

**U. PORTO**



**FACULDADE DE DESPORTO  
UNIVERSIDADE DO PORTO**

**Qualidade de vida, motivação e o desempenho desportivo em  
jovens jogadores de Futebol de elite**

Dissertação apresentada com vista à  
obtenção do grau de mestre em Atividade  
Física e Saúde, na Faculdade de Desporto da  
Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto  
de Lei nº. 74/2006 de 24 de Março.

**Orientador (a):** Prof.<sup>a</sup> Doutora Maria Paula Maia dos Santos

**Coorientador (a):** Doutor José Ângelo dos Santos

**Orientando:** Leandro Del Giudice Macagnan

Porto, Maio 2013

## Ficha de Catalogação

Macagnan, L. D. G. (2013). *Qualidade de vida, motivação e o desempenho desportivo em jovens jogadores de Futebol de elite*. Porto: L. Macagnan. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**PALAVRAS-CHAVE:** FUTEBOL; QUALIDADE DE VIDA; MOTIVAÇÃO; ELITE; JOVENS.

Posso ter defeitos,  
viver ansioso e ficar irritado algumas vezes,  
mas não esqueço que a minha vida  
é a maior empresa do mundo  
e que posso evitar que ela vá à falência.

Ser feliz é reconhecer que vale a pena viver,  
apesar de todos os desafios,  
incompreensões e períodos de crise.

Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas  
e tornar-se um autor da própria história.  
É atravessar desertos fora de si,  
mas ser capaz de encontrar um oásis  
no recôndito da sua alma.  
É agradecer a Deus cada manhã  
pelo milagre da vida.

Ser feliz é não ter medo dos próprios sentimentos.  
É saber falar de si mesmo.  
É ter coragem para ouvir um “não”.  
É ter segurança para receber uma crítica,  
mesmo que injusta.  
Pedras no caminho?  
Guardo todas; um dia vou construir um castelo.

**Fernando Pessoa**



## **Dedicatória**

**... aos meus Pais que eu tanto amo.**



## Agradecimentos

Começo meus agradecimentos com uma frase do livro *Cloud Atlas* de David Mitchell “[...] do útero ao túmulo, estamos ligados uns aos outros. No passado e no presente, em cada atitude fazemos renascer o nosso futuro [...]”. Estas atitudes são derivadas de encontros e reencontros, tais que vivenciei de forma exponencial nessa etapa em Portugal, que contribuíram para o meu amadurecimento e possibilitaram-me projetar uma nova perspectiva de futuro.

Desta forma, como diria André Luiz “[...] aquelas pessoas que nos partilham a experiência do quotidiano são os melhores que a Divina Sabedoria nos concede, a favor de nós mesmos [...]”, só posso agradecer sinceramente a “todas” as pessoas que cruzaram meu caminho, das mais distintas formas, que ajudaram-me nesta escalada em busca do meu próprio desenvolvimento.

Nesta perspectiva, agradeço a Deus e ao plano espiritual por permitirem cada segundo da minha existência e, assim, presenciar momentos fantásticos nesta vida. Agradeço pela “saúde de ferro”, pela força e coragem nos momentos difíceis que nunca deixaram-me desanimar, por proteger e dar saúde a minha família, que são a base da minha estrutura, por dispor em meu caminho pessoas tão abençoadas e pelas oportunidades que tive.

Aos meus pais Ana Lúcia e Paulo Affonso, que com palavras certamente não conseguirei expressar, mas me amaram desde o primeiro dia de vida, me deram todas as condições para estar aqui, me apoiaram incondicionalmente em cada momento de sucesso ou fracasso, formaram uma família linda e que, sem dúvida, se não fossem eles, nada disso seria possível.

Ao meu irmão Marcio, que nem ele sabe o quanto é meu exemplo, mas desde crianças sempre juntos, amigos inseparáveis. E que assim continua, facto que independe da distância, pois sempre levo-o comigo, lembrando dos seus ensinamentos, da sua nobreza de carácter e determinação.

À minha querida avó Anita e ao meu brilhante avô Afonso, que fizeram parte do meu crescimento, que deram suas vidas por nós netos, que ficam felizes ao me ver e que sou muito feliz por deles ser neto. Aos meus avôs

maternos Marina e Francisco que não conheci, mas os amo igualmente e as minhas tias Ema e Diva que ajudaram muito minha mãe quando precisou.

À minha orientadora Prof.<sup>a</sup> Paula Santos, pelo caráter, pela paciência, pelo empenho e preocupação, pela exigência (que foi fundamental), pelo aprendizado que me propiciou, mas, especialmente, por oportunizar o desenvolvimento deste trabalho. Muito obrigado!

Ao meu coorientador Dr.<sup>o</sup> Ângelo Santos, pela ajuda em todos os momentos. Sou imensamente grato por seu apoio, pelos ensinamentos, pelas leituras, pelos discursos, por seu conhecimento. Por abrir as portas da Casa do Dragão para que o trabalho fosse desenvolvido. Pelas oportunidades que me proporcionou neste período. Por ser uma excelente pessoa. Ah, por tantas coisas...

Ao Diretor Técnico da Formação do FC Porto, Sr.<sup>o</sup> Luís Castro, e a Instituição FC Porto – Desporto, por autorizarem o desenvolvimento do trabalho dentro do Clube, tratando-me sempre de forma tão atenciosa. Honorável!

Ao Departamento Pedagógico do FC Porto e todo o pessoal Casa do Dragão: Ângelo Santos, Pedro Assis, Nelson Araújo, Joana Pinto, Daniela Freitas, Manuel, Monteiro, Fatinha, Sandra, Elsa, Márcia, Pedro Carvalho, Quaresma, Jorge, Liliana e Sofia e, também, ao Prof.<sup>o</sup> José Maria e Rui Cruz, por serem pessoas boas, que compreendem o ser humano enquanto essência e perspectivas, que estiveram em todos os momentos ao meu lado, me dando apoio, amizade e alegrias. Que tornaram-se minha família em Portugal e permitiram uma caminhada mais tranquila, serena e confortável. Sou grato desde o primeiro dia, pois sem vocês seria bem menos prazeroso e divertido!

Ao Prof.<sup>o</sup> Jorge Olímpio Bento, que tive o privilégio de conhecer em 2008, e que de fato me motivou a vir cursar e concluir o mestrado na FADEUP. Obrigado pelas sábias palavras e pela maneira carinhosa com que sempre me tratou.

Ao Prof.<sup>o</sup> Mauro Betti, um grande homem, que muito me ensinou e me inspira diariamente a trabalhar com muito esforço, ética e honestidade. Mesmo que indiretamente, o Sr.<sup>o</sup> também está presente neste trabalho.

A todos docentes da FADEUP com quem pude conviver, presenciar as aulas e respetivos projeto. Em especial ao Prof.<sup>o</sup> Jorge Mota, Prof.<sup>o</sup> José Duarte e Prof.<sup>o</sup> José Ribeiro. Ao CIAFEL e a todos os funcionários da FADEUP, em especial ao pessoal da Biblioteca; do Setor de Provas Académicas, com carinho a Ana Mogadouro e Maria Domingues; do Refeitório; e o seu Rui.

Ao Prof.<sup>o</sup> Gustavo Silva que muito me ajudou quando eu mais precisei, da mesma forma que a Prof.<sup>a</sup> Carina Novais. Um obrigado de coração aos dois, foram essenciais. E também a Prof.<sup>a</sup> Joana Teixeira.

A todos os amigos da FADEUP e de Portugal, amigos de turma e do dia-a-dia, em especial a Cristine Schmidt, Ronaldo Belchior, Marcos Túlio, Ricardo Arantes e Alessandro Pedretti. Todos vocês foram fundamentais para uma estada saudável e de muita diversão. Levo-os no peito. Sem esquecer do Bombeiro Pedro Batista, que me deu minha *bike*; ao pessoal da RUF (Residência Universitária); do CECA; e do Ginásio. Muita gente boa...

Ao Pepijn Lijnders, pela oportunidade de estágio no Departamento de Capacidades Individuais do FC Porto, e por todo aprendizado proporcionado. Da mesma forma ao Prof.<sup>o</sup> Vítor Frade, com quem eu aprendia a cada frase que ouvia. Ao Miguel Pissarra pela amizade e oportunidade junto ao Sub 9. E a todos os treinadores, jogadores, *team managers* e funcionários do FC Porto.

Aos meus grandes amigos, que deixei no Brasil, mas levei no peito por todo esse período. Em especial ao Moacir, Ariel e Fábio, que considero irmãos, que já são parte da minha família. Me deram forças quando precisei, apoio em todos os momentos, e felicidades que não acaba. Mesmo não estando o nome de todos, vocês fazem toda diferença, e sempre que precisarem vou estar lá!

A todos meus animais, em especial ao Hunter, Flecha Azul e Tommy, que me ensinaram muito sem dizer uma palavra... Gênios!

Que Deus abençoe a todos e tenham muita saúde, o resto é conosco!



## Índice Geral

<b>DEDICATÓRIA</b>	<b>V</b>
<b>AGRADECIMENTOS</b>	<b>VII</b>
<b>ÍNDICE GERAL</b>	<b>XI</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	<b>XV</b>
<b>ÍNDICE DE TABELAS</b>	<b>XVII</b>
<b>ÍNDICE DE ANEXOS</b>	<b>XIX</b>
<b>RESUMO</b>	<b>XXI</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>XXIII</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>XXV</b>
<b>LISTA DE ABREVIATURAS</b>	<b>XXVII</b>
<b>CAPÍTULO 1 - INTRODUÇÃO</b>	<b>1</b>
<b>1.1 O problema de pesquisa</b>	<b>3</b>
<b>1.2 Objetivos</b>	<b>4</b>
<b>CAPÍTULO 2 – REVISÃO DE LITERATURA</b>	<b>7</b>
<b>2.1 Qualidade de Vida</b>	<b>9</b>
2.1.1 Conceito	<b>9</b>
2.1.2 Pesquisa em Qualidade de Vida	<b>16</b>
<b>2.2 Teorias da Motivação</b>	<b>21</b>
2.2.1 A Teoria da Autodeterminação: uma abordagem dialética <i>organísmica</i>	<b>30</b>
2.2.1.1 Necessidades Psicológicas e Bem-estar	<b>32</b>
2.2.1.2 Motivação Autónoma e Motivação Controlada	<b>35</b>

2.2.1.3 Teoria da Autodeterminação e o Desporto	42
<b>CAPÍTULO 3 – METODOLOGIA GERAL</b>	<b>45</b>
<b>3.1 Pesquisa Quantitativa e Qualitativa de tipo Etnográfico</b>	<b>47</b>
<b>3.2 Universo Geral da Pesquisa</b>	<b>51</b>
3.2.1 Casa do Dragão	52
3.2.2 Departamento Pedagógico do Futebol Clube do Porto	53
<b>3.3 Participantes e estrutura da amostra</b>	<b>54</b>
<b>3.4 Instrumentos</b>	<b>54</b>
<b>3.5 Procedimentos Gerais</b>	<b>57</b>
<b>3.6 Métodos de análise dos dados</b>	<b>59</b>
<b>CAPÍTULO 4 – ESTUDOS</b>	<b>63</b>
<b>Estudo 1 - “Qualidade de vida relacionada à saúde entre jovens jogadores de futebol de elite e a população jovem Portuguesa”.</b>	<b>65</b>
Introdução	65
Método	67
Resultado	69
Discussão	73
Conclusão	75
<b>Estudo 2 - “Qualidade de vida relacionada à saúde, motivação e o desempenho desportivo em jovens jogadores de Futebol de elite”.</b>	<b>77</b>
Introdução	77
Método	79
Resultado	81
Discussão	85

Conclusão	88
<b>Estudo 3 - “Qualidade de vida relacionada à saúde entre jovens jogadores de futebol de elite que vivenciam diferentes contextos cotidianos”.</b>	<b>91</b>
Introdução	91
Método	93
Resultados e Discussão	97
Conclusão	111
<b>CAPÍTULO 5 – CONSIDERAÇÕES FINAIS, LIMITAÇÕES E FUTUROS DIRECIONAMENTOS DE PESQUISA</b>	<b>113</b>
<b>CAPÍTULO 6 – REFERÊNCIAS</b>	<b>117</b>
<b>6.1 Revisão de Literatura e Metodologia Geral</b>	<b>119</b>
<b>6.2 Estudo 1</b>	<b>130</b>
<b>6.3 Estudo 2</b>	<b>133</b>
<b>6.4 Estudo 3</b>	<b>136</b>



## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> – O <i>Continuum</i> da TAD mostrando os tipos de motivação com seus estilos regulatórios, <i>locus</i> de causalidade e processos correspondentes	<b>40</b>
--	-----------



## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> – Influências sobre o conceito de QV	9
<b>Tabela 2</b> – Composição da amostra	68
<b>Tabela 3</b> – Consistência interna das dimensões do Instrumento KIDSCREEN-52	70
<b>Tabela 4</b> – Coeficientes da correlação de Pearson entre as dimensões do KIDSCREEN-52	71
<b>Tabela 5</b> – Estatística descritiva – Média e Desvio Padrão – Comparação entre as amostras	72
<b>Tabela 6</b> – Composição da amostra	80
<b>Tabela 7</b> – Consistência interna e dados dos questionários utilizados	82
<b>Tabela 8</b> – Dados descritivos das dimensões estudadas	83
<b>Tabela 9</b> – Coeficientes da correlação de <i>Spearman</i> entre as dimensões	84
<b>Tabela 10</b> – Regressão Logística para estimar o <i>Odds Ratio</i> (chances) para pertencer ao grupo PJE	85
<b>Tabela 11</b> – Composição da amostra	95
<b>Tabela 12</b> – Dados dos questionários e coeficientes de consistência interna	97
<b>Tabela 13</b> - Coeficientes da correlação entre as dimensões NPB e QVRS	98
<b>Tabela 14</b> – Dados descritivos das NPB e das dimensões da QVRS entre os grupos	100
<b>Tabela 15</b> – Coeficiente da correlação entre as dimensões DE e QVRS	107



## Índice de Anexos

<b>Anexo A</b> – Autorização formal do Comitê de Ética da FADEUP	<b>XXIX</b>
<b>Anexo B</b> – Autorização formal do FC Porto	<b>XXX</b>
<b>Anexo C</b> – Carta de requerimento para realização da investigação	<b>XXXI</b>
<b>Anexo D</b> – Carta informativa aos pais e/ou encarregados de educação	<b>XXXII</b>
<b>Anexo E</b> – Termo de autorização dos pais e/ou encarregados de educação	<b>XXXIII</b>
<b>Anexo F</b> – Questionário KIDSCREEN-52	<b>XXXIV</b>
<b>Anexo G</b> – Questionário KIDSCREEN-10	<b>XXXIX</b>
<b>Anexo H</b> – Questionário Basic Psychological Needs in Exercise Scale	<b>XL</b>
<b>Anexo I</b> – Questionário Sport Motivation Scale	<b>XLI</b>
<b>Anexo J</b> – Guião da entrevista semiestruturada	<b>XLIII</b>



## Resumo

Esta investigação baseia-se numa abordagem que considera dois constructos, o conceito de Qualidade de Vida relacionada à saúde (QVRS) e a Teoria da Autodeterminação (TAD) – metateoria voltada ao estudo da motivação humana – com o objetivo de analisar a percepção da QVRS e a regulação da motivação de jovens jogadores de futebol de elite e, também, analisar a relação que tais constructos estabelecem entre si e com o desempenho desportivo destes indivíduos. A metodologia empregada caracteriza-se como quantitativa (nos Estudos 1 e 2) e qualitativa de tipo etnográfica (no Estudo 3). Desenvolvida no Futebol Clube do Porto, trata-se de uma amostra não-probabilística criteriosa, composta por 125 jovens jogadores, entre 13 a 18 anos: Sub 14 (37), Sub 15 (25), Sub 16 (22), Sub 17 (21), Sub 19 (20); sendo todos do sexo masculino, e que responderam a quatro questionários: *KIDSCREEN-52*; *KIDSCREEN-10*; BPNES; SMS. Também foram realizadas entrevistas semiestruturadas com uma amostra intencional de 24 jogadores, selecionada conforme critérios preestabelecidos. O contato direto do pesquisador com o campo de pesquisa foi realizado no período de Fevereiro a Dezembro de 2012, totalizando cerca de 80 períodos, cada um com aproximadamente 6h. Para a análise estatística utilizamos o Programa SPSS 18.0 para Windows, e o conteúdo das entrevistas foi analisado através do método *Análise de Conteúdo*, com o auxílio do programa de tratamento de informação QSR NVivo10. Considerando os resultados, pudemos concluir que os indivíduos analisados possuem uma boa percepção de QVRS, com valores maiores que o apresentado por jovens da população portuguesa e, dentre eles, quanto melhor o desempenho desportivo, ainda maior é a QVRS. Na relação com a TAD constatamos que a satisfação das três Necessidades Psicológicas Básicas direcionadas a prática desportiva pode influenciar a percepção geral de QVRS, e também aumentar a motivação intrínseca e reduzir a *amotivação* e, assim, possivelmente influenciar positivamente o desempenho desportivo.

**PALAVRAS-CHAVE:** FUTEBOL; QUALIDADE DE VIDA; MOTIVAÇÃO; ELITE; JOVENS.



## Abstract

This research is based on an approach that integrates two constructs, the concept of Health-related Quality of Life (HRQoL) and the Self-Determination Theory (SDT) – *metatheory* focused to the study of human motivation – with the aim of analyzing the perception of HRQoL and the regulation of motivation of youth elite football players and, also of analyzing the relationship that such constructs establish among themselves and with the sports performance of these individuals. A quantitative methodology was applied in Studies 1 and 2 and an ethnographic qualitative methodology in Study 3. Developed at FC Porto, this is a non-probabilistic sample, composed of 125 male players between 13 and 18 years old: Under 14 (37), Under 15 (25), Under 16 (22), Under 17 (21), Under 19 (20); who answered to four questionnaires: *KIDSCREEN-52*; *KIDSCREEN-10*; BPNES; SMS. Semi-structured interviews were conducted with an intentional sample of 24 players selected according to pre-established criteria. The contact of the investigator with the research field was conducted from February to December 2012, totaling around 80 periods, with approximately 6h each one. Statistical analyses were conducted with SPSS 18.0 for Windows and interviews were analyzed through Content Analysis method, with support from the data treatment program QSR NVivo10. Considering the results, we concluded that the individuals analyzed have a good perception of HRQoL, with greater values than those shown by youth Portuguese population and, among themselves, better sports performance predicted higher HRQoL. With regards to SDT we found that the satisfaction of the three Basic Psychological Needs in the sports practice can influence the general perception of HRQoL and increase the intrinsic motivation as well as reduce *amotivation* and, thus, possibly positively influence sports performance.

**KEYWORDS:** FOOTBALL, QUALITY OF LIFE, MOTIVATION; ELITE; YOUTH.



## Resumen

Esta investigación se basa en un enfoque que considera dos constructos, el concepto de Calidad de Vida relacionada con la salud (CVRS) y la Teoría de la Autodeterminación (SDT) – *metateoría* dedicada al estudio de la motivación humana – con el objetivo de analizar la percepción de la CVRS y la regulación de la motivación de los jóvenes jugadores del fútbol de elite, y, también, para analizar la relación que tales constructos establecen entre sí y con el desempeño deportivo de estos individuos. La metodología elegida se caracteriza como cuantitativa (en los Estudios 1 y 2) y cualitativa de tipo etnográfico (en el Estudio 3). Desarrollada en el FC Porto, es una muestra no probabilística compuesta por 125 jugadores, todos del sexo masculino entre los 13 y 18 años: Sub 14 (37), Sub 15 (25), Sub 16 (22), Sub 17 (21), Sub 19 (20); que respondieron a cuatro cuestionarios: *KIDSCREEN-52*; *KIDSCREEN-10*; BPNES; SMS. Fueran realizadas entrevistas semi-estructuradas con una muestra intencional de 24 jugadores seleccionados de acuerdo con criterios pre-establecidos. El contacto directo del investigador con lo campo ocurrió entre Febrero y Diciembre de 2012, totalizando cerca de 80 períodos, cada uno de aproximadamente 6 horas. Para el análisis estadístico, se utilizó el SPSS 18.0 para Windows, mientras el contenido de las entrevistas fue analizado con el método de *Análisis de Contenido*, hecho con ayuda del programa de tratamiento de la información QSR NVivo10. Considerando los resultados, se concluyó que los individuos estudiados tienen una buena percepción de la CVRS, con valores superiores al demostrado por los jóvenes de la población Portuguesa y, entre ellos, se verificó que cuanto mejor es el desempeño deportivo, aún mayor es la CVRS. En su relación con la SDT, se constató que la satisfacción de las tres Necesidades Psicológicas Básicas en la práctica deportiva puede influir en la percepción general de la CVRS y, también, aumentar la motivación intrínseca, reducir la *no motivación* y, así, posiblemente influir positivamente en el desempeño deportivo.

**PALABRAS CLAVE:** FÚTBOL; CALIDAD DE VIDA; MOTIVACIÓN; ELITE; JÓVENES.



## **Lista de Abreviaturas**

**QV** – Qualidade de Vida

**QVRS** – Qualidade de Vida relacionada à saúde

**TAD** – Teoria da Autodeterminação

**NPB** – Necessidades Psicológicas Básicas

**OMS** – Organização Mundial da Saúde

**CDC** – Centers for Disease Control and Prevention

**BPNT** – Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas

**COT** – Teoria das Orientações de Causalidade

**CET** – Teoria da Avaliação Cognitiva

**OIT** – Teoria da Avaliação Cognitiva

**CD** – Casa do Dragão

**CTFD** – Centro de Treinos e Formação Desportiva Porto-Gaia

**VP** – Vitalis Park

**DP** – Departamento Pedagógico do FC Porto

**BPNES** – Basic Psychological Needs in Exercise Scale

**SMS** – Sport Motivation Scale

**MI** – Motivação Intrínseca

**ME** – Motivação Extrínseca

**AMO** – Amotivação

**PJE** – Potencial Jogador de Elite

**DE** – Desempenho Escolar

**JFE** - Jovens jogadores de Futebol de Elite

**JPP** - Jovens da População Portuguesa



# CAPÍTULO 1

---

***Introdução***

---



## **CAPÍTULO 1 - INTRODUÇÃO**

### **1.1 O problema de pesquisa**

O percurso de formação de um jovem jogador de futebol de elite constitui-se a partir de vivências quotidianas muito exigentes. Além disso, nesta fase ocorrem inúmeras variações endógenas e exógenas, exigindo-lhes grande “poder” de adaptabilidade. Contudo, o contexto em que estão inseridos pode beneficiar este processo, de modo que possibilite associar a formação de um jogador de excelência ao seu desenvolvimento socioeducativo.

Todavia, nesta faixa etária é dada maior ênfase sobre a perspectiva de identificar e desenvolver o jovem talento e, para isso, muitos fatores são considerados determinantes para a obtenção do êxito, como características antropométricas, condicionamento físico, periodização de treino, capacidades individuais. Entretanto, esta investigação progride em consonância com isto, mas considera que a saúde mental, gerada pela melhor percepção de Qualidade de Vida relacionada à saúde (QVRS), pode favorecer este progresso de maneira integrada a todos os outros fatores.

Neste enquadramento, a QVRS foi incorporada por ser um termo amplo, que engloba múltiplos fatores em distintas áreas da atuação humana, sendo composta por todos os componentes de bem-estar (físico, psicológico e social), e também por funções físicas, emocionais, mentais, sociais e comportamentais (Ravens-Sieberer et al., 2005). Nesse sentido, esta análise da QVRS permite-nos entrecruzá-la com outros constructos e, portanto, fundamenta a relação apresentada com a Teoria da Autodeterminação (TAD; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2002), uma metateoria direcionada ao estudo da motivação humana que acompanha uma proposta teórica recente na área da psicologia, o desenvolvimento positivo dos indivíduos (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Em referência às pesquisas sobre a QVRS, a maior parte dos estudos que envolvem jovens reportam-se a uma população particular, estabelecida por pessoas com deficiências e/ou com doenças. No desporto em geral e no futebol competitivo, em particular, os estudos encontrados analisam a QVRS

apenas na ocorrência ou na prevenção de lesões. Desta forma, tais indivíduos são influenciados por fatores específicos que independem de escolhas pessoais. Na relação com a TAD, não foram encontradas pesquisas no âmbito desportivo que associassem estes dois constructos.

Portanto, enfatizando que estes jovens têm poucas oportunidades de expressarem o seu ponto de vista, julga-se importante a compreensão de que possuem uma realidade existencial concreta e peculiar que deve ser respeitada na sua subjetividade, sendo que as percepções que emergem dessa população devem ser exaltadas e interpretadas. Com isso, o objetivo geral da presente investigação é analisar a percepção da QVRS e a regulação da motivação, e analisar a relação que estes dois constructos estabelecem entre si e com o desempenho desportivo destes jovens jogadores.

Esta tese está organizada em seis capítulos: o primeiro capítulo refere-se à introdução, que delinea o problema de pesquisa e os objetivos gerais e específicos; o segundo é composto pela revisão de literatura, estruturando teoricamente a proposta da pesquisa; o terceiro condiz a metodologia geral aplicada; o quarto apresenta os três estudos desenvolvidos; o quinto refere-se às considerações finais, limitações e os futuros direcionamentos de pesquisa; e o sexto é relativo às referências bibliográficas.

## **1.2 Objetivos**

Através de uma abordagem contextual acerca da formação de jovens jogadores de futebol de elite, este trabalho está organizado em três estudos distintos, cujos títulos e objetivos estão descritos a seguir:

Estudo 1 – “Qualidade de vida relacionada à saúde entre jovens jogadores de futebol de elite e a população jovem Portuguesa”.

- (I) Comparar os níveis de QVRS de jovens jogadores de futebol de elite portugueses com os níveis apresentados numa amostra representativa da população Portuguesa;

- (II) identificar se o ambiente competitivo gera diferenças nas dimensões investigadas.

Estudo 2 – “Qualidade de vida relacionada à saúde, motivação e o desempenho desportivo em jovens jogadores de Futebol de elite”.

- (I) analisar a correlação das Necessidades Psicológicas Básicas (NPB) com a QVRS e com os diferentes tipos de motivação;

- (II) analisar como se correlacionam a QVRS e os diferentes tipos de motivação;

- (III) analisar se a QVRS e a motivação mais autodeterminada podem ser preditores de melhor desempenho desportivo nessa população.

Estudo 3 – “Qualidade de vida relacionada à saúde entre jovens jogadores de futebol de elite que vivenciam diferentes contextos quotidianos”.

- (I) analisar a correlação do desempenho escolar e das Necessidades Psicológicas Básicas (NPB) com a QVRS;

- (II) analisar a influência de situações decorrentes nos diferentes contextos quotidianos vivenciados pelos jogadores sobre a QVRS.



# **CAPÍTULO 2**

---

## ***Revisão de Literatura***

---



## **CAPÍTULO 2 – REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 Qualidade de Vida**

#### **2.1.1 Conceito**

Historicamente o conceito de Qualidade de Vida (QV) passa por vários processos e adaptações. Segundo Mazo (2008), foi nos anos 30 e 40 que o termo começou a ser usado, em função de duas perspectivas: primeira, em relação ao controle de qualidade nos processos industriais; segunda, em achados na revisão de literaturas médicas (Seidl & Zannon, 2004). Após a II Guerra Mundial, passou a ser usado com maior frequência, principalmente nos EUA. Entretanto, foi no final da década de 70 que começaram a surgir as primeiras definições estruturadas (Farquhar, 1995; Mazo, 2008; Seidl & Zannon, 2004).

Atualmente, o termo QV tem muitas definições. Para Nahas (2010), a QV, vista de uma maneira geral, pode servir de instrumento para mensurar a “dignidade humana”, tendo em vista o pressuposto da busca em satisfazer as necessidades humanas fundamentais ou básicas. Nesse sentido, se faz possível um entendimento intuitivo e individual de fácil compreensão, mas que esbarra na tentativa de defini-lo objetivamente.

Contudo, uma perspectiva permeia a conceituação de QV, a da influência das orientações profissionais dos autores que a desenvolvem. Para Mazo (2008), a tentativa de definição desse conceito retrata diferentes visões do homem, sociedade e mundo, apresentadas em marcos teóricos, disciplinas e teorias. Citado em Setién (1993), o conceito de QV é influenciado, mas também influencia a forma em que é abordado. A Tabela 1 sintetiza a sua ideia:

**Tabela 1 – Influências sobre o conceito de QV**

<b>Teoria</b>	<b>Autor (es)</b>	<b>Conceção - maior QV</b>
<b>Individualista</b>	-	Indivíduo atinge seus objetivos, mesmo com condições socioambientais impostas
<b>Transcendental</b>	-	Quanto mais integrados na comunidade os indivíduos forem (coesão social)
<b>Interacional</b>	Gérson (1976)	Resultado de “dicas negociáveis”, que visa “soberania” dos indivíduos e dos grupos
<b>Fenomenológica</b>	Ziller (1974)	Resultante da imagem do ser – Resultado da interação entre o ser e os outros significantes
<b>Ecológica</b>	Bubolz et al. (1980)	Satisfação das necessidades de toda ordem, na interação entre todos elementos

Devido às numerosas e inconsistentes definições de QV, duas grandes revisões foram desenvolvidas no começo da década de 90. Uma delas foi redigida pelos autores Gill & Feinstein (1994) e a outra por Farquhar (1995).

A primeira (Gill & Feinstein, 1994) aborda a literatura médica em geral. Nessa pesquisa foram identificadas 159 medidas presentes em 75 artigos que tinham o termo QV em seus títulos. A grande quantidade de medidas para analisar um único fenómeno aliada ao facto de que apenas 15% dos estudos relataram uma definição padrão para QV e 36% o motivo da escolha do instrumento de medida, constatou-se um desequilíbrio consensual e inconsistência na definição. Nessa busca de avaliar como a QV vinha sendo

abordada e mensurada na literatura médica, Gill & Feinstein (1994) definiram-na como uma percepção individual relativamente a aspetos gerais da vida, entre eles as condições de saúde.

Na segunda revisão, Farquhar (1995), constrói uma taxonomia sobre a definição de QV. Assim, descreve e dá exemplos de quatro tipos principais de definições: I – Definição Global; II – Definição sob Componentes; III – Definição Focalizada; IV – Definição Combinada.

As definições Globais surgem no final da década de 70, compostas por conceções de felicidade/infelicidade e satisfação/insatisfação com a vida. Elas são de origem mais abrangentes/gerais, por isso não apresentam operacionalização do conceito, mas colaboram posteriormente para sua formação.

As definições por Componentes fracionam a QV em uma série de dimensões, e identificam características essenciais para a avaliação do conceito. Estas são definições mais úteis no trabalho empírico e avançam na tentativa de operacionalizar o conceito.

O terceiro tipo, definições Focalizadas, destacam um único ou um pequeno número de componentes específicos da QV. Em geral, são encontradas em trabalhos que usam o conceito de QV ligadas a saúde. Podem ser implícitas, quando se focam em um ou dois componentes do conceito e não torna isso explícito, ou podem ser explícitas, quando destacam a dimensão que consideram importante.

O último tipo são as definições Combinadas, que consideram definições globais do conceito, mas especificam diversas dimensões. Nesse sentido, operacionalizam uma avaliação global, entretanto fracionada em seus componentes (Farquhar, 1995). As autoras Seidl & Zannon (2004), apontam que as tendências contemporâneas preconizam as definições focalizadas e combinadas, destacando uma maior possibilidade de contributo para a evolução do conceito em bases científicas.

Nessa estruturação, percebemos que o termo “QV” é suscetível a inúmeras definições, partindo de ideias consensuais que permeiam os campos da globalidade na sua interpretação, determinada por múltiplos fatores em

distintas áreas da atuação humana (Farquhar, 1995; Gaspar & Matos, 2008; Mazo, 2008; Nahas 2010; Nordenfelt, 1993).

Segundo Mazo (2008), no ano de 1995, nessa mesma concepção, a Organização Mundial da Saúde (OMS) por meio dos seus especialistas em QV, pressupôs não haver uma única definição para o conceito de QV, mas o entrecruzamento das ideias na sua caracterização era similar entre a maior parte dos autores/pesquisadores. Foram destacadas características como a bipolaridade, mutabilidade, subjetividade e multidimensionalidade, (WHOQoL Group, 1995), justificadas a seguir.

A *bipolaridade*, devido a possibilidade de variáveis positivas e negativas na atuação cotidiana; e a *mutabilidade*, pois o tempo caminha em função de mudanças pessoais, físicas e contextuais para um único indivíduo (Mazo, 2008).

A *subjetividade* é uma das principais, e à medida que o conceito evolui, mais se configura dessa maneira. Entretanto, com fatores extrínsecos, que permeiam ramos socioambientais. O conceito de subjetividade se dá pela sua pertinência a um universo ideológico (Mazo, 2008). Nesse sentido, cabe a avaliação pessoal que parte prioritariamente do indivíduo em relação a sua situação pessoal referente a cada dimensão relacionada à QV (WHOQoL Group, 1996).

Em referência a essa questão, Nordenfelt (1993), levanta várias questões acerca do que é QV para as pessoas e como justificar os julgamentos. Para isso, ele estrutura uma opinião envolvida por várias dimensões que evidencia diferentes objetivos de vida, contextos e responsabilidades entre pessoas.

Para Lassey & Lassey, 2001, o termo QV é usado para descrever as respostas para as características “intrínsecas” de um indivíduo, movida por aspetos “extrínsecos” (sociais, económicos e fatores ambientais), que afetam o bem-estar. Isto é o produto da experiência individual, simbolizando que o que é percebido como “boa” QV para uma pessoa pode não satisfazer outra na mesma condição (Bond, 1999).

A *multidimensionalidade* se alicerça no termo “vida”. Dada a multiplicidade dos fatores que envolvem a vida, se faz necessário aclarar seus múltiplos domínios. O WHOQoL Group (1995), afirma que pelo menos três são prioritariamente considerados: físico, psicológico e social (Mazo 2008). Nesse sentido, Harding (2001), supõe que a QV é composta por todos os aspetos do bem-estar da pessoa, assim como ao ambiente vivenciado, também enfatizando a natureza subjetiva da percepção individual. No mesmo raciocínio, Jonsen et al. (citado em Mazo, 2008, p. 20), define QV como satisfação subjetiva, expressa ou vivenciada por um indivíduo, nas dimensões física, mental e social.

Com isso, entre outros autores, Nahas (2010), atenta que a vasta amplitude no campo concetual isenta de um modelo padrão aceito em plenitude, os investigadores precisam ter clara a definição de QV em seu contexto de interesse, sendo ela condizente aos domínios que serão explorados no instrumento de medida.

Também na perspectiva de corroborar um conceito claro, de compreensão e aceitação consensual, em 1994 os especialistas da OMS em QV definiram-na como “a percepção do indivíduo da sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores, nos quais ele vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHOQoL Group, 1994). No entanto, atualmente a definição mais evidenciada na literatura acerca de QV é a apresentada pela OMS em 1996, que define QV como a saúde física, o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais e as relações do indivíduo com o contexto em que está inserido (WHOQoL Group, 1996).

Para Nahas (2010, p. 16), a “QV é a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano”. Nessa linha, Calman (1987), afirma que QV se deriva da percepção do indivíduo das diferenças entre as expectativas e a situação vivida no presente, sendo que quanto mais próximas, maior a QV. Ainda Nahas, complementa que essa

percepção é distinta de pessoa para pessoa e pode se modificar ao longo da vida.

