas básicas essenciais ao desenvolvimento positivo dos mesmos.

A primeira necessidade é a de autonomia, o individuo sente vontade de tomar as suas próprias escolhas no contexto em questão (Deci & Ryan, 1985); a segunda necessidade é a de competência, esta é saciada quando os sujeitos se sentem competentes numa determinada área e por fim, a necessidade de relacionamento, onde se pretende uma sensação de pertença. A satisfação destas três necessidades básicas pode promover o funcionamento ideal do ser humano (Deci & Vansteenkiste, 2004).

Podemos concluir que esta micro-teoria sugere que os ambientes sociais podem facilitar ou diminuir a motivação intrínseca, suportando ou impedindo a satisfação das necessidades.

1.2.3 Clima motivacional

A palavra clima origina-se do grego *klima*, que significa tendência, inclinação, conforme Coda (1997). A partir das teorias administrativas, a organização foi comparada a um organismo vivo e, como tal; teria necessidades e carências que precisariam ser atendidas.

De acordo com Nicholls (1984, 1989), as pessoas são motivadas para apresentarem ou desenvolverem elevados níveis de competência, apresentando a sua avaliação em dois tipos de orientação (para o ego e para a tarefa). A orientação para a tarefa tem que ver com uma concepção de competência segundo critérios autorreferenciados, pois, o êxito pressupõe melhorar e dominar a tarefa na sua modalidade (Álvarez, Castillo, Duda, & Balaguer, 2009). Por outro lado, uma motivação orientada para o ego, relaciona-se com a concepção de competência segundo critérios normativos, ou seja, o sucesso pressupõe uma maximização da demonstração de elevada competência perante os outros (Álvarez et al., 2009). Segundo Ames (1992), são os fatores onde o indivíduo se encontra, com as suas características pessoais, que vão influenciar a motivação através do clima motivacional, que é influenciado pelos significativos. Percebe-se que o clima motivacional é a forma como o indivíduo percebe a organização onde está inserido. No entanto, este clima pode ser variado de acordo com a situação psicológica em que se encontram cada sujeito.

Observa-se que este clima influencia a produtividade do indivíduo e conseqüentemente da entidade. Assim sendo, este último deve ser agradável e provocar uma motivação de qualidade e interesse nos sujeitos, para além de uma boa relação com a organização. O clima motivacional poderá ter um impacto importante na regulação da motivação dos atletas pois pode facilitar ou impedir a satisfação das suas necessidades psicológicas básicas (Sarrazin, Boiché, & Pelletier, 2007). De facto, o ambiente social pode fornecer, ou não, condições necessárias para a motivação autónoma, os climas controladores estão, por norma, associados a regulações externas e introjectadas e climas que facilitam a autonomia estão associados a regulações identificadas, integradas e intrínsecas (Ryan & Deci, 2007). Podemos então concluir que os contextos podem conduzir à motivação controlada se o treinador der mais importância às recompensas extrínsecas e à punição, ou, por outro lado, conduzir à motivação autónoma se derem maior importância para o desenvolvimento de um comportamento autodeterminado.

Segundo Ntoumanis e Biddle (1999) e Hagger e Chatzisarantis (2008), um clima motivacional orientado para a tarefa provoca uma motivação autónoma considerando que ambientes deste tipo promovem critérios de sucesso mais intrínsecos e estão associados ao aumento da motivação intrínseca. Para os autores Wang e Biddle (2007), a orientação para a tarefa está associada a maiores níveis de autonomia, gerando consequências comportamentais positivas (e.g., gosto pela atividade, divertimento, menos aborrecimento, mais persistência na modalidade) e, por sua vez, a orientação para o ego associa-se a menores níveis de autonomia e, conseqüentemente padrões menos positivos, (e.g., menos divertimento, menos prazer na atividade, mais aborrecimento, menos persistência na modalidade).

Para manter os indivíduos satisfeitos e motivados para os treino/competições é importante ter em conta alguns aspetos, entre os quais, o estilo de liderança e as relações treinador-atleta, atleta-atleta, visando proporcionar um ambiente físico, psicológico e social de treino agradável.

Em certos clubes, os processos de manutenção de sujeitos são deficientes, pois são baseados na padronização; os indivíduos são tratados com padrões de generalidade, sentindo desprezo pela sua individualidade. Por outro lado, existem clubes que apresentam uma manutenção diferenciada, proporcionando satisfação aos sujeitos.

1.3 PROBLEMA

A realização deste trabalho centra-se na problemática de saber qual o clima motivacional percebido em diferentes tipos de atividade (individual e coletivo) e a sua associação com a satisfação das necessidades básicas e o divertimento?

1.4 OBJETIVOS

Afim de garantir as respostas aos problemas levantados, definimos um conjunto de objetivos:

1. Analisar qual o clima motivacional percebido consoante os diferentes tipos de atividade (individual e coletivo)
2. Analisar a associação com a satisfação das necessidades básicas e e divertimento.

1.5 HIPÓTESES

Para a realização coerente deste estudo, e para garantir a operacionalização deste trabalho, propomos as seguintes hipóteses para a abordagem dos objetivos:

.

Hipótese 1- O clima motivacional percebido difere em diferentes tipos de atividade (individual e coletivo).

Hipótese 2- Existe associação entre o clima motivacional percebido com a satisfação das necessidades básicas e e divertimento.

2 ESTUDO EMPÍRICO - Análise do clima motivacional percebido em diferentes tipos de atividade (individual e coletivo) e sua associação com a satisfação das necessidades básicas e o divertimento.

Resumo

O principal objetivo deste estudo é o de analisar o clima motivacional percebido em diferentes tipos de atividade, quer individual quer coletivo. Com uma amostra de 251 sujeitos praticantes de desporto, orientados por um ou mais treinadores preencheram o questionário International Behaviour Scale. Evidencia-se que, através da análise correlacional, o suporte social não se associa com a satisfação das necessidades básicas psicológicas (NPB), nem com o divertimento e a intenção. No entanto, a satisfação das NPB apresenta uma associação significativa com o fator divertimento e com o fator intenção de prática. Existindo de igual forma uma associação entre estas duas últimas variáveis. Através da análise comparativa, verifica-se que existem diferenças significativas no fator suporte social, quando comparados os indivíduos praticantes de desportos coletivos com os individuais. Relativamente à satisfação das necessidades básicas psicológicas, apresenta um maior valor os desportos individuais, não diferindo muito na intenção de prática futura. Estes dados suportam a importância do IBS para a melhoria do clima motivacional nas organizações e a sua importância na prática de atividade desportiva.

Palavras-chave: Avaliação Cognitiva, Satisfação das Necessidades Básicas, Desporto Coletivo, Desporto Individual.

Abstract

The aim of this study is to analyze the motivational climate in different types of activities, either individually or collectively. With a sample of 251 subjects sports practitioners, guided by one or more coaches completed the International Behaviour Scale questionnaire. It is evident, through correlational analysis, social support is not associated with the satisfaction of basic needs psychological (NPB), or with fun and intent. However, the satisfaction of NPB has a significant association with the fun factor and the factor intention of practice. Existing equally an association between those two variables. Through comparative analysis, it appears that there are significant

differences in social support factor when comparing the individuals practicing collective sports with the individual . With regard to satisfaction of basic needs psychological, has a higher value individual sports, not differing much in the intention of future practice. These data support the importance of IBS to improve the motivational climate in organizations and its importance in the practice of sport activity.

Keywords: Cognitive Assessment, satisfaction of basic needs, Collective Sport, Individual Sport.

2.1 INTRODUÇÃO

A prática de desporto tem sofrido um incremento de procura por parte das sociedades industrializadas. A procura da atividade tem criado uma procura por técnicos capacitados para focalizar os sujeitos na prática dentro das suas necessidades.

A prática de desporto tem sofrido um incremento de procura por parte das sociedades industrializadas. A procura da atividade tem criado uma procura por técnicos capacitados para focalizar os sujeitos na prática dentro das suas necessidades.