O trecho apresentado a seguir compõe uma breve síntese acerca das diferentes definições de QV, que elucida o conceito:

[...] a) o conceito de saúde positiva da OMS (WHO, 1986), um estado de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade, b) a percepção subjetiva de satisfação ou felicidade com a vida em domínios importantes para o indivíduo, c) a diferença entre as expectativas do indivíduo e a sua experiência atual, d) a percepção do indivíduo face à sua posição na vida em termos do contexto cultural e do sistema de valores a que pertence e em relação aos seus objetivos, expectativas, metas e preocupações; e) a experiência em vez das condições de vida, onde a relação entre as condições objetivas e o estado psicossocial é imperfeita e que, para conhecer a experiência da QV, é necessário o recurso direto à descrição do próprio indivíduo sobre o que sente pela sua vida (Ribeiro citado em Gaspar & Matos, 2008, p. 22-23).

Segundo Nordenfelt (1993), atualmente, alvo de muitas discussões sociológicas e psicológicas, dois parâmetros devem ser considerados para uma medição adequada de QV, chamados objetivos e subjetivos. Entre os parâmetros objetivos são incluídos itens como estado de saúde somática da pessoa, sua situação econômica, as condições de habitação, estado ocupacional e situação familiar. Entre as propriedades subjetivas da pessoa são incluídos as suas experiências acerca de situações externas e os estados de humor e emocional.

Lassey & Lassey (2001) afirmam que as dimensões subjetivas têm sido cientificamente estudadas em uma abordagem que busca avaliar a satisfação do indivíduo com sua vida social, seu estado de saúde, sentido de controle sobre o ambiente vivenciado e satisfação com o estado financeiro. As avaliações objetivas incluem condições ambientais, poluição, nível de renda, dados estatísticos, entre outras.

Entretanto, Nordenfelt (1993) alerta que o bem-estar subjetivo não é fácil de ser descrito/avaliado pelo indivíduo pesquisado (mesmo tratando-se da sua própria percepção, pois encontra dificuldade para fazer uma avaliação equilibrada). E, assim, também é para o pesquisador. Nesse exemplo, alguns dados objetivos podem ser corrigidos e qualificados, ou podem ser um dos meios para analisar/justificar o estado de bem-estar subjetivo em particular. Por isso, a avaliação da QV de uma pessoa deve considerar os dados de várias fontes de informação (Nordenfelt, 1993).

O conceito de QV desenvolvido por Nordenfelt (1993), apresenta carácter subjetivo e a percepção identificada está diretamente ligada a dimensão de felicidade ou infelicidade do indivíduo com sua vida. Inicialmente o autor conceitua os termos felicidade e saúde, apresentando em sua concepção a relação entre ambos. Num segundo passo, introduz o conceito de saúde subjetiva e, a partir disso, considera que essas noções de felicidade, saúde e saúde subjetiva, e exercem influência direta na percepção de QV.

Segundo Nordenfelt (1993), não só a Ciência Social foi afetada por esta tendência. A QV tornou-se um assunto também dentro da Medicina e dos cuidados com a saúde em geral. Vários fatores contribuíram para este desenvolvimento, como o avanço tecnológico dentro da medicina.

Nesse sentido, surge a apropriação de um novo conceito, o da Qualidade de Vida Relacionada à Saúde (QVRS). Associados a esta questão, alguns autores alertam que esta também possui uma definição imprecisa ou inconsistente, mas operacionalizam-na em razão de mensurar saúde física ou mental e/ou estado funcional (Farquhar, 1995; Gill & Feinstein, 1994; Mazo, 2008).

Nessa relação, o *Centers for Disease Control and Prevention*<sup>1</sup> (CDC; 2005), apresenta uma definição do conceito de QVRS, ligado à forma que um indivíduo ou um certo grupo de pessoas ao longo do tempo percebe sua saúde física e mental. Já as autoras Seidl & Zannon (2004, p. 583) citam, entre outras, duas definições para QVRS. Uma de Cleary et al. (1995), afirmando que “refere-se aos vários aspetos da vida de uma pessoa que são afetados por

---

<sup>1</sup> [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

mudanças no seu estado de saúde, e que são significativos para a sua QV” e outra de Patrick & Erickson (1993), sendo “o valor atribuído à duração da vida, modificado pelos prejuízos, estados funcionais e oportunidades sociais que são influenciados por doença, dano, tratamento ou políticas de saúde”.

No estudo de Harding (2001), a autora declara que inicialmente a maior parte das pesquisas voltadas a crianças e adolescentes relatavam uma doença específica. Logo, os autores adotavam para o conceito de QVRS definições direcionadas como “o impacto subjetivo e objetivo da disfunção associada a uma doença ou lesão, tratamento médico e política de cuidados com a saúde (Spieth e Harris, 1996); ou "a QVRS é vista como o impacto da doença ou do tratamento em aspetos específico do funcionamento da criança" (Eiser, 1996). No entanto, cresce o conceito de QVRS em diferentes contextos, situações e culturas, nos domínios físico, psicossocial, social e ambiental, tanto de crianças e adolescentes saudáveis quanto enfermos (Harding, 2001).

Por fim, Ravens-Sieberer & grupo Europeu KIDSCREEN (2005), afirmam que a conceitualização de QVRS requiere um modelo compreensivo de saúde subjetivo e multidimensional, e descreve-a como um constructo que engloba componentes do bem-estar e funções físicas, emocionais, mentais, sociais e comportamentais, como são percebidos pelos próprios e pelos outros.

### 2.1.2 Pesquisa em Qualidade de Vida

As definições de QV e QVRS são tão numerosas e inconsistentes como seus métodos de avaliação (Farquhar, 1995) e descrições dos fatores que a influenciam. Por isso, a intenção nessa fase da revisão de literatura não é propor um modelo padrão ou definir a melhor forma/instrumento de mensurar a percepção de QVRS, e nem definir os fatores que a determina com maior precisão, mas sim apresentar algumas construções que compõem a estrutura atual de como se pesquisa nessa área.

Seguindo a vertente da abordagem global dos domínios para avaliação da percepção de QVRS, a maior parte das publicações nos remetem a considerar, em geral, fatores físicos, psicológicos e sociais (Gaspar & Matos,

2008; Harding, 2001; Meuleners et al., 2003; WHOQoL Group, 1995). Partindo desse pressuposto, se faz perceptível a grande variedade de medidas que podem ser abordadas, e a enorme abrangência dos fatores envolvidos. Nesse sentido, as medidas são estruturadas pelos autores de forma que melhor se adequam para suportar a definição adotada para o conceito.

Na descrição dos fatores que contribuem para a melhor percepção de QV, os autores Lassey & Lassey (2001), concernem a uma visão combinada entre medidas, sendo micro (influências individuais, familiares e da vizinhança) e macro (influências da comunidade e sociedade), intermediadas por mecanismos que vinculam o indivíduo e a sociedade. Os parâmetros micro especificados são: componentes biológicos e estrutura/herança genética; estado de saúde; personalidade; integração social e satisfação com a família e vizinhança; classe social; e estilo de vida pessoal. Quanto aos parâmetros macro: sistema de suporte social; sistema de assistência médica; ambiente físico da moradia e da comunidade; segurança financeira; e oportunidades de estilo de vida.

Noutra perspectiva, o autor Nahas (2010), que apresenta uma visão holística sobre QV, considera a associação de parâmetros socioambientais e individuais. Entre os parâmetros socioambientais estão: moradia, transporte, segurança; assistência médica; condições de trabalho e remuneração; educação; opções de lazer; meio ambiente; e cultura. Entre os individuais: hereditariedade; e estilo de vida, este último caracterizado pelos hábitos alimentares, controle do estresse, atividade física habitual, relacionamentos, comportamento preventivo (quando aplicável).

Nas duas concepções supracitadas, o estilo de vida aparece com destaque. Para Nahas (2010), o fator atividade física em particular tem sido exponencial na determinação da QV. Independentemente de idade ou condições, está associada à maior capacidade de trabalho físico e mental, o que desencadeia maior entusiasmo e sensação de bem-estar. Para o autor, estilo de vida é “um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades das pessoas”.

Estilo de vida também resultante da oportunidade e acesso ao lazer, viagens, arte, música e prazer nas atividades, o que pode aumentar a sensação de satisfação com a vida. Assim, compreende-se que o estilo de vida é resultado da associação entre preferências e oportunidades de uma pessoa, e que interfere diretamente na QV percebida (Lassey & Lassey, 2001).

Assim, como referido anteriormente, são identificadas na literatura muitas outras propostas de como aferir os níveis da percepção de QV e, para isso, diferentes instrumentos são desenvolvidos. Entretanto, por se tratar de um conceito holístico e profundo, dificilmente pode ser completamente operacionalizado através de um único instrumento (Gaspar & Matos, 2008).

A pesquisa dos autores Gill & Feinstein (1994) identificou 159 medidas em 75 artigos encontrados, Cummins (1997) mostra que em 70 anos, 446 instrumentos de avaliação da QV foram encontrados. Tais instrumentos apresentam interesses em parâmetros objetivos, subjetivos ou em ambos, mas ao decorrer das décadas uma das principais mudanças foi a preponderância da avaliação subjetiva, considerando a interpretação do indivíduo sobre sua própria condição (Mazo, 2008).

A grande quantidade de instrumentos criados para mensurar a QV e QVRS, também é fruto de uma variedade de direcionamentos e objetivos de pesquisa. A partir disso, eles são classificações entre genéricos, que relacionam-se com a população em geral, sem restrições ou distinções; e específicos, relacionado a certa doença ou característica peculiar, avaliando de maneira relativa (Koot 2002). Para Mazo (2008), os instrumentos genéricos e específicos apresentam vantagens e desvantagens nas suas aplicações.

Nesse sentido, uma crítica à quantidade de opções de instrumentos se dá pelo reflexo negativo na busca de dados comparativos entre pesquisas. As autoras Anderson & Burckhardt (1999), voltadas a uma doença específica, exemplificam com foco na análise do efeito de uma intervenção em certo grupo de pacientes. Nessa análise, três pesquisadores aplicaram três instrumentos diferentes ao mesmo grupo e com o mesmo objetivo. Assim, as autoras questionam se, hipoteticamente, os resultados apresentarão as mesmas justificativas, visto que as dimensões abordadas são distintas.

Na pesquisa com crianças, podem ser encontrados alguns empecilhos, no sentido da criança não ser capaz de expressar opiniões, atitudes e sentimentos sobre a sua percepção de QVRS e compreensão do conceito. Isso, também pelo facto da percepção de bem-estar ser influenciada por variáveis como idade, desenvolvimento cognitivo e maturidade. Entretanto, pesquisas apontam que crianças e adolescentes podem ser capazes de relatar sobre o bem-estar e a capacidade funcional quando o instrumento é adequado às suas características (Gaspar & Matos, 2008). Outra questão levantada é o facto de que algumas crianças são incapazes de se expressar, pois estão doentes ou com incapacidade funcional, mas neste caso a idade não potencia tal situação.

Um interesse na utilização e comparações internacionais gerou a disseminação de diversos instrumentos de avaliação da QVRS. As opiniões se divergem em razão de particularidades culturais, mas autores como Bullinger et al. (1993) defendem que independentemente da nação, cultura ou época, é importante que as pessoas possuam boas condições físicas e se sintam bem psicologicamente, socialmente integradas e funcionalmente competentes.

O desenho mais adequado para desenvolver instrumentos transculturais é construir um questionário em diversos países com a mesma abordagem, podendo ser combinados parâmetros genéricos e parâmetros específicos (Baars et al. & DISABKIDS group, 2005). Nesse contexto, o KIDSCREEN foi desenvolvido com a perspectiva de mensurar a QVRS de crianças e adolescentes, e estabelecer relações da sua estrutura com determinantes relevantes descritas na literatura. O KIDSCREEN é um instrumento transcultural Europeu, e sua conceção inclui dez dimensões, entre elas: (1) Saúde e Atividade Física; (2) Sentimentos; (3) Estado de Humor Global; (4) Autopercepção (sobre si próprio); (5) Autonomia / Tempo Livre; (6) Família e Ambiente Familiar; (7) Questões Económicas; (8) Amigos (Relações interpessoais de apoio social); (9) Ambiente Escolar e Aprendizagem; (10) Provocação (Bullying) (Gaspar & Matos, 2008; Ravens-Sieberer & grupo Europeu KIDSCREEN, 2005).

Os estudos que se reportam a adultos e idosos, categoricamente direcionados ao envelhecimento, aparecem em maior escala na literatura e,

buscam, relativamente, um envelhecimento saudável. Os autores Lassey & Lassey (2001), caracterizam como a busca de um estado “ótimo” de envelhecimento, que para eles seria um longo processo de maximização do potencial individual para permanecerem saudáveis fisicamente, fortes mentalmente e satisfeitos socialmente até o fim de suas vidas.

Nessa perspectiva, um universo abrangente de agentes influenciadores podem ser relatados, como apresentados em alguns dos inúmeros estudos que permeiam os âmbitos de limitações funcionais, do impacto do isolamento social, da noção de saúde mental ou de doenças específicas (Akechi et al., 2012; Dilorenzo et al., 2009; Hawton et al., 2011; Thompson et al., 2012). Quando tratamos de saúde pública geral, as crianças e adolescentes ocupam uma parcela importante e que deve ser considerada.

Em relação às pesquisas com crianças e adolescentes, mesmo em menor número (comparada as pesquisas com adultos), a maior parte dessas publicações são relacionadas com fatores negativos, como as mais variadas doenças. No começo da década passada, Harding (2001) realizou uma análise, retratando que na década de 90, as medidas de QVRS foram usadas para avaliar, por exemplo, crianças com câncer (Mulhern et al., 1990; Goodwin et al., 1994), asma (Christie & French, 1994), epilepsia (Hoare e Russell, 1995) e artrite (Koopman et al., 1997). Também incluem doenças emocionais (Czyzewski et al., 1994), sociais (Kaplan et al., 1989; Bradlyn et al., 1993), educacionais (Kaplan et al., 1989).

Nessa vertente, a promoção de saúde implica o *apoio ao bem-estar físico, mental e social dos indivíduos*, enquanto a prevenção de saúde configura-se sobre os *fatores que podem afetar a saúde e o bem-estar* (Gaspar & Matos, 2008). A influência da QVRS nessas dimensões, possibilita-nos identificar fatores de risco ao bem-estar e, assim, prevenir efeitos negativos desses fatores (Helseth & Lund, 2005).

Todavia, no desporto grande parte dos estudos relacionam a QVRS com as lesões em decorrência da prática (Brito et al., 2011), onde a QVRS é influenciada por fatores específicos, que ocorrem independente da vontade destes indivíduos, não sendo apenas fruto de escolhas pessoais, mas sim

decorrente de adaptações a uma situação da vida. Assim, esse trabalho se apropria da definição de QVRS do grupo Europeu KIDSCREEN e faz uso do instrumento desenvolvido pelo mesmo para mensurá-la, devido ao facto de que para além da avaliação dos níveis de QVRS, permite uma análise da possível relação da sua estrutura com outras determinantes/variáveis relevantes, nesse caso que podem influenciar o desempenho desportivo. Nessa perspetiva, esse conceito será relacionado à Teoria da Autodeterminação (TAD; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2002).

## **2.2 Teorias da Motivação**

A palavra “motivação” tem origem no Latim (moveres, mover), e referencia uma atuação orgânica que condiciona ou influencia o comportamento. De maneira genérica, define-se em (motivar + ação), ou seja, agir em função de um estímulo, portanto a motivação advém da relação entre pessoa/pessoa e ambiente. Nesse sentido, duas perguntas serão consideradas nessa revisão: como se caracteriza a motivação no ser humano? E, como ela pode ser regulada?

Bem como o termo Qualidade de Vida, o termo motivação vulgarizou-se. Isto deve-se, principalmente, a possibilidade de sua aplicação em vários âmbitos que envolvem a atuação volitiva de um indivíduo. Habitualmente, por exemplo, ouvimos esse conceito ser abordado em discursos de políticos, líderes empresariais, líderes comunitários, pais, professores e treinadores voltados ao estímulo de certos comportamentos. Nesse raciocínio outras duas questões associadas às duas primeiras são levantadas: como o conceito de motivação vem sendo abordado? E, se os comportamentos esperados nesses discursos se alinham com os comportamentos buscados pelos indivíduos em questão? Em resposta a isso, respetivamente, o uso alargado do conceito é positivo, pois demonstra preocupação e importância a esses fatores, contudo torna-se mais suscetível a um enviesamento ou má compreensão (Biddle, 1997). Quanto à segunda questão, relaciona-se com a regulação da motivação,

que distingue-se em controlada ou autónoma, em virtude do que a determina. Tais questões serão aprofundadas a seguir.

Para além da utilização quotidiana do termo motivação, há enfoque no meio académico, considerando as pesquisas relacionadas que buscam definir o conceito, sistematizá-lo e criar meios para mensurá-lo. Segundo a análise de Roberts (2001), os estudos acerca da motivação compõem um universo muito amplo, vista a grande variedade de assuntos relacionados a este conceito. Tais pesquisas permeiam as mais distintas disciplinas, que vão desde a economia até a fisiologia. No entanto, o estudo da motivação humana na área da psicologia, que suporta todas essas diversas aplicações, desde o princípio foi desenvolvido em perspectivas muito diferentes (Weiner, 1992), ocasionando uma grande variação concetual.

Esse quadro é perceptível quando buscamos padronizar o conceito, mas certamente nos remete a reflexões positivas e negativas oriundas dessa relação. Positivamente gera uma dinâmica entre os autores que, naturalmente, pelos mais distintos pontos de vista, se complementam. Contudo, Roberts (2001), afirma que academicamente, o termo motivação é excessivamente usado e, às vezes torna-se vago, visto que alguns autores o definem de maneira tão ampla que agrega quase todos os campos da psicologia, embora outros autores, em suas concepções, o restringem tanto a ponto de torná-lo um constructo pouco útil em sua aplicação.

Nesse sentido, Ford (1992) demonstra que no início da década de 90 já existiam pelo menos 32 teorias com definições próprias acerca da motivação. Roberts (2001) complementa que em função disso, muitos autores passaram a usar novos termos, como descrições do processo cognitivo, autorregulação ou auto-sistema (Bandura, 1988; 1989; Harter, 1985), ou discutir os processos como metas pessoais ou estabelecimento de metas (Locke & Latham, 1985; Nicholls, 1989) ou, por fim, processos emocionais (Weiner, 1986) e, conclui, que para entendermos o que é motivação, devemos tentar compreender as teorias que se propõem a explicá-la, bem como os conceitos que estabelecem o termo.

Desta forma, realizaremos uma breve síntese de algumas teorias, numa perspectiva cronológica, que conceituam a motivação, acompanhando o desenvolvimento da teoria. Essa descrição não tem por objetivo definir uma teoria “absoluta”, mas sim apresentar a evolução e as diferentes tendências que originaram ou derivam tal conceito. Tais perspectivas teóricas, segundo Biddle (1997), inicialmente incluíram referências psicanalíticas, etológicas, sociobiológicas, “*drives*”, sendo particularmente populares até meados de 1950 (Weiner, 1992)

Freud (1953) em menção a sua primeira publicação apresentada em 1900, apresenta uma abordagem psicanalítica evidenciada na teoria da psicodinâmica, onde de maneira muito resumida compreende-se que a motivação é um “*drive*”, o desejo (termo eminentemente psicanalítico) que surge internamente de processos inconscientes, filogenéticos, derivados de pulsões e, externamente rumo ao objeto erotizado, ou seja, objeto e/ou meta potencial. Portanto, este raciocínio preconiza a motivação como função interna ou externa de aproximação ao desejo – fator potenciador quando alcançado, fator redutor e/ou patológico quando inibido.

Noutra vertente, os behavioristas (comportamentalistas) posicionam-se diferentemente das teorias que defendem as construções em função do crescimento e integração, assumindo que não há uma direção inerente ao desenvolvimento, e sugerem que a regulação do comportamento e da personalidade se dá em função de histórias de reforço e contingências atuais presenciadas. Nessa concepção, entre as décadas de 30 e 50, na estruturação sobre a motivação realizada por Skinner, o autor apoia-se nesse princípio de condicionamento para determinar a continuidade do comportamento (Skinner, 1953). Assim, Skinner delineou a motivação influenciada por estímulos que se distinguem entre os sentidos de saciedade e privação, oriundos de forças biológicas ou vivências situacionais.

Para ele, qualquer aparência de uma organização interna à personalidade não é atribuível a uma tendência integrativa presumida, mas sim ao facto de que as pessoas organizam e sistematizam as ocorrências relevantes que encontram em seus quotidianos (Ryan & Deci, 2002). Nesse

raciocínio, a repetição de um comportamento é induzida pelo resultado dessa ação; ou seja, se o indivíduo obtém êxito, provavelmente a realizará com maior frequência, enquanto se não obtém evitará realizá-la novamente.

O estudo de Berl & Williamson (1987) aponta duas correntes de pensamento sobre as teorias da motivação, a primeira é a teoria do processo, que procura explicar os processos ou mecanismos que permitem pessoas escolherem entre caminhos alternativos de ação, o grau de esforço despendido e a persistência ao longo do tempo donde deriva a "*Drive Theory*" (Hull, 1952), "*Reinforcement Theory*" (Skinner, 1969), "*Equity Theory*" (Adams, 1963) e "*Expectancy Theory*" (Vroom, 1964); e a segunda corrente é a teoria do conteúdo, preocupada com o que é que desperta ou inicia o comportamento, donde deriva a "*Hierarchy of Need Theory*" (Maslow, 1954), "*Motivational-Hygiene Theory*" (Herzberg et al., 1959). Nessa revisão iremos abordar brevemente apenas as duas teorias do conteúdo supracitadas, a "*Hierarchy of Need Theory*" nomeada teoria de Maslow, e "*Motivational-Hygiene Theory*" ou "*The Dual Structure Theory*" ou "*Two-factor Theory*" nomeadas teoria de Herzberg.

A teoria de Maslow é uma das mais populares teorias da motivação na literatura. Publicada em 1954 por Abraham Maslow, o autor desenha um modelo determinado em função de necessidades. Assim, existem cinco tipos de necessidades (nessa ordem): necessidades fisiológicas, necessidades de proteção e segurança, necessidades de amor/pertença, necessidades de estima (ou autoestima) e necessidades de autorrealização. Essa concepção não busca apenas satisfazer necessidades físicas, mas o crescimento e desenvolvimento humano.

A teoria é organizada em formato de pirâmide, sendo que as necessidades das pessoas são hierarquicamente organizadas desde as mais básicas (fisiológicas) às mais complexas (autorrealização). As necessidades apresentadas na base devem ser cumulativamente satisfeitas – total ou parcialmente – para atingir as seguintes, até o vértice. Ou seja, para atender as necessidades de proteção e segurança, as necessidades fisiológicas precisam

estar saciadas, e assim sucessivamente, havendo necessidade de um equilíbrio para a progressão.

Em continuidade, a teoria de Herzberg, editada em 1959 por Frederick Herzberg e seus colegas é delineada fundamentalmente por dois fatores: fatores de higiene e fatores motivacionais. Os fatores de higiene são de natureza contextual, no sentido das questões que cercam o trabalho, mas não são diretamente envolvidos no trabalho em si, por exemplo, salário, condições de trabalho, segurança no trabalho, benefícios extras, política empresarial, qualidade nas relações interpessoais, que são similares as necessidades fisiológicas, necessidades proteção e segurança, necessidades de amor/pertença de Maslow. Se eles não são satisfeitos, esta deficiência atua como bloqueio na motivação de um indivíduo ou grupo. Já os fatores motivacionais são relacionados com o conteúdo do próprio trabalho, por exemplo, realização, reconhecimento, responsabilidades, crescimento e desenvolvimento pessoal. Estes, quando estão presentes, geram bons sentimentos e atuam como motivadores, sendo similares as necessidades de estima e necessidades de autorrealização de Maslow (Berl & Williamson, 1987).

Noutra corrente, segundo enquadramento de Deci & Ryan (2000), acompanhando a evolução da teoria, encontram-se as pesquisas de Lewin (1936) e Tolman (1932), que levaram os autores a especular sobre valor psicológico que as pessoas atribuem aos seus objetivos. A seguir, destacam teorias que referem as expectativas das pessoas em função de atingir seus objetivos (Abramson et al., 1978; Bandura, 1989; Rotter, 1966) e, noutra perspectiva, aponta mecanismos que mantêm as pessoas deslocando-se em direção aos objetivos pretendidos (Carver & Scheier, 1998).

Em uma visão aprofundada, Lewin (1936) e Heider (1958) desenvolveram abordagens complexas acerca do comportamento motivado, que integram preferências e afetos, bem como crenças e deduções como determinantes dos julgamentos e comportamentos de um indivíduo. Detalhadamente, o autor Kurt Lewin (1936), perante apropriação de Heckhausen & Dweck (1998), desenvolvem sua proposta em função da teoria

da ação, explicando o comportamento em termos de forças internas e externas no campo de ação, que direciona as atividades individuais. Segundo as autoras, essa abordagem influenciou amplamente pesquisas nesse âmbito (Atkinson, 1957; Eccles & Wigfield, 1995). Nessa perspectiva, Heider (1958) descreve os fatores que podem influenciar nossas atribuições sobre a causa do comportamento das pessoas e apresenta de que forma o modo que cada um interpreta o comportamento dos outros direciona as próprias reações a isto.

As autoras Heckhausen & Dweck (1998), afirmam que tais contribuições foram fundamentais para a estruturação de modelos de estudos acerca dos processos sociocognitivos relacionados a motivação. Nessa relação, a abordagem sociocognitiva tem impulsionado as pesquisas acerca da motivação e ao longo dos últimos 40 anos, e produziu alguns conhecimentos valiosos na equação motivacional. Em 1972, o autor Bernard Weiner marcou o começo dessa nova era, afirmando que os indivíduos que apresentavam níveis altos ou baixos de motivação provavelmente pensariam de forma diferente sobre o porquê do sucesso ou da falha ter ocorrido (Roberts, 2001).

Na visão de Bandura (1986), na abordagem sociocognitiva as pessoas não são apenas impulsionadas por forças internas e nem automaticamente moldadas ou controladas por estímulos externos; ou seja, as pessoas avaliam seus comportamentos, cognições e acontecimentos ambientais de um modo recíproco e integrado, em mútua influência (Biddle, 1997). No mesmo raciocínio, Bandura afirma que outra característica distintiva da teoria sociocognitiva é o papel central que atribui a autorregulação da motivação, ou seja, as pessoas não se comportam apenas para atender as preferências dos outros, muito desse comportamento é motivado e regulado por padrões internos e pela autoavaliação.

Nesse sentido, Heckhausen & Dweck (1998) apresentaram que, para além disso, as pesquisas advindas do enfoque em processos sociocognitivos forneceram uma maneira para conceitualizar o modo em que a combinação de características pessoais e condições ambientais podem afetar o comportamento. Atualmente essa concepção pioneira subsidia muitas linhas de pesquisa na psicologia, que serão abordadas a seguir.

Na revisão realizada por Heckhausen & Dweck (1998), as autoras dão como exemplos os estudos acerca da teoria da motivação para a realização (Atkinson, 1964), a teoria da ação (Heckhausen, 1991), a psicologia de atribuição causal e controle percebido (Bandura, 1977; Rotter, 1966; Weiner, 1972, Weiner & Kukla, 1970), e a psicologia sobre motivação intrínseca (Csikszentmihalyi, 1975; Deci & Ryan, 1985). Portanto, a síntese apresentada na sequência corresponde a uma abordagem resumida dessa revisão.

De acordo com a teoria da motivação para a realização, as forças motivacionais e emocionais que direcionam tal comportamento são determinadas pela expectativa de sucesso ou falha e ao valor atribuído a resultados positivos ou negativos. Já a teoria da ação integra os fenômenos motivacionais que visam a seleção de metas e/ou estabelecimento de metas, com fenômenos volitivos em busca de iniciação e controle da ação. Prosseguindo, o estudo sobre a atribuição causal tenta explicar o porquê do sucesso ou fracasso. Weiner & Kukla (1970) mostraram como atribuições diferentes levam a distintas expectativas para o sucesso futuro e para diferentes níveis de persistência. Para além, demonstram como características individuais e estímulos ambientais podem influenciar o comportamento através de mecanismos comuns. Quanto ao controle percebido, Rotter (1966) apresenta um trabalho substancial sobre como a motivação e o comportamento das pessoas são influenciados por sua percepção de controle sobre o ambiente e sobre os resultados alcançados. Por fim, as autoras apontam a TAD para tratar da motivação intrínseca e autônoma, que será aprofundada mais à frente.

No final da década de 90, alguns estudos já apontam a motivação como um dos principais eixos temáticos de interesse nas investigações voltadas às ciências do esporte. O mesmo se repete nas pesquisas no âmbito da psicologia do esporte (Biddle, 1997). Para os autores Deci & Ryan, a maioria das teorias contemporâneas acerca da motivação assume que as pessoas iniciam e persistem em comportamentos na medida em que eles acreditam que tais os levarão a resultados ou metas desejadas (Deci & Ryan, 2000). O principal foco dessas investigações ocorre em torno das condições e processos que facilitam a persistência, o desempenho ou performance, o

desenvolvimento saudável e a vitalidade nos esforços humanos. Embora, claramente, os processos motivacionais possam ser estudados sob análise de mecanismos cerebrais e fatores fisiológicos, a maior variância desse constructo dá-se em função das condições socioculturais em que o indivíduo está inserido. Tais condições e processos influenciam não só o que as pessoas fazem, mas também como elas se sentem ao agir (Deci & Ryan, 2008a).

Segundo Roberts (2001) dentro da abordagem sociocognitiva estão englobadas muitas teorias que se propõem descrever ou explicar o comportamento motivado, mas algumas são mais relevantes quando direcionadas ao contexto desportivo. O autor apresenta três teorias que se destacam nesse domínio, entre elas a “*Self-efficacy Theory*” ou teoria da autoeficácia (Bandura, 1986), a “*Achievement Goal Theory*” ou teoria das metas de realização (Dweck, 1986; Maehr & Braskamp, 1986; Nicholls, 1989), e a “*Self-determination Theory*” ou teoria da autodeterminação (TAD; Deci & Ryan, 1985). Ainda Roberts, afirma que a primeira demonstra-se mais eficaz relacionada com a prática de exercício físico, enquanto as duas últimas, respetivamente, são muito pertinentes para entender a motivação no desporto.

Iniciando pela teoria da autoeficácia, a partir da apropriação de Biddle (1997), a autoeficácia física é a primeira ligação cognitiva entre constructos psicológicos de ordem superior e comportamentos atuais no modelo proposto por Sonstroem & Morgan (1989), e sintetiza no trecho a seguir:

[...] autoconceções nesse nível seriam as mais precisas e as mais facilmente influenciadas por interações ambientais. [...] com a direção das flechas mostradas no modelo, um pressuposto é que resultados comportamentais influenciam a autoeficácia e, posteriormente, mais constructos globais, como percepção de competência e autoestima (Sonstroem & Morgan citado em Biddle, 1997, p. 71).

Em contraste com essas hipóteses de “auto melhoria” ou melhor percepção subjetiva dessas dimensões, tem sido denominada a hipótese de desenvolvimento de habilidades, que sugere que experiências positivas em domínios específicos melhorariam a auto eficácia. Contudo, a teoria da

autoeficácia também suporta a natureza recíproca da relação entre percepção da eficácia e comportamento, afirmando que não haveria motivação para participar de comportamentos na ausência de autoeficácia (Biddle, 1997).

Na continuação, Bandura (1986) define autoeficácia como os julgamentos das pessoas sobre suas capacidades para organizar e executar cursos de ações necessárias para atingir determinados tipos de *performances* e, explica, que está em causa não só as habilidades que um indivíduo tem, mas os julgamentos do que ele pode fazer com quaisquer habilidades que possua. Bandura também apresenta as principais fontes para fomentar a eficácia, que são sucesso anterior, imitação e modelagem, persuasão verbal e social, e as percepções de estados fisiológicos internos.

O enquadramento sobre a teoria das metas de realização apresentado por Roberts (2001) presume que o indivíduo é um organismo intencional e direcionado a um objetivo, que atua em uma maneira racional e que metas de realização governam crenças e orientam a tomada de decisão posterior e o comportamento. E, conclui, que deve-se ter em conta a função e o significado do comportamento de um indivíduo, e devemos entender o objetivo da ação para compreender a sua motivação, reconhecendo que há múltiplos objetivos de ação, não apenas um (Maehr & Braskamp, 1986).

Sobre apropriação de Roberts (2001, p. 11), os autores Maehr & Nicholls (1980) afirmam que “o primeiro passo em direção à compreensão do comportamento de realização é reconhecer que o sucesso e o fracasso são estados psicológicos baseados na interpretação pessoal acerca da eficácia”. Sucesso, fracasso e realização só podem ser reconhecidos em termos da meta/objetivo do comportamento. Nicholls (1989; 1992) sugere que um objetivo, em conjunto com suas crenças sobre as causas do sucesso em uma situação, constitui uma teoria pessoal de como as coisas funcionam em situações de realização.

No enquadramento contemporâneo, grande parte das pesquisas no domínio da Psicologia, mesmo sendo constituídas por diferentes propostas teóricas, compartilham o mesmo objetivo, que é o desenvolvimento positivo das pessoas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). A TAD é uma das teorias

motivacionais nessa perspectiva. A psicologia positiva é dedicada ao estudo científico rigoroso de pontos fortes, do bem-estar e do funcionamento ideal (Duckworth et al., 2005), e distingue-se da psicologia que é apresentada historicamente, onde o objetivo da última é dedicar-se a reduzir o sofrimento e/ou diminuir a patologia (Krentzman, 2012). A psicologia positiva não tem pretensões de se impor como a teoria mais exata, no entanto atua como um complemento a denominada psicologia "usual/tradicional" (Seligman & Pawelski, 2003).

Como as duas teorias anteriores, a TAD (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2002), tem mudado o conceito de comportamento direcionado a meta, contudo tem uma abordagem distinta. Para os autores Deci & Ryan (2008a), tradicionalmente a motivação pode ser vista como um conceito ou fenômeno unitário, onde as diferenças só podem ser encontradas em um montante ou valor final, ou seja, você pode ter menos ou mais motivação (Bandura, 1996; Baumeister & Vohs, 2007), porém julgam ser um modo demasiado simples para sua avaliação. Perante a opinião desses autores, medir a "quantidade" de motivação pode prever a "quantidade" de comportamento de uma pessoa, mas o mais importante seria a qualidade dessa ação rumo ao objetivo pretendido.

Nessa perspectiva, os autores Ryan & Deci, consideram inicialmente a motivação como a energia para cada ação, em todos os aspectos de ativação e intenção de um indivíduo (Ryan & Deci, 2000b, Deci & Ryan, 2008a). Uma pessoa que está energizada ou disposta a um fim é considerada motivada, enquanto outra que não sente nenhum impulso ou inspiração para agir é caracterizada como desmotivado (Ryan & Deci, 2000a). Entretanto, as pessoas não têm apenas valores diferentes de motivação, mas também diferentes tipos e orientações. Tais orientações dizem respeito aos objetivos que dão origem ao comportamento, isto é, trata-se do porquê dessas ações (Ryan & Deci, 2000a; 2000b; Deci & Ryan, 2008a; 2008b).

### 2.2.1 A Teoria da Autodeterminação: uma abordagem dialética *organísmica*

A história do desenvolvimento humano designa o indivíduo como curioso, inspirado e motivado, de forma que se esforça para aprender, procura o domínio de novas habilidades, e usufrui das suas capacidades, sugerindo algumas características muito positivas e persistentes da natureza humana. Entretanto, obviamente há exceções, visto que existem pessoas que "rejeitam" o crescimento e a autoatribuição de responsabilidades, revelando uma variabilidade nessas características. Essas diferenças que caracterizam um indivíduo construtivo ou inerte e indolente, não ocorrem apenas por fatores biológicos, mas por uma ampla cadeia de reações socioambientais (Ryan & Deci, 2000b).