Na pesquisa das estratégias para mover o comportamento e a regulação da motivação no exercício algumas teorias têm preconizado sobre a temática. Entre as teorias existentes no âmbito da motivação, a Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 1985; Deci & Ryan, 2000; Deci & Ryan, 2008) tem vindo a afirmar-se devido ao facto de compreender os motivos, a forma e o conteúdo da prática e dos participantes. Os seus estudos no terreno têm participado o aumento da qualidade da investigação com ajuda na compreensão da adesão e manutenção dos praticantes no exercício físico.

Na pesquisa das estratégias para mover o comportamento e a regulação da motivação no exercício algumas teorias têm preconizado sobre a temática. Entre as teorias existentes no âmbito da motivação, a Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 1985; Deci & Ryan, 2000; Deci & Ryan, 2008) tem vindo a afirmar-se devido ao facto de compreender os motivos, a forma e o conteúdo da prática e dos participantes. Os seus estudos no terreno têm participado o aumento da qualidade da investigação com ajuda na compreensão da adesão e manutenção dos praticantes no exercício físico.

A satisfação das necessidades básicas nasce da compreensão da Teoria da Autodeterminação.

Teoria da Auto Determinação

A TAD (Deci & Ryan, 1985; Deci & Ryan, 2000; Deci & Ryan, 2008) apresenta-se como uma teoria da motivação e onde o contexto social que rodeia o sujeito assume ponto nodal.

Como referem os autores todo e qualquer comportamento acontece em virtude de um contexto social e conforme a integração nesse mesmo contexto. O contexto social pode ser real (ginásio, escola, local de trabalho, ambiente social) existe um fenómeno denominado interação que interfere na forma como o sujeito se comporta devido ao facto de inconscientemente agirmos de forma a modelar o nosso comportamento segundo a observação que elaboramos do contexto.

De acordo com a mesma teoria os seres humanos são intrinsecamente motivados para a afiliação a outros independentemente da realidade e contexto, para interação social no contexto e iniciativa de realizar as suas tarefas (Deci & Vansteenkiste, 2004).

Dentro da análise da regulamentação comportamental erguida pela TAD aparece as necessidades psicológicas básicas (NPB) de autonomia, competência e relacionamento (Deci, La Guardia, Moller, Scheiner, & Ryan, 2006).

Pertinência do estudo das Necessidades Básicas Psicológicas

A investigação na área do desporto apresenta um ambiente social favorável para o crescimento dos instrumentos de avaliação psicológica.

A tradução do Interpersonal Behavior Scale de Pelletier, Beaudry, Sharp, & Otis (2010) para a Língua Portuguesa vêm colmatar a escassez de recursos.

Para além das vantagens e benefícios da compreensão do clima motivacional face à pratica para o praticante e para a organização, o treinador denota uma

importância devido ao facto de ser a interligação entre a entidade e o praticante mas também enquanto membro que dirige a sessão de treino e o conteúdo da sessão (satisfação das necessidades básicas dos atletas, percepção de suporte social por parte dos mesmo, bem como o divertimento).

Na pesquisa das estratégias para mover o comportamento e a regulação da motivação no exercício algumas teorias têm preconizado sobre a temática. Entre as teorias existentes no âmbito da motivação, a Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 1985; Deci & Ryan, 2000; Deci & Ryan, 2008) tem vindo a afirmar-se devido ao facto de compreender os motivos, a forma e o conteúdo da prática e dos participantes. Os seus estudos no terreno têm participado o aumento da qualidade da investigação com ajuda na compreensão da adesão e manutenção dos praticantes na atividade desportiva.

A Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 1985) assume que as pessoas são organismos activos, com tendências para se desenvolver e crescer psicologicamente. Apresenta-se como uma “macro teoria da motivação humana” (Deci & Ryan, 2008).

De acordo com a Teoria da Auto Determinação os sujeitos estão motivados para se sentirem ligados a outros dentro da sua realidade social (relação), para interagirem nesse contexto (competência) e para sentirem um sentimento de iniciativa pessoal ao fazê-lo (autonomia) (Deci & Vansteenkiste, 2004).

De acordo com a Teoria de Deci e Ryan (1985; 2000; 2008), o sujeito está motivado para a satisfação de três necessidades psicológicas básicas:

- Autonomia- Iniciativa pessoal e capacidade de regular as próprias ações;
- Competência- Capacidade de eficácia numa relação com o contexto;
- Relacionamento- Procurar e desenvolver relações interpessoais.

2.2 METODOLOGIA

Amostra

Participaram no estudo 251 indivíduos praticantes de desporto orientados por treinador(es), ($n = 105$ masculino, 41,8%, $n = 146$ feminino, 58,2%), com idades compreendidas entre os 15 anos e os 29 anos de idade ($M = 19$; $DP = 3,5$) que frequentam clubes e academias no Centro e Sul de Portugal. Envolvidos em desportos coletivos ($n = 138$, 55%) e individuais ($n = 113$, 45%).

Instrumentos de medida

Foram utilizados três questionários, o Interpersonal Behavior Scale de Pelletier, Beaudry, Sharp, & Otis (2010), é um questionário com 12 itens de medida que atesta a importância que os sujeitos colocam na perceção do suporte social (suporte de autonomia, de competência e de relação); o questionário de Avaliação das Necessidades Psicológicas Básicas no Desporto de Cid, L., Saraiva, A., Simões, J., Monteiro, D., André, E., & Moutão, J. (2013), composto por 12 itens, onde é possível testificar qual o grau de perceção de autonomia, competência e relação social; o Physical Activity Enjoyment Scale (Kendzierski D, DeCarlo KJ, 1991), composto por 18 itens, relacionados com o divertimento sentido aquando da prática da modalidade. Por fim, foi elaborada uma questão, recorrendo a uma escala de Likert para resposta, com a finalidade de saber qual a intenção prática da modalidade, sendo 1 (não, de certeza absoluta e 7 sim, de certeza).

Os participantes respondem ao item “Perceção do suporte social” usando uma escala de 7 valores de medida em que 1 (Discordo Totalmente) e 7 (Concordo Totalmente); com uma escala de 5 valores de medida em que 1 (Discordo Totalmente) e 5 (Concordo Totalmente) relativamente ao item “Satisfação das necessidades básicas”, usando a mesma escala que a última referida quanto ao item geral “Divertimento”. No presente estudo, este instrumento apresentou os seguintes valores de validade: para a escala de autonomia ($\chi^2_{(2)} = 2,747$; $p = ,253$; $\chi^2/df = 1,374$; SRMR,0293; NNFI=,973; CFI=,991; RMSEA= ,039; 90%IC RMSEA= ,00-,138); para a escala de competência ($\chi^2_{(2)} = 1,760$; $p = ,415$; $\chi^2/df = ,880$; SRMR=,0226; NNFI=1,000; CFI=,914; RMSEA= ,000; 90%IC RMSEA= ,000-,121); para a escala de relação $\chi^2_{(2)} = ,877$; $p = ,645$; $\chi^2/df = ,439$; SRMR= ,0132; NNFI=1,000; CFI=1,000; RMSEA= ,000; 90%IC RMSEA= ,000-

,098. A fiabilidade interna foi: $\alpha_{\text{suporte da autonomia}} = ,514$; $\alpha_{\text{suporte da competência}} = ,473$; $\alpha_{\text{suporte da relação}} = ,652$.

Procedimentos de recolha dos dados

Para a recolha dos dados foram contactados clubes desportivos assim bem como individuos de forma aleatória, da zona Centro e Sul de Portugal Continental, de forma a alargar a amplitude mostral de diferentes zonas geográficas (i.e. litoral/interior/rural/urbana).

Após a obtenção de autorização prévia para a realização deste estudo, relativamente aos clubes desportivos, foram feitas diversas deslocações às instalações, em diferentes horas do dia (manhã, tarde e noite) e dias da semana.