Originária de uma perspectiva humanista, a TAD é uma abordagem relativa à motivação e personalidade humanas que usa métodos empíricos tradicionais ao empregar uma metateoria *organísmica* composta por cinco mini-teorias, que destacam a satisfação das necessidades e importância dos recursos internos para o desenvolvimento da personalidade, bem-estar e autorregulação comportamental (Ryan et al., 1997). A base da TAD considera o desenvolvimento humano apresentada no modelo clássico Aristotélico, onde as pessoas assumem ter uma tendência ativa para a integração e o crescimento psicológico (Ryan & Deci, 2002). Essa perspectiva estrutura-se no pressuposto de um organismo ativo, integrado, com um "self" coerente, como se destaca a seguir:

(...) dotado de um esforço natural para elaborar e exercer seus interesses, os indivíduos tendem naturalmente a buscar desafios, para descobrir novas perspectivas e, para ativamente transformar e internalizar práticas culturais. Por estender suas capacidades e expressar seus talentos e inclinações, as pessoas atualizam seus potenciais humanos. Dentro dessa perspectiva, o crescimento ativo é complementado por uma tendência direcionada à síntese, organização ou unidade relativa de conhecimento e personalidade. Além disso, a

integração daquilo que é experienciado proporciona a base para um sentido coerente de "self"- um sentido de totalidade, vitalidade e integridade. À medida que os indivíduos tenham atingido um sentido "verdadeiro" ao "self", eles podem agir de acordo com ele (Ryan & Deci, 2002, p. 3).

A TAD preocupa-se não apenas com a natureza específica das tendências do desenvolvimento positivo, mas também considera os ambientes sociais que são antagônicos a essas tendências. Nessa lógica, os contextos sociais catalisam as diferenças pessoais na motivação e no crescimento, resultando em pessoas que são mais auto-motivadas, energizadas, e integradas em algumas situações, domínios e culturas do que noutras (Ryan & Deci, 2000b). Sendo assim, o ambiente social pode tanto facilitar as propensões de integração e crescimento com as quais a mente/psique humana é dotada, como dificultar e impedir estes processos, gerando comportamentos e experiências interiores negativas. Como tal, a integração e o crescimento psicológico na personalidade não devem ser considerados como algo que vai acontecer automaticamente, nem deve ser desprezado e, sim, deve ser visto como um potencial dinâmico que requer condições proximais e distais de abastecimento (Ryan & Deci, 2002).

#### 2.2.1.1 Necessidades Psicológicas e Bem-estar

Com a mudança para as teorias cognitivas, a maioria dos autores permaneceram relutantes em considerar as necessidades nesse espectro da motivação, concentrando-se no objetivo/meta relacionado à eficácia. Em contrapartida, a TAD tem sustentado que uma compreensão plena, não só do comportamento direcionado ao objetivo, mas também do desenvolvimento psicológico e do bem-estar, não pode ser alcançada sem abordar as necessidades, que influenciam o processo regulatório do indivíduo na busca de seus objetivos (Deci & Ryan, 2000).

Na perspectiva da natureza das necessidades, a dependência de nutrientes é o que difere o "animado do inanimado". Seres vivos devem se

envolver em trocas contínuas com o meio ambiente para trilhar a partir dele as necessidades que lhes permitam preservar, manter e melhorar o seu funcionamento, e supri-las para seu desenvolvimento. O conceito de necessidades no campo da biologia não é questionado, visto o foco primário na sobrevivência e na reprodução da estrutura física do organismo (Ryan & Deci, 2002). Como exemplo, as plantas que necessitam de água, sendo que elas "florescem" quando hidratadas, mas quando são privadas de água sistematicamente, apresentam um crescimento empobrecido ou colapsam (Deci & Ryan, 2000).

Desta forma, a TAD também considera que necessidades suportam o desenvolvimento cognitivo, tais necessidades são "nutrientes psicológicos inatos que, quando satisfeitos, são essenciais para o crescimento psicológico permanente, a integridade e o bem-estar" (Deci & Ryan, 2000, p. 229). Essa definição assegura que esta tendência organísmica é/será atualizada na medida em que os nutrientes necessários e apropriados são supridos, mas quando em condições de ameaça ou privação, os resultados psicológicos podem ser contraproducentes. Ou seja, a satisfação de uma necessidade psicológica pode ser alcançada, gerando consequências psicológicas positivas resultantes de condições que permitam isso, mas consequências negativas podem ocorrer em situações contrárias, logo, se os motivos ou metas não estiverem ligados diretamente às necessidades psicológicas, pode haver reduções no desenvolvimento e bem-estar (Deci & Ryan, 2000).

A TAD sustenta que existem condições necessárias para o bem-estar, o desenvolvimento da personalidade e das estruturas cognitivas, tal como há para o funcionamento e o desenvolvimento físico. Esses "nutrientes" são nomeados Necessidades Psicológicas Básicas (NPB), que são aprofundados por uma das mini-teorias da TAD, a Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas (BPNT). Nesse sentido, sabendo que as necessidades básicas são universais, onde representam requisitos inatos ao invés de motivos adquiridos e, embora possam ter diferentes expressões ou diferentes veículos através dos quais são satisfeitos, seu caráter central é imutável. Em humanos, o conceito de necessidades psicológicas sugere ainda que, mesmo que as pessoas sejam

conscientes ou não das necessidades, a psique/mente humana saudável continuamente se esforça para este provimento e, quando possível, gravita em direção a situações que os fornecem tais suprimentos (Ryan & Deci, 2002).

Nessa perspectiva, três NPB foram destacadas na estruturação da TAD: necessidade de *competência* (Harter, 1978; White, 1963); de *relacionamento* (pertença) (Baumeister & Leary, 1995; Reis, 1994); e de *autonomia* (deCharms, 1968; Deci, 1975).

A *competência* é relacionada ao facto de um indivíduo sentir-se eficaz nas interações contínuas com o ambiente social que está inserido, vivenciando oportunidades onde possa expressar tais capacidades. A necessidade de *competência* leva pessoas a buscarem desafios ideais às suas capacidades, na tentativa de manter ou aprimorar essas capacidades por meio dessa atividade. Logo, a competência não é uma habilidade ou capacidade atingida e, sim, um sentimento de confiança e eficácia em dada ação (Ryan & Deci, 2002); de *relacionamento* é fundamentado sob o sentimento de "conexão ao outro", para cuidar e/ou ser cuidado reciprocamente, tendo um sentido de pertença, intimidade e segurança, associado tanto com outros indivíduos quanto com a comunidade (Ryan, 1995). Tal sentido de relacionamento, sugere uma tendência integrativa de vida, ou seja, uma inclinação a se ligar a outros indivíduos, sendo aceito e integrado nesse contexto (Ryan & Deci, 2002); e de *autonomia* preocupa-se com a fonte ou origem percebida do próprio comportamento, portanto, a ação é fomentada a partir de seus interesses e valores integrados. Quando um indivíduo é autônomo, ele representa o seu comportamento com um reflexo do seu "self", mesmo quando as ações são influenciadas por fontes externas, esta pessoa aceita esse influxo, mas pondera a ação em razão de sua iniciativa e valores atribuídos por ela (Ryan & Deci, 2002). Para além disso, incute um sentido de auto-organização e regulação do próprio comportamento, agindo de forma coerente e internamente integrada (Deci & Ryan, 2000).

Para (Deci & Ryan, 2008a) a autonomia é frequentemente confundida com o "muito diferente" conceito de independência, que significa não depender de nenhum fator ou influência externa. No entanto, a TAD desconsidera esse

antagonismo entre autonomia e independência, pois um indivíduo autônomo pode perfeitamente aprovar valores e comportamentos que lhes solicitem, contanto que concorde com isso. Por outro lado, um indivíduo pode depender de direcionamentos ou opiniões de outros, de forma que nem experiencie autonomia. Resumindo, na TAD a relação dependência versus independência é vista perpendicularmente em relação a autonomia versus heteronomia (Ryan, 1993).

Assim, o conceito de NPB apresentado pela TAD é bem diferente da ideia mais ampla que relata motivos pessoais, desejos ou esforços voltados à busca do bem-estar. Isto é, apesar das pessoas formularem motivos próprios para satisfazer as necessidades básicas, existem muitos motivos que não são essenciais para o bem-estar e podem ser hostis a ele, prejudicando-o indiretamente. Como exemplo, mesmo quando uma pessoa consegue satisfazer completamente seus motivos, tais ainda podem ser desfavoráveis para o bem-estar, interferindo na autonomia, na competência ou no relacionamento, ou seja, apenas atingir metas/objetivos de modo eficaz, não assegura o bem-estar psicológico (Ryan & Deci, 2002).

De acordo com este raciocínio, Kasser & Ryan (1996) sugerem dois tipos de aspirações, as *aspirações intrínsecas* e as *extrínsecas*. Os autores examinaram as diferenças individuais com ênfase em aspirações intrínsecas (p. ex. crescimento pessoal), em comparação com as aspirações extrínsecas (p. ex. riqueza e fama). Concluindo que a maior importância dada as aspirações intrínsecas foi positivamente correlacionada com bem-estar, autoestima e autorrealização, enquanto a maior importância dada as aspirações extrínsecas foi negativamente correlacionada com estes indicadores (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2002). Por fim, as necessidades psicológicas devem completar-se, sendo satisfeitas simultaneamente, visto que os indivíduos não podem "prosperar" sem satisfazer todas elas. Por exemplo, uma situação que confere competência mas falha ao suprir o relacionamento, deverá resultar em algum empobrecimento.

### 2.2.1.2 Motivação Autónoma e Motivação Controlada

As pessoas podem ser motivadas por valorizarem uma atividade ou por sofrerem uma forte coerção externa; podem agir por um interesse permanente ou em função de uma recompensa; podem se comportar desde um sentido de compromisso pessoal até por medo quando vigiados. A TAD diferencia essa regulação comportamental como *motivação autónoma* e *motivação controlada*. A motivação autónoma retrata o comportamento em razão da própria vontade e/ou escolha, enquanto a motivação controlada representa o comportamento em razão de pressão externa e/ou demanda de resultados específicos e/ou recompensas para certo fim (Deci & Ryan, 2008a).

Isto supõe que a motivação das pessoas é dirigida por um *locus de causalidade interno* e/ou *externo*. Nesse sentido, outra mini-teoria, nomeada Teoria das Orientações de Causalidade (COT), foi desenvolvida como uma narrativa descritiva dessas fontes, com intuito de analisar as diferenças individuais nas orientações motivacionais em sociedade. Esta abordagem pretende indicar aspetos de personalidade que são amplamente integrantes da regulação do comportamento e da experiência (Ryan & Deci, 2002).

O método das orientações de causalidade considera vários domínios, proporcionando diversos cenários e avaliando o grau em que as pessoas são 1-) autonomamente orientadas (*motivação intrínseca*): apresentando correlação positiva com o desenvolvimento do ego, autorrealização e bem-estar; 2-) controladamente orientadas (*motivação extrínseca*): não apresentando correlação com tais fatores; 3-) impessoalmente orientadas (*amotivação* e falta de ação intencional): que apresenta correlação negativa com os fatores citados anteriormente, envolvendo indicadores de baixa eficácia (Deci & Ryan, 2000).

Nessa perspetiva, reitera-se o conceito dos diferentes tipos de motivação, derivados das diferentes orientações que condizem aos objetivos que originam o comportamento. Portanto, com intuito de explicar a *motivação intrínseca*, foi desenvolvida uma mini-teoria denominada Teoria da Avaliação Cognitiva (CET).

Os comportamentos intrinsecamente motivados são aqueles em que a motivação é ancorada nas satisfações inerentes ao comportamento “*per se*”, isto é, por si próprio. Assim, a motivação intrínseca retrata uma inclinação e/ou interesse natural e espontâneo a um motivo, em busca de novidades e/ou desafios, segundo (Ryan, 1995), essa capacidade de exploração é fundamental para o desenvolvimento social e cognitivo, que representa uma fonte de prazer e vitalidade ao longo da vida, resultando numa alta qualidade da aprendizagem e maior criatividade (Ryan & Deci, 2000a).

A motivação intrínseca reproduz um modelo de atividade autodeterminada, onde pessoas as realizam autonomamente, devido a satisfação que isto lhe proporciona (Ryan & Deci, 2002), diferentemente da motivação extrínseca que depende de resultados ou influências externas. (Ryan & Deci, 2000b). No entanto, os estímulos intrínsecos e extrínsecos podem interagir negativa ou positivamente, por exemplo, estudos que analisaram a oferta de dinheiro/recompensas para a realização de uma atividade (fatores extrínsecos), concluíram que há uma redução na motivação intrínseca, sugerindo que o envolvimento nessa prática acontece em razão de “troca”. No entanto, outros estudos mostraram que o feedback e/ou reforço positivo (também fator extrínsecos), melhora a motivação intrínseca (Ryan & Deci, 2002), enquanto o feedback negativo a prejudica (Deci, 1975).

Para além, a CET propõe que as necessidades de competência e autonomia percebidas são fundamentais para o desenvolvimento da motivação intrínseca, contudo devem estar integradas, pois apenas o sentimento de competência não aumenta a motivação intrínseca, ao menos que esteja conectado a autonomia, ou seja, por um locus de causalidade interno percebido, por meio de um comportamento autodeterminado (Ryan & Deci, 2000b). Explicando o exemplo de feedback supracitado, defende que o feedback positivo é preditor de melhoras na motivação intrínseca, contanto que o indivíduo se perceba autónomo em relação à prática e possa interpretar o estímulo externo (Ryan & Deci, 2002).

Nessa perspectiva, a CET considera que os fatores socioambientais e interpessoais também podem facilitar ou prejudicar a motivação intrínseca, de

modo que tal sentimento progride se as circunstâncias lhe permitirem isso. Visto isso, especifica duas propostas contextuais, uma informacional e outra controladora (Ryan & Deci, 2002). Como exemplos, pressupõem-se que um feedback positivo e/ou um suporte autónomo sejam experienciados como informacionais, enquanto uma crítica, pressão ou recompensa são tidas como ações controladoras. Complementando, afirma-se que formas mais autónomas de autorregulação mantêm ou melhoram a motivação intrínseca, enquanto o controle ou restrições ocasionam efeitos contrários (Deci & Ryan, 2008a).

Embora o suporte da autonomia e competência percebida são determinantes na motivação intrínseca, a necessidade de relacionamento também influencia nesse processo. Um exemplo disso vê-se no estudo de Anderson, Manoogian, & Reznick (citado em Ryan & Deci, 2000b, p. 71), onde uma criança que participava de uma atividade interessante na presença de um adulto desconhecido que a ignora, exibe um nível de motivação intrínseca mais baixo. Concluindo que mesmo em menor escala, a necessidade de relacionamento exerce papel crucial na motivação intrínseca (Deci & Ryan, 2000). Outro exemplo apresentado pelos mesmos autores evidencia que alunos e/ou jogadores que têm relacionamentos mais calorosos/próximos com seus professores e/ou treinadores apresentam maiores níveis de motivação intrínseca.

Porém, nem todas as atividades e/ou momentos são fomentados por motivos intrínsecos para a sua realização e, nesse sentido, para tais práticas que não detêm essas fontes internas, os princípios da CET não se aplicam. Para a compreensão sobre no que deriva a motivação dessas ações nos reportamos à visão detalhada acerca da motivação extrínseca.

Como mostram Ryan & Deci (2002), vários teóricos têm caracterizado a motivação extrínseca como não-autónoma, sendo oposta à autodeterminação. De facto pesquisas deixam claro que a motivação extrínseca alcançada por promessas de recompensas prejudica a motivação intrínseca, todavia a TAD assume que é possível um indivíduo ser de forma autónoma, extrinsecamente motivado (Deci & Ryan, 2008a).

Nessa perspectiva a TAD propõe que a motivação extrínseca pode variar muito em virtude do grau de autonomia relatado. Por exemplo, um estudante que cumpre seus deveres escolares apenas por temer punições de seus pais e professores é estimulado por motivos extrínsecos. Da mesma maneira que um outro estudante que realiza as mesmas tarefas, porque acredita que lhe será útil e de grande valia para a sua carreira também é extrinsecamente motivado. Os dois exemplos envolvem apoios instrumentais, mas o segundo implica em adesão e um sentido de escolha, enquanto o primeiro refere um cumprimento de um controle externo, sendo clara a variação da autonomia relativa (Ryan & Deci, 2000a).

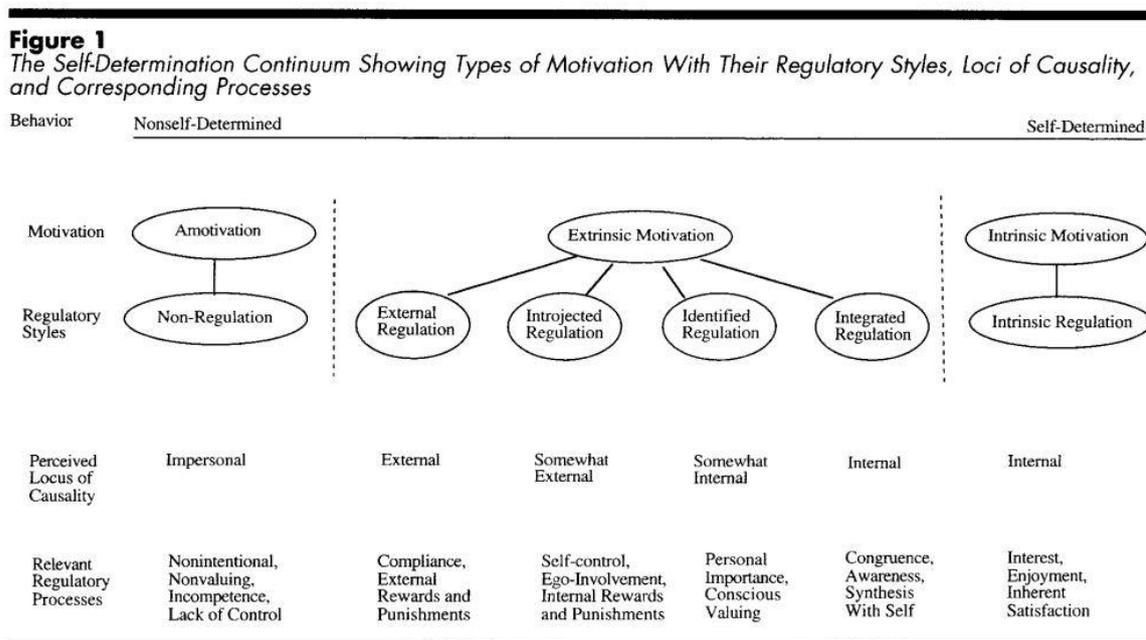
Assim, com o intuito de conceitualizar e clarificar essa suposição, a mini-teoria nomeada Teoria da Integração Organísmica (OIT) é desenvolvida, considerando que se propostas externas são usadas para encorajar pessoas a participar de uma atividade pouco interessante – com pouca ou nenhuma motivação intrínseca – sendo que esses indivíduos tendem a internalizar essas práticas por meio de uma regulação externa, integrando-a a um sentido coerente ao “*self*”. Nesse raciocínio, o fenômeno de internalização é tido como um processo ativo e natural, em que as pessoas operam para transformar as regulações externas em autorregulações (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2002).

De acordo com a TAD, essas diferentes motivações refletem diferentes graus em que o valor e regulação do comportamento previsto foram internalizados e integrados (Deci & Ryan, 1985). Nessa concepção, internalização é processo de "considerar" um valor ou regulação, e integração é o processo pelo qual o indivíduo transforma esta regulação em sua própria forma de estar, que procede ao seu sentido de "*self*" (Ryan & Deci, 2000a; 2000b). Quanto mais plenamente uma regulação é internalizada, mais se torna parte integrada ao “*self*”, que se configura como base para um comportamento autodeterminado.

Uma importante característica da OIT é que, diferentemente de outras teorias (Bandura, 1996), não considera a internalização em termos dicotômicos, mas sim em termos de um *continuum*, onde um comportamento

não motivado intrinsecamente, pode tornar-se autónomo ou autodeterminado (Deci & Ryan, 2008a; Ryan & Deci, 2000b). Para além, a OIT propõe uma taxonomia (Figura 1) acerca dos tipos de motivação e, também, dos tipos de regulação da motivação extrínseca, dispostas da esquerda para a direita em função do grau em que a motivação provém do "self" (sendo autodeterminada). Figura 1<sup>2</sup> que será explicada de maneira sintética, em apropriação de Deci & Ryan (2000) e Ryan & Deci (2000b; 2002).

**Figura 1 – O Continuum da TAD mostrando os tipos de motivação com seus estilos regulatórios, locus de causalidade e processos correspondentes**



Na extremidade esquerda encontra-se a *amotivação*, um estado de falta de intenção para ação, onde o indivíduo não age, ou age passivamente. *Amotivação* é resultante do sentimento de incapacidade de atingir resultados desejados, por falta de possibilidades, por falta de percepção de competência, ou por falta de valorização a atividade ou resultados que ela produziria.

No centro são mencionados quatro tipos de regulação que referem-se aos comportamentos extrinsecamente motivados, que separam a extremidade

<sup>2</sup> Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

esquerda (*amotivação*) da extremidade direita (motivação intrínseca), dando seguimento ao *continuum* da autodeterminação.

O primeiro é a *regulação externa*, que é a menos autónoma forma de motivação extrínseca e ilustra o exemplo clássico da motivação em função de recompensas ou para evitar punições/castigos, ou a ação para satisfazer demandas externas ou exigências sociais – com um locus de causalidade externo percebido – contrastando com a motivação intrínseca. O segundo tipo é a *regulação introjetada*, que envolve uma regulação externa internalizada, mas não em um sentido muito profundo, sendo apenas parcialmente internalizada, não sendo considerada parte integrada do “*self*”. A introjeção é caracterizada teoricamente de forma bastante controladora, onde o comportamento busca evitar culpa ou vergonha. A terceira é denominada *regulação identificada*, que é uma forma mais autónoma ou autodeterminada de motivação extrínseca, que reflete uma valorização consciente de uma meta comportamental ou regulação, onde a ação é pessoalmente importante. Nessa fase, inicia-se a transformação de regulação externa em verdadeira autorregulação, com aumento da percepção do locus de causalidade interno. A quarta é a *regulação integrada*, que é a mais autónoma forma de comportamento extrinsecamente motivado, decorrente quando as identificações são avaliadas e são congruentes aos valores, metas e necessidades que compõem o “*self*”, apresentando traços/características bem similares aos da motivação intrínseca.

Na extremidade direita aparece a *motivação intrínseca*, que como já foi mencionado, é o estado em que o indivíduo realiza a atividade por seu próprio interesse, onde a satisfação é inerente a prática, sendo o modelo de comportamento autónomo ou autodeterminado.

Tendo em mente que a estruturação do *continuum* é destinada para organizar os tipos de regulação relacionados ao conceito de autodeterminação, e não para sugerir que as pessoas devam progredir através de cada estágio de internalização, consistentemente, pesquisas têm mostrado vantagens de uma maior internalização e do comportamento mais autónomo e autodeterminado, como mais eficácia comportamental, maior volição e persistência a

adversidades, melhor assimilação do indivíduo dentro de seu grupo social (melhores relações) e melhora na saúde e no bem-estar subjetivo (Ryan & Deci, 2000b; 2002).

Mas como criar esses contextos? Vale salientar que a internalização e a integração dependem do grau em que o contexto socioambiental suporta a satisfação das NPB. Ou seja, as pessoas tendem a internalizar e integrar as regulações propostas pelos fatores externos, entretanto, para que esse processo funcione com eficácia, as pessoas devem perceber a satisfação das NPB. À medida que as necessidades são frustradas, as pessoas serão menos eficazes na internalização e integração das regulações (Deci & Ryan, 2008a).

### 2.2.1.3 Teoria da Autodeterminação e o Desporto

Ao longo dos últimos 30 anos, a TAD tem sido desenvolvida e alargado seu campo de atuação, aprofundando sua abordagem. Essa evolução é perceptível tanto a nível teórico quanto prático, o que tem levado inúmeros pesquisadores a se envolverem nesse decurso. Nesse sentido, é encontrado um número elevado de estudos que se apropriam da TAD, que exploram toda a “larga” abrangência da teoria, facto que amplia exponencialmente o conhecimento acerca da personalidade, motivação e bem-estar, nas mais distintas áreas.

As pesquisas ligadas a TAD podem ser relacionadas, por exemplo, ao ambiente de trabalho, como mostram os autores Baard et al., (1998), afirmando que experiências de satisfação das três NPB resultaram em melhor desempenho e bem-estar de trabalhadores. Outro exemplo que os autores relatam é o estudo de Sheldon et al. (1997), que demonstraram que a satisfação em cada um dos vários papéis da vida (estudo, trabalho, amigo) é relativa ao próprio significado de satisfação pessoal, considerando o grau em que tal papel suporta um funcionamento autêntico e autónomo.

Em análise a estudos mais recentes, Gillet et al. (2012) abordam a educação, retratando os diferentes tipos de motivação para as atividades escolares, variando em função da idade; na área da saúde, Zhanga & Solmon

(2013), buscam compreender o comportamento voltado a atividade física de estudantes que experienciam determinados contextos socioambientais; Verloigne et al. (2011), trata da atividade física em adolescentes obesos; Ferrand et al. (2012) referem-se ao envelhecimento e bem-estar em idosos que praticam atividade física regularmente; e na relação do bem-estar e motivação em doentes (Milne et al., 2008); entre outras áreas.

A motivação no domínio do desporto foi um dos primeiros assuntos de interesse dos psicólogos desportivos. “Mesmo nos primeiros livros didáticos sobre psicologia desportiva, motivação foi uma área primária de estudo” (Frederick-Recascino, 2002, p. 277). Segundo a autora, a motivação no desporto tem sido discutida entre motivação para participar e para realizar.

Considerando a fundamentação apresentada nos tópicos anteriores dessa revisão, é sabido que nós, como seres humanos, buscamos suportar as NPB para obtermos boa saúde psicológica/mental no contexto que estamos inseridos. Nessa perspetiva, no âmbito desportivo isto também ocorre, entretanto tem-se dado maior foco empírico à perceção das necessidades de autonomia e competência, por serem consideradas necessárias para o comportamento motivado intrinsecamente. Todavia, o relacionamento (pertença) tem um papel importante em promover a participação nessa prática (Frederick-Recascino, 2002).

Segundo a autora, quando um indivíduo é intrinsecamente motivado, experiencia escolhas próprias em seus comportamentos, percecionando a autonomia, quando os níveis dos desafios se ajustam adequadamente, percebe-se competente, e se estiver inserido num grupo, perceciona o sentido de pertença (satisfazendo a necessidade do relacionamento). O estado de motivação intrínseca é associado ao sentimento de satisfação, diversão e desejo de permanecer na atividade e, muitas vezes, o desporto proporciona esses momentos. Contudo, a TAD compreende que há maior consciência e sentimentos de bem-estar associada com a motivação intrínseca apenas quando as NPB são supridas, podendo ocorrer o contrário caso alguma necessidade seja frustrada.

As atuais publicações que fazem uso da TAD na área do desporto relatam os mais variados assuntos, como a preocupação com o abandono desportivo, mostrado por Lonsdale et al. (2009), referindo-se ao *burnout* em atletas de elite; ou fatores negativos, segundo Bartholomew et al. (2011), que descrevem o lado “escuro” da experiência desportiva, onde as NPB são frustradas. Já Podlog & Eklund (2010) retratam a percepção dos atletas ao retornarem as competições após lesões graves; e, por fim, a melhora da performance desportiva em atletas de elite através de um modelo motivacional (Donahue et al., 2006).

Quando nos reportamos aos estudos direcionados ao futebol, alguns preocupam-se com o prazer e empenho dos jogadores na prática (Garcia-Mas et al., 2010); mas a maior parte volta-se ao suporte autónomo vivenciado na relação com o treinador (Adie et al., 2012; Álvarez et al., 2009; Balaguer, 2012), associado à satisfação das NPB e, conseqüentemente, ao bem-estar.

Desta forma, no desporto as análises permeiam sobretudo o suporte autónomo ou controlado, a influência socioambiental no bem-estar e a persistência e performance na prática. Nessa perspetiva, essas evidências suportam a visão de que as NPB são possíveis determinantes no que diz respeito ao bem-estar e performance, bem como os diferentes tipos de motivação.

# CAPÍTULO 3

---

## *Metodologia Geral*

---



## CAPÍTULO 3 – METODOLOGIA GERAL

### 3.1 Pesquisa Quantitativa e Qualitativa de tipo Etnográfico

A “construção do objeto” de pesquisa, diz respeito, entre outras coisas, à capacidade e/ou sensibilidade de escolher o procedimento metodológico que melhor se adapta à análise daquele objeto (Brandão, 2000). Nessa perspectiva, essa pesquisa origina três estudos, sendo os dois primeiros, primariamente sob uma abordagem quantitativa, e o terceiro perante uma abordagem qualitativa.

O objetivo desse tópico não é discutir qual é método mais adequado para a investigação do objeto de pesquisa e, sim, apresentar as características de cada um, justificando nossa apropriação e uso nesse trabalho.

Para Bardin (1977, p. 107), a principal diferença é que “a abordagem quantitativa funda-se na *frequência*, de aparição de certos elementos da mensagem. A abordagem não quantitativa recorre a indicadores não frequenciais suscetíveis de permitir inferências; por exemplo, a presença (ou a ausência) pode constituir um índice tanto (ou mais) frutuoso do que a frequência de aparição”.

Para a autora, a abordagem quantitativa e a qualitativa não têm o mesmo campo de ação, pois uma gera dados descritivos sob um método estatístico, configurando-se como uma análise mais objetiva, mais fiel e mais exata. A outra, respetivamente, caracteriza-se como um método mais intuitivo, mais maleável e adaptável, possibilitando interpretar situações imprevistas, ou que haja evolução das hipóteses de pesquisa (Bardin, 1977).

Segundo Denzin e Lincoln (2000), a pesquisa quantitativa prioriza a medida e análise de relações causais entre variáveis e não o processo que levou a esses resultados. Já a pesquisa qualitativa enfatiza a qualidade e o significado desses resultados, que não são experimentalmente mensurados ou examinados em termos de quantidade, frequência.

A pesquisa qualitativa atua num campo transdisciplinar envolvendo as ciências humanas e sociais, derivadas do positivismo, da fenomenologia, da

hermenêutica, do marxismo, da teoria crítica e do construtivismo, e adota multimétodos de investigação para o estudo de um fenómeno situado no local em que ocorre, e busca tanto encontrar o sentido desse fenómeno quanto interpretar os significados que as pessoas dão a eles (Chizzotti, 2003).

Para Denzin e Lincoln (2000) qualquer definição de pesquisa qualitativa deve se estruturar numa perspectiva complexa. E, da mesma forma, apresentam no trecho abaixo uma definição genérica para o termo:

(...) pesquisa qualitativa está direcionada a multimétodos, envolvendo uma abordagem interpretativa e naturalística para todos os assuntos. Isto significa que pesquisas qualitativas estudam as representações em seus ambientes naturais, tentando dar sentido ou interpretar um fenómeno em termos dos significados que as pessoas atribuem a ele (Denzin e Lincoln, 2000, p. 2).

Nessa mesma lógica, para Alves-Mazzotti (1999) a principal característica das pesquisas qualitativas é que seguem a tradição “compreensiva” ou interpretativa, ou seja, considera que as pessoas agem em função de suas crenças, percepções, sentimentos e valores, e que seu comportamento tem sempre um sentido, um significado que não se dá a conhecer de modo imediato, precisando ser desvelado.

De tal forma, a pesquisa qualitativa é marcada pela presença do próprio pesquisador no campo de pesquisa, sendo ele o principal “instrumento” de investigação; havendo necessidade de contato direto e prolongado com o campo, permitindo a adequada captação dos significados dos comportamentos observados (Alves-Mazzotti, 1999).

Para isso, fizemos uso da pesquisa qualitativa integrante no paradigma de investigação etnográfica. A pesquisa etnográfica é o método qualitativo mais comum nas investigações relacionadas às áreas da Educação e Psicologia (Tesch, 1990).

A etnografia, que etimologicamente significa “descrição cultural”, é oriunda da Antropologia, e passou a ser usada em pesquisas educacionais com algumas adaptações (André, 1995). Para a autora, podemos entender a

etnografia como um conjunto de técnicas para coletar dados sobre os valores, os hábitos, as crenças, as práticas e os comportamentos de um grupo social, sendo especialmente caracterizada pelo contato direto do pesquisador com a situação pesquisada, o que permite reconstruir os processos que constituem as experiências diárias (André, 1995). Entretanto, o investigador não intervém de forma direta no que estuda, tão pouco modifica o curso natural dos processos, tendo um papel integrado, porém passivo. Assim, busca constatar como se produzem os fenômenos sem interferir nos resultados das suas observações (Moreira, 1994).

Segundo Mertens (1998) o principal foco da pesquisa etnográfica é entender a cultura em uma perspectiva *emic* (interna e privilegiada), mas, também, *etic* (externa, “estranha”). Em outras palavras, Da Matta (1982) afirma que vestir a capa de etnólogo significa realizar uma dupla tarefa: transformar o exótico em familiar e o familiar em exótico.

Desta forma, destaca-se nos estudos etnográficos a articulação entre os dados empíricos e a teoria, permitindo à pesquisa empírica e ao processo de construção teórica uma realização concomitante. Para isso, as análises simbólicas devem manter-se estreitamente ligadas tanto aos acontecimentos sociais como às ocasiões concretas e ao mundo público da vida comum, organizando-se de maneira tal que as conexões entre formulações teóricas e interpretativas não fiquem obscuras (Geertz, 1989). E concluindo o raciocínio, Stake (1995) esclarece que a descrição densa citada por Geertz, não é a descrição objetiva das complexidades, mas das “*percepções particulares*” dos atores envolvidos. Assunto que é abordado como questão principal nessa pesquisa.

Para tal, aplicamos questionários contendo apenas questões fechadas (gerando dados quantitativos), mas percebemos a necessidade de aprofundar e complementar essas informações com outro tipo de técnica, pois há algumas questões que, para serem melhor compreendidas, ultrapassam a objetividade da abordagem extensiva proporcionada pelos questionários. Portanto, para além desse instrumento, o trabalho de campo fez uso do *contato direto com o ambiente de pesquisa* e recorreu em fase posterior à técnica da entrevista.

No que se refere ao contato direto com o contexto circundante da pesquisa, convém esclarecer que teve como principal objetivo partir dos dados contextualizados para produzir elementos teóricos. Assim, não se trata de uma técnica de observação, na medida em que esta não foi acompanhada de um instrumento de pesquisa (anotações de campo). É apenas referida fazendo jus à importância da presença do investigador no contexto, quer seja pela natureza do projeto, quer pelo interesse em gerar mecanismos que se revelem úteis na fase da recolha de elementos significantes, tal como se veio a verificar na fase de aplicação dos instrumentos – questionário e entrevista.

A entrevista nos possibilita aceder a informações privilegiadas, como os sistemas de valores e interpretações sobre o universo que rodeia o entrevistado, sendo um dos meios mais eficazes para que o pesquisador se aproxime do universo estudado (André, 2005). Segundo Melucci (2005, p. 53), para o êxito nesse procedimento, o entrevistador deve mostrar “desenvoltura, cordialidade, gentileza, capacidade de adaptar os tons e a apresentação de conteúdos à situação”.

A entrevista assume várias formas, e o meio mais habitual de discriminar os tipos de entrevista é analisar sua estruturação. Nesse sentido, destacam-se três principais formatos: as entrevistas estruturadas ou padronizadas, onde as perguntas são aplicadas exatamente como formuladas, inclusive na mesma sequência por regra; as entrevistas semiestruturadas, que possuem questões centrais, sendo a base para os assuntos que serão abordados, contudo, a sequência pode ser alterada e podem ser introduzidas novas questões em busca de mais informações; e as entrevistas não estruturadas, onde apenas existe uma lista de tópicos para serem abordados, mas o pesquisador pode formular questões como deseje, na ordem que queira e até solicitar ao entrevistado que formule seus próprios tópicos (Moreira, 1994).