A entrega dos questionários foi sempre realizada sobre a supervisão de assistentes devidamente treinados para o efeito e após o consentimento informado dos sujeitos os questionários foram preenchidos individualmente, durando cerca de 10 minutos.

Procedimentos para a análise estatística

O tratamento estatístico foi efetuado através do programa estatístico IBM-SPSS 20.0. Para a análise dos grupos utilizámos técnicas de medidas de tendência central e medidas de dispersão (desvio-padrão).

Em relação ao clima motivacional percecionado dependentemente do tipo de modalidade para as três dimensões (Perceção de Suporte Social, Satisfação das Necessidades Básicas e Divertimento), foi utilizada a análise correlacional, o r de Pearson, e para a análise comparativa o Independent Sample T-Test para examinar as diferenças dos resultados existentes tanto no desporto individual quer no coletivo. ($p < 0.05$).

2.3 RESULTADOS

Análise descritiva e correlacional

Na tabela 1 estão apresentados os valores de correlação entre o suporte social a satisfação das necessidades básicas, o divertimento e a intenção de prática futura.

Tabela 1 – Análise descritiva e correlacional das variáveis suporte social, satisfação das necessidades básicas, o divertimento e a intenção de prática futura.

Fatores	Mín-Máx	Média	DP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Suporte Social	3,58-6,50	4,83	,483	1									
2. Suporte Autonomia	3,00-7,00	4,72	,615	,842**	1								
3. Suporte competência	3,00-6,75	5,38	,574	,678**	,349**	1							
4. Suporte relação	3,25-7,00	4,63	,639	,817**	,722**	,290**	1						
5. Satisfação NPB	2,83-5,00	4,39	,302	,093	,136*	,078	-,002	1					
6. Satisfação autonomia	1,75-5,00	4,08	,479	,193**	,225**	,083	,146*	,755**	1				
7. Satisfação competência	3,00-5,00	4,401	,384	-,082	-,054	,036	-,192**	,770**	,371**	1			
8. Satisfação relação	2,00-5,00	4,674	,377	,061	,095	,045	,004	,656**	,164**	,360**	1		
9. Divertimento	3,94-5,78	5,56	,233	-,012	-,140*	,244**	-,170**	,406**	,216**	,350**	,343**	1	
10. Intenção	1-7	6,38	,730	,008	-,016	,021	,015	,230**	,012	,242**	,291**	,333**	1

** Correlação significativa ($p < 0,01$). Legenda: Min-Máx (valor mínimo e máximo); DP (Desvio-padrão)

Através da análise dos dados, verifica-se que o Suporte Social apresenta um valor mínimo de 3,58 e um valor máximo de 6,50, com uma média de 4,83 ($DP = ,483$). A Satisfação das Necessidades Básicas Psicológicas apresenta um valor mínimo de 2,83 e máximo de 5,00, com uma média de 4,39 ($DP = ,302$). O fator Divertimento apresenta uma valor mínimo de 3,94 e máximo de 5,78, com uma média de 5,56 ($DP = ,233$). Por último, a Intenção de prática futura da modalidade tem um valor mínimo de 1 e um máximo de 7, com uma média de 6,38 ($DP = ,730$).

Ao analisarmos as correlações existentes, testifica-se que existe uma correlação positiva e significativa entre o suporte de autonomia, competência e relação, bem como o indicador de satisfação das NPB, que se relaciona com cada uma das variáveis de satisfação de autonomia, competência e relação.

No entanto, a variável suporte social, ao contrário do que seria de esperar, não se associa com a satisfação das necessidades básicas psicológicas, nem com o divertimento e a intenção. Todavia o fator de satisfação das NPB evidencia uma associação significativa com o fator divertimento ($r=.406$; $p<.001$) e com o fator intenção de prática ($r=.230$; $p<.001$).

De igual forma a satisfação das necessidades de autonomia, competência e relação se relacionam positivamente com o divertimento e a intenção de prática. Por último, o divertimento associa-se com a intenção futura de prática.