Particularmente, optamos por utilizar a entrevista semiestruturada, configurando-se como uma conversa informal, sob um formato mais maleável. Isto possibilita que o pesquisador aprofunde algum tema específico, caso sinta necessidade; esclareça eventuais dúvidas; e retome a conversa de modo

direcionado, sempre com o objetivo de atingir a proposta inicial (Boni e Quaresma, 2005).

### **3.2 Universo Geral da Pesquisa**

Esta investigação foi desenvolvida no FC Porto, pois possui, em caráter de formação, uma estrutura singular em Portugal, e das mais respeitadas no mundo, preocupando-se não somente em gerar jogadores que irão compor a elite mundial (que obviamente é o objetivo principal nas categorias de formação de um Clube de futebol), mas também com a formação socioeducativa integral do jovem jogador, tornando-os melhores seres humanos e cidadãos mais conscientes.

Assim, como visto no tópico 3.1, optamos por fazer uso da *pesquisa de tipo etnográfico*, e o pesquisador foi autorizado a presenciar *todos* os ambientes que compõem esse contexto, fator muito importante, que aumenta a veracidade e fidelidade das futuras conclusões (Burgess, 1984).

Nesse sentido, o pesquisador esteve no local de residência de alguns jogadores (em referência a Casa do Dragão (CD); cf. tópico 3.2.1) e ponto de encontro de todos eles; nos dois locais de treino, o Centro de Treinos e Formação Desportiva Porto-Gaia (CTFD) e o Vitalis Park (VP); nos eventos coletivos organizados, por exemplo Entretanto Azul, realizado no Estádio do Dragão; e em outras atividades desenvolvidas nesse âmbito. No entanto, a maior parte do tempo foi atribuído à CD, local privilegiado, onde passam quase todos os jogadores da formação, sendo um ambiente muito peculiar (cf. tópico 3.2.1).

Nessa fase, é muito importante destacar que trata-se de um Clube de futebol de elite, onde as informações acerca do local e dos participantes envolvidos são de acesso restrito, onde dados sigilosos não foram e nem serão divulgados, bem como qualquer outra informação que ultrapasse as questões levantadas inicialmente. Assim, o Clube permitiu a realização desse trabalho, ciente que todas as informações recolhidas serão utilizadas exclusivamente para essa pesquisa, que os resultados serão tornados públicos em publicações

e eventos científicos, e que o nome do FC Porto poderá constar nesse registro, mas, evidentemente, mantendo o sigilo e anonimato dos participantes, e respeitando os princípios éticos da investigação com sujeitos humanos.

### 3.2.1 Casa do Dragão

Segundo os esclarecimentos diários dos “*informantes privilegiados*”<sup>3</sup>, e de outros funcionários relacionados com a gestão dessa residência (vigilantes, cozinheiras, empregada de limpeza), e em função do contato diário do pesquisador com o ambiente de pesquisa, foi possível um melhor enquadramento acerca da Casa do Dragão (CD), que será descrito nessa dissertação.

A CD é uma infraestrutura do FC Porto que foi criada para apoiar a dinâmica quotidiana de alguns jogadores, que não podem estar junto de suas famílias, primariamente em razão da grande distância de suas residências para os espaços de treinos designados pelo FC Porto, lhes possibilitando conciliar seus compromissos diários, a nível escolar e desportivo. Secundariamente, por outros motivos tidos como importantes e incontornáveis pela Direção Técnica da formação do clube.

A instalação atual da CD tem cerca de 16 anos que, no princípio, contava apenas com funcionários responsáveis pela organização e manutenção do local. A seguir, na época 2006/2007, estrutura-se o Departamento Pedagógico do FC Porto (DP), com outros objetivos e perspectivas, focados na excelência académica dos jovens jogadores (cf. tópico 3.2.2).

A CD tem possibilidade física de acomodar 36 jogadores, sendo que os residentes devem ter entre 13 e 19 anos, independente das suas respetivas nacionalidades. Entretanto, por meio da sua disposição, a CD interrelaciona-se praticamente com quase todos os jogadores da categoria Sub 14 até Sub 19. Nessa condição, também caracteriza-se como uma “*infraestrutura de apoio*” a estes jovens não-residentes, ao proporcionar espaços para que eles

---

<sup>3</sup> Nomenclatura atribuída aos integrantes do Departamento Pedagógico do FC Porto, que forneceram informações condizentes ao quotidiano vivenciado.

permaneçam nos intervalos entre as aulas; para que alguns realizem suas refeições; serve como ponto de encontro dos jogadores, para interação na sala de convívio, para aguardar o transporte que leva-os aos treinos, e para o reforço escolar.

### 3.2.2 Departamento Pedagógico do Futebol Clube do Porto

O Departamento Pedagógico do Futebol Clube do Porto (DP) tem sede na CD há cerca de 6 anos, e foi constituído com o “principal” objetivo de abordar assuntos escolares dos jovens jogadores das categorias de formação do Clube. Entretanto, visto o contexto onde se insere, notou-se o possível direcionamento a questões mais amplas ligadas à formação socioeducativa e, desta maneira, atualmente opera em um universo bastante abrangente.

Acompanhando o exponencial desenvolvimento do FC Porto nos últimos 30 anos, também houve um alargamento dos recursos humanos envolvidos na formação de jogadores de futebol, atendendo aos novos interesses que emergiam na busca da melhor capacitação dos jovens incluídos, a fim de gerar melhores jogadores futuramente que possam compor a Equipe A.

Nesse sentido, no início da década de 90 notam-se os primeiros traços da “preocupação” do acompanhamento desses fatores, tendo em consideração a responsabilidade psicossocial associada às competências desportivas e, surgiram nesse momento as primeiras inquietações com a formação socioeducativa desses jogadores, havendo um cuidado inicial apenas com a assiduidade e bom comportamento na Escola.

Contudo, a partir da época 2006/2007 é instituído o DP, fruto de um projeto<sup>4</sup> composto por uma estrutura multidisciplinar e interligada. O DP é um departamento transversal – como os departamentos de *Scouting*; Guardas-redes; Capacidades individuais; Sistemas de informação; entre outros – que atua principalmente com o futebol de formação, mas também é vinculado à

---

<sup>4</sup> Projeto Visão 611 – com objetivo principal de criar condições, em uma estrutura multidisciplinar, para que os jogadores sejam melhor capacitados e atinjam a Equipe A.

Equipa A e B, *Dragon Force*<sup>5</sup> e ao FC Porto Modalidades. Todavia, apenas as ações relacionadas ao futebol de formação serão abordadas, pois foi o âmbito da pesquisa e por se tratar de um universo de atuações muito grande.

O DP é o atual gestor da CD e seu corpo principal de funcionários é constituído por uma equipe multidisciplinar, que integra saberes das várias áreas das Ciências Humanas, composto por cinco integrantes, sendo dois da Psicologia; dois das Ciências da Educação; um do Serviço Social (entretanto um dos técnicos das Ciências da Educação é direcionado apenas ao *Dragon Force*) – para além, há outros funcionários que operacionalizam a CD.

Nesse contexto, o objetivo do DP é promover aos jogadores uma vida académica de excelência, mas integrada com uma vida psicossocial salutar e desportivamente de sucesso.

### **3.3 Participantes e estrutura da amostra**

A caracterização dos participantes e da estrutura da amostra está apresentada nos três Estudos deste trabalho e acompanham o enquadramento a que cada um foi proposto.

### **3.4 Instrumentos**

No âmbito geral dessa pesquisa foram aplicados quatro questionários, *KIDSCREEN-52*; *KIDSCREEN-10*; *Basic Psychological Needs in Exercise Scale*; e *Sport Motivation Scale*. Com intenção de gerar dados objetivos que descrevessem as percepções da amostra supracitada. Todos eles contêm apenas questões fechadas e encontram-se em anexo nesse trabalho.

*QVRS*: para avaliar a *QVRS* foi usada a versão portuguesa (Gaspar & Matos, 2008) do *KIDSCREEN-52* (Ravens-Sieberer et al., 2005; Anexo F), que é um instrumento genérico, desenvolvido junto a um projeto internacional “Screening and Promotion for HRQoL in Children and Adolescents - a

---

<sup>5</sup> Vertente comercial do futebol – escola de futebol do FC Porto virada para o desenvolvimento e aprendizagem do futebol ao nível básico, com várias valências, desde o acompanhamento sócioeducativo até à nutrição.

European Public Health Perspective”, contando com a participação de 13 países europeus (Áustria, República Checa, França, Alemanha, Grécia, Hungria, Irlanda, Polónia, Espanha, Suécia, Suíça, Holanda e Reino Unido). Composto por 52 itens divididos em 10 subescalas: (1) Saúde e Atividade Física (5 itens), (2) Sentimentos (6 itens), (3) Estado de Humor Geral (7 itens), (4) Auto percepção (sobre si próprio) (5 itens), (5) Tempo Livre (5 itens), (6) Família e Ambiente Familiar (6 itens), (7) Questões Económicas (3 itens), (8) Amigos (6 itens), (9) Ambiente Escolar e Aprendizagem (6 itens), (10) Provocação (Bullying) (3 itens); usando uma escala Likert de 5 pontos, sendo 1 (nada/nunca) a 5 (totalmente/sempré). Baseando-se em uma construção multidimensional de QVRS e, uma vez que cada país teve a possibilidade de envolvimento desde as primeiras fases da construção do instrumento, o KIDSCREEN-52© é o primeiro verdadeiro instrumento transcultural para mensurar a QVRS em crianças e adolescente (entre 8 e 18 anos). O tempo de aplicação é de 10 a 15 minutos. Sua utilização foi devidamente autorizada pelo grupo internacional, bem como pela equipa Portuguesa.

QVRS: para avaliar a QVRS foi usada a versão portuguesa (Gaspar & Matos, 2008) do *KIDSCREEN-10* (Ravens-Sieberer et al., 2005; Anexo G), que foi desenvolvido junto a um projeto internacional “Screening and Promotion for HRQoL in Children and Adolescents - a European Public Health Perspective”, contando com a participação de 13 países europeus (Áustria, República Checa, França, Alemanha, Grécia, Hungria, Irlanda, Polónia, Espanha, Suécia, Suíça, Holanda e Reino Unido). O *KIDSCREEN-10* é uma versão reduzida do instrumento *KIDSCREEN-52*, do qual foram selecionados 10 itens que abordam assuntos como: *Saúde e Atividade Física, Estado de Humor Geral, Tempo Livre, Família e Ambiente Familiar, Amigos, Ambiente Escolar e Aprendizagem*; usando uma escala Likert de 5 pontos, sendo 1 (nada/nunca) a 5 (totalmente/sempré); pressupondo uma medida unidimensional global de QVRS. Pode ser aplicado em crianças e adolescentes entre os 8 e os 18 anos de idade e o tempo de aplicação varia em torno de 5 minutos. Sua utilização foi devidamente autorizada pelo grupo internacional, bem como pela equipa Portuguesa.

*Necessidades Psicológicas Básicas:* para avaliar as NPB foi usada a versão portuguesa (Moutão et al., 2012) do *Basic Psychological Needs in Exercise Scale* (BPNES; Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Anexo H). Entre os já existentes, este Instrumento que foi escolhido por ter sido originalmente desenvolvido em um país Mediterrâneo (Grécia) e, também, devido ao potencial demonstrado na avaliação das NPB no contexto do exercício (Moutão et al., 2012). Nessa relação, o questionário foi devidamente ajustado a uma abordagem voltada ao treino desportivo, de forma que se contextualizasse sob a proposta da pesquisa. Essa adaptação<sup>6</sup> foi realizada junto a dois técnicos (nativos de Portugal) do Departamento Pedagógico do FC Porto (1 psicólogo e 1 ciências da educação), de modo que estivesse mais apropriado para a aplicação. O BPNES é composto por 12 questões que investigam a percepção das três NPB: autonomia, competência e relacionamento (pertença). Nesse sentido, foram direcionadas 4 questões para cada dimensão, sendo para autonomia (1, 4, 7, 10), competência (2, 5, 8, 11) e relacionamento (3, 6, 9, 12); usando uma escala Likert de 5 pontos, sendo 1 (Discordo Totalmente) a 5 (Concordo Totalmente). O tempo de aplicação varia em torno de 3-5 minutos. Entretanto, não há um instrumento desenvolvido especificamente para crianças e adolescentes nesse contexto.

*Motivação autodeterminada:* para avaliar a Motivação autodeterminada foi usada a versão brasileira (Bara et al., 2011) do *Sport Motivation Scale* (SMS; Pelletier et al., 1995; Anexo I). O SMS foi originalmente desenvolvido na França por Brière et al. (1995), mas, em seguida, foi traduzido para o Inglês por Pelletier et al. (1995) e intitulado como SMS. Não foi encontrado registro da versão portuguesa desse instrumento, nesse sentido o questionário teve que ser adaptado para a melhor forma e entendimento da população portuguesa. Para isso, contou com o enquadramento<sup>7</sup> de dois técnicos (nativos de Portugal) do Departamento Pedagógico do FC Porto (1 psicólogo e 1 ciências da educação). Logo após, foi aplicado a três indivíduos nativos de Portugal, para analisar a compreensão e acertar possíveis falhas, gerando pequenos ajustes. Logo, favoreceu que o questionário estivesse mais apropriado para a sua

---

<sup>6</sup> Processo: (I) Alterações individuais; (II) comparações; (III) ajustes finais

<sup>7</sup> Processo: (I) Alterações individuais; (II) comparações; (III) ajustes finais

aplicação. O SMS é composto por 28 itens divididos em 7 subescalas, sendo direcionados 4 itens para cada, que avaliaram 3 formas de MI, 3 tipos de ME, e amotivação; divididas em motivação intrínseca (MI) em conhecer (2, 4, 23, 27); MI em experimentar (1, 13, 18, 25); MI em realizar (8, 12, 15, 20); motivação extrínseca (ME) Identificada (7, 11, 17, 24); ME Introjetada (9, 14, 21, 26); Regulação Externa (6, 10, 16, 22); amotivação (AMO) (3, 5, 19, 28). Cada item respondeu a seguinte questão: “Por que participas no teu Desporto?”, usando uma escala Likert de 7 pontos, sendo 1 (não corresponde a mim), 4 (corresponde medianamente), e 7 (corresponde exatamente a mim). O tempo de aplicação varia em torno de 10 minutos. Entretanto, não há um instrumento desenvolvido especificamente para crianças e adolescentes nesse contexto.

*Entrevista semiestruturada:* esse instrumento possui em seu corpo estrutural questões centrais, que norteiam os assuntos que serão abordados no decorrer da entrevista, no entanto, o pesquisador é livre para alternar a sequência ou introduzir novas questões em busca de informações que julgue necessárias, tendo a possibilidade de adaptar a entrevista ao nível de compreensão e recetibilidade do entrevistado (Moreira, 1994). A entrevista semiestruturada foi elaborada sobre os temas abordados inicialmente nos questionários e sobre outros tópicos de interesse como: bem-estar e QVRS; NPB; motivação para a prática; DE e apoio pedagógico; CD; e PJE (Anexo J).

### **3.5 Procedimentos Gerais**

A entrada no campo ocorreu após o contato por *e-mail* com um psicólogo integrante do Departamento Pedagógico do Futebol Clube do Porto (DP; descrição aprofundada no tópico 3.2.2). Em seguida foi marcada uma reunião no dia 20/01/2012 na Casa do Dragão (CD; descrição aprofundada no tópico 3.2.1), local que sedia o DP, com os membros desse departamento para discutir a possibilidade de desenvolver esta pesquisa, ajustada ao interesse do Clube.

O pesquisador foi pela primeira vez à CD no dia 02/02/2012, junto à sua orientadora, para apresentar o projeto de pesquisa inicial ao DP, sendo que o

Diretor Pedagógico, quem coordena esse departamento, autorizou essa pesquisa, orientando-nos a enviar um pedido formal com o propósito de obter o consentimento da Direção Geral do Futebol do FC Porto. No dia 09/02/2012 foi formalizado o pedido para realização desse estudo, conducente ao grau de mestre em Atividade Física e Saúde na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), perante o envio de uma carta (Anexo C) ao Diretor Pedagógico do FC Porto. A autorização formal (Anexo B) foi concedida no dia 20/02/2012, e o trabalho teve início na mesma data.

Posteriormente, foi enviada uma carta aos pais ou encarregados de educação (Anexo D) de todos os jogadores participantes na pesquisa. O conteúdo dessa carta expõe o comprometimento do pesquisador com o Clube e os jogadores, explicando-lhes que todas as informações recolhidas seriam utilizadas exclusivamente para esta pesquisa, e que os resultados seriam tornados públicos em publicações e eventos científicos, sendo mantido o anonimato dos participantes, respeitando os princípios éticos da investigação com sujeitos humanos.

O projeto inicial passou por diversos ajustes, tendo a colaboração de “*informantes privilegiados*”, para elaborar a proposta final. Além disso, o projeto foi apresentado posteriormente ao Diretor Técnico da Formação do FC Porto, sendo devidamente enquadrado ao posicionamento do Clube. Após esse *brainstorming*, podendo assim ser considerado, foram definidas as hipóteses e os objetivos dessa pesquisa, a amostra e os procedimentos metodológicos.

O contato direto do pesquisador com o campo de pesquisa foi de quase um ano, realizado no período de Fevereiro a Dezembro de 2012, totalizando cerca de 80 períodos de presença do pesquisador junto aos jogadores, cada um com cerca de 6 horas (10h às 16h). Foi autorizada a presença do pesquisador em “*todos*” os ambientes familiares a esses jovens e, sabendo que a CD é o principal ponto de encontro de todos os jogadores, a maior parte do tempo foi atribuída para a convivência nesse local.

Nesse âmbito, o pesquisador foi incluído em quase todas as dinâmicas com os jogadores, como atividades coletivas organizadas pelo DP (festas internas, comemorações e atividades culturais), intervenções individuais do DP,

momentos de refeição, explicações (reforço escolar), nos “eventos” promovidos pelos jogadores (p. ex.: Torneio de *Ping-Pong* e Bilhar, Jogo de Futebol) em situações quotidianas (momentos alegres e tristes), reunião com os pais, entre outras. Além disso, entre Março e Abril de 2012, também esteve presente no contexto desportivo (Centro de Treinos), onde acompanhou alguns treinos, para criar oportunidades de “mais e distintos” momentos junto aos jogadores.

Visto isso, nossa intenção acerca de todo o período presencial foi participar do maior número de situações, formais e informais, viabilizando um contato mais íntimo com os jogadores, de forma que auxiliasse no melhor enquadramento dos procedimentos metodológicos, ajudando a todos os níveis, como na confiança e empatia na relação pesquisador/pesquisado, na interpretação e apropriação dos resultados, para que as conclusões se aproximassem ao máximo da realidade assistida.

A permanência em tempo alargado no campo de pesquisa tem a ver com a natureza do trabalho, isto é, com o diálogo que se desenvolve entre a pesquisa quantitativa e a qualitativa que integrada numa perspetiva etnográfica se aproxima substancialmente dos princípios da *Grounded Theory* (Glaser, 2005; Corbin & Strauss, 2008). O desenvolvimento de uma teoria substantiva apoia-se nos dados coletados, ou seja, os conceitos e as hipóteses são constantemente construídos diretamente a partir do terreno e, portanto, não se pode prever o tempo necessário para cumprimento dos objetivos. Quando o pesquisador conclui que as suas hipóteses de trabalho estão corroboradas ou confirmadas ou quando produz os elementos teóricos a que se propôs, sabe que é o momento de parar, por isso, *um ano* foi o prazo que consideramos necessário para obter as respostas aos objetivos de pesquisa, mas tendo sempre em consciência que este processo fica em aberto, é temporário e está em constante evolução. Com base nestes ideais, a presença do pesquisador *in loco* faz todo o sentido, na medida em que é através da movimentação dinâmica dos factos reais que se observam os fenómenos e se desenvolve todo o processo de pesquisa.

### 3.6 Métodos de análise dos dados

Esse tópico tem por objetivo apresentar, de forma geral, os métodos utilizados para a análise dos dados. Entretanto, as ações específicas são detalhadas na metodologia de cada estudo.

Assim, nas pesquisas quantitativas, para a análise estatística dos dados gerados por meio do preenchimento dos questionários, foi utilizado o Programa SPSS 18.0 para Windows. As informações obtidas foram introduzidas numa base de dados.

As gravações resultantes das entrevistas foram transcritas e formatadas criando-se um *corpus* de informação em bruto posteriormente alvo de análise pelo método *Análise de Conteúdo* (Bardin, 1977)<sup>8</sup>. Na *Análise de Conteúdo*, o *corpus* (material coletado) deve ser organizado em torno de três principais eixos: pré-análise; exploração do material; e tratamento dos resultados (inferência e interpretação). Para organizar os dados coletados, contamos com o auxílio do programa de tratamento de informação QSR NVivo10, permitindo uma ordenação categorizada e a possibilidade de gerar interpretação e inferência.

Segundo Henry e Moscovici (1968), toda informação impressa ou verbal é passível de se realizar uma análise de conteúdo. A *Análise de Conteúdo* “é um método muito empírico, dependente do tipo de “fala” a que se dedica e do tipo de interpretação que se pretende como objetivo” (Bardin, 1977, p. 26). Todavia, ao nos aprofundarmos na exploração de um domínio, nos apercebemos que o campo de aplicação pode ser extremamente vasto. Assim, a *Análise de Conteúdo* visa organizar as informações registradas, como mostra a definição referente ao método apresentada no excerto abaixo:

(...) um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição

---

<sup>8</sup> A escolha de referências teóricas menos recentes prende-se com o facto de serem referências pilares para a fundamentação da “*Análise de Conteúdo*.” Não obstante a existência de autores recentes que foquem este método, Laurence Bardin é o autor que marca a sustentação desta análise.

do conteúdo das mensagens, indicadores que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens (Bardin, 1977, p. 37).

Nessa perspectiva, para Quivy & Campenhoudt, (2003, p.227), “a análise de conteúdo permite satisfazer harmoniosamente as exigências do rigor metodológico e da profundidade inventiva, que nem sempre são facilmente conciliáveis”.



# CAPÍTULO 4

---

***Estudos***

---



## **CAPÍTULO 4 – ESTUDOS**

### **Estudo 1:**

## **Qualidade de vida relacionada à saúde entre jovens jogadores de futebol de elite e a população jovem Portuguesa**

### **INTRODUÇÃO**

O processo de formação de um indivíduo é constante, e para melhor entendê-lo é importante conhecer os vários fatores que o rodeiam. Nessa perspectiva, considerando os vínculos culturais e ideológicos entre os jovens da população Portuguesa (Costa et al., 2009; Tiesler, 2012), o futebol torna-se um potencial contributo dessa formação, sendo experienciado diariamente por muitos jovens, por meio das suas práticas, nas relações interpessoais (amigos e familiares), através dos meios de comunicação, entre outros fatores.

Quando nos reportamos à formação de um jogador de futebol de elite, identificamos um estímulo diário muito exigente. Este processo deve contemplar a formação de um jogador de excelência e também a formação de um melhor ser humano, capacitando-o para melhor gerir sua vida. Assim, este estudo fundamenta-se na ideia de que uma boa percepção de Qualidade de Vida (QV) pode beneficiar este percurso.

A QV ao torna-se assunto dentro da Medicina e dos cuidados com a saúde em geral, ganha apropriação de um novo conceito, o da Qualidade de Vida Relacionada à Saúde (QVRS), que se operacionalizam em razão de mensurar saúde física ou mental e/ou estado funcional (Gill e Feinstein, 1994; Farquhar, 1995). Assim, atualmente a definição apresentada pela OMS em 1996 é a mais evidenciada na literatura acerca de QVRS, que a define como a “saúde física, estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais e as relações do indivíduo com o contexto em que está inserido” (WHOQoL Group, 1996). Ravens-Sieberer et al. (2005), descrevem a QVRS como um

constructo que engloba componentes do bem-estar e funções físicas, emocionais, mentais, sociais e comportamentais, como são percebidos pelos próprios e pelos outros. Tal conceito norteia e fundamenta o desenvolvimento da presente investigação.

A avaliação da QVRS em crianças e adolescentes ainda é uma ciência recente, não sendo evidente que crianças e adolescentes possam ser reportados perante as mesmas dimensões de QV abordadas nos adultos. Para Harding (2001), essa população pode apresentar uma perspectiva de mundo própria, que precisa ser tratada de maneira peculiar. Entretanto, pesquisas apontam que crianças e adolescentes podem ser capazes de relatar sobre o bem-estar e a capacidade funcional quando o instrumento é adequado a suas características (Gaspar & Matos, 2008).

Atualmente são desenvolvidas muitas investigações sobre a QVRS, prioritariamente direcionadas ao envelhecimento saudável de adultos e idosos (D'Souza et al., 2011; Michael et al., 1999) na contínua busca de “dar vida aos anos ao invés de anos à vida”; e a adultos com as mais variadas doenças (Reyes-Gibby et al., 2012; Ulvik et al., 2008). Em relação as pesquisas com crianças e adolescentes, mesmo em menor número (comparada as pesquisas com adultos), a maior parte são também relacionadas a doenças, como crónico-degenerativas (Bekesi et al., 2011; Dobbels et al., 2010); infecciosas (Bronner et al., 2009); físicas (Gould et al., 2006; Michielsen et al., 2011); e psicológicas (Bot et al., 2011.; Kroon & Hodiamont, 2008). Bem como nas alterações comportamentais em razão de algum acontecimento traumático (Bratt et al., 2012).

Quando nos reportamos ao desporto em geral, a maioria dos estudos relaciona a percepção de QV com as lesões em decorrência da prática (McGuine et al., 2012; Parsons & Snyder, 2011). Voltando-nos especificamente a prática competitiva de futebol, pesquisas também abordam a relação com as lesões (Venturelli et al., 2011; Brito et al., 2011; 2012). Em quase todos os estudos, entre eles os supracitados, a QV é diretamente influenciada por determinantes específicas, que exercem função independente da escolha desses indivíduos. Assim, sabendo que a QV é variável ao decorrer da vida, e

que múltiplos fatores a delinham, esta parece não ser apenas fruto de escolhas pessoais, mas sim decorrente de adaptações a uma situação da vida.

Nesse sentido, admitindo que tentar ser jogador de futebol profissional é uma escolha que parte dos próprios sujeitos, esse estudo permeia uma abordagem contextual, considerando que há diversas dimensões envolvidas e que fazem parte do processo de formação de um jovem jogador de futebol de elite, e analisa a relação desse ambiente com as suas autopercepções.

A partir disso, o presente estudo tem como objetivo geral verificar os níveis de QVRS de jovens jogadores de futebol de um clube de elite Português. Para além disso, tem como objetivos específicos comparar com os níveis apresentados numa amostra representativa da população Portuguesa, de jovens da mesma idade, e identificar se o ambiente competitivo gera diferenças nas dimensões investigadas.

## **MÉTODOS**

### **Participantes e estrutura da amostra**

O estudo foi realizado com os jogadores de formação do Futebol Clube do Porto (FC Porto). Trata-se de uma amostra *não-probabilística*, ou seja, que nem toda a população pôde integrar a pesquisa, considerando que o grupo foi determinado por ordem dos pesquisadores e, dentro dessa denominação, de caráter criterioso, pois delinea-se sob critérios específicos.

A amostra se constitui sobre os seguintes critérios: (I) faixa etária entre 13 e 18 anos, em razão de (a) melhor adequação dos questionários utilizados; (b) só é permitido residir na Casa do Dragão a partir dos 13 anos (Sub 14); (c) vivências diárias parecidas (p. ex.: competições, mesmos tempos e espaços escolares, mesma quantidade de treinos semanais); (II) o jogador não poderia ter/estar lesionado gravemente (até um mês antes da coleta); (III) e deveria ser fluente no idioma nativo de Portugal (Português). Essa caracterização foi designada para evitar qualquer influência de fatores adjacentes que pudessem enviesar os resultados.

Inicialmente foram selecionados 137 jogadores, mas perante os critérios preestabelecidos, foram excluídos 9 jogadores estrangeiros, que apresentaram dificuldades com a língua portuguesa e 3 jogadores que estavam lesionados nesse período. Assim, a amostra final foi composta por 125 jovens jogadores de futebol (Sub 14 (37), Sub 15 (25), Sub 16 (22), Sub 17 (21), Sub 19 (20); cf. Tabela 2), sendo todos do sexo masculino. Em geral, com treinos 4 vezes por semana somados a 1 jogo, frequentando atividades escolares 5 vezes por semana.

**Tabela 2 – Composição da amostra**

<b>Amostra Inicial</b>		<b>137</b>
	Estrangeiros	-9
	Lesionados	-3
<b>Amostra Final</b>		<b>125</b>
	Sub 14	37
	Sub 15	25
	Sub 16	22
	Sub 17	21
	Sub 19	20

Para além disso, residem nas instalações do Clube 35 jogadores, que variam entre as categorias Sub 14 e 19. Em tais instalações, para além de funcionários relacionados com a gestão dessa residência (vigilantes, cozinheiras, empregada de limpeza), atua um Departamento Pedagógico (DP), composto por uma equipe multidisciplinar de cinco integrantes, sendo dois da Psicologia; dois das Ciências da Educação; um do Serviço Social, que se responsabilizam pelo acompanhamento socioeducativo integral desse grupo específico. No entanto, o DP também acompanha o desempenho escolar de todos os jogadores da formação pertencentes aos escalões de Sub 13 aos Sub 19, incluindo os 125 jogadores selecionados.

### **Instrumento utilizado**

*QVRS: KIDSCREEN-52* (cf. tópico 3.4)

## **Procedimento**

O preenchimento do questionário ocorreu nas próprias instalações do Clube, fora dos horários de treino ou escolar. A aplicação foi simultânea a quase todos os jogadores de cada categoria, com exceções a casos isolados, realizados separadamente. Em todas as recolhas o pesquisador esteve presente durante todo o período<sup>9</sup>, realizando uma administração indireta, onde o pesquisado assinala suas próprias respostas. Nenhuma outra pessoa presenciou esse momento, evitando a interferência externa e a possibilidade de enviesamento nas respostas. Os questionários foram identificados com códigos individuais, que apenas o pesquisador teve acesso. As recolhas foram realizadas propositadamente nos dois últimos meses antes do término dos campeonatos, período em que o jogador esteve intensamente envolvido no calendário desportivo. O questionário foi aplicado apenas uma vez para todos os jogadores envolvidos.

## **Análise estatística**

Para a análise estatística foi utilizado o Programa SPSS 18.0 para Windows, com nível de significância de  $p < 0,05$ , com intervalo de confiança de 95%. Inicialmente realizamos uma análise confirmatória para avaliarmos a fidelidade dos dados encontrados. Para tal, aplicamos o teste Alfa de Cronbach em cada subescala da amostra, para analisar a consistência interna das questões. Coeficientes de Alfa superiores a 0,7 foram considerados aceitáveis. Em seguida, os coeficientes da correlação de Pearson foram calculados para analisar a associação interna entre as dimensões do KIDSCREEN-52. Por fim, foi calculada a média e o desvio padrão de cada dimensão, a fim de gerar dados comparáveis com a média nacional.

---

<sup>9</sup> Importante para organizar o local de aplicação, esclarecer eventuais dúvidas e garantir que o preenchimento do questionário fosse completo e individual.

## RESULTADOS

### Confiabilidade da consistência interna

Na busca de homogeneizar os resultados dos questionários e facilitar o tratamento estatístico, de maneira que quanto maior a soma de todos os itens, mais elevada a percepção de Qualidade de Vida, alguns itens tiveram de ser invertidos, como sugere o grupo KIDSCREEN (KIDSCREEN, 2006).

Após essa inversão, os valores de Alfa de Cronbach referentes a amostra pesquisada foram calculados para analisar a consistência interna do questionário aplicado e, em seguida, comparados com os valores referentes a população Portuguesa (Gaspar & Matos, 2008), e emparelhados com os valores dos países Europeus membros do grupo KIDSCREEN (KIDSCREEN, 2006), e os valores seguem mostrados na Tabela 3.

**Tabela 3 Consistência interna das dimensões do Instrumento KIDSCREEN-52**

Dimensões	Nº de itens	N	$\alpha$ de Cronbach	$\alpha$ de Cronbach*	$\alpha$ de Cronbach**
Saúde e Atividade Física	5	125	0,694	0,77	0,75 – 0,86
Sentimentos	6	125	0,824	0,84	0,85 - 0,91
Estado de Humor Geral	7	125	0,84	0,86	0,80 - 0,89
Sobre si próprio	5	125	0,574	0,6	0,71 - 0,84
Tempo Livre / Autonomia	5	125	0,884	0,81	0,79 - 0,86
Família e Ambiente	6	125	0,811	0,84	0,85 - 0,90
Questões Económicas	3	125	0,865	0,88	0,82 - 0,91
Amigos (as)	6	125	0,782	0,84	0,81 - 0,87
Ambiente Escolar e Aprendizagem	6	125	0,82	0,84	0,81 - 0,88
Provocação	3	125	0,641	0,75	0,61 – 0,83

\*intervalo dos valores de  $\alpha$  de Cronbach da versão Portuguesa do Instrumento Kidscreen 52 (Gaspar & Matos, 2008)

\*\*intervalo dos valores de  $\alpha$  de Cronbach dos países europeus membros do grupo KIDSCREEN (Ravens-Sieberer & European KIDSCREEN Group, 2005).

Como pode ser observado na Tabela 3, a amostra de 125 indivíduos apresentou valores que se assemelham aos índices da população Portuguesa e da amostra Europeia. O resultado de consistência interna de menor valor foi a “Percepção sobre si próprio”, igual a 0,57, próximo ao Alfa da população Portuguesa (0,6), mas abaixo da Europeia (intervalo de 0,71 – 0,84). Todos os

outros valores foram válidos, mesmo abaixo dos resultados das amostras Portuguesa e Europeia. No entanto, a dimensão “Tempo Livre/Autonomia”, apresentou valores acima das médias (0,88).

### Correlação entre as dimensões do instrumento

Com intuito de analisar a correlação entre as 10 dimensões retratadas no Instrumento KIDSCREEN-52, foi aplicado o teste de Pearson entre cada uma delas e os coeficientes seguem descritos na Tabela 4.

Comprovando as expectativas iniciais e compreendendo o ser humano como um todo, de forma global e integrada, os valores retratados na Tabela 4 suportam que todas as dimensões estão correlacionadas entre si, apresentando coeficientes significativos, dependendo uns dos outros, tal como mostra o estudo de Gaspar & Matos (2008).

**Tabela 4 Coeficientes da correlação de Pearson entre as dimensões do KIDSCREEN-52**

Dimensões	SAF	S	EHG	SSP	TL	F	QE	A	E
Saúde e Atividade Física	-----								
Sentimentos	0,44**	-----							
Estado de Humor Geral	0,29**	0,65**	-----						
Sobre si próprio	0,26**	0,32**	0,31**	-----					
Tempo Livre / Autonomia	0,1**	0,35**	0,27**	0,25**	-----				
Família e Ambiente	0,3**	0,43**	0,34**	0,26**	0,2**	-----			
Questões Económicas	0,1**	0,18**	0,16**	0,28**	0,19**	0,22**	-----		
Amigos (as)	0,13**	0,37**	0,29**	0,2**	0,51**	0,2**	0,42**	-----	
Ambiente Escolar e Aprendizagem	0,31**	0,27**	0,29**	0,18**	0,23**	0,32**	0,32**	0,25**	-----
Provocação	0,29**	0,21**	0,13**	0,9**	0,27**	0,33**	0,1**	0,21**	0,17**

\*\* Correlação significativa:  $p < 0,01$  (2 – tailed)

Em análise, os maiores valores referem-se a correlação entre as dimensões “Provocação” e “Sobre si próprio” = 0,9, “Sentimentos” e “Estado de Humor Geral” = 0,65, e “Tempo Livre / Autonomia” e “Amigos (as)” = 0,51. Os

menores valores condizem a correlação entre “Provocação” e “Questões Económicas = 0,1, e “Tempo Livre/Autonomia” e “Saúde e Atividade Física” = 0,1.