Análise comparativa

Na tabela 2 estão apresentados os resultados relativos à comparação entre os indivíduos classificados como praticantes de desporto coletivo e praticantes de desporto individual. Assim, através da análise comparativa, verifica-se que existem diferenças significativas no fator suporte social, quando comparados os indivíduos praticantes de desportos coletivos com os individuais, sendo que os primeiros apresentam uma média de 5 (DP = ,45), enquanto que, os segundos apresentam uma média de 4,66 (DP = ,44). Relativamente à satisfação das necessidades básicas psicológicas, as diferenças são significativas, com uma média de 4,45 (DP = ,32), apresentando assim maior valor nos desportos individuais. Quanto ao Divertimento e à Intenção de prática da modalidade os valores são semelhantes, não diferindo muito quer nos individuais quer nos coletivos, $M = 5,53$ (DP = 0,29) e $M = 5,57$ (DP = 0,18).

Tabela 2: Análise comparativa do clima motivacional percebido em diferentes tipos de atividade (individual e coletivo)

	Individual		Coletivo		P
	Média	DP	Média	DP	
1. Suporte Social	5,03	0,45	4,66	0,44	,000
2. Suporte Autonomia	4,96	0,58	4,53	0,57	,000
3. Suporte competência	5,53	0,60	5,26	0,52	,000
4. Suporte relação	4,85	0,57	4,46	0,64	,000
5. Satisfação NPB	4,45	0,32	4,33	0,27	,003
6. Satisfação autonomia	4,27	0,46	3,92	0,44	,000
7. Satisfação competência	4,41	0,41	4,39	0,36	,707
8. Satisfação relação	4,67	0,34	4,68	0,40	,751
9. Divertimento	5,53	0,29	5,57	0,18	,207
10. Intenção	6,32	0,77	6,43	0,69	,210

Legenda: DP (desvio-padrão);

2.4 DISCUSSÃO

Verifica-se que o indicador de suporte social se encontra associado significativamente com o suporte da autonomia, competência e relação, assim como o indicador de satisfação das NPB se relaciona com cada uma das variáveis de satisfação de autonomia, competência e relação. Contudo a variável suporte social, ao contrário do esperado, não se associa com a satisfação das NPB nem com o divertimento e a intenção. Todavia o indicador de satisfação das NPB apresenta uma associação significativa com o divertimento ($r=.406$; $p<.001$) e com a intenção de prática ($r=.230$; $p<.001$).

De igual forma a satisfação das necessidades de autonomia, competência e relação se relacionam positivamente com o divertimento e a intenção de prática. Por último, o divertimento associa-se com a intenção futura de prática.

Os resultados obtidos evidenciam que, um clima motivacional orientado para a tarefa tem um efeito positivo sobre formas de motivação autónomas (mais autodeterminadas), que por sua vez apresentam um efeito positivo sobre a satisfação das necessidades psicológicas básicas, bem como com o divertimento e a intenção de prática futura. Estes resultados vão ao encontro do estudo realizado por Ahmadi et al. (2012),

composto por uma amostra de 255 jovens atletas iranianos, de diferentes modalidades coletivas, relativamente ao facto de um clima motivacional orientado para a tarefa relacionar-se positivamente com formas de motivação mais autodeterminadas. Testificou, de igual forma, no estudo de López-Walle et al., (2011), com 651 jovens atletas mexicanos, mas de modalidades individuais.

Observa-se que, os treinadores que satisfaçam as necessidades psicológicas básicas dos seus atletas (neste caso, os de maior relevo são as modalidades de carácter individual, comparativamente com os coletivos), provocam ao atleta um sentimento de prazer, de gosto pela tarefa, de diversão, conduzindo a uma intenção de prática futura, para voltar a saciar as suas necessidades. Uma das razões para que as modalidades individuais apresentem maiores valores de suporte social bem como da satisfação das suas necessidades psicológicas básicas, poderá prender-se à relação treinador-atleta, pois sendo apenas um atleta, o treinador tende a ter uma aproximação maior, uma maior compreensão da pessoa que se apresenta à sua frente.