### Dados descritivos da amostra

A Tabela 5 tem como objetivo apresentar os dados descritivos de cada dimensão do Instrumento KIDSCREEN-52, obtidos através da perceção dos envolvidos, que serão comparados nessa pesquisa. Amostras formadas por “Jovens jogadores de Futebol de Elite” (JFE) e “Jovens da População Portuguesa” (JPP).

**Tabela 5 Estatística descritiva – Média e Desvio Padrão – Comparação entre as amostras**

Dimensões	Jovens jogadores de Futebol de elite				Jovens da população Portuguesa			
	N	M Item	DP	M Perc.	N	M Item*	DP*	M Perc.*
Saúde e Atividade Física	125	20,88	10,85	83,52	3065	19,34	17,58	71,68
Sentimentos	125	25,86	9,82	86,18	3111	25,22	19,88	80,08
Estado de Humor Geral	125	29,74	11,48	84,96	3019	28,52	19,19	76,86
Sobre si próprio	125	20,1	11,35	80,41	3085	19,72	18,22	73,61
Tempo Livre / Autonomia	125	18,7	17,2	74,81	3082	20,29	20,95	76,46
Família e Ambiente	125	27,29	10,12	90,96	3092	25,22	19,84	80,1
Questões Económicas	125	12,98	15,01	86,5	3100	11,91	27,15	74,21
Amigos (as)	125	23,75	11,97	79,17	3058	24,49	19,73	77,04
Ambiente Escolar e Aprendizagem	125	19,92	13,8	66,4	3100	22,71	20,11	69,64
Provocação	125	13,98	10,29	93,22	3144	12,6	22,05	79,98

\*dados de cada dimensão da versão Portuguesa do Instrumento Kidscreen 52 (Gaspar & Matos, 2008)

Os dados apresentados acima nos possibilitam comparar a média, o desvio padrão e a média percentual dos resultados de cada uma das 10 dimensões do instrumento, em resposta aos níveis de QVRS dos envolvidos.

Desta forma, podemos constatar que na maior parte das dimensões os grupos dos JFE apresentaram médias de perceção maiores que os JPP. Para tais, “Saúde e Atividade Física” (JFE = 20,88; JPP = 19,34), “Sentimentos” (JFE = 25,86; JPP = 25,22), “Estado de Humor Geral” (JFE = 29,74; JPP = 28,52),

“Sobre si próprio” (JFE = 20,1; JPP = 19,72), “Família e Ambiente” (JFE = 27,29; JPP = 25,22), “Questões económicas” (JFE = 12,98; JPP = 11,91), “Provocação” (JFE = 13,98; JPP = 12,6).

Exceto em 3 dimensões: “Tempo Livre/ Autonomia” (JFE = 18,7; JPP = 20,29), “Amigos (as)” (JFE = 23,75; JPP = 24,49) e “Ambiente Escolar e Aprendizagem” (JFE = 19,92; JPP = 22,71).

## **DISCUSSÃO**

Utilizamos o Instrumento KIDSCREEN-52, com intenção de identificar os níveis de QVRS de jovens jogadores de futebol de elite e comparar com os valores apresentados pelos jovens da população Portuguesa e, posteriormente, analisar se há diferenças entre as amostras em função do ambiente que vivenciam.

Para isso, calculamos os valores de Alfa de Cronbach do questionário aplicado e, como pode ser visto, mesmo a amostra sendo consideravelmente menor, todas as dimensões apresentaram valores de consistência interna válidos. O resultado da dimensão “Perceção sobre si próprio” é o único que esteve significativamente abaixo da média Europeia, mas em comparação a média Portuguesa apresenta-se semelhante, o que parece garantir a fiabilidade do Instrumento aplicado. Em seguida, como sugere o estudo de Gaspar & Matos (2008), realizamos o teste de Pearson entre cada uma das dimensões do Instrumento, que comprovou a correlação entre todas as dimensões.

Nos dados descritivos apresentados, podemos caracterizar os resultados fracionados que derivam o índice geral de QVRS, o que nos permite uma análise detalhada. Desde já, fica-nos claro que as comparações tendem a não apresentar variações tão exorbitantes, no entanto explicativas.

Na primeira dimensão “Saúde e Atividade Física” (JFE = 20,88; JPP = 19,34), os resultados vão de encontro ao esperado, visto que os JFE têm uma vida ativa, com aproximadamente 4 treinos e 1 jogo por semana, quando comparados aos JPP, que possuem altos índices de sedentarismo e obesidade (do Carmo et al., 2008).

As dimensões “Sentimentos” (JFE = 25,86; JPP = 25,22) e “Estado de Humor Geral” (JFE = 29,74; JPP = 28,52), possuem uma das maiores correlações entre todas e, em ambas, os JFE apresentam valores superiores aos JPP. Também há boa correlação dessas determinantes com a “Saúde e Atividade Física”. Há evidências referentes a influência da prática de atividade física para a saúde Psicológica (Snyder et al., 2010), e nessa visão podemos ir além, suportando que o ambiente exigente e competitivo vivenciado pelos JFE, não interfere nessas dimensões, visto os altos valores encontrados.

Quando nos voltamos as dimensões “Sobre si próprio” (JFE = 20,1; JPP = 19,72) e “Provocação” (JFE = 13,98; JPP = 12,6), os JFE também apresentam níveis mais elevados que os JPP. A correlação entre elas é a mais alta entre todas e nos parece claro o motivo dessa associação, na vertente que as questões retratam a percepção deles em confronto aos outros. Nesse sentido, cabe lembrar que no ambiente cotidiano vivenciado pelos JFE, os índices competitivos são muito altos, que condicionam eles a não temer o adversário, aumentando suas percepções de Autoeficácia, o que os reporta a amplificar essas atitudes para suas vivências diárias (Bray et al., 2004; Serrano-Sanchez, 2012; Tsang et al., 2012).

Na dimensão “Família e Ambiente” (JFE = 27,29; JPP = 25,22), foi onde houve maior diferença entre os grupos e concordamos em duas hipóteses explicativas. A primeira relaciona a necessidade do suporte parental para esses jogadores (Engelen et al., 2011) e as próprias expectativas dos pais que alimentam o sonho do ídolo desportivo em seus filhos, visto o reconhecimento frente a sociedade, apoiando essa escolha. A segunda hipótese, afirmamos que a percepção positiva familiar aumenta quando os filhos estão distantes de seus pais ou quando passam menos tempo juntos, pois presenciam menos falhas e cobranças. De facto os jogadores têm seus dias muito ocupados (tendo menos tempo com os pais) e o Clube exerce esse papel socioeducativo a pelo menos 36 jogadores, que residem em suas instalações.

No resultado referente as “Questões económicas” (JFE = 12,98; JPP = 11,91), o grupo dos JFE apresentam maiores valores que os JPP, visto que muitos não têm altos níveis socioeconómicos, pode ser associado ao facto que

parte dos jogadores a partir da categoria Sub 16 recebem subsídio do Clube. Além disso, aos 36 residentes, o Clube se responsabiliza pelos custos de vida, e o dinheiro dos pais pode ser usado para outras atividades.

Nas dimensões “Tempo Livre/ Autonomia” (JFE = 18,7; JPP = 20,29) e “Amigos (as)” (JFE = 23,75; JPP = 24,49), os JFE mostraram níveis abaixo dos JPP e entre elas existe uma das maiores correlações (0,51). Nossa interpretação sugere que na primeira dimensão, os jogadores têm uma tarefa exigente vincula ao desporto onde há necessidade de resultados e dispêndio de tempo considerável, reduzindo os tempos livres. Para a segunda, associamos o fator competição interna, onde os JFE encontram dificuldades em estreitar os laços de amizade (Smith et al., 2006). O que também pode ser relacionado com o facto dos JFE se aproximarem mais das suas respetivas famílias, em razão de terem menos oportunidades que propiciem esses momentos, o que resulta em pouco tempo livre com os considerados amigos (fora do clube).

Por fim, na dimensão “Ambiente Escolar e Aprendizagem” (JFE = 19,92; JPP = 22,71), verifica-se a maior diferença entre os menores níveis dos JFE em comparação aos JPP. Justificamos isso, com a hipótese de maior valorização dos JFE ao êxito no futebol, demandando menor atenção a questões escolares. Mas, atentamos ao facto que a menor perceção escolar pode não significar menor rendimento académico em comparação aos demais estudantes.

## **CONCLUSÃO**

Este estudo conclui que os JFE, na amostra pesquisada, possuem uma perceção geral de QVRS acima da média encontrada nos JPP.

Na maior parte das dimensões os JFE possuem maiores níveis que os JPP. Para isso, conclui-se que a pressão vivenciada em virtude do ambiente competitivo do futebol de elite parece não interferir negativamente no estado emocional dos jovens, visto que eles apresentam maiores valores relacionados a “Sentimentos” e “Estado de humor geral”. Ambiente que também associamos

com a percepção mais positiva de autoconfiança e segurança nas relações sociais, amplificada pelo caráter de confronto, visto maiores níveis nas dimensões “Sobre si próprio” e “Provocação”.

Entre as dimensões que os JFE possuem níveis menores que os JPP (“Tempo Livre/ Autonomia” e “Amigos (as)”), concluímos que pelo facto dos JFE vivenciarem diariamente um ambiente competitivo e exigente, não consideram os companheiros de equipe como amigos. Assim, visto o menor tempo livre em função dos compromissos com o Clube, passam menos tempo com seus “verdadeiros” amigos, o que os aproxima da família, sabendo que a dimensão (“Família e Ambiente”) é a que os JFE possuem maiores níveis em comparação aos JPP.

## **Estudo 2:**

# **Qualidade de vida relacionada à saúde, motivação e o desempenho desportivo em jovens jogadores de Futebol de elite**

## **INTRODUÇÃO**

A Qualidade de Vida Relacionada à Saúde (QVRS), definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como “a saúde física, o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais e as relações do indivíduo com o contexto em que está inserido” (WHOQoL Group, 1996), é um constructo que engloba componentes do bem-estar e funções físicas, emocionais, mentais, sociais e comportamentais, como são percebidos pelos próprios e pelos outros (Ravens-Sieberer et al., 2005).

Conceções mais recentes, que se referem ao bem-estar, apropriam-se de uma abordagem ampla, considerando-o numa associação com outros conceitos como QVRS e Satisfação com a Vida (SV; Botello-Harbaum et al. 2008; Gringeri & Von Mackensen, 2008). Nessa perspectiva, alguns autores subscrevem tais constructos como sinónimos (Ferraz et al., 2007; Lyubomirsky, 2008; Pais-Ribeiro, 2009). Contudo, compreendemos que a QVRS é composta por todos os aspetos do bem-estar da pessoa, mas não se limita a eles, sempre enfatizando a natureza subjetiva da percepção individual (Harding; 2001).

No presente estudo, o conceito de QVRS é relacionado à Teoria da Autodeterminação (TAD; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2002). Advinda de uma perspectiva humanista, a TAD é uma metateoria organísmica que destaca a importância dos recursos internos para o desenvolvimento da motivação, personalidade e autorregulação comportamental (Ryan et al., 1997). Na TAD, as necessidades psicológicas básicas (NPB) são consideradas “nutrientes psicológicos inatos que, quando satisfeitos, são essenciais para o crescimento psicológico permanente, a integridade e o bem-estar” (Deci & Ryan, 2000, p.

229), mas para isso devem ser satisfeitas simultaneamente. São nomeadas três NPB, *competência* que é relacionada ao facto de um indivíduo sentir-se eficaz nas interações contínuas com o ambiente social que está inserido; *relacionamento* que é fundamentado sob o sentimento de pertença e/ou "conexão ao outro"; e *autonomia* que liga-se ao facto de uma ação ser fomentada a partir dos próprios valores e interesses, sendo um reflexo do seu "self".

No contexto desportivo, a TAD é destacada pela sua abordagem complexa que favorece a compreensão dos vários fenómenos que envolvem esse ambiente (Roberts, 2001), identificando diferentes tipos de motivação que acarretam consequências específicas para cada prática (Ryan & Deci, 2000b). Isto supõe que pessoas são motivadas por um *locus de causalidade interno* e/ou *externo*, ou seja, por valorizarem uma atividade ou por sofrerem uma forte coerção externa; por um interesse permanente ou em função de uma recompensa. Tais contrastes são diferenciados pela TAD entre *motivação intrínseca* (MI) e *motivação extrínseca* (ME) (Ryan & Deci, 2000a; 2000b). A MI reproduz um modelo de atividade autónoma, autodeterminada, realizada pela satisfação percecionada, diferentemente da ME que refere-se a uma atividade realizada por razões instrumentais, dependendo de resultados ou influências externas (Ryan & Deci, 2002). Todavia, a TAD defende que é possível um indivíduo ser de forma autónoma, extrinsecamente motivado (Deci & Ryan, 2008a), mas assume que essa motivação varia em função do grau de autonomia relatado.

Os tipos de motivação apresentam-se em um *continuum*, que vai da *amotivação* (ausência de motivação) a MI, onde um comportamento não motivado intrinsecamente, pode tornar-se autónomo ou autodeterminado (Ryan & Deci, 2000b; Deci & Ryan, 2008a). Dentro desse intervalo encontram-se as variações de ME, iniciando em *regulação externa*, *regulação introjetada*, *regulação identificada* e *regulação integrada*, aumentando progressivamente com o grau de internalização de um comportamento (Ryan & Deci, 2002). Assim, diferenciam-se a *motivação autónoma* e *controlada*, onde a primeira se estabelece em razão da volição e satisfação nessa prática e a segunda,

perante o sentimento de pressão ou coação (Deci & Ryan, 2000). Nessa perspectiva, pesquisas mostram que um comportamento mais autodeterminado, pode ocasionar maior eficácia comportamental (Donahue, 2006), maior volição e persistência a adversidades, melhor assimilação do indivíduo dentro de seu grupo social, melhora na saúde (Zhanga & Solmon, 2013; Verloigne et al. 2011) e no bem-estar (Reis et al., 2000; Sheldon & Elliot, 1999).

Atualmente há uma grande variedade de pesquisas relacionadas ao desporto de alto rendimento, facto que demonstra preocupação com a multidisciplinidade que compõe a formação de um jovem atleta (Leo et al., 2011; Singh & Dureja, 2012; Puthuchery et al., 2011). Nessa ótica, este estudo considera que uma boa percepção de QVRS é um fator que pode potencializar a performance, sendo promovida pela percepção de maior bem-estar físico, psicológico e social (Harding, 2001; Nahas, 2010). Assim, segundo Fuh et al. (2005), uma investigação ligada à QVRS pode amplificar a compreensão e conhecimento sobre o bem-estar geral dessa população, promovendo melhorias também a este nível.

Apesar das pesquisas que retratam a satisfação das NPB apresentarem resultados significativos na relação com o bem-estar, poucos autores as relacionam diretamente com a QVRS (p. ex. Gillison et al., 2008) – direcionada ao âmbito escolar – não sendo encontrada nenhuma pesquisa que ligasse esse constructo diretamente ao desempenho desportivo. Considerando que a TAD defende que a satisfação das NPB aumenta a motivação autodeterminada e, conseqüentemente, promove o bem-estar, este estudo associa esses dois conceitos como os objetivos específicos de (I) analisar a correlação das NPB com a QVRS e com os diferentes tipos de motivação; (II) analisar como se correlacionam a QVRS e os diferentes tipos de motivação; e (III) analisar se a QVRS e a motivação mais autodeterminada podem ser preditores de melhor desempenho desportivo em jovens atletas.

## MÉTODOS

### Participantes e estrutura da amostra

Os participantes e a estrutura da amostra deste estudo são os mesmos apresentados no **Estudo 1**. Entretanto, realizamos uma distinção entre os jogadores PJE e NPJE<sup>10</sup>, que estão integrados entre os escalões (Sub 14 a 19), considerando que os jogadores nomeados PJE apresentam desempenho desportivo superior aos NPJE. Na amostra inicial havia 25 jogadores PJE, entretanto foram excluídos 4 jogadores (3 estrangeiros e 1 lesionado), totalizando 21 jogadores PJE sobre a amostra final de 125 jogadores (cf. Tabela 6).

Tabela 6 – Composição da amostra

Amostra Final		125
PJE - Inicial		25
	Estrangeiros	-3
	Lesionados	-1
PJE - Final		21

### Instrumento utilizado

*QVRS: KIDSCREEN 10* (cf. tópico 3.4)

*Motivação autodeterminada: SMS* (cf. tópico 3.4)

*Necessidades Psicológicas Básicas: BPNES* (cf. tópico 3.4)

### Procedimento

Os procedimentos deste Estudo são os mesmos apresentados no **Estudo 1**, resultantes da mesma recolha de dados. No entanto, são acrescentados outros dois questionários, que foram aplicados em sequência, na seguinte ordem: *KIDSCREEN*, *SMS* e *BPNES*; despendendo cerca de 30 minutos no total.

<sup>10</sup> PJE – Potencial Jogador de Elite / NPJE – não-Potencial Jogador de Elite. O FC Porto desenvolve o programa PJE com o objetivo de identificar, avaliar e intervir sobre os prováveis jogadores que, a curto ou médio prazo, possam compor a equipa principal do FC Porto e, assim, a elite do futebol mundial. Nesse sentido, os melhores jogadores são destacados em seus escalões, e constituem esse seleto grupo.

## Análise estatística

Para a análise estatística foi utilizado o Programa SPSS 18.0 para Windows, com nível de significância de  $p < 0,05$ , com intervalo de confiança de 95%. Nesse estudo, todas as variáveis independentes são contínuas e inicialmente realizamos uma análise confirmatória para avaliar a fidelidade dos dados encontrados. Para tal, aplicamos o teste Alfa de Cronbach nas escalas globais e em cada subescala dos questionários, para analisar a consistência interna entre as questões. Na análise descritiva, os dados foram expressados como médias, desvio padrão (DPa) e seus respectivos intervalos (mínimo e máximo) nas seguintes variáveis: QVRS, NPB e subescalas da motivação autodeterminada. A normalidade de distribuição foi determinada pelo cálculo dos valores de *Skewness*, e confirmada por um teste de *Kolmogorov–Smirnov*. Todas as variáveis não apresentaram distribuição normal, como exceção a QVRS e a Regulação Identificada. Assim, foi utilizado o teste de *Spearman* para calcular o coeficiente de correlação entre todas as variáveis. Um *Mann-Whitney U Test* foi aplicado para analisar as diferenças nas médias de cada dimensão entre os jogadores PJE e NPJE. Regressão logística foi empregada tendo como variável dependente o grupo PJE, e as variáveis independentes foram a QVRS, as três NPB e as subescalas da motivação. Para tal, os resultados foram divididos em quartis, onde os três primeiros quartis foram agrupados (0 = baixo), e o último quartil foi considerado como um único grupo (1 = alto). Foi calculado o valor de *Odds Ratio* (OR) em cada variável independente (modelo não ajustado), sendo definida como categoria de referência os menores valores, nomeadamente “baixo” (1º, 2º e 3º quartil). Por fim, foi realizada uma regressão múltipla (modelo ajustado) com todas as variáveis independentes.

## RESULTADOS

### Consistência Interna e estatística descritiva

Os coeficientes de consistência interna (Alfa de Cronbach) e os dados dos questionários estão apresentados na Tabela 7. Apenas no instrumento *KIDSCREEN 10*, seguindo a indicação do grupo KIDSCREEN (KIDSCREEN, 2006), no tratamento estatístico alguns itens tiveram que ser invertidos, de forma que quanto maior a soma geral desse instrumento, mais elevada é a percepção de QVRS.

Para os valores de Alfa de Cronbach, seguindo o critério de Nunnally (1978), onde valores acima de 0,7 são considerados satisfatórios para as escalas do domínio psicológico, apenas os resultados apresentados nas dimensões QVRS, MI (realizar) e regulação introjetada foram devidamente enquadrados, entretanto todas as outras dimensões estiveram no intervalo entre 0,6 - 0,7, exceto a *amotivação* (0,57). Contudo, o valor global de consistência interna dos questionários SMS e BPNES foi bom, sendo 0,85 e 0,8, respectivamente, reforçando o grau de fiabilidade.

Tabela 7 - Consistência interna e dados dos questionários utilizados

Dimensões	N	Nº de itens	Intervalo	$\alpha$ de Cronbach
QVRS	125	10	1 – 5	0,71
NPB*	125	12	1 – 5	0,80
Autonomia	125	4	1 – 5	0,60
Competencia	125	4	1 – 5	0,60
Relacionamento	125	4	1 – 5	0,64
Motivação Autodeterminada*	125	28	1 – 7	0,85
Motivação Intrínseca (conhecer)	125	4	1 – 7	0,65
Motivação Intrínseca (experenciar)	125	4	1 – 7	0,68
Motivação Intrínseca (realizar)	125	4	1 – 7	0,78
Regulação Identificada	125	4	1 – 7	0,69
Regulação Introjetada	125	4	1 – 7	0,72
Regulação Externa	125	4	1 – 7	0,65
Sem motivação	125	4	1 – 7	0,57

\* Valor Global

Quanto aos dados descritivos, apresentados da Tabela 8, numa análise geral, todos os participantes apresentaram bons níveis nas dimensões QVRS, NPB (principalmente relacionamento) e MI. Na dimensão motivação, os valores referentes as subescalas relacionadas à MI foram todos maiores, onde reduziram-se continuamente até a *amotivação*, que se mostrou consideravelmente baixa. Também foi feita uma separação na amostra total de jogadores, divididos entre PJE e NPJE (cf. Métodos). Nessa segunda análise, os resultados indicam que os jogadores PJE e NPJE apresentaram valores semelhantes em quase todas as dimensões, exceto na QVRS, que apresentou diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos (*Mann-Whitney U Test*,  $p = 0,01$ ), onde os jogadores PJE demonstraram níveis mais elevados.

**Tabela 8 - Dados descritivos das dimensões estudadas<sup>11</sup>**

Dimensões	Geral (n = 125)			PJE (n = 21)			NPJE (n = 104)		
	Média	DP	Min-Max	Média	DP	Min-Max	Média	DP	Min-Max
<b>QVRS</b>	40,0	4,4	28 - 49	42,3	4,0	36 - 48	39,5	4,3	28 - 49
<b>Autonomia</b>	4,1	0,6	2,5 - 5	4,2	0,4	3,3 - 4,8	4,1	0,6	2,5 - 5
<b>Competencia</b>	4,4	0,5	2,8 - 5	4,5	0,4	3,5 - 5	4,3	0,5	2,8 - 5
<b>Relacionamento</b>	4,6	0,5	2,5 - 5	4,7	0,4	4,0 - 5	4,6	0,5	2,5 - 5
<b>MI (conhecer)</b>	6,1	0,7	3,3 - 7	6,3	0,7	5,0 - 7	6,0	0,7	3,3 - 7
<b>MI (experimentar)</b>	6,3	0,7	4,0 - 7	6,5	0,4	5,5 - 7	6,3	0,7	4,0 - 7
<b>MI (realizar)</b>	5,9	0,9	3,0 - 7	6,3	0,7	3,8 - 7	5,9	0,9	3,0 - 7
<b>Reg. Identificada</b>	4,3	1,2	1,0 - 7	4,3	1,2	1,5 - 6	4,3	1,2	1,0 - 7
<b>Reg. Introjetada</b>	5,3	1,2	1,0 - 7	5,5	0,9	3,5 - 7	5,2	1,3	1,0 - 7
<b>Reg. Externa</b>	4,2	1,3	1,0 - 7	4,3	1,3	1,8 - 6,5	4,2	1,3	1,0 - 7
<b>Sem motivação</b>	2,3	0,9	1,0 - 6,8	2,1	1,0	1,0 - 4,5	2,3	0,9	1,0 - 6,8

### **Correlação entre as dimensões**

Os resultados apresentados na Tabela 9 referem-se as correlações entre todas as dimensões (teste de *Spearman*). A dimensão QVRS correlaciona-se positivamente com as três NPB e com a MI em experimentar e realizar. Todavia, não correlaciona-se com nenhum indicador de motivação

<sup>11</sup> Reg. – Regulação / DP – Desvio Padrão / Min. – Mínimo / Max. - Máximo

externa, e correlaciona-se negativamente com a *amotivação*. As três NPB correlacionam-se positivamente entre si, sendo que a necessidade de competência apresenta correlações positivas com as três subescalas da MI. As necessidades de competência e relacionamento correlacionam-se negativamente com a *amotivação*.

Todas as subescalas de MI estão correlacionadas positivamente entre si, apresentando os valores mais altos (intervalo: 0,58 - 0,73), e todas elas correlacionadas negativamente com a *amotivação*. Entre as subescalas que expressam *locus* de causalidade externo, todas também estão correlacionadas positivamente entre si (intervalo: 0,43 - 0,6), mas em relação às NPB, não apresentam correlações, exceto a regulação introjetada, tendo correlação positiva com as necessidades de competência e relacionamento.

**Tabela 9 - Coeficientes da correlação de Spearman entre as dimensões**

Dimensões	QVRS	Aut.	Comp.	Rel.	MI (c)	MI (e)	MI (r)	R. Ident.	R. Intr.	R. Ext.
<b>QVRS</b>	1,00									
<b>Autonomia</b>	0,31**	1,00								
<b>Competencia</b>	0,33**	0,59**	1,00							
<b>Relacionamento</b>	0,4**	0,44**	0,45**	1,00						
<b>MI (conhecer)</b>	0,17	0,26**	0,26**	0,22*	1,00					
<b>MI (experenciar)</b>	0,25**	0,10	0,24**	0,3**	0,5**	1,00				
<b>MI (realizar)</b>	0,19*	0,17	0,32**	0,16	0,73**	0,58**	1,00			
<b>Reg. Identificada</b>	0,12	0,09	0,01	0,11	0,28**	0,2*	0,32**	1,00		
<b>Reg. Introjetada</b>	0,03	0,16	0,21*	0,22*	0,37**	0,34**	0,35**	0,43**	1,00	
<b>Reg. Externa</b>	-0,05	0,11	0,15	0,14	0,2*	0,05	0,11	0,6**	0,5**	1,00
<b>Amotivação</b>	-0,29**	-0,15	-0,23**	-0,30**	-0,20*	-0,30**	-0,20*	0,15	0,09	0,12

\*\* p < 0.001 / \* p < 0.05

## Regressão Logística

Em razão da nossa hipótese inicial de analisar se o bem-estar e a motivação autodeterminada podem ser preditores de melhor desempenho desportivo (considerados os jogadores PJE nessa população), foram realizados testes de regressão logística, apresentadas na Tabela 10.

**Tabela 10 - Regressão Logística para estimar o Odds Ratio (chances) para pertencer ao grupo PJE**

Variável Independente	Variável Dependente = PJE			
	Modelo não ajustado (simples)		Modelo ajustado (multivariado)	
	OR (95% CI)	P	OR (95% CI)	P
<b>QVRS</b>	<b>5,256</b> (1,942 - 14,225)	<b>0,001</b>	<b>6,028</b> (1,933 - 18,798)	<b>0,002</b>
Autonomia	0,539 (0,115 - 2,530)	0,433	0,151 (0,022 - 1,028)	0,053
Competencia	1,124 (0,338 - 3,739)	0,849	1,397 (0,303 - 6,435)	0,668
Relacionamento	2,133 (0,825 - 5,518)	0,118	2,538 (0,764 - 8,428)	0,128
MI (conhecer)	1,976 (0,708 - 5,513)	0,193	2,620 (0,520 - 13,207)	0,243
MI (experenciar)	0,938 (0,313 - 2,810)	0,908	0,216 (0,033 - 1,405)	0,109
MI (realizar)	1,491 (0,518 - 4,292)	0,459	1,477 (0,249 - 8,745)	0,668
Reg. Identificada	0,848 (0,284 - 2,532)	0,768	0,884 (0,214 - 3,654)	0,865
Reg. Introjetada	0,900 (0,320 - 2,532)	0,842	0,926 (0,266 - 3,223)	0,904
Reg. Externa	0,580 (0,180 - 1,868)	0,362	0,445 (0,100 - 1,974)	0,287
Sem motivação	0,580 (0,180 - 1,868)	0,362	0,667 (0,175 - 2,537)	0,553

No modelo não ajustado (simples), em comparação com a categoria de referência, apenas a variável QVRS apresentou resultados estatísticos significativos para aceder ao grupo PJE (melhora do desempenho desportivo). Assim, sujeitos com maiores níveis de QVRS relatados, têm significativamente mais chances de serem PJE, quando comparados a indivíduos com menores níveis. Em acréscimo, foi realizado o modelo ajustado (multivariado), que confirmou que a única variável que apresenta tal associação significativa é a QVRS, descrevendo que à medida que aumentamos seus níveis (ao passar para o último quartil), ampliamos em 6,028 vezes a chance do jogador passar a ser PJE.

## DISCUSSÃO

Fundamentado nos conceitos de QVRS (Ravens-Sieberer et al., 2005) e da TAD (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2002), este estudo teve como proposta associar esses dois constructos com intuito de analisar: a possível correlação das NPB com a QVRS e com os diferentes tipos de motivação; a relação entre QVRS e os diferentes tipos de motivação; e se a melhor percepção

de QVRS e a motivação mais autodeterminada são possíveis preditores de um melhor desempenho no futebol em um contexto de elite.

No contexto desportivo, destacam-se as investigações que analisam o bem-estar como consequência das interações socioambientais dos envolvidos. No eixo da TAD, muitos autores relatam a importância do suporte autónomo do treinador para o desenvolvimento do bem-estar, devido a satisfação das NPB (Adie et al., 2012; Balaguer et al., 2008; López-Walle et al., 2012). Todavia, nesse estudo o bem-estar é parte um constructo geral, nomeadamente QVRS, que retrata uma abordagem mais abrangente, que vai além do âmbito desportivo. No entanto, interessou-nos saber de que forma as NPB relacionadas diretamente a percepção dos jogadores na prática desportiva exercem influência no universo geral de suas vidas.

Conforme sustenta a TAD, quando há satisfação das NPB, a pessoa representa-se de maneira mais competente, vital e socialmente integrada, contribuindo para um bom funcionamento e maior percepção de bem-estar (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000b). Estudos anteriores no contexto desportivo suportam esta afirmação (Adie et al., 2008; López-Walle et al., 2012). Nessa perspectiva, no presente estudo, os níveis de QVRS relatados foram consideravelmente altos, e as três NPB apresentaram correlação positiva com esse constructo (autonomia = 0,31; competência = 0,33; relacionamento = 0,4), o que também reforça o pressuposto apresentado por Ryan & Deci (2000b; 2002), onde as NPB devem ser satisfeitas simultaneamente, pois a “falha” em uma delas, pode resultar na redução do bem-estar. Além disso, em sentido coerente a essa suposição, as NPB apresentaram uma forte correlação entre si.

A satisfação das NPB é considerada fundamental para o desenvolvimento da MI, e esta relação é amplificada quando as três NPB atuam integradas (Vallerand, 2001). No entanto, Ryan & Deci (2000b) afirmam que cada necessidade apresenta um peso diferente das outras, e apontam a autonomia como a mais forte quando comparadas, seguida pela percepção de competência e, por fim, pela percepção de relacionamento. Esta análise se confirma em outros estudos (Sarrazin et al., 2002; Balaguer et al., 2008), porém

no presente estudo a necessidade de competência foi a única NPB que apresentou correlação positiva significativa com todos os tipos de MI, seguida pela necessidade de relacionamento (correlacionada com MI em conhecer e experienciar) e, pela autonomia (apenas correlacionada com MI em conhecer). Entretanto, as NPB não se correlacionaram com as subescalas de ME (exceto a regulação introjetada com competência e relacionamento), assemelhando-se ao estudo de Schmuck et al. (2000), que sugerem que quanto maior o locus de causalidade externo menor a satisfação das NPB. Além disso, as necessidades de competência e relacionamento correlacionaram-se negativamente com a *amotivação*, e autonomia não apresentou correlação, confirmando a hipótese inicial (Vallerand, 2001).

Os resultados apresentados no entrecruzamento dos dois conceitos (QVRS e TAD) mostraram que a melhor percepção de QVRS está correlacionada com subescalas que retratam locus de causalidade interno (MI em experimentar e realizar), não está com as de locus de causalidade externo, e correlaciona-se negativamente com a *amotivação*. Esses dados confirmam o que presume a TAD, ao considerar que os tipos de motivação mais autodeterminados são mais coerentes ao “*self*” e ao próprio sistema de valores, proporcionando maior bem-estar, eficácia comportamental e persistência a adversidades (Deci & Ryan, 2000; Schmuck et al., 2000).

Dentro do constructo geral da motivação, foi analisada a correlação interna, entre as subescalas (MI, ME e *Amotivação*). Nessa análise, nota-se que as subescalas de MI estão fortemente correlacionadas entre si, não se correlacionam com a regulação externa, e todas têm correlação negativa com a *amotivação*. Todavia, a *amotivação* mesmo sem ter correlação positiva com as regulações com locus de causalidade externo, deixam de ser correlacionadas negativamente, sugerindo que a *amotivação* é inversamente apresentada na relação com fatores internos, como pressupõem Deci & Ryan (2000).

Os dados descritivos (cf. Tabela 8) demonstram os valores das dimensões analisadas entre os grupos PJE e NPJE, com intenção de analisar se os PJE, considerados “melhores jogadores”, apresentam resultados distintos. Logo após, foi realizado um *Mann-Whitney U Test* entre todas as

variáveis dos dois grupos para reconhecer se estas diferenças eram significativas estatisticamente, que só foi constatada na QVRS ( $p = 0,01$ ;  $PJE = 42,3/ NPJE = 39,5$ ). Contudo, os valores de MI apresentados pelos jovens jogadores de futebol de elite são percebidos em maior escala, reduzindo progressivamente em relação aos outros tipos menos autodeterminados, resultado que é reforçado pelo estudo de Alvarez et al. (2012). Nessa perspectiva, todos os tipos de motivação, sendo *autónoma* (regulações externa e introjetada) e/ou *controlada* (identificada e intrínseca), refletem a intenção pessoal em agir, mas geram resultados de diferentes qualidades (Deci & Ryan, 2008b). A TAD também propõe que todos têm consequências positivas e negativas para as pessoas, dependendo da natureza da sua implicação na atividade, porém os tipos mais autónomos mostram melhores níveis de funcionamento (Deci & Ryan, 2000).

Por fim, no teste de regressão logística a única dimensão que apresentou associação significativa com a melhora do desempenho desportivo foi a QVRS. Nesse sentido, salientamos que o índice de QVRS é aumentado em todos os jogadores da amostra, e ainda mais nos jogadores pertencentes ao grupo PJE. O estudo de Balaguer et al. (2008), em consonância com Ryan & Deci (2000b), ressalta que quando desportistas de competição atuam de modo mais autodeterminado, a prática torna-se um fator positivo para eles e favorece seu bem-estar. Entretanto, o presente estudo sugere que, além disso, a melhor percepção de QVRS pode ser um preditor de melhor desempenho desportivo, aumentando em mais de seis vezes essa probabilidade.

## **CONCLUSÃO**

As conclusões deste estudo são subscritas sob fundamentação do conceito de QVRS e da TAD. Assim, pudemos constatar que as três NPB direcionadas a prática desportiva podem influenciar diretamente a percepção de bem-estar e, conseqüentemente, a QVRS. A satisfação das NPB também se mostrou fundamental para o desenvolvimento da MI e para a redução da *amotivação*. Além disso, a QVRS apresenta esta mesma relação, sendo

promovida com a maior percepção do locus de causalidade interno na prática desportiva, de forma mais coerente ao “*self*” e ao próprio sistema de valores (Deci & Ryan, 2000). Nessa perspetiva, estes jovens jogadores de futebol de elite, apresentaram maiores valores de MI, que se reduzem continuamente até a *amotivação*, onde podemos presumir que o prazer e o gosto na prática está implícito mesmo face ao contexto competitivo.

Por fim, constatamos que no grupo investigado os diferentes tipos de motivação não foram indicados como possíveis preditores para a melhora da performance desportiva, todavia isso não os torna homogéneos em sua distribuição. No entanto, apontamos a QVRS como um possível potencializador nessa estrutura, e destacamos a importância de antes suprir as componentes básicas (NPB), para que depois possam se desencadear melhores processos e resultados finais.



### Estudo 3:

## Qualidade de vida relacionada à saúde entre jovens jogadores de Futebol de elite que vivenciam diferentes contextos quotidianos

### INTRODUÇÃO

O conceito de Qualidade de Vida Relacionada à Saúde (QVRS) apresenta sua fundamentação filosófica no pensamento de Aristóteles, que nos ensina que "se há algum bem para o qual todas as ações convergem, deve haver algum fim que é desejado para o nosso próprio bem e, em consideração ao qual, desejamos todos os outros fins". Para Aristóteles, o fim que nos move a planejarmos nossas vidas é voltado a um bem supremo, um bem maior, classificado "*summum bonum*". Contudo, o bem da comunidade é maior e mais "perfeito" que o bem do indivíduo, pois o homem, visto como um animal político (*Homo Politicus*), necessita da convivência humana e seu bem individual é imperfeito por si mesmo. Por fim, a "boa vida" é a mais desejável, considerando todos os fatores que a envolve, interpondo os campos da inteligência, do prazer, do bem-estar e de todas as virtudes, e a vida de acordo com todas elas, conceção que é denominada pelo autor como "*Eudaimonia*" (Nordenfelt, 1993; Ostenfeld; 1994; Zhan, 1992).

Neste estudo o conceito de QVRS é relacionado à Teoria da Autodeterminação (TAD; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2002). A TAD é uma metateoria que apresenta uma abordagem ampla, direcionada ao estudo da motivação e personalidade humanas que também se fundamenta na visão de desenvolvimento humano apresentada no modelo clássico Aristotélico, numa conceção "*eudaimónica*" (Ryan & Frederick, 1997), onde as pessoas assumem ter uma tendência ativa para a integração e o crescimento psicológico (Ryan & Deci, 2002). Essa perspectiva estrutura-se no pressuposto de um organismo ativo, integrado, com um "*self*" coerente.

Grande parte dos estudos nessa faixa etária nos mostra que os níveis de QVRS e bem-estar relatados nas idades mais jovens são maiores do que nas

idades mais avançadas dentro do período de adolescência (Bisegger et al., 2005; Matos & Batista-Foguet, 2007; Ravens-Sieberer et al., 2001). Contudo, adolescentes do gênero masculino tendem a apresentar valores mais elevados do que feminino (Arita et al., 2005; Berjano et al., 2008).

A psicologia desportiva busca ampliar seus campos de atuação e estudar os mecanismos que promovem o bem-estar e, conseqüentemente, a QVRS. Este tema tem sido abordado de diferentes maneiras, como pelo estudo de fatores psicossociais (Gould & Carson, 2004); outros autores tratam da vitalidade e entusiasmo desenvolvidos na prática (Balaguer et al., 2011; Castillo et al., 2011).

Todavia, estes indicadores subjetivos resultam da avaliação pessoal sobre a participação social, que fomenta comparações entre capacidade e funcionamento, induzidas pelo domínio das percepções (Gaspar & Matos, 2008). Nessa ótica, Nahas (2010) afirma que pessoas com características individuais e condições de vida similares podem apresentar percepções de bem-estar distintas, passo que antecipa a percepção de QVRS. Assim, ele sugere que a interpretação dos domínios que conduzem à QVRS individual, passa por um “filtro” singular e pessoal. Esta subjetividade determina como cada um lida com o contexto e com as adversidades (Diener, 2000).

Nessa perspectiva, esta investigação se desenvolve com intuito de compreender as estruturas e os processos que envolvem o contexto quotidiano destes jovens jogadores de futebol de elite. Nessa etapa das suas vidas são destacados três momentos: o ambiente familiar, o desempenho desportivo e o desempenho escolar (DE). Dentro disto, os jovens envolvidos presenciam diferentes estímulos, consoantes aos ambientes vivenciados, e nos interessa saber como isso influencia suas percepções.

Fundamentando-se na TAD, e considerando que a satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas (NPB) relacionadas à prática desportiva contribui para um bom funcionamento e maior percepção de bem-estar (Adie et al., 2008; López-Walle et al., 2012), não foi encontrada nenhuma pesquisa que as ligassem NPB diretamente a QVRS no contexto desportivo. Assim, este trabalho tem como objetivos específicos (I) analisar a correlação do DE e das

NPB com a QVRS; e (II) analisar a influência de situações decorrentes nos diferentes contextos quotidianos vivenciados pelos jogadores sobre a QVRS.

## **MÉTODOS**

### **Pesquisa Qualitativa de tipo Etnográfico**

Embora também faça uso de dados quantitativos, esta pesquisa caracteriza-se como “qualitativa”. Para Denzin e Lincoln (2000) a pesquisa quantitativa prioriza a medida e análise de relações causais entre variáveis e não o processo que levou a esses resultados; e a pesquisa qualitativa enfatiza a qualidade e o significado desses resultados. Nesse sentido, Alves-Mazzotti (1999) complementa que a pesquisa qualitativa se caracteriza pela tradição “compreensiva” e/ou interpretativa, partindo do pressuposto de que as pessoas agem em função de suas crenças, percepções, sentimentos e valores, e que seu comportamento tem sempre um sentido, um significado que não se dá a conhecer de modo imediato, precisando ser desvelado. Assim, fizemos uso da pesquisa qualitativa integrante no paradigma de investigação etnográfica.

Podemos entender a etnografia como um conjunto de técnicas para coletar dados sobre os valores, os hábitos, as crenças, as práticas e os comportamentos de um grupo social, sendo especialmente caracterizada pelo contato direto do pesquisador com a situação pesquisada, o que permite reconstruir os processos que constituem as experiências diárias (André, 1995). Entretanto, o investigador não intervém de forma direta no que estuda, tão pouco modifica o curso natural dos processos, tendo um papel integrado, porém passivo. Assim, busca constatar como se produzem os fenômenos sem interferir nos resultados das suas observações (Moreira, 1994). Contudo, não é descrição objetiva das complexidades, mas das “*percepções particulares*” dos atores envolvidos (Stake, 1995).

## Universo Geral da Pesquisa

(cf. tópico 3.2)

*Casa do Dragão (CD)*

(cf. tópico 3.2.1)

*Departamento Pedagógico do Futebol Clube do Porto (DP)*

(cf. tópico 3.2.2)

## Participantes e estrutura da amostra

Os participantes e a estrutura da amostra deste estudo são os mesmos apresentados no **Estudo 1**. Além disso, realizamos uma distinção entre os jogadores PJE<sup>12</sup> e NPJE<sup>13</sup> / R e NR<sup>14</sup>, que estão integrados entre os escalões (Sub 14 a 19). Na amostra inicial haviam 25 jogadores PJE, entretanto foram excluídos 4 jogadores (3 estrangeiros e 1 lesionado), considerando que os jogadores nomeados PJE apresentam desempenho desportivo superior aos NPJE. Na amostra inicial havia 35 jogadores R, onde foram excluídos 9 jogadores (9 estrangeiros), considerando que os jogadores nomeados R residem na CD e os NR com suas respectivas famílias. Portanto, sobre a amostra final de 125 jogadores, encontram-se 21 PJE e 26 R, entretanto alguns PJE eram também R e, assim, as classificações entrecruzadas definem 4 grupos: 7 PJE/R, 14 PJE/NR, 19 NPJE/R e 85 NPJE/NR (cf. Tabela 11).

---

<sup>12</sup> PJE – Potencial Jogador de Elite / NPJE – não-Potencial Jogador de Elite. O FC Porto desenvolve o programa PJE com o objetivo de identificar, avaliar e intervir sobre os prováveis jogadores que, a curto ou médio prazo, possam compor a equipa principal do FC Porto e, assim, a elite do futebol mundial. Nesse sentido, os melhores jogadores são destacados em seus escalões, e constituem esse seletivo grupo.

<sup>13</sup> PJE – Potencial Jogador de Elite / NPJE – não-Potencial Jogador de Elite

<sup>14</sup> R – Residente / NR – não-Residente

**Tabela 11 – Composição da amostra**

PJE - Inicial			25
		Estrangeiros	-3
		Lesionados	-1
PJE - Final			21
R - Inicial			35
		Estrangeiros	-9
R - Final			26
<b>7 PJE/R</b>	<b>14 PJE/NR</b>	<b>19 NPJE/R</b>	<b>85 NPJE/NR</b>

### **Instrumento utilizado**

*QVRS: KIDSCREEN-52* (cf. tópico 3.4)

*Necessidades Psicológicas Básicas: BPNES* (cf. tópico 3.4)

*Entrevista semiestruturada* (cf. tópico 3.4)

### **Procedimento**

Neste Estudo, os procedimentos referentes ao preenchimento dos questionários se aplicam da mesma forma que no **Estudo 1**, resultantes da mesma recolha de dados. No entanto, são considerados apenas dois questionários, o *KIDSCREEN* e o *BPNES*.

Para entrevistas semiestruturadas (cerca de 30 minutos), construímos um “guião”, que foi previamente testado em dois indivíduos com características semelhantes à da amostra pesquisada, mas que não compuseram a amostra final. Isto serviu para corrigirmos erros, lacunas e incompreensões no instrumento. Posteriormente, foram aplicadas a uma amostragem criteriosa de 24 jogadores, que foi selecionada da amostra inicial que preencheu os questionários. Esta “subamostra” foi dividida em quatro grupos, conforme os seguintes critérios preestabelecidos: 6 jogadores PJE/R, 6 jogadores PJE/NR, 6 jogadores NPJE/R e 6 jogadores NPJE/NR.

Para a realização das entrevistas nos foi permitido utilizar a sala do Diretor Pedagógico, na CD, por ser um local reservado e tranquilo, evitando inibição do entrevistado ou interrupções durante o andamento. As entrevistas foram registradas em um gravador de voz, perante concordância dos entrevistados. Este foi colocado estrategicamente perto do entrevistado (para assegurar qualidade da gravação), mas fora do seu campo de visão (para evitar intimidação). Às gravações seguiram-se as transcrições integrais feitas por uma única pessoa (o entrevistador) respeitando a linguagem verbal e não verbal. Os significados simbólicos atribuídos pelo entrevistado são iguais fontes de sentido, nomeadamente pelo registo das pausas que surgem ao longo do discurso, da atribuição de silêncios, de risos, de ironias e de outros sentidos que a linguagem verbal não expressa, bem como a própria linguagem corporal. As transcrições foram identificadas com códigos individuais, que apenas o pesquisador teve acesso.

### **Métodos de análise dos dados**

Na pesquisa quantitativa, para a análise estatística foi usado o Programa SPSS 18.0 para Windows, com nível de significância de  $p < 0,05$ , com intervalo de confiança de 95%. As variáveis independentes são contínuas e, *a priori*, realizamos análises confirmatórias para avaliar a fiabilidade dos questionários utilizados. Para tal, aplicamos o teste Alfa de Cronbach nas escalas globais e em cada subescala. A normalidade de distribuição foi determinada pelo cálculo dos valores de *Skewness*, sendo que nenhuma das três NPB apresentou distribuição normal. Assim, foi utilizado o teste de *Spearman* para calcular o coeficiente de correlação entre as variáveis. Os dados descritivos foram expressados como médias e desvio padrão (DP) das NPB e nas dimensões da QVRS. Na pesquisa qualitativa, as transcrições das entrevistas foram formatadas e criou-se um *corpus* de informação em bruto, que foi posteriormente alvo de análise pelo método *Análise de Conteúdo* (Bardin, 1977). Para organizar os dados coletados, contamos com o auxílio do

programa de tratamento de informação QSR NVivo7, permitindo uma ordenação categorizada e a possibilidade de gerar interpretação e inferência.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na análise da consistência interna (Alfa de Cronbach), nos apropriamos da indicação de Nunnally (1978), onde valores acima de 0,7 são considerados satisfatórios para as escalas do domínio psicológico. Para tal, o instrumento *KIDSCREEN-52*, seguindo a indicação do grupo KIDSCREEN (KIDSCREEN, 2006), teve alguns itens invertidos, sendo que quanto maior a soma geral das dimensões, mais elevada é a percepção da QVRS.

Os dados dos questionários e os coeficientes de consistência interna estão apresentados na Tabela 12. Como suporte foi calculado o valor global de cada questionário (QVRS = 0,91; BPNES = 0,80), representando níveis altos e, assim, reforçando a fiabilidade em sua aplicação. Quanto às dimensões específicas, todas variaram no intervalo entre 0,6 - 0,88, exceto a “*Sobre si próprio*” (0,57). Desta forma, estando em grande parte próximas do valor basal preestabelecido, consideramos sua aplicação.

**Tabela 12 - Dados dos questionários e coeficientes de consistência interna**

Dimensões	N	Nº de itens	Intervalo	$\alpha$ de Cronbach
<b>NPB</b>	<b>125</b>	<b>12</b>	(1 - 5)	<b>0,80</b>
Autonomia	125	4	(1 - 5)	0,60
Competencia	125	4	(1 - 5)	0,60
Relacionamento	125	4	(1 - 5)	0,64
<b>QVRS</b>	<b>125</b>	<b>52</b>	<b>(1 - 5)</b>	<b>0,91</b>
Saúde e Atividade Física	125	5	(1 - 5)	0,69
Sentimentos	125	6	(1 - 5)	0,82
Estado de Humor Geral	125	7	(1 - 5)	0,84
Sobre si próprio	125	5	(1 - 5)	0,57
Tempo Livre / Autonomia	125	5	(1 - 5)	0,88
Família e Ambiente	125	6	(1 - 5)	0,81
Questões Económicas	125	3	(1 - 5)	0,87
Amigos (as)	125	6	(1 - 5)	0,78
Ambiente Escolar e Aprendizagem	125	6	(1 - 5)	0,82
Provocação	125	3	(1 - 5)	0,64

Baseando-se na abordagem da TAD (Ryan & Deci, 2002), reforçada por pesquisas recentes (Adie et al., 2012; Gagné et al., 2003), compreende-se a importância da satisfação das NPB na prática desportiva, para a promoção do bem-estar percebido. Na perspectiva deste estudo, o bem-estar é parte integrante de um constructo mais abrangente denominado QVRS, que envolve vários aspetos da vida de um ser humano. Considerando esta conexão, analisamos de que forma as NPB podem influenciar as diferentes dimensões da QVRS. O coeficiente desta correlação é exibido na Tabela 13.

Inicialmente, as três NPB apresentaram bons níveis de correlação com o constructo geral de QVRS, suportando o pressuposto de que a satisfação das NPB também pode determinar uma melhor percepção de QVRS, contudo presume-se que tais NPB devem ser satisfeitas simultaneamente, de forma que a frustração de uma delas, pode gerar consequências negativas nesta relação (Ryan & Deci, 2000; 2002). Aprofundando a análise, conferindo em que grau se correlacionam com cada dimensão, a única dimensão que não apresenta correlação com nenhuma das NPB é a “*Questões Económicas*”. Todavia, as dimensões “*Tempo Livre / Autonomia*” e “*Família e Ambiente*” não se correlacionaram com a “*Autonomia*”. E a dimensão “*Provocação*”, não se correlacionou com a necessidade de “*Competência*”.

**Tabela 13 - Coeficientes da correlação entre as dimensões NPB e QVRS**

Dimensões - QVRS	Dimensões – NPB		
	Autonomia	Competencia	Relacionamento
<b>Valor global de QVRS</b>	<b>0,33***</b>	<b>0,36***</b>	<b>0,43***</b>
Saúde e Atividade Física	0,39***	0,40***	0,29***
Sentimentos	0,36***	0,35***	0,42***
Estado de Humor Geral	0,32***	0,43***	0,37***
Sobre si próprio	0,27**	0,26**	0,26**
Tempo Livre / Autonomia	0,07	0,18*	0,27**
Família e Ambiente	0,17	0,21*	0,28**
Questões Económicas	0,09	0,01	0,06
Amigos (as)	0,18*	0,19*	0,32**
Ambiente Escolar e Aprendizagem	0,18*	0,20*	0,21*
Provocação	0,18*	0,09	0,22*

\*\*\* p < 0.001 - \*\* p < 0.01 - \* p < 0.05 / Teste de Spearman

Quando analisamos quais dimensões da QVRS estão mais fortemente correlacionadas com as NPB, confere-se maior influência sobre as que são retratadas perante o domínio das autopercepções (*Saúde e Atividade Física, Sentimentos, Estado de Humor Geral, Sobre si próprio*). Assim, mesmo sendo influenciadas por interações contínuas com “fatores externos” ao contexto desportivo, o bem-estar ocasionado pela satisfação das NPB na prática desportiva exerce maior influência em tais dimensões, ligadas principalmente a questões emocionais. Todavia, os dados revelam que não se estabelece a mesma relação quando analisadas as dimensões (*Tempo Livre/Autonomia, Família e Ambiente, Amigos, Provocação e Ambiente Escolar e Aprendizagem*), em geral estando correlacionadas, mas com maiores valores encontrados apenas pontualmente.

A menor ou ausência de correlação em alguns casos pode ser justificada em função de haver outras determinantes envolvidas, que podem relativizá-las. Por exemplo, a dimensão “*Tempo Livre/Autonomia*” visa mensurar a disponibilidade de tempo livre fora do contexto desportivo, onde a autonomia na prática pode não estabelecer relação. Bem como “*Questões Económicas*”, visto que a maior parte dos jovens jogadores são financeiramente dependentes dos seus pais e ainda não se apropriam de tais responsabilidades.

Os dados descritivos mostrados na Tabela 14, apresentam as diferenças encontradas entre as NPB e as dimensões da QVRS sobre os quatro grupos nomeados anteriormente. Os resultados não presumem nenhuma diferença significativa estatisticamente, o que não os impede de serem analisados, pois tal proximidade deriva um questionamento. Nesta perspetiva, em coerência ao método *Análise de Conteúdo*, na fase de interpretação inferencial o *corpus* das entrevistas podem ser relacionados à outras fontes de informações (questionários, observações, depoimentos), estabelecendo conexões que permitem aprofundar o conhecimento acerca dos mecanismos que cercam tais processos, como será discorrido a seguir na apresentação por categorias.

**Tabela 14 - Dados descritivos das NPB e das dimensões da QVRS entre os grupos**

Dimensões	Grupos de Jogadores				
	Total (n = 125)	PJE-R (n = 7)	PJE-NR (n = 14)	NPJE-R (n = 19)	NPJE-NR (n = 85)
	<i>Média ± DP</i>	<i>Média ± DP</i>	<i>Média ± DP</i>	<i>Média ± DP</i>	<i>Média ± DP</i>
Autonomia	16,28 ± 2,27	16,57 ± 1,13	16,64 ± 1,95	15,95 ± 2,61	16,27 ± 2,32
Competência	17,41 ± 2,09	18,00 ± 1,63	17,93 ± 1,73	18,05 ± 1,81	17,13 ± 2,20
Relacionamento	18,36 ± 2,04	18,29 ± 1,70	19,14 ± 1,36	18,89 ± 1,73	18,12 ± 2,19
Saúde e Atividade Física	20,88 ± 2,71	21,86 ± 2,41	22,07 ± 2,46	21,84 ± 2,19	20,39 ± 2,78
Sentimentos	25,86 ± 2,95	27,57 ± 2,37	26,79 ± 2,26	25,95 ± 2,90	25,54 ± 3,06
Estado de Humor Geral	29,74 ± 4,02	31,29 ± 3,82	31,71 ± 2,16	30,32 ± 3,96	29,15 ± 4,18
Sobre si próprio	20,10 ± 2,84	21,43 ± 2,51	19,93 ± 3,08	21,16 ± 2,14	19,79 ± 2,92
Tempo Livre / Autonomia	18,70 ± 4,30	22,43 ± 2,44	17,93 ± 5,38	19,26 ± 4,19	18,40 ± 4,15
Família e Ambiente	27,29 ± 3,04	27,43 ± 2,57	28,71 ± 2,61	27,84 ± 2,43	26,92 ± 3,20
Questões Económicas	12,98 ± 2,25	13,43 ± 2,07	13,50 ± 1,61	11,89 ± 2,51	13,09 ± 2,26
Amigos (as)	23,75 ± 3,59	26,57 ± 3,10	24,57 ± 3,30	22,53 ± 3,53	23,66 ± 3,59
Amb. Escolar e Aprend.	19,92 ± 4,14	19,29 ± 3,77	22,64 ± 2,73	17,68 ± 4,71	20,02 ± 4,00
Provocação	13,98 ± 1,54	14,00 ± 0,82	14,50 ± 1,09	14,37 ± 0,96	13,81 ± 1,73

### As percepções de QVRS e de satisfação com a vida

Quando lhes foi perguntado de “forma geral acerca da QVRS”, as respostas afirmativas, referentes a uma boa percepção, se assemelharam em totalidade, incluindo os jogadores dos quatro grupos. Entretanto, os fatores aos quais cada questionado atribuiu este facto variaram. Por exemplo, ligando as necessidades básicas “[...] *não passo fome, tenho onde dormir, tenho amigos, tenho família. Tenho tudo.*” (PJE/R 6); em comparação aos menos providos “[...] *eu acho que sim. Comparadamente a outras pessoas [...]*” (NPJE/R 5); confirmando a opção pessoal em buscar ser jogador de futebol “[...] *se não tivesse, não estava aqui há tanto tempo como estou.*” (NPJE/NR 4); e construções mais abrangentes “[...] *Sim. To contente com a minha família, to contente porque tenho um bom rendimento escolar, to contente porque tenho um bom rendimento desportivo, tenho amigos, tenho... sou feliz, o dinheiro nesse momento não é problema, pelo menos pra tudo que eu necessito, viver num país com bom clima [...]*” (PJE/NR 4). Todavia não houve características

específicas comuns em certo grupo que o distinguísse dos outros. Não foram encontrados estudos que recorreram a esta análise.

Deste mesmo modo, todos os jogadores (sem exceção) mostraram-se bastante “satisfeitos com suas vidas”, por exemplo no depoimento “[...] *Eu acho que tenho uma vida muito boa. Acho que hoje não mudaria a minha vida, sinceramente. E faço o que eu quero [...]*” (PJE/NR 1); porém, é preciso considerar que se tornar jogador de futebol profissional em um Clube de elite é um processo muito exigente, como visto no depoimento “[...] *por exemplo, ter um bocadinho de Escola de manhã, treino, e depois voltar a Escola, que é muito exaustivo. Depois, mesmo em rendimento escolar, temos que estudar pra casa... e no dia seguinte, outra vez a mesma rotina. Mas gosto, gosto. Sim, gosto [...]*” (PJE/NR 4). Este relato sintetiza o que foi observado no dia-a-dia pelo contato direto do pesquisador com o campo da investigação, e se sustenta em uma das premissas do Clube “[...] *o contexto exigente os tornam mais competentes [...]*” (integrante do DP).

Outro aspecto importante a ser destacado é que esta busca de se tornar jogador permeia uma escolha própria e pessoal, e grande parte dos jogadores atribuem esta vontade principalmente ao prazer de jogar futebol: “[...] *to num Clube que gosto, e to a fazer uma coisa que gosto também [...]*” (NPJE/R 2); “[...] *gosto muito. Tamos sempre mortos que chegue a terça-feira pra treinar [...]*” (NPJE/NR 2); “[...] *se não gostasse tanto de jogar futebol, provavelmente eu não gostaria. Se eu tivesse lá, apenas por estar, ou porque meu pai quisesse, ou por outra coisa qualquer, ou por dinheiro [...]*” (PJE/NR 3).

Acompanhando este raciocínio, indagamos “como nasceu o interesse pelo futebol”, posteriormente trilhando um caminho que os levou até a prática competitiva. Desta forma, dois eixos principais foram mencionados nesta subcategoria: 1-) o gosto/prazer na prática (citado por todos os entrevistados) como por exemplo: “[...] *nem me lembro a primeira vez que comecei a jogar futebol! Comecei a jogar naturalmente, gostava imenso. Jogava futebol todos os dias com meus amigos... num gostava de mais nada [...]*” (NPJE/NR 5); “*Foi mais pelo prazer*” (NPJE/NR 4); “[...] *sempre gostei muito de futebol, e nasci praticamente com uma bola no pé [...]*” (NPJE/R 4); “[...] *quando eu era miúdo,*

*sempre que via uma bola eu ia atrás dela... nunca largava a bola [...]” (NPJE/R 5); “[...] não gostava de fazer mais nada, só gostava de jogar futebol [...]” (PJE/NR 2); “[...] isso nasceu comigo, acho eu.” (PJE/R 4); e 2-) a influência da família, presente regularmente: “[...] sempre gostei muito de futebol, mas meu pai influenciou-me muito, porque ele gosta muito de futebol.” (NPJE/R 4); “[...] e sempre gostei... também, se calhar, por influência do meu pai, que meu pai também chegou a jogar futebol [...]” (PJE/NR 6); “[...] eu acho que a minha família, porque a minha família é praticamente desportista [...]” (PJE/R 5).*

Nas duas últimas questões não identificamos respostas comuns que distinguíssem um dos quatro grupos, entretanto nossa intenção ao apresentar estes dados foi demonstrar que os jogadores apoiam-se principalmente em aspirações intrínsecas em relação à prática desportiva, que são diretamente ligadas a melhor percepção do bem-estar, como sugerem Deci & Ryan (2000) e Ryan & Deci (2002).

### **A relação das NPB na prática desportiva com a QVRS**

Outro assunto abordado nas entrevistas foi a percepção acerca das NPB na prática desportiva. Em relação à **autonomia** (necessidade que apresentou menores valores descritivos entre as três), lhes foi perguntado primeiramente se havia oportunidades para expressarem suas “opiniões no treino”. Dentre os 24 entrevistados, apenas um afirmou não ter essa possibilidade, sugerindo que a abertura da estrutura à expressão de formas individuais se traduz numa regularidade dos dados. Este depoimento sintetiza a ideia geral “[...] *Penso que sim, que a Equipa Técnica ouve o que os jogadores dizem, pois posso tar certo, mas posso também tar errado, e podem me corrigir [...]” (NPJE/R 6)*. No entanto, quase todos transpareceram que há momentos oportunos e maneiras corretas de se colocarem “[...] *acho que sim, mas depende também da forma como nós nos dirigimos pra o treinador [...]” (PJE/NR 2)*.

Quanto à possibilidade de “propor novos exercícios”, que se ajustem às suas vontades, nesta subcategoria a maioria dos jogadores aparentaram não ter espaço (15 jogadores) e afirmaram diretamente que esse seja um papel da

Equipa Técnica, como por exemplo “*Não me parece que tenhamos capacidades para propor novos exercícios.*” (PJE/NR 4); “[...] *quando treinamos os exercícios já tão feitos, e não temos qualquer interferência nisso.*” (NPJE/R 5); “*Não, os jogadores tão lá pra fazer o que os treinadores pedem.*” (NPJE/NR 6). Uma minoria dos entrevistados (4 jogadores) compartilham parte desta perspetiva inicial, mas afirmam que em posicionamentos individuais e específicos pode haver esta possibilidade “[...] *que seja uma coisa individual [...]*” (NPJE/NR 5); “[...] *na minha posição, mais específica, eu acho que sim [...]*” (PJE/R 5). Entretanto, as classificações por grupo não se diferenciam nesta categoria.

Segundo Deci & Ryan (1985) e reforçado por estudos contemporâneos (Balaguer et al., 2012; López-Walle et al., 2012) treinadores que apoiam a autonomia são mais propensos a considerar a perspetiva da equipe e/ou do atleta, promovendo escolhas e incentivando a tomada de decisões, o que favorece a satisfação desta necessidade e pode ocasionar melhoras a nível do bem-estar.

Quanto à necessidade de **competência**, foi consensual a boa perceção na sua abordagem, como apontam os resultados descritivos e as entrevistas realizadas “[...] *considero-me bom. Se não fosse bom, não estaria num Clube grande como esse.*” (NPJE/R 2), porém não superestimam suas capacidades, e mostram-se conscientes da longa jornada a trilharem “[...] *tem sido bom, mas ainda tenho muita coisa pra ganhar.*” (PJE/NR 5); “[...] *sou um bom jogador, mas ainda tenho muito que aprender.*” (PJE/NR 2). Ao serem questionados como percebem a “valorização do Clube sobre o desempenho em campo”, foi notável a diferença, onde os jogadores PJE (R e NR) aparentaram ter melhor perceção “[...] *nem sempre, mais ou menos [...]*” (NPJE/NR 3); “[...] *já me senti mais, este ano descí um pouco [...]*” (NPJE/R 4); “[...] *sinto que as pessoas gostam de mim, e que depositam uma grande esperança em mim [...]*” (PJE/R 5); “[...] *sinto-me muito sim, penso que eles depositam muita confiança em mim [...]*” (PJE/NR 4).

No contexto assistido nota-se que esta perceção se constitui a medida que são selecionados para os jogos em posição de titularidade na equipa, e/ou

que são convocados para treinos com escalões mais velhos. Todavia, esta percepção pode ser determinada paralelamente a este pressuposto “[...] os treinadores não me valorizam tanto, mas dentro da equipa sinto-me muito valorizado [...]” (NPJE/R 4). Os depoimentos referentes a esta necessidade indicam que independentemente das percepções externas, em cada indivíduo se constitui um universo particular, interpretando este facto conforme as noções individuais de sucesso e fracasso (Roberts, 2001).

Ao analisarmos a necessidade de **relacionamento** (pertença), esta questão foi posicionada inicialmente pela “valorização do FC Porto enquanto pessoa”, nesta subcategoria todos os entrevistados mostraram-se satisfeitos, que se resume nestes depoimentos “[...] sinto-me valorizado, o FC Porto me ajuda muito. E se preocupa muito comigo, como pessoa e depois como jogador (PJE/NR 2); “[...] todos me respeitam, desde o início.” (PJE/R 1). Depois foram perguntados se existe diferenciação no tratamento entre os PJE e NPJE perante a Equipa Técnica, e em minoria de casos (2 jogadores) se observou pela afirmação. O tratamento equitativo sentido pelos jogadores é uma regularidade assumida nos resultados.

Ligando isto as “relações ao desempenho desportivo”, o depoimento a seguir retrata a influência desta percepção “[...] se nos tratassem de uma maneira que a gente não gostasse, íamos lá pra dentro “contrariados”. Havendo uma boa relação entre Equipa Técnica e os jogadores é meio caminho andado pra ter resultados positivos.” (NPJE/R 5), dado que condiz com os apresentados por Alvarez et al. (2012). Esta posição também é considerada entre os jogadores “[...] quando temos um bom grupo, um bom ambiente no balneário, isso reflete-se cá pra fora. Jogamos melhor, interagimos melhor uns com os outros [...]” (PJE/NR 2), fator muito importante, como destaca Rubin et al. (2006).

Na subcategoria “relação de pares”, os jogadores apresentaram opiniões bastante peculiares, em razão das suas vivências, tempo que estão no Clube, local de residência (família ou CD). A grande maioria relatou ter boa relação e proximidade com os companheiros da sua própria equipa, por presenciarem os

mesmos contextos (desportivo e escolar<sup>15</sup>), passando juntos muitas horas de seus dias, como vemos “[...] os amigos que ficam mais próximos são aqueles que nós andamos diariamente. Por exemplo o Sub 15, andam na Escola de manhã, vão treinar a tarde... só não se veem a noite [...]” (PJE/NR 6).

Fora destes ambientes, muitos demonstram ter perdido alguns amigos (principalmente os jogadores R), devido a distância ou por falta de tempo “[...] ainda tenho muitos amigos de infância. Alguns perdi, mas aqueles que ficaram são os que me dou melhor.” (NPJE/R 5); “[...] continuo a ter amigos. Os mais próximos ficaram, e os outros foram se afastando [...]” (NPJE/NR 6); mas consideram que os “verdadeiros” amigos permaneceram independentemente de qualquer condição de vida. Segundo a maioria (referindo os quatro grupos), são tratados com naturalidade, porém com admiração “[...] eles admiram bué mesmo [...]” (NPJE/R 2); “[...] admiram muito [...]” (NPJE/R 3); “[...] reconhecem o meu valor, e dão-me os parabéns por aquilo que tenho feito [...]” (PJE/NR 5); “[...] maior parte vê em mim um exemplo [...]” (PJE/R 4), facto que não os incomoda.

Como se nota nos dados descritivos, e se reforça nas entrevistas, o tempo livre que os jogadores podem estar com seus amigos é muito reduzido. Em contrapartida, os valores nas “relações familiares” são muito elevados. Quando lhes perguntado sobre este assuntos, surge um padrão nos conteúdos, a totalidade dos entrevistados salientaram uma boa percepção, numa perspetiva de apoio incontestável “[...] muito boa. Os meus pais fazem tudo por mim, não podia ter uma família melhor. Apoiam-me em tudo, escola [...]” (PJE/R 1); “[...] jogo futebol desde os 5 anos, e os meus pais quase todos os jogos vão ver. Em torneios na França ou Espanha, e eles aparecem sem dizer nada [...]” (PJE/R 6); “[...] sempre me motivam, me apoiaram, e sempre fizeram tudo pra dar tudo o que eu preciso.” (NPJE/NR 2).

Interpretamos que com a grande concorrência interna gerada no futebol competitivo (Smith et al., 2006), por haver menos oportunidades de estarem junto a seus “verdadeiros” amigos e, também, pelo sonho parental acerca dos

---

<sup>15</sup> A maior parte dos jogadores de cada escalão são matriculados na mesma Escola, em virtude da conciliação com os horários de treino e, também, favorecendo a gestão do DP.

vossos filhos se tornarem jogadores profissionais, como visto neste depoimento “[...] eles vivem muito meu sucesso [...]” (PJE/R 4), os jogadores se aproximam de suas famílias e elevam suas percepções a este nível, conforme apresentado no estudo de VanYperen (1995).

Por fim, lhes foi perguntado a nível geral, sobre a “importância das relações sociais na vida de um jogador profissional”. As respostas conferidas nesta subcategoria dividem-se em três eixos principais: “pelo companheirismo e interajuda” (11 casos); “para que as pessoas gostem de mim” (7 casos); e “pela aprendizagem adquirida” (3 casos). O depoimento a seguir sintetiza nossa interpretação sobre este conteúdo abordado “[...] são muito importantes, pois se um jogador não se sentir bem a nível social, não se sentir bem com seus amigos, não se sentir bem com a sua família, sem dúvida isso vai influenciar o seu rendimento em campo.” (PJE/NR 5), que acompanha a ideia apresentada por Reinboth & Duda (2006) e Ryan & Deci (2002).

### **A influência do DE na percepção de QVRS**

No desenvolvimento dos diálogos todos os entrevistados afirmam que o objetivo principal é tornarem-se jogadores de futebol profissional nos mais altos níveis de competição. Desta forma, parece-nos mais compreensível o porquê da correlação das NPB com as autopercepções em aspetos emocionais, pois como eles designam uma alta valorização a isto, a prática desportiva torna-se “prioridade” em suas vidas.

Entretanto, quando questionados acerca dos “planos para outras áreas de suas vidas”, paralelamente a carreira de jogador de futebol, quase todos reportaram-se as atividades escolares “A Escola.” (NPJE/R 1; PJE/NR 1); “A curto prazo gostava de acabar a Escola [...]” (NPJE/R 4); “[...] gostava de acabar o 12º [...]” (PJE/R 6).