Os resultados deste estudo comprovam de forma empírica as conclusões de uma revisão bibliográfica sobre o clima motivacional desportivo, por Ntoumanis e Biddle (1999), na qual identificam uma forte associação entre um clima motivacional orientado para a tarefa e consequências comportamentais, cognitivas e afetivas positivas.

2.5 CONCLUSÕES

Perante os resultados do estudo realizado podemos retirar importantes conclusões para a prática, pois o modelo testado indica claramente que quando se desenvolve um clima motivacional orientado para a tarefa, para a satisfação das necessidades psicológicas básicas do sujeito, promove-se a motivação autodeterminada, apresentando um impacto positivo no comportamento, promovendo uma maior perceção de autonomia, competência e relação por parte do atleta na realização das tarefas relativas à sua modalidade.

O ambiente não está unicamente dependente da organização, depende de igual forma das pessoas que nela estão inseridas. É fundamental o espírito de equipa, comunicação eficaz e de confiança entre todos os membros da equipa. O que se pode

constatar de igual forma é que a liderança tem um papel fundamental na criação de um bom ambiente de treino, onde os atletas têm gosto no que estão a realizar, pois os líderes são os responsáveis pela integração da sua equipa e pela sua valorização.

Organizações onde o clima motivacional é desagradável, onde existe ausência de motivação e de integração de membros da equipa, ausência de comunicação e conflitos entre colegas são geradores de problemas e de custos para o negócio.

As organizações têm de se consciencializar que questões como esta têm de ser estudadas para um aumento da melhoria da qualidade de vida das pessoas inseridas no contexto. Podemos concluir que existe uma relação entre o clima motivacional e as necessidades psicológicas básicas, cujo impacto positivo é inegável, tal como demonstra Sarrazin et al., (2002), apresentando valores de menor abandono da modalidade, mais divertimento durante a prática da modalidade segundo Spray et al., (2006), e uma maior satisfação com a performance (Vansteenkiste et al., 2014).

O clima motivacional é um diferencial competitivo.

3 LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES

3.1 LIMITAÇÕES

As contribuições deste documento estão sempre condicionadas por um conjunto de opções de metodologia. A zona mostral respeita apenas o Centro e o Sul de Portugal Continental mas sobretudo, podendo e devendo alargar futuramente para Norte, Interior e Litoral do país. A escolha dos mesmos deve-se a questões de acessibilidade e aceitação dos responsáveis para a realização do mesmo.

Nos limites explicados, pensamos que a amostra pode ter contribuído para estes resultados e é fundamental a duplicação deste estudo noutras amostras em diferentes regiões do país. Assim, enriqueceria a compreensão do clima motivacional.

3.2 RECOMENDAÇÕES

Para existir uma melhoria de trabalhos de investigação deste género, propomos que sejam integrados e testados novos modelos teóricos e abordagens diversificadas.

Importante também é a recomendação e a duplicação dos dados e comparação com a satisfação das necessidades psicológicas básicas, no sentido de criar um entendimento maior numa população de praticantes de desporto em Portugal, afim de compreender se os objetivos estão de acordo com a satisfação das necessidade psicológicas básicas dos sujeitos.

Concluindo, novas metodologias, como a inclusão de entrevista e a observação direta comportamental dos sujeitos em causa, em contexto de treino, poderão ser importantes para o futuro da compreensão e apronfundamento da temática.

4 BIBLIOGRAFIA

Ahmadi, M., Namazizadeh, M., & Mokhtari, P. (2012). Perceived motivational climate, basic psychological needs and self-determination motivation in youth athletes. *World Applied Sciences Journal*, 16(9), 1189-1195.

Álvarez, M., Castillo, I., Duda, J., & Balaguer, I. (2009). Clima motivacional, metas de logro y motivación autodeterminada en futbolistas ca-detes. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 62(1-2), 35-44.

Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate and motivational processes. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.

Banville, D., Desrosiers, P., & Genet-Volet, Y. (2000). Translating questionnaires and inventories using a cross-cultural translation technique. *Journal of Teaching in Physical Education*, 19, 374-387.

Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indices in structural models. *Psychological Bulletin*, 107, 238-246.

Byrne, B. (2009). *Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming*. (2nd ed.). New York: Routledge Academic.

Chatzisarantis, N., & Hagger, M. (2007). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport. In M. Hagger & N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (pp. 281-296). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Cid, L., Rosado, A., Alves, J., & Leitão, C. (2012). Tradução e Validação de Questionários em Psicologia do Desporto. In A. Rosado, I. Mesquita & C. Colaço (Eds.), *Métodos e Técnicas de Investigação Qualitativa* (pp. 29-64). Lisboa: Ed. FMH.

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

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *J Pers Soc Psychol*, 53(6), 1024-1037.

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

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: reflections and future directions. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook on self-determination research*. Rochester NY: University of Rochester Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185.

Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27, 17-34.

Duda, J. (2001) Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G.C. Roberts (Ed.), *Ad-vances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 129-132). Champaign, IL: Human Kinetics.

Duda, J., & Balaguer, I. (2007). Coach-Created Mo-tivational Climate. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology of Sport* (pp. 117-130). Champaign, IL: Human Kinetics.

Fernandes, H. M., & Vasconcelos-Raposo, J. (2005). Continuum de Auto-Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. *Estudos de Psicologia* 10(3), 385-395.

Leitão, J. C., Pereira, A., Gonçalves, G., Campaniço, J., Moreira, H., & Mota, P. (2008). *Metodologia de investigação em educação física e desporto - Análise quantitativa: Introdução à estatística multivariada*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., & Tristán, J. (2011). Clima motivacional percebido, motivación autodeterminada y autoestima en jovens deportistas mexicanos. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 209-222.

Marivoet, S. (2001). *Hábitos desportivos da população portuguesa*. Lisboa: INFED.

Nicholls, J. (1984). Achievement Motivation: Con-ceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance. *Psychological Review*, 91(3), 328-346. doi: 10.1037/0033-295x.91.3. 328

Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge: Harvard University Press.

Ntoumanis, N., & Biddle, S. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences*, *17*, 643-665. doi: 10.1080/026404199365678

Ntoumanis, N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sport Sciences*, *19*, 397-409. doi: 10.1080/026404101300149357

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68-78.

Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology* *6*, 107-124.

Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, *32*, 395-418. doi: 10.1002/ejsp.98

Standage, M., Gillison, F., & Treasure, D. (2007). Self-Determination and Motivation in Physical Education. In M. Hagger & N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (pp. 71-85). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Spray, C., Wang, J., Biddle, S., & Chatzisarantis, N. (2006). Understanding motivation in sport: An experimental test of achievement goal and self determination theories. *European Journal of Sport Science*, *6*(1), 43-51. doi: 10.1080/17461390500422879

Vallerand, R., & Losier, G. (1999). An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Journal of Applied Social Psychology*, *11*, 142-169.

Vansteenkiste, M., Mouratidis, A., Van Riet, T., & Lens, W. (2014). Examining correlates of game-to-game variation in volleyball players' achievement goal pursuit and underlying au-tonomous and controlling reasons. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *36*(2), 131-145. doi: 10.1123/jsep.2012-0271

Vasconcelos-Raposo, J., Teixeira, C., & Gonçalves, O. O bem-estar psicológico em adolescentes: a relação prática de exercício físico, auto-estima e satisfação corporal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, *4*(2), 44-50.

Wang, C., & Biddle, S. (2007). Understanding young people's motivation toward exercise: An integration of sport ability beliefs, achievement goal theory, and self-

determination theory. In M. Hagger & N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (pp. 193-

Weiss, M. R., McAuley, E., Ebbeck, V., & Wiese, D. M. (1990). Self-esteem and causal attributions for children's physical and social competence in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *12*, 21-36.

Wilson, P., Mack, D., & Grattan, K. (2008). Understanding motivation for exercise: a self-determination theory perspective. *Canadian Psychology*, *49*(3).