Como visto, mesmo se tratando de jovens jogadores de futebol de elite, nesta fase de suas vidas a Escola representa uma das prioridades nas suas atividades diárias, preenchendo parte dos seus dias e sendo-lhes “exigida” excelência académica. Assim, analisamos a possível correlação entre o DE e a

QVRS, com intuito de melhor compreender como se configura essa relação. Nesse sentido, para caracterizar o DE, foram analisadas as notas finais de cada disciplina referente ao último ano escolar concluído de cada jogador (época 2011/2012; – exceto aos jogadores “Sub 19” que já haviam concluído o 12º ano – sendo considerada a época 2010/2011). As notas foram somadas e divididas pelo número de disciplinas. O resultado final de cada um foi comparado com a média máxima que poderia ser alcançada (até 9º ano = 5; 10º a 12º ano = 20). Assim, o DE representa a percentagem atingida do valor considerado máximo. O conteúdo apresentado na Tabela 15 refere-se ao coeficiente da correlação entre tais dimensões.

**Tabela 15 - Coeficiente da correlação entre as dimensões DE e QVRS**

Dimensão	Dimensão
	DE (Desempenho Escolar)
QVRS	<b>0,25**</b>

\*\* p < 0.001 - \* p < 0.05 / Teste de Spearman

O resultado sugere uma correlação positiva (0,25) entre as variáveis abordadas, porém, perante a literatura pesquisada, não foram encontradas muitas investigações que relacionassem diretamente estas duas dimensões. Embora Amer & Guajardo (2011) apontem em seus estudos inexistência de correlação entre o DE e a QVRS. Assim, consideramos que são necessárias mais evidências para fundamentar tal perspectiva.

De modo geral, no âmbito escolar não foi perceptível nenhum padrão que diferenciasse os grupos em questão. Relativamente às subcategorias “importância dos estudos” e a “valorização em suas vidas”, o principal posicionamento refere-se ao facto de que, caso haja insucesso enquanto jogadores, tenham um segundo plano “[...] *não sabemos se vamos dar jogador de futebol ou não, então temos sempre que ter uma segunda escolha [...]*” (NPJE/NR 2); “*Porque se não der jogador, eu vou ter que ter outras saídas.*” (NPJE/R 1); “[...] *se o futebol não der tem que ter outra atividade [...]*” (PJE/NR

1); “[...] se não formos jogadores, temos um futuro assegurado.” (PJE/R 2). Apenas um jogador demonstrou-se indiferente a esta opinião.

No entanto, interessou-nos saber perante a percepção dos próprios jogadores, de que forma “os estudos podem influenciar a prática desportiva”. Nesse sentido, a maior parte das respostas nesta subcategoria apresentaram um reforço positivo e foram divididas em três eixos principais, sendo que os dois primeiros aparecem com maior regularidade relativamente ao terceiro: 1-) “torna-nos melhores pessoas/homens” (7 casos): “[...] se não por uma matéria específica, mas como homem vai me ajudar dentro de campo [...]” (NPJE/R 6); “[...] quanto mais inteligente for um jogador, mais culto, sem dúvida que melhor saberá organizar a sua carreira.” (PJE/NR 5); 2-) “aprendizado de novas línguas, e melhora na comunicação se precisar dar entrevistas” (6 casos): “[...] quando eu vou dar uma entrevista tenho que saber falar.” (NPJE/NR 1); e 3-) “desenvolvimento de capacidades específicas” (3 casos): “Penso que está muito interligado, a nível de concentração, disciplina, raciocínio rápido, tomarmos em campo melhores decisões [...]” (PJE/NR 4). A avaliação em sentido negativo, surge numa minoria de casos, afirmando que o facto de “ocupar muito tempo” pode gerar um cansaço que afeta o futebol “[...] sabendo a Escola ocupa-nos uma tarde, o ano passado maçava-nos muito [...]” (PJE/NR 6).

Considerando a perspetiva apresentada, por fim lhes foi perguntado se o facto de “tirar boas e más notas (DE) pode alterar o desempenho desportivo”. As opiniões nesta subcategoria apresentaram-se em duas perspetivas: 1-) “Não, dentro de campo esquecem tudo” (14 casos): “[...] sou bem focado no meu desempenho desportivo, primeiro, e depois tento fazer a outra parte (escolar) [...]” (PJE/R 5); “[...] se falhar um golo, se falhar um penalti eu vou ficar triste, mas minhas notas num influenciam [...]” (PJE/NR 3); “[...] quando to no futebol penso no futebol, quando to na Escola penso na Escola.” (NPJE/NR 1); 2-) “Sim, se forem muito más sim” (8 casos): “Acho que sim. Tirar más notas, as coisas não correrem bem, fico preocupado e no treino não tou 100%.” (PJE/R 3); “[...] se tiver muitas notas (negativas) posso ficar triste e vou pra o

*campo mesmo desanimado, e eu tenho que tar alegre, senão não me corre nada bem.” (NPJE/NR 3).*

Deste modo, não há evidências claras na literatura que confirmem uma ou outra hipótese, porém parece-nos que esta representação é determinada por dois aspetos: 1-) pela atribuição de valores que o indivíduo denota ao facto, ou seja, se o DE para ele for tão importante ou mais que o desportivo, interfere no seu bem-estar geral que pode se refletir nas outras áreas. Porém, se a atribuição for baixa, deixa de haver esta associação; e 2-) pela capacidade de abstração de fatores externos e foco apenas na situação presenciada, podendo também ocorrer o inverso.

### **A influência dos diferentes contextos quotidianos**

Relativamente ao “universo vivenciado na CD”, foi unânime entre todos os jogadores a perceção de um “bom ambiente”, que promove o bem-estar (Repetti, 1987), embora o entendimento perante os NR e R claramente se diferenciem. Para os NR, se deriva da hospitalidade “[...] *somos sempre bem recebidos... são muito boas pessoas [...]*” (NPJE/NR 2); “[...] *Toda a gente é super simpática... grande ambiente aqui.*” (NPJE/NR 5); “[...] *sinto-me bem quando venho almoçar... sinto também que há pessoas aqui dentro gostam de mim.*” (PJE/NR 3); já os R expressam o afeto e amparo “[...] *fazem daqui uma família, e sinto-me bem aqui.*” (PJE/R 4); “[...] *isso é uma família grande [...]*” (NPJE/R 2); “[...] *como se fossem os meus pais, minhas irmãs [...]*” (PJE/R 6).

De acordo com os depoimentos, facto que se confirmou na presença em campo, os integrantes do DP junto aos funcionários da CD são os responsáveis por esse clima de empatia, de forma, que quando questionamos acerca do DP, todos os entrevistados reforçam positivamente o trabalho desenvolvido. Voltando-se às atividades escolares “[...] *incentivam-me sempre a estudar [...]*” (NPJE/R 6); “[...] *ajudam todos os atletas na Escola... Eles fazem um belíssimo trabalho, porque conseguem passar quase toda gente [...]*” (NPJE/NR 6); mas principalmente à ação socioeducativa “[...] *para os que vivem aqui, e para os que veem a CD, sem dúvida é ótimo... Acompanhamento psicológico, controle*

*das notas, do comportamento, porque pra além de tarmos a formar jogadores, tamos a formar homens.” (PJE/NR 5); “Extremamente importante para nós. Acho que esse apoio é imprescindível [...]” (PJE/R 5); “[...] nada mais a dizer... são sensacionais.” (PJE/R 3).*

Contudo, esse enquadramento não substitui a representatividade das suas respectivas famílias e, sim, atua como suporte a estas interações, mesmo porque quando questionamos os R sobre a preferência de contexto, ou seja, se prefeririam morar na CD ou com suas famílias, apenas um dos 12 jogadores R optou pela CD *“[...] com a minha família. Não há melhor do que a nossa família.” (NPJE/R 5); “[...] com a minha família, pois os considero muito importantes pra mim.” (NPJE/R 2).*

Nesse sentido, perguntamos se “esta circunstância pode influenciar o desempenho desportivo”, e verificamos que as opiniões estão equitativamente distribuídas entre os que consideram *igual “[...] tar a viver aqui ou em casa não é a mesma coisa, mas a nível desportivo eu acho que não ia influenciar em nada.” (NPJE/R 5);* e os que percebem melhoria *“[...] temos regras, temos hora de dormir, tamos mais concentrados, tamos praticamente dentro do futebol. Aqui dentro tamos sempre a falar de futebol, tamos sempre mais envolvidos [...]” (NPJE/R 4).*

Assim, interpretamos que apesar da preferência em morar com suas famílias, derivada de questões que são comuns nesta faixa etária, como por exemplo afetivas (Park et al., 2009), residir na CD permite vivências importantes que podem beneficiar o desempenho desportivo – ou caso não – os R questionados consideram que não o prejudica. Além disso, estes jogadores declararam que a CD é “palco” de muitos aprendizados para a vida “extra campo”, *“[...] (na CD) ficas a aprender muitas coisas, que em casa não aprendes como: lidar com os colegas, morar fora de casa [...]” (NPJE/R 2); “[...] conviver, respeitar [...]” (NPJE/R 3); “[...] compartilhar muitas coisas, ser mais responsável [...]” (NPJE/R 5); “[...] ser bem comportado [...]” (NPJE/R 6); “[...] ser amigo [...]” (PJE/R 2); “[...] ouvir, ajudar [...]” (PJE/R 4); “[...] comunicação com as pessoas [...]” (PJE/R 5); “[...] tomo melhores opções sozinho [...]” (PJE/R 6).*

Por fim, como visto nos dados descritivos, os jogadores R apresentam valores superiores na dimensão “*Tempo Livre/Autonomia*”. O depoimento a seguir tenta clarificar essa percepção “[...] *na CD dá para descansar mais, pois quando eu tava em casa, eu chegava aos treinos cansado do dia anterior. Tando aqui não. Aqui tem tempo pra tudo, pra descansar e até tempo para brincar, todos os dias [...]*” (PJE/R 4), isso porque a CD encontra-se numa dinâmica sistematizada, próxima da Escola que os jogadores estudam e com transporte direto ao Centro de Treinos, permitindo-lhes despende menos tempo nestes translados.

## CONCLUSÃO

Numa conceção “*eudaimónica*” de bem-estar, este estudo entrecruzou o conceito de QVRS com a TAD para aprofundar os conhecimentos acerca dos fatores que influenciam a percepção bem-estar, considerando as vivências nos diferentes contextos quotidianos, principalmente no que se refere morar ou não com sua família, e ser destacado ou não pelo desempenho desportivo (PJE).

Assim, concluímos que a satisfação ou frustração das NPB na prática desportiva exercem influência na percepção de QVRS geral. Numa análise aprofundada sobre as dimensões que compõe esse constructo, notou-se a maior influência nos fatores emocionais, mesmo encontram-se correlacionadas com todas as dimensões, exceto com “Questões Económicas”.

Entendemos que a CD configura-se como um ambiente que proporciona um aprendizado exponencial para estes jovens R, como o desenvolvimento de uma autonomia pautada na responsabilidade sobre suas atuações diárias; o facto de ser um ambiente multicultural, composto por integrantes de diferentes cidades portuguesas, e estrangeiros, lhes solicita aprender a conviver com diferentes hábitos, têm que obedecer regras comuns a todos<sup>16</sup>; entre outras coisas.

O facto de ser R ou NR não assume linearidade nos dados descritivos, porém conclui-se que perante os depoimentos concedidos e o contato com o

---

<sup>16</sup> In Regulamento da Casa do Dragão

campo de pesquisa junto a dimensão “*Tempo Livre/Autonomia*”, que os jogadores R têm mais tempo livre e, assim, conseguem melhor sistematizar seus quotidianos, mas demonstram sentir falta do contato próximo com suas respectivas famílias, contudo, declaram que isto não interfere no desempenho desportivo.

Enquanto a CD torna-se a “casa” destes jogadores R, o DP torna-se a “família”. Porém, com uma dinâmica alargada e uma responsabilidade socioeducativa implícita neste processo, conclui-se que é muito enriquecedora e essencial uma abordagem a este nível, pois independentemente do ponto de partida, o jovem jogador sempre será beneficiado, pois mesmo que não se torne efetivamente um jogador de elite, contribui para que se torne melhor.

# **CAPÍTULO 5**

---

***Considerações Finais,  
Limitações e Futuros  
Direcionamentos de Pesquisa***

---



## **CAPÍTULO 5 – CONSIDERAÇÕES FINAIS, LIMITAÇÕES E FUTUROS DIRECIONAMENTOS DE PESQUISA**

Esta investigação nasce em razão da minha experiência pessoal acerca do futebol, pois ao tentar ser jogador quando jovem, presenciei parte deste processo que constitui a formação de um jogador de futebol. Nesta perspetiva, compreendo que o futebol competitivo, principalmente em contexto de elite, possui características peculiares, impulsionadas pela relação que estabelece com a sociedade, sendo o desporto mais popular do mundo, facto que também se observa perante a população Portuguesa.

Desta forma, as perceções destes jovens jogadores são influenciadas pelas grandes expectativas e projeções em torno de uma possível carreira profissional. Em meio a isso, muitos fatores são articulados, de modo que “projete” a geração de um futuro “craque”, que caracteriza um universo muito rigoroso, contudo, ponderamos que a saúde mental destes indivíduos deve ser considerada equitativamente, para se desenvolverem de maneira equilibrada.

Nesse sentido, o primeiro estudo analisou a percepção de QVRS destes jovens em comparação com os jovens da população portuguesa e, após isso, o segundo faz esta mesma análise apenas dentro da própria amostra, junto aos diferentes tipos de motivação, na relação com o desempenho desportivo. Por fim, em função dos resultados apresentados, e com a distinção da QVRS nesta proposta, o terceiro estudo foi desenvolvido para aprofundar os mecanismos envolvidos nesta estrutura.

Assim, uma vez que os jogadores PJE (R e NR) apresentaram valores globais das NPB e da QVRS maiores que os NPJE (R e NR), não podemos assegurar o que desencadeou estes resultados (se ser PJE aumentou os valores das NPB e QVRS; e/ou se a maiores valores das NPB e QVRS favoreceu ser PJE), mas podemos afirmar que uma abordagem que valorize a satisfação das NPB na prática desportiva possivelmente promoverá a QVRS percebida, o que pode influenciar positivamente o desempenho desportivo.

A maior limitação desta investigação é conferida em virtude do tamanho da amostra, pois mesmo sendo representativa (tratando de uma população

específica “jogadores de elite”), impossibilita-nos realizar comparações entre escalões e, também, fazer afirmações mais generalizáveis. Esta circunstância, por exemplo, pode ser determinante na análise relativa aos tipos de motivação, de modo que surge como um possível futuro direcionamento de pesquisa, aprofundando a relação da MI e ME com o desempenho desportivo.

Outra projeção futura contempla a relação de aspetos socioeducativos, principalmente no que refere a associação da carreira desportiva de sucesso com o bom desempenho académico. Ou seja, por que não promover a Escola, sendo que mesmo sem consequências no rendimento desportivo, o jogador é sempre beneficiado em seu desenvolvimento integral.

Por fim, este trabalho busca despertar em todos os Clubes de futebol a compreensão de que uma abordagem que privilegie a formação socioeducativa e os aspetos de bem-estar e, conseqüentemente, QVRS, além de beneficiar os jogadores a nível pessoal, pode potencializar o desenvolvimento como jogador.

# CAPÍTULO 6

---

## *Referências*

---



## CAPÍTULO 6 – REFERÊNCIAS

### 6.1 Revisão de Literatura e Metodologia Geral

Abramson, L. Y., Seligman, M., & P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49–74.

Adams, J. S. (1963). Toward an Understanding of Inequity. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 422-436.

Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N, (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 51-59.

Akechi, T., Okuyama, T., Megumi, U., Tomohiro, N., Yoshinori, I., Yamashita, H., Toyama, T., Komatsu, H., Kizawa, Y., & Wada, M. (2012). Perceived Needs, Psychological Distress and Quality of Life of Elderly Cancer Patients. *Jpn. J Clin. Oncol.*, 42, 704–710.

Álvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I, & Duda, J. L. (2009). Coach Autonomy Support and Quality of Sport Engagement in Young Soccer Players. *The Spanish Journal of Psychology*. 12, 138-148.

Alves-Mazzotti, A. J. (1999). O método nas ciências sociais. In: A. J. Alves-Mazzotti, J. A.; F. Gewandsznajder (Eds.), *O método nas ciências naturais e sociais: pesquisa quantitativa e qualitativa* (107-188). São Paulo: Pioneira.

Anderson, K. L., & Burckhardt, C. S. (1999). Conceptualization and measurement of quality of life as an outcome variable for health care intervention and research. *Journal of Advanced Nursing*, 29, 298-306.

André, M. E. D. de. (1995). *Etnografia da prática escolar*. Campinas: Papirus.

Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64, 359-372.

Atkinson, J. W. (1964). *An introduction to motivation*. Princeton, NJ: Van Nostrand.

Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1998). *Intrinsic need satisfaction. A motivational basis of performance and well-being in work settings*. Unpublished manuscript: Fordham University.

Baars, R., Atherton, C., Koopman, H., Bullinger, M., Power, M. & DISABKIDS Group (2005). The European DISABKIDS project: development of seven condition-specific modules to measure health related quality of life in children and adolescents. *Health and Quality of Life Outcomes*, 3:70. <http://hqlo.com/content/3/1/470>.

Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., & Duda, J. L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well- and ill-being of young soccer players: *A longitudinal analysis*. *Journal of Sports Sciences*, 30, 1619–1629.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bandura, A. (1988). Self-regulation of motivation and action through goal systems. In V. Hamilton, G. H. Bower, & N. Y. Frijda (Eds.), *Cognitive perspectives on emotion and motivation* (pp. 37-61). Dordrecht, The Netherlands: Kluwer Academic.

Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44, 1175-1184.

Bandura, A. (1996). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Bara, F. M., Andrade, D., Miranda, R., Núñez, J. L., Martín-Albó, J., & Ribas, P. R. (2011). Preliminary validation of a Brazilian version of the sport motivation scale. *Universitas Psychologica*, 10, 557-566.

Bardin, L. (1997). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thogersen-Ntoumanis, C. (2011). Psychological Need Thwarting in the Sport Context: Assessing the Darker Side of Athletic Experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 75-102.

Baumeister, R., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.

Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 1–14.

Berl, R. B., & Williamson, N. C. (1987). A Review of the Content Theories of Motivation as They Apply to Sales and Sales management. *American Business Review*, 53-64.

Biddle, S. J. H. (1997). Cognitive Theories of Motivation and the Physical Self. In K. R. Fox (Eds.), *The Physical Self: from motivation to well-being* (pp. 59-82). Champaign: Human Kinetics.

Bond, J. (1999). Quality of Life for Older People with Dementia: approaches to the challenge of measurement. *Ageing and Society*, 19, 561-579.

Boni, V., & Quaresma, S. J. (2005). Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em Ciências Sociais. *Revista Eletrônica dos Pós-Graduandos em Sociologia Política da UFSC*, 2, 68-80.

Bradlyn, A., Harris, C., Warner, J., Richey, A., & Zaboy, K. (1993). An investigation of the validity of the quality of wellbeing scale with pediatric oncology patients. *Health Psychology* 12: 246–250.

Brandão, Z. (2000). Entre questionários e entrevistas. In: M. A. NOGUEIRA, G. ROMANELLI e N. ZAGO (Eds.), *Família & escola* (171-83). Rio de Janeiro: Vozes.

Brière, N. M., Vallerand, R. J., Blais, M. R., & Pelletier, L. G. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif : l'Échelle de Motivation dans les Sports (EMS). *International Journal of Sport Psychology*, 26, 465-489.

Brito, J., Rebelo, A., Soares, J. M., Seabra, A., Krstrup, P., & Malina, R. M. (2011). Injuries in youth soccer during the preseason. *Clin J Sport Med*, 259-60.

Bullinger, R. C., Anderson, R., Cella, D. & Arosont, A. (1993). Developing and evaluating cross-cultural instruments from minimum requirements to optimal models. *Quality of Life Res.*, 2, 451-459.

Burgess, R. (1984). *A pesquisa de terreno. Uma introdução*. Oeiras: Celta Editora.

Calman, K. (1987). Definitions and dimensions of quality of life. In N. Aaronson & J. Beckmann (Eds.), *The Quality of Life Cancer Patients* (pp. 1-9). New York: Raven Press.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.

Chizzotti, A. (2003). A pesquisa qualitativa em ciências humanas e sociais: evolução e desafios. *Revista Portuguesa de Educação*, 16, 221-236.

Christie, M. & French, D. (1994). *Assessment of Quality of Life in Childhood Asthma*. Harwood: Switzerland.

Corbin, J., & Strauss, A. L. (2008). *Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques*. Los Angeles: Sage.

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.

Cummins, R. A. (1997). *The Directory of Instruments to measure quality of life and cognate areas of study*. Fourth Edition. Melbourne: Deakin University.

Czyzewski, D., Marriotto, M., Bartholomew, L. .K., Le-Compte, S., & Sockrider, M. (1994). Measurement of quality of well-being in a child and adolescent cystic fibrosis population. *Medical Care*, 32, 965-972.

Da Matta, R. (1982). *O universo do futebol: esporte e sociedade brasileira*. Rio de Janeiro: Pinakotheke.

De Charms, R. (1968). *Personal causation*. New York: Academic Press.

Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008a). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains. *Canadian Psychology*, 49, 14-23.

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

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2000). The Discipline and Practice of Qualitative Research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research* (1-16). London: Sage Publication Inc.

Dilorenzo, T. A., Halper, J., & Picone, M. A. (2009). Quality of life in MS: Does aging enhance perceptions of mental health? *Disability and Rehabilitation*, 31, 1424–1431.

Donahue, E. G., Miquelon, P., Valois, P., Goulet, C., Buist, A., & Vallerand, R. J. (2006). A Motivational Model of Performance-Enhancing Substance Use in Elite Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 511-520.

Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629–651.

Dweck C. S. (1986). Motivational process affecting learning. *American Psychologist*, 2, 143-181.

Eccles, J. S. & Wigfield (1995). In the mind of the actor: The structure of adolescents achievement task values and expectancy-related beliefs. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 215-225.

Eiser, C. (1996). Helping children with chronic disease: Themes and directions. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 1: 551–561.

Farquhar, M. (1995). Definitions of quality of life: a taxonomy. *Journal of Advanced Nursing*, 22, 502-508.

Ferrand, C., Nasarre, S., Hautier, C., & Bonnefoy, M. (2012) Aging and Well-Being in French Older Adults Regularly Practicing Physical Activity: A Self-Determination Perspective. *Journal of Aging and Physical Activity*, 20, 215-230.

Ford, M. (1992). *Motivating humans: goals, emotions, and personal agency beliefs*. Boston: Sage.

Frederick-Recascino, C. M. (2002). Self-determination Theory and Participation Motivation Research in the Sport and Exercise Doamin. In E. L. Deci, e R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 277-294). Rochester: The University of Rochester Press.

Freud, S. (1953). The interpretation of dreams. In J. Strachey (Eds.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vols. 4 and 5). London: Hogarth. (Original work published 1900).

Garcia-Mas, A., Palou, P., Gili, M., Ponseti, X., Borrás, P. A., Vidal, J., Cruz, J., Torregrosa, M., Villamarín, F., & Sousa, C. (2010). Commitment, Enjoyment and Motivation in Young Soccer Competitive Players. *The Spanish Journal of Psychology*, 13, 609-616.

Gaspar, T., & Matos, M. G. (Coord) (2008). *Qualidade de Vida em Crianças e Adolescentes – Versão Portuguesa dos Instrumentos KIDSCREEN 52*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana/FCT.

Geertz, C. (1989). *A interpretação das culturas*. Rio de Janeiro: Guanabara.

Gill, T. M., & Feinstein, A. R. (1994). A critical appraisal of the quality of quality-of-life measurements. *JAMA*, 272, 619-626.

Gillet, N., Vallerand, R. J., & Lafrenière, M. K. (2012). Intrinsic and extrinsic school motivation as a function of age: the mediating role of autonomy support. *Soc Psychol Educ*, 15, 77–95.

Glaser, B. G. (2005). *The grounded theory perspective III: Theoretical coding*. Mill Valley, CA: Sociology Press.

Goodwin, D., Boggs, S., & Graham-Pole, J. (1994). Development and validation of the pediatric oncology quality of life scale. *Psychological Assessment*, 6, 321-328.

Harding, L. (2001). Children's Quality of Life Assessments: a review of genetic and health related quality of life measures completed by children and adolescents. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 8, 79-96.

Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 1, 661-669.

Harter, S. (1985) Competence as a dimension of self-evaluation: toward a comprehensive model of self-worth. In R. L. Leahy (Ed.), *The development of the self* (pp. 55-121). Orlando, FL: Academic Press.

Hawton, A., Green, C., Dickens, A. P., Richards, S. H., Taulor, R. S., Edwards, R., Greaves, C. J., & Campbell, J. L. (2011). The impact of social isolation on the health status and health-related quality of life of older people. *Qual Life Res*, 20, 57–67.

Heckhausen, H. (1991). *Motivation and action*. New York: Springer.

Heckhausen, J. & Dweck, C. S. (1998). *Motivation and Self-Regulation Across the Life Span*. New York: Cambridge University Press.

Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wiley.

Helseth, S., & Lund, T. (2005). Assessing health-related quality of life in adolescents: some psychometric properties of the first Norwegian version of KINDL. *Scandinavian Journal Caring science*, 19, 102-109.

Henry, P., & Moscovici, S. (1968). Problèmes de l'analyse de contenu. *Langages*, 11, 36-60.

Herzberg, F.; Mausner, B., & Snyderman, B. (1959). *The Motivation to Work*. New York: John Wiley and Sons.

Hoare, P. & Russell, M. (1995). The quality of life in children with chronic epilepsy and their families: Preliminary findings with a new assessment measure. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 37, 689-696.

Hull, C. L. (1952). *A Behavior System*. New Haven, Conn.: Yale University Press.

Kaplan, R. M., Anderson, J. P, Wu, A. W., Mathews, W. C., Kozin, F., & Orenstein, D. (1989). The quality of well-being scale: applications to AIDS, cystic fibrosis and arthritis. *Medical Care*, 27, 27-43.

Kasser, T. & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 80-87.

Koopman, H., Kamhuis, R., Verrips, G., Vogels, A., Theunissen, N., Verroove-Vanhorick, S., & Wit, J. (1997). Health-related quality of life in children with juvenile chronic arthritis. *Quality of Life Research*, 6, 671.

Koot, H. (2002). Challenges in child and adolescent quality of life research. *Acta Paediatrica*, 91, 265-266.

Krentzman, A. R. (2012). Review of the Application of Positive Psychology to Substance Use, Addiction, and Recovery Research. *Psychology of Addictive Behaviors*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0029897

Lassey, W. R., & Lassey, M. L. (2001). *Quality of life for older people: an international perspective*. New Jersey: Prentice-Hall.

Lewin, K. (1936). *Principles of topological psychology*. New York: McGraw-Hill.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (1985) The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology*, 7, 205-222.

Lonsdale, C. Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27, 785–795.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row.

Mazo, G. Z. (2008). *Atividade Física, Qualidade de Vida e Envelhecimento*. Porto Alegre: Sulina.

Maehr, M. L., & Braskamp, L. A. (1986). *The motivation factor: a theory of personal investment*. Lexington: Lexington Books/Heath.

Maehr, M. L. & Nicholls, J. G. (1980). Culture and achievement motivation: a second look. In N. Warren (Ed.), *Studies in cross-cultural psychology* (pp. 221-267). New York: Academic Press.

Melucci, A. (2005). *Por uma Sociologia Reflexiva. Pesquisa qualitativa e Cultura*. Petrópolis: Vozes.

Mertens, D. M. (1998). *Research Methods in Education and Psychology: integrating diversity with quantitative and qualitative approaches*. California: Sage.

- Meuleners, L.; Lee, A.; Binns, C., & Lower, A. (2003). Quality of life for adolescents: assessing measurement properties using structural equation modelling. *Quality of Life Research*, 12, 283-290.
- Milne, H. M., Wallman, K. E., Guilfoyle, A., Gordon, S., & Courneya, K. S. (2008). Self-Determination Theory and Physical Activity Among Breast Cancer Survivors. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 23-38.
- Moreira, C. D. (1994). *Planejamento e estratégias da investigação social*. Lisboa: ISCSP.
- Moutão, J. M. R. P., Serra, L. F. C., Alves, J. A. M., Leitão, J. C., & Vlachopoulos, S. P. (2012). Validation of the Basic Psychological Needs in Exercise Scale in a Portuguese Sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 15, 399-409.
- Mulhern, R., Fairclough, D., Friedman, A., & Leigh, L. (1990). Play performance scale as an index of quality of life in children with cancer. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2, 149-155.
- Nahas, M. V. (2010). *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge: Harvard University Press.
- Nicholls, J. G. (1992). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. In G. C. Roberts (Eds.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 31-57). Champaign: Human Kinetics.
- Nordenfelt, L. (1993). *Quality of life, Health and Happiness*. Avebury: Ashgate.
- Pelletier, L. G., Tuson, D. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Podlog, L., & Eklund, R. (2010). Returning to competition after a serious injury: The role of self-determination. *Journal of Sports Sciences*, 28, 819–831.
- Quivy, R. & Campenhoudt, L. V. (2003). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.

Ravens-Sieberer, U., Gosch, A., Rajmil, L., Erhart, M., Bruil, J., Duer, W., Auquier, P., Power, M., Abel, T., Czemy, L., Mazur, J., Czimbalmos, A., Tountas, Y., Hagquist, C., Kilroe, J. and the European KIDSCREEN Group (2005). KIDSCREEN-52 quality-of-life measure for children and adolescents. *Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcomes Research*, 5, 353-364.

Reis, H. T. (1994). Domains of experience: Investigating relationship processes from three perspectives. In R. Erber & R. Gilmour (Eds.), *Theoretical frameworks for personal relationships* (pp. 87-110). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Roberts, G. C. (2001). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics.

Rotter, J. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1–28.

Ryan, R. M. (1993). Agency and organization: Intrinsic motivation, autonomy and the self in psychological development. In J. Jacobs (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Developmental perspectives on motivation* (pp. 1–56). Lincoln: University of Nebraska Press.

Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67.

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

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of Self-Determination Theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci, e R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 3-33). Rochester: The University of Rochester Press.

Ryan, R. M., Kuhl, J., & Deci, E. L. (1997). Nature and autonomy: Organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and Psychopathology*, 9, 701-728.

Seidl, E. M. F., & Zannon, C. M. L. C. (2004). Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. *Cad. Saúde Pública*, 20, 580-588,

- Setién, M. L. (1993). *Indicadores sociales de calidad de vida*. Madrid: Siglo XIX de Espanha Editores, S. A.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Seligman, M. E. P. & Pawelski, J. O. (2003). Positive psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, 14, 159–163.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Macmillan.
- Skinner, B. F. (1969). *Contingencies of Reinforcement*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big Five traits and its relations with authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1380-1393.
- Spieth, L. E., & Harris, C V. (1996). Assessment of health-related quality of life in children and adolescents; an integrative review. *Journal of Paediatric Psychology*, 21, 175–193.
- Stake, E. E. (1995). *The art of case study research*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Tesch, R. (1990). *Qualitative Research analysis types and software tools*. New York: Falmer.
- The WHOQoL Group. (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Soc. Sci. Med.*, 41, 1403-10.
- Thompson, W. W., Zack, M. M., Krahn, G. L., Andresen, E. M., & Barile, J. P. (2012). Health-Related Quality of Life Among Older Adults With and Without Functional Limitations. *American Journal of Public Health*, 102, 3.
- Tolman, E. C. (1932). *Purposive behavior in animals and men*. New York: Century.
- Verloigne, M., Bourdeaudhuij, I., Tanghe, A., D'Hondt, E., Theuwis, L., Vansteenkiste, M., & Deforche, B. (2011). Self-determined motivation towards physical activity in adolescents treated for obesity: an observational study *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 1-11.

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*, 179-201.

Vroom, V. (1964). *Work and Motivation*. New York: John Wiley and Sons.

Weiner, B. (1972). *Theories of motivation: from mechanism to cognition*. Chicago, IL: Markham.

Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. New York: Springer-Verlag.

Weiner, B. (1992). *Human motivation: metaphors, theories and research*. Newbury Park, CA: Sage.

Weiner, B. & Kukla, A. (1970). An attributional analysis of achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 15*, 1-10.

White, R. W. (1963). *Ego and reality in psychoanalytic theory*. New York: International Universities Press.

World Health Organization Quality Of Life Assessment Group (1994): an annotated bibliography. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization Quality Of Life Assessment Group (1996). What is Quality of Life? World Health Organization Quality Of Life Assessment (WHOQOL): World Health Forum.

Zhanga, T., & Solmonb, M. (2013). Integrating self-determination theory with the social ecological model to understand students' physical activity behaviors. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 6*, 54-76.

## **6.2 Estudo 1**

Bekesi, A., Torok, S., Kokonyei, G., Bokretas, I., Szentes, A., & Telepoczki, G. (2011). Health-related quality of life changes of children and adolescents with chronic disease after participation in therapeutic recreation camping program. *Health Qual Life Outcomes, 9*, 43.

Bot, M., de Leeuw den Bouter, B. J., & Adriaanse, M. C. (2011). Prevalence of psychosocial problems in Dutch children aged 8-12 years and its association with risk factors and quality of life. *Epidemiol Psychiatr Sci, 20*, 357-365.

- Bratt, E. L., Ostman-Smith, I., Axelsson, A., & Berntsson, L. (2012). Quality of life in asymptomatic children and adolescents before and after diagnosis of hypertrophic cardiomyopathy through family screening. *J Clin Nurs*, 2, 1365-2702.
- Bray, S. R., Balaguer, I., & Duda, J. L. (2004). The relationship of task self-efficacy and role efficacy beliefs to role performance in Spanish youth soccer. *J Sports Sci.*, 429-37.
- Brito, J., Rebelo, A., Soares, J. M., Seabra, A., Krstrup, P., & Malina, R. M. (2011). Injuries in youth soccer during the preseason. *Clin J Sport Med*, 259-60.
- Brito, J., Malina, R. M., Seabra, A., Massada, J. L., Soares, J. M., Krstrup, P., & Rebelo, A. (2012). Injuries in Portuguese youth soccer players during training and match play. *J Athl Train*, 191-7.
- Bronner, M. B., Knoester, H., Sol, J. J., Bos, A. P., Heymans, H. S., & Grootenhuis, M. A. (2009). An explorative study on quality of life and psychological and cognitive function in pediatric survivors of septic shock. *Pediatr Crit Care Med*, 10, 636-642.
- Costa, V. S. Serodio-Fernandes, A. & Maia, M. (2009) Hábitos desportivos dos jovens do interior norte e litoral norte de Portugal. *Rev. Port. Cien. Desp.*, 9, 46-55.
- D'Souza, M. S., Somayaji, G. & Nairy, K. S. (2011). Determinants of reproductive health and related quality of life among Indian women in mining communities. *Journal of Advanced Nursing*, 1963-1975.
- Dobbels, F., Decorte, A., Roskams, A., & Van Damme-Lombaerts, R. (2010). Health-related quality of life, treatment adherence, symptom experience and depression in adolescent renal transplant patients. *Pediatr Transplant*, 14, 216-223.
- do Carmo, I. dos Santos, O., Camolas, J., Vieira, J., Carreira, M., Medina, L., Reis, L., Myatt, J., & Galvão-Teles, A. (2008). Overweight and obesity in Portugal: national prevalence in 2003–2005. *Obesity Reviews*, 9, 11-19.
- Engelen, V., Koopman, H. M., Detmar, S. B., Raat, H., van de Wetering, M. D., & Brons, P. (2011). Health-related quality of life after completion of successful treatment for childhood cancer. *Pediatr Blood Cancer*, 56, 646-653.
- Farquhar, M. (1995). Definitions of quality of life: a taxonomy. *Journal of Advanced Nursing*, 22, 502-508.
- Gaspar, T. & Matos, M. G. (Coord) (2008). Qualidade de Vida em Crianças e Adolescentes – Versão Portuguesa dos Instrumentos KIDSCREEN 52. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana/FCT.
- Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C., & Pennisi, N. (2006). Understanding the role parents play in tennis success: a national survey of junior tennis coaches. *Br J Sports Med*. 632-6.
- Gill, T. M. & Feinstein, A. R. (1994). A critical appraisal of the quality of quality-of-life measurements. *JAMA*, 272, 619-626.

Harding, L. (2001). Children's Quality of Life Assessments: a review of genetic and health related quality of life measures completed by children and adolescents. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 8, 79-96.

KIDSCREEN Group Europe: The KIDSCREEN Questionnaires (2006) Quality of life questionnaires for children and adolescents Lengerich: Pabst Science Publishers.

Kroon, M. M., & Hodiament, P. P. (2008). Quality of life measurement in child-psychiatry. *Tijdschr Psychiatr*, 50, 725-734.

McGuine, T. A., Winterstein, A., Carr, K., Hetzel, S., & Scott, J. (2012). Changes in Self-Reported Knee Function and Health-Related Quality of Life After Knee Injury in Female Athletes. *Clin J Sport Med*, 23, 23.

Michael, Y. L., Colditz, G. A., Coakley, E., & Kawachi, I. (1999). Health behaviors, social networks, and healthy aging: Cross-sectional evidence from the Nurses' Health Study. *Quality of Life Research*, 8, 711-722.

Michielsen, A., van Wijk, I., & Ketelaar, M. (2011). Participation and health-related quality of life of Dutch children and adolescents with congenital lower limb deficiencies. *J Rehabil Med*, 43, 584-589.

Parsons, J. T., & Snyder, A. R. (2011). Health-related quality of life as a primary clinical outcome in sport rehabilitation. *J Sport Rehabil*, 20, 17-36.

Ravens-Sieberer, U., Gosch, A., Rajmil, L., Erhart, M., Bruil, J., Duer, W., Auquier, P., Power, M., Abel, T., Czemy, L., Mazur, J., Czimbalmos, A., Tountas, Y., Hagquist, C., Kilroe, J. & the European KIDSCREEN Group. (2005). KIDSCREEN-52 quality-of-life measure for children and adolescents. *Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcomes Research*, 5, 353-364.

Reyes-Gibby, C. C., Anderson, K. O., Morrow, P. K., Shete, S., & Hassan, S. (2012). Depressive Symptoms and Health-Related Quality of Life in Breast Cancer Survivors. *Journal of Women's Health*, 21, 311-318.

Serrano-Sanchez, J. A., Lera-Navarro, A., Dorado-García, C., González-Henriquez, J. J. & Sanchis-Moysi, J. (2012). Contribution of Individual and Environmental Factors to Physical Activity Level among Spanish Adults. *PLoS One*, 38693.

Smith, A. L., Balaguer, I. & Duda, J. L. (2006). Goal orientation profile differences on perceived motivational climate, perceived peer relationships, and motivation-related responses of youth athletes. *J Sports Sci.*, 1315-27.

Snyder, A. R., Martinez, J. C., Bay, R. C., Parsons, J. T., Sauers, E. L. & Valovich McLeod, T. C. (2010). Health-related quality of life differs between adolescent athletes and adolescent nonathletes. *J Sport Rehabil.*, 3, 237-48.

Tiesler, N. C. (2012). Diasbola: futebol e emigração portuguesa. *Etnográfica*, 16-1, pp. 77-96.

Tsang, S. K., Hui, E. K., & Law, B. C. (2012) Self-efficacy as a positive youth development construct: a conceptual review. *ScientificWorldJournal*. 452327.

Ulvik, B., Nygård, O., Hanestad, B. R., Wentzel-Larsen, T., & Wahl, A. K. (2008). Associations between disease severity, coping and dimensions of health-related quality of life in patients admitted for elective coronary angiography – a cross sectional study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 6, 1-12.

Venturelli M, Schena F, Zanolla L, Bishop D. (2011) Injury risk factors in young soccer players detected by a multivariate survival model. *J Sci Med Sport.*, 293-8.

World Health Organization Quality Of Life Assessment Group (1996). What is Quality of Life? World Health Organization Quality Of Life Assessment (WHOQOL): World Health Forum.

### 6.3 Estudio 2

Adie, J. W., Duda, J. L., & 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, 189–199.

Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 51-59.

Alvarez, M. S., Balaguer, I., & Castillo, I. (2012). The Coach-Created Motivational Climate, Young Athletes' Well-Being, and Intentions to Continue Participation. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6, 166-179.

Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, 123-139.

Botello-Harbaum, M., Nansel, T., Haynie, D. L., Iannotti, R. J., & Simons-Morton, B. (2008). Responsive parenting is associated with improved type 1 diabetes-related quality of life. *Child: Care, Health and Development*, 34, 675-681.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008a). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains. *Canadian Psychology*. 49, 14-23.

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

- Donahue, E. G., Miquelon, P., Valois, P., Goulet, C., Buist, A., & Vallerand, R. J. (2006). A Motivational Model of Performance-Enhancing Substance Use in Elite Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 28*, 511-520.
- Ferraz, R., Tavares, H., & Zilberman, M. (2007). Felicidade: uma revisão. *Revista de Psiquiatria Clínica, 34*, 234-242.
- Fuh, J., Wang, S., Lu, S. & Juang, K. (2005). Assessing quality of life for adolescents in Taiwan. *Psychiatric and Clinical Neurosciences, 59*, 11-18.
- Gillison, F., Standage, M., & Skevington, S. (2008). Changes in quality of life and psychological need satisfaction following the transition to secondary school. *British Journal of Educational Psychology, 78*, 149–162.
- Gringeri, A. & Von Mackensen, S. (2008). Quality of life. *Haemophilia, 14*, 19-25.
- Harding, L. (2001). Children's Quality of Life Assessments: a review of genetic and health related quality of life measures completed by children and adolescents. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 8*, 79-96.
- KIDSCREEN Group Europe: The KIDSCREEN Questionnaires (2006). *Quality of life questionnaires for children and adolescents*. Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., & García-Calvo, T. (2011). Incidencia de la cooperación, la cohesión y la eficacia colectiva en el rendimiento en equipos de fútbol. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 26*, 341-354.
- López-Walle, J., Balaguer, I, Castillo, I, & Tristán, J. (2012). Autonomy Support, Basic Psychological Needs and Well-Being in Mexican Athletes. *The Spanish Journal of Psychology, 15* (3), online First: [http://dx.doi.org/10.5209/rev\\_SJOP.2012.v15.n3.39414](http://dx.doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n3.39414).
- Lyubomirsky, S. (2008). *La Ciencia de la Felicidad*. Barcelona: Ediciones Urano.
- Nahas, M. V. (2010). *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Pais-Ribeiro, J. (2009). A importância da qualidade de vida para a psicologia da saúde. In J. P. Cruz, S. N. de Jesus & C. Nunes (Coords.). *Bem-Estar e Qualidade de Vida* (pp. 31-49). Alcochete: Textiverso.
- Puthuchery, Z., Skipworth, J. R. A., Rawal, J., Loosemore, M., Someren, K.V., & Montgomery, H. E. (2011). Genetic Influences in Sport and Physical Performance. *Sports Med, 10*, 41.
- Ravens-Sieberer, U., Gosch, A., Rajmil, L., Erhart, M., Bruil, J., Duer, W., Auquier, P., Power, M., Abel, T., Czemy, L., Mazur, J., Czimbalmos, A., Tountas, Y., Hagquist, C., Kilroe, J. & the European KIDSCREEN Group. (2005). KIDSCREEN-52 quality-of-life measure for children and adolescents. *Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcomes Research, 5*, 353-364.

- Reis, H., Sheldon, K., Gable, S., Roscoe, J., & Ryan, R. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.
- Roberts, G. C. (2001). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics.
- Ryan, R. M., Kuhl, J., & Deci, E. L. (1997). Nature and autonomy: Organizational view of social and neurobiological aspects of self-regulation in behavior and development. *Development and Psychopathology*, 9, 701-728.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of Self-Determination Theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci, e R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 3-33). Rochester: The University of Rochester Press.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L. y Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418.
- Schmuck, P., Kasser, T., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and extrinsic goals: their structure and relationship to weel-being in German and U.S. college students. *Social Indicators Research*, 50, 225–241.
- Sheldon, K. M. & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need-satisfaction, and longitudinal well-being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
- Singh Bal, B. & Dureja, G. (2012). Hawk Eye: A Logical Innovative Technology Use in Sports for Effective Decision Making. *Sport Science Review*, XXI, 107-119.
- Vallerand, R.J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263–320). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Verloigne, M., Bourdeaudhuij, I., Tanghe, A., D'Hondt, E., Theuwis, L., Vansteenkiste, M., & Deforche, B. (2011). Self-determined motivation towards physical activity in adolescents treated for obesity: an observational study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 1-11.
- World Health Organization Quality Of Life Assessment Group (1996). What is Quality of Life? World Health Organization Quality Of Life Assessment (WHOQOL): World Health Forum.
- Zhanga, T., & Solmonb, M. (2013). Integrating self-determination theory with the social ecological model to understand students' physical activity behaviors. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6, 54-76.

## 6.4 Estudio 3

Adie, J. W., Duda, J. L., & 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, 189–199.

Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 51-59.

Alvarez, M. S., Balaguer, I., & Castillo, I. (2012). The Coach-Created Motivational Climate, Young Athletes' Well-Being, and Intentions to Continue Participation. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6, 166-179.

Alves-Mazzotti, A. J. (1999). O método nas ciências sociais. In: A. J. Alves-Mazzotti, J. A.; F. Gewandsznajder (Eds.), *O método nas ciências naturais e sociais: pesquisa quantitativa e qualitativa* (107-188). São Paulo: Pioneira.

Amer, C. V., & Guajardo, E. S. (2011). Rendimiento Escolar, Calidad de Vida y Resiliencia en Estudiantes de Enseñanza Media. *UC Maule Revista Académica*, 40, 67-95.

André, M. E. D. de. (1995). *Etnografía da prática escolar*. Campinas: Papirus.

Arita, B., Romano, S., Garcia, N. & Félix, M. (2005). Indicadores Objetivos y Subjectivos de la Calidad de Vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 10, 93-102.

Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L., Quested, E., & Morales, V. (2011). Predictores socio-contextuales y motivacionales de la intención de continuar participando: Un análisis desde la SDT en danza. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25, 305-319.

Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., & Duda, J. L. (2012). Coaches interpersonal style, basic psychological needs and the well- and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of Sports Sciences*, 30, 1619–1629.

Bardin, L. (1997). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.

Berjano, R., Foguet, J. & González, A. (2008). El desarrollo de estilos de vida en los adolescentes escolarizados: diferencias entre chicos y chicas. *IberPsicología*, 13, 1.

Bisegger, C., Cloetta, B., von Rűden, U., Abel, T., Ravens-Sieberer, U. & The European KIDSCREEN Group (2005). Health-related quality of life: gender differences in childhood and adolescence. *Sozial und Prűventivmedizin*, 50, 281-291.

Castillo, I., Duda, J. L., Álvarez, M. S., Merc, J., & Balaguer, I. (2011). Clima motivacional, metas de logro de aproximación y evitacin y bienestar en futbolistas cadetes. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 149-164.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2000). The Discipline and Practice of Qualitative Research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research* (1-16). London: Sage Publication Inc.

Diener, E. (2000). Subjective Well-being: The science of happiness and a proposal for national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.

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

Gaspar, T., & Matos, M. G. (Coord) (2008). *Qualidade de Vida em Crianças e Adolescentes – Versão Portuguesa dos Instrumentos KIDSCREEN 52*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana/FCT.

Gould, D., & Carson, S. (2004). Fun and Games? *Youth Studies Australia*, 23, 19-26.

KIDSCREEN Group Europe: The KIDSCREEN Questionnaires (2006). *Quality of life questionnaires for children and adolescents*. Lengerich: Pabst Science Publishers.

López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., & Tristn, J. (2012). Autonomy Support, Basic Psychological Needs and Well-Being in Mexican Athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 15 (3), online First: [http://dx.doi.org/10.5209/rev\\_SJOP.2012.v15.n3.39414](http://dx.doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n3.39414).

Matos, M. G. & Batista-Foguet, J. M. (2007). Satisfação com a vida, escola, risco e proteção ao longo da adolescência. In P. S. Santos (Eds.), *Temas Candentes em Psicologia do Desenvolvimento*. Lisboa: Climepsi Editores.

Moreira, C. D. (1994). *Planejamento e estratégias da investigação social*. Lisboa: ISCSP.

Nahas, M. V. (2010). *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf.

Nordenfelt, L. (1993). *Quality of life, Health and Happiness*. Avebury: Ashgate.

Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. Nueva York: McGraw-Hill.

Ostenfeld, E. (1994). Aristotle on the good life and quality of life. In: L. Nordenfelt (Eds.), *Concepts and Measurement of Quality of life in Health Care* (pp. 19-33). London: Kluwer Acad. Publishers.

Park, Y. S., Vo, L. P., & Tsong, Y. (2009). Family Affection as a Protective Factor Against the Negative Effects of Perceived Asian Values Gap on the Parent–Child Relationship for Asian American Male and Female College Students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 15, 18–26.

Ravens-Sieberer, U., Gosch, A., Abel, T., Auquier, P., Bellach, B.M., Bruil, J., Dür, W., Power, M. & Rajmil, L. (2001). The European KIDSCREEN Group: Quality of life in children and adolescents: a European public health perspective. *Sozial und Präventivmedizin*, 46, 294-302.

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

Repetti, R. L. (1987). Individual and Common Components of the Social Environment at Work and Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 710-720.

Roberts, G. C. (2001). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign: Human Kinetics.

Rubin, K.H., Bukowski, W.M., & Parker, J.G. (2006). Peer interactions, relationships and groups. In N. Eisenberg (Ed.), *The handbook of child psychology* (pp. 571- 645). New York: Wiley.

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

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of Self-Determination Theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci, e R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research* (pp. 3-33). Rochester: The University of Rochester Press.

Ryan, R. M., & Frederick, C. M. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, *65*, 529-565.

Smith, A. L., Balaguer, I. & Duda, J. L. (2006). Goal orientation profile differences on perceived motivational climate, perceived peer relationships, and motivation-related responses of youth athletes. *J Sports Sci.*, *1315-27*.

Stake, E. E. (1995). *The art of case study research*. Thousand Oaks: SAGE Publications.

VanYperen, N. W. (1995). Interpersonal Stress, Performance Level, and Parental Support: A Longitudinal Study Among Highly Skilled Young Soccer Players. *The Sport Psychologist*, *9*, 225-241.

Zhan, L. (1992). Quality of life: conceptual and measurement issues. *J. Adv. Nurs.*, *17*, 795-800.



## Anexo A – Autorização formal do Comitê de Ética da FADEUP

---



Rua Dr. Francisco Costa, 61  
4206-402 Porto, Portugal  
Telephone: +351 22 307 47 00  
fax: +351 22 312 06 89

### PARECER

Processo CEFAGE 12/2013

A Comissão de Ética da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto analisou o projeto de investigação intitulado Qualidade de vida, motivação e desempenho desportivo de jovens jogadores de futebol de elite apresentado pelo Licenciado **Leandro Del Giudice Macagnan**, tendo decidido emitir um parecer positivo porque o mesmo evidencia o respeito pelos princípios éticos que regem este tipo de trabalho científico.

Porto e Faculdade de Desporto, 26 de abril de 2013

O Presidente da Comissão de Ética

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Rui Manuel Proença de Campos Garcia'. The signature is written over a circular blue stamp that contains the text 'COMISSÃO DE ÉTICA' and 'FACULDADE DE DESPORTO' around the perimeter.

Rui Manuel Proença de Campos Garcia

## Anexo B – Autorização formal do FC Porto



### TERMO DE AUTORIZAÇÃO

Pelo presente instrumento,

eu, José Ângelo Pereira F. Santos, abaixo assinado, Diretor(a) Relações do FC Porto Desporto, após leitura da carta de apresentação encaminhada pela Prof. Dr.ª Maria Paula Maia dos Santos, professora auxiliar da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e investigadora no Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL), que referencia o projeto "Qualidade de vida e motivação relacionadas ao desempenho desportivo de jovens jogadores de Futebol de elite", desenvolvida pelo pesquisador Leandro D. G. Macagnan, ciente dos objetivos e procedimentos da pesquisa e não restando quaisquer dúvidas a respeito do lido e do explicado, firmo minha AUTORIZAÇÃO para que a pesquisa proposta seja desenvolvida no FC Porto.

Fica claro que a qualquer momento poderei retirar minha autorização, e que é garantido o anonimato dos participantes envolvidos. Estou ciente de que os resultados serão tomados públicos em publicações e eventos científicos, e que o nome do FC Porto poderá constar nas publicações e apresentações dos resultados da pesquisa.

Porto, 20 de Fevereiro de 2012.

NOME: Ângelo Santos



Estádio do Dragão  
Via FC Porto, Estrada Poente, Piso 3  
4300-451 Porto  
T +351 225 070 500  
F +351 225 070 500  
gnd@fcporto.pt  
[www.fcporto.pt](http://www.fcporto.pt)

## Anexo C – Carta de requerimento para realização da investigação

---



Maria Paula Maia dos Santos, professora Auxiliar da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e investigadora no Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer (CIAFEL) venho informar V. Exa. que o estudante Leandro Macagnan pretende desenvolver o seu projeto de mestrado em Atividade Física e Saúde subordinado ao tema "Percepção de qualidade de vida e desempenho desportivo dos jogadores Futebol de formação que vivenciam diferentes contextos quotidianos".

Com este trabalho pretendemos aprofundar os conhecimentos acerca da importância do apoio pedagógico na qualidade de vida dos atletas dos escalões de formação e da possível relação com o rendimento desportivo destes atletas.

Neste sentido, vimos solicitar a Vossa colaboração, através da Casa do Dragão - Departamento Pedagógico, para a realização deste trabalho. O projeto prevê observação participante do tipo etnográfica, aplicação de um inquérito aos atletas e de entrevistas para a posterior análise de conteúdo.

Todas as informações recolhidas serão utilizadas exclusivamente para a finalidade acima mencionada. Os procedimentos de investigação respeitarão os princípios éticos da investigação com sujeitos humanos.

Enquanto supervisora deste projeto de mestrado, comprometo-me em informá-los do andamento do processo, bem como em entregar um exemplar da tese após defesa pública, para memória futura.

Na expectativa de contar com o Vosso interesse, agradeço atempadamente.

Com o melhores cumprimentos,

Maria Paula Santos  
Professora Auxiliar  
e-mail: [msantos@fade.up.pt](mailto:msantos@fade.up.pt)  
Tel.: 225074786  
FADEUP



Caros pais ou encarregados de educação dos atletas dos escalões de formação do Futebol Clube do Porto,

A Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e o Futebol Clube do Porto - Desporto, por intermédio do Departamento Pedagógico, vão iniciar um projeto de investigação subordinado ao tema “Percepção de qualidade de vida, bem-estar, necessidades psicológicas básicas, motivação e desempenho desportivo dos jogadores de Futebol em formação que vivenciam diferentes contextos quotidianos”.

Com este trabalho pretendemos compreender os contextos que envolvem o quotidiano, a formação desses atletas e aprofundar os conhecimentos sobre a importância do apoio pedagógico nas suas vidas, bem como a possível relação entre o rendimento desportivo e a percepção de qualidade de vida, os níveis de motivação, as necessidades psicológicas básicas e, sobretudo, o bem-estar geral.

O projeto prevê observação participante do tipo etnográfica, aplicação de um inquérito aos atletas e de entrevistas para a posterior análise de conteúdo.

Todas as informações recolhidas serão utilizadas exclusivamente para a finalidade acima mencionada e embora os resultados da investigação possam vir a ser publicados, o nome ou identificação dos atletas não será revelado. Os procedimentos de investigação respeitarão os princípios éticos da investigação com sujeitos humanos.

Na expectativa de contar com o Vosso apoio, agradecemos atempadamente.

Com o melhores cumprimentos,

Maria Paula Santos / Leandro D. G. Macagnan

Professora Auxiliar / Mestrando em Actividade Física e Saúde

E-mail: [msantos@fade.up.pt](mailto:msantos@fade.up.pt) / E-mail: [leandrom@fc.unesp.br](mailto:leandrom@fc.unesp.br)

Tel.: 22 507 4786 / Tel.: 91 314 7576

FADEUP / FADEUP

## **TERMO DE AUTORIZAÇÃO**

Informamos pelo presente instrumento,

que após o consentimento formal do Futebol Clube do Porto – Desporto, dia 20/02/2012, permitindo a realização do projeto “Qualidade de vida, motivação e desempenho desportivo de jovens jogadores de Futebol de elite”, desenvolvido pelo pesquisador Leandro Del Giudice Macagnan, e orientado pela Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Maria Paula Maia dos Santos, todos os jogadores que compõem os escalões de formação designados na pesquisa foram conseqüentemente autorizados a participar, uma vez que têm o compromisso com o FC Porto e, neste âmbito, consideram-se envolvidos em todas as atividades que o Clube promove, perante ciência e permissão dos seus pais ou encarregados de educação. Todavia, os jogadores tinham liberdade de optar em participar ou não.

Porto, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2013.

## Anexo F – Questionário KIDSCREEN-52

### 1. Saúde e actividade física

Em geral, como descreves a tua saúde?

- 1.
- excelente
  - muito boa
  - boa
  - má
  - muito má

Pensa na última semana ...

	nada	pouco	moderada mente	muito	totalmente
2. Sentiste-te bem e em forma?	<input type="radio"/>				
3. Estiveste fisicamente activo (ex: correste, fizeste escalada, andaste de bicicleta)?	<input type="radio"/>				
4. Foste capaz de correr bem?	<input type="radio"/>				

Pensa na última semana...

	nunca	raramente	algumas vezes	frequente mente	sempre
5. Sentiste-te cheio(a) de energia?	<input type="radio"/>				

### 2. Sentimentos

Pensa na última semana...

	nada	pouco	moderada mente	muito	totalmente
1. A tua vida tem sido agradável?	<input type="radio"/>				
2. Sentiste-te bem por estar vivo(a)?	<input type="radio"/>				
3. Sentiste-te satisfeito(a) com a tua vida?	<input type="radio"/>				

Pensa na última semana ...

	nunca	raramente	algumas vezes	frequente mente	sempre
4. Estiveste de bom humor?	<input type="radio"/>				
5. Sentiste-te alegre?	<input type="radio"/>				
6. Divertiste-te?	<input type="radio"/>				

© The KIDSCREEN Group, 2004; EC Grant Number: QL6-CT-2000- 00751  
 KIDSCREEN-52, Child and Adolescent Version. Tradução e adaptação: Matos, Caspar Calmeiro & KIDSCREEN Group Europe (2005)

### 3. Estado de humor geral

Pensa na última semana ...		nunca	raramente	algumas vezes	frequentemente	sempre
1.	Sentiste que fizeste tudo mal?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequentemente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
2.	Sentiste-te triste?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequentemente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
3.	Sentiste-te tão mal que não quiseste fazer nada?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequentemente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
4.	Sentiste que tudo na tua vida estava a correr mal?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequentemente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
5.	Sentiste-te farto(a)?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequentemente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
6.	Sentiste-te sozinho(a)?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequentemente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
7.	Sentiste-te debaixo de pressão ("stressado/a")?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequentemente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>

### 4. Sobre ti próprio

Pensa na última semana ...		nunca	raramente	algumas vezes	frequentemente	sempre
1.	Sentiste-te feliz com a tua maneira de ser?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequentemente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
2.	Sentiste-te contente com as tuas roupas?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequentemente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
3.	Sentiste-te preocupado(a) com a tua aparência?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequentemente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
4.	Sentiste inveja da aparência de outros rapazes e raparigas?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequentemente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
5.	Gostarias de mudar alguma coisa no teu corpo?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequentemente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>

## 5. Tempo livre

Pensa na última semana ...		nunca	raramente	algumas vezes	frequente mente	sempre
1.	Tiveste tempo suficiente para ti próprio(a)?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
2.	Foste capaz de fazer actividades que gostas de fazer no teu tempo livre?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
3.	Tiveste oportunidades suficientes para estar ao ar livre?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
4.	Tiveste tempo suficiente para te encontrares com os teus amigos(as)?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
5.	Foste capaz de escolher o que fazer no teu tempo livre?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>

## 6. Família, ambiente familiar e vizinhança

Pensa na última semana ...		nada	pouco	moderada mente	muItO	totalmente
1.	Os teus pais compreendem-te?	nada <input type="radio"/>	pouco <input type="radio"/>	moderada mente <input type="radio"/>	muItO <input type="radio"/>	totalmente <input type="radio"/>
2.	Sentiste-te amado(a) pelos teus pais?	nada <input type="radio"/>	pouco <input type="radio"/>	moderada mente <input type="radio"/>	muItO <input type="radio"/>	totalmente <input type="radio"/>

Pensa na última semana ...		nunca	raramente	algumas vezes	frequente mente	sempre
3.	Sentiste-te feliz em casa?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
4.	Os teus pais tiveram tempo suficiente para ti?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
5.	Os teus pais trataram-te com justiça?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
6.	Foste capaz de conversar com os teus pais quando quiseste?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>

## 7. Questões económicas

Pensa na última semana ...		nunca	raramente	algumas vezes	frequentemente	sempre
1.	Tiveste dinheiro suficiente para fazer as mesmas actividades que os teus amigos(as)?	<input type="radio"/>				
2.	Tiveste dinheiro suficiente para as tuas despesas?	<input type="radio"/>				

Pensa na última semana ...		nada	pouco	moderadamente	muito	totalmente
3.	Tiveste dinheiro suficiente para fazer actividades com os teus amigos(as)?	<input type="radio"/>				

## 8. Amigos(as)

Pensa na última semana ...		nunca	raramente	algumas vezes	frequentemente	sempre
1.	Passaste tempo com os teus amigos(as)?	<input type="radio"/>				
2.	Fizeste actividades com outros rapazes e raparigas?	<input type="radio"/>				
3.	Divertiste-te com os teus amigos(as)?	<input type="radio"/>				
4.	Tu e os teus/tuas amigos(as) ajudaram-se uns aos outros?	<input type="radio"/>				
5.	Sentiste-te capaz de falar sobre tudo com os teus/tuas amigos(as)?	<input type="radio"/>				
6.	Sentiste que podes confiar nos(as) teus/tuas amigos(as)?	<input type="radio"/>				

## 9. Ambiente escolar e aprendizagem

Pensa na última semana ...		nada	pouco	moderada mente	mu- to	totalmen- te
1.	Sentiste-te feliz na escola?	nada <input type="radio"/>	pouco <input type="radio"/>	moderada mente <input type="radio"/>	mu- to <input type="radio"/>	totalmen- te <input type="radio"/>
2.	Foste bom/boa aluno(a) na escola?	nada <input type="radio"/>	pouco <input type="radio"/>	moderada mente <input type="radio"/>	mu- to <input type="radio"/>	totalmen- te <input type="radio"/>
3.	Sentiste-te satisfeito(a) com os teus professores?	nada <input type="radio"/>	pouco <input type="radio"/>	moderada mente <input type="radio"/>	mu- to <input type="radio"/>	totalmen- te <input type="radio"/>

Pensa na última semana...		nunca	raramente	algumas vezes	frequente- mente	sempre
4.	Sentiste-te capaz de prestar atenção?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente- mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
5.	Gostaste de ir à escola?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente- mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
6.	Tiveste uma boa relação com os teus professores?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente- mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>

## 10. Provocação

Pensa na última semana...		nunca	raramente	algumas vezes	frequente- mente	sempre
1.	Tens sentido medo de outros rapazes ou raparigas?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente- mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
2.	Outros rapazes ou raparigas gozaram contigo?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente- mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
3.	Outros rapazes ou raparigas provocaram-te?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente- mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>

## Anexo G – Questionário KIDSCREEN-10

### KIDSCREEN-10©

Pensa na última semana ...		nada	pouco	moderada mente	muito	totalmente
1.	Sentiste-te bem e em forma?	nada <input type="radio"/>	pouco <input type="radio"/>	moderada mente <input type="radio"/>	muito <input type="radio"/>	totalmente <input type="radio"/>
2.	Sentiste-te cheio(a) de energia?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
3.	Sentiste-te triste?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
4.	Sentiste-te sozinho(a)?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
5.	Tiveste tempo suficiente para ti próprio(a)?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
6.	Foste capaz de fazer actividades que gostas de fazer no teu tempo livre?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
7.	Os teus pais trataram-te com justiça?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
8.	Divertiste-te com os teus amigos(as)?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>
9.	Foste bom/boa aluno(a) na escola?	nada <input type="radio"/>	pouco <input type="radio"/>	moderada mente <input type="radio"/>	muito <input type="radio"/>	totalmente <input type="radio"/>
10.	Sentiste-te capaz de prestar atenção?	nunca <input type="radio"/>	raramente <input type="radio"/>	algumas vezes <input type="radio"/>	frequente mente <input type="radio"/>	sempre <input type="radio"/>

## Anexo H – Questionário Basic Psychological Needs in Exercise Scale

---

	<b>Nos meus treinos...</b>	Discordo Totalmente	Discordo Pouco	Neutro	Concordo Pouco	Concordo Totalmente
1	Os exercícios que realizo ajustam-se aos meus interesses	1	2	3	4	5
2	Eu sinto que tive um grande progresso em relação ao objetivo final que me propus	1	2	3	4	5
3	Sinto-me muito à vontade quando treino com meus companheiros	1	2	3	4	5
4	A forma que realizo os exercícios coincide perfeitamente com a forma que eu quero os fazer	1	2	3	4	5
5	Eu realizo os exercícios de maneira eficaz	1	2	3	4	5
6	Relaciono-me de maneira muito amigável com meus companheiros	1	2	3	4	5
7	A forma que realizo os exercícios corresponde aos meus desejos	1	2	3	4	5
8	Futebol é um desporto que faço muito bem.	1	2	3	4	5
9	Eu sinto que posso comunicar-me abertamente com meus companheiros	1	2	3	4	5
10	Eu tenho a oportunidade de escolher a maneira de realizar os exercícios	1	2	3	4	5
11	Eu acredito que posso cumprir todas as exigências	1	2	3	4	5
12	Sinto-me muito à vontade com meus companheiros fora do treino	1	2	3	4	5

## Anexo I – Questionário Sport Motivation Scale

	<b>Por que participas no teu Desporto?</b>	Não tem nada a ver comigo		Tem algo a ver comigo			Ajusta-se totalmente a mim	
		1	2	3	4	5	6	7
1	Pela satisfação (prazer) que me faz realizar algo emocionante	1	2	3	4	5	6	7
2	Pela satisfação (prazer) de aprender algo mais sobre o Futebol	1	2	3	4	5	6	7
3	Eu costumava ter boas razões para praticar este desporto, mas atualmente questiono-me se devo continuar a fazê-lo	1	2	3	4	5	6	7
4	Porque eu gosto de descobrir novas habilidades e/ou técnicas de treino	1	2	3	4	5	6	7
5	Eu não sei: eu sinto que não sou capaz de ter sucesso no Futebol	1	2	3	4	5	6	7
6	Porque me permite ser valorizado pelas pessoas que eu conheço	1	2	3	4	5	6	7
7	Porque na minha opinião é uma das melhores maneiras de conhecer pessoas	1	2	3	4	5	6	7
8	Porque sinto grande satisfação interior enquanto aprendo certas habilidades difíceis e/ou técnicas de treino	1	2	3	4	5	6	7
9	Porque é absolutamente necessário participar se eu quiser estar em forma	1	2	3	4	5	6	7
10	Pelo prestígio de ser um jogador	1	2	3	4	5	6	7
11	Porque é uma das melhores maneiras que eu tenho para desenvolver outros aspectos de mim mesmo	1	2	3	4	5	6	7
12	Pela satisfação (prazer) que sinto ao melhorar alguns dos meus pontos fracos	1	2	3	4	5	6	7
13	Pela emoção que sinto quando estou totalmente envolvido no meu desempenho desportivo	1	2	3	4	5	6	7
14	Porque eu devo participar para me sentir bem comigo mesmo	1	2	3	4	5	6	7

15	Pela satisfação que tenho enquanto estou a aperfeiçoar as minhas habilidades	1	2	3	4	5	6	7
16	Porque as pessoas ao meu redor acham que é importante estar em forma/ser um desportista	1	2	3	4	5	6	7
17	Porque é uma boa maneira de aprender muitas coisas que podem ser úteis para mim noutras áreas da minha vida	1	2	3	4	5	6	7
18	Pelas intensas emoções que sinto quando estou a praticar	1	2	3	4	5	6	7
19	Não tenho a certeza; de facto eu não acredito que este seja o meu desporto	1	2	3	4	5	6	7
20	Pela satisfação (prazer) que sinto enquanto executo certos exercícios difíceis e/ou habilidades	1	2	3	4	5	6	7
21	Porque ia sentir-me mal se não participasse	1	2	3	4	5	6	7
22	Para mostrar aos outros como sou bom	1	2	3	4	5	6	7
23	Pela satisfação (prazer) que sinto enquanto aprendo técnicas e/ou habilidades que nunca tinha feito	1	2	3	4	5	6	7
24	Porque esta é uma das melhores maneiras de manter boas relações com meus amigos	1	2	3	4	5	6	7
25	Porque eu gosto do sentimento de estar totalmente envolvido no Futebol	1	2	3	4	5	6	7
26	Porque sinto que devo jogar Futebol com regularidade	1	2	3	4	5	6	7
27	Pela satisfação (prazer) de descobrir novas estratégias de jogo	1	2	3	4	5	6	7
28	Frequentemente pergunto-me por que não estou a atingir os meus objetivos	1	2	3	4	5	6	7

**1) Objetivos de vida:**

Quais são os teus sonhos/objetivos relativamente ao futebol?

Tens alcançado esses objetivos?

E noutras áreas da tua vida que outros planos tens para além de seres jogador?

**2-) N.P.B.:**

2. 1-) Autonomia:

Achas que podes dar a tua opinião às equipas técnicas? Ela é considerada?

Tens possibilidade de propor/fazer novos exercícios nos treinos?

2. 2-) Percepção de competência:

O que é que tu achas do teu desempenho desportivo?

Sente-te valorizado pela equipa técnica?

2. 3-) Relações sociais (jogadores, escola, clube “equipa técnica e equipa pedagógica”):

Como é a tua relação com a tua família (pais/irmãos)? Eles apoiam-te? De que forma?

Tens na família alguém que joga/jogou futebol?

Como descreverias a tua relação com os outros jogadores? Com teus colegas da escola/professores? E com a equipa técnica/pedagógica?

Para ti que importância tem essas relações sociais para te tornares profissional?

**3-) Bem-estar:**

És jogador futebol. O que é que tu achas da vida que tens? Mudaria alguma coisa?

Estás satisfeito com a tua vida enquanto jogador de futebol?

#### **4-) Motivação:**

Porque é que praticas futebol?

Porque é que queres ser jogador futebol?

#### **5-) Qualidade de Vida:**

Achas que tens uma boa qualidade de vida? Porquê?

#### **6-) Apoio Pedagógico:**

Qual o valor que dás à escola/estudos? Porquê?

De que modo é que o desempenho escolar (ter boas ou más notas é a isso que me refiro) influencia o teu desempenho enquanto jogador?

O que achas do acompanhamento pedagógico que te é dado aqui?

#### **Residentes/Não-residentes:**

##### *Residentes*

O que é que tu achas de morar na Casa do Dragão?

(Se) Preferias morar com a tua família? Porquê?

Morar na Casa do Dragão influencia o teu desempenho desportivo? De que modo?

O que mudarias na Casa do Dragão? Achas que isso melhoraria o teu desempenho?

##### *Não-Residentes*

Gostarias de morar na Casa do Dragão? Porquê?

Qual é a tua opinião sobre a Casa do Dragão?

Como te sentes quando vens a Casa do Dragão?