

Motivação no Exercício Físico

Ricardo Jorge Arrenga

Satisfação/Frustração das Necessidades Psicológicas Básicas: Um Estudo sobre a sua associação com a motivação e o envolvimento no exercício em contextos de ginásios e health club's.

Prof. Doutor António Palmeira

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2014

Motivação no Exercício Físico

Ricardo Jorge Arrenega

Satisfação/Frustração das Necessidades Psicológicas Básicas: Um Estudo sobre a sua associação com a motivação e o envolvimento no exercício em contextos de ginásios e health club's.

Dissertação apresentada para a obtenção de Grau de Mestre em Exercício e Bem-estar, no Curso de Mestrado em Exercício e Bem-Estar conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Orientador: Prof. Doutor António Labisa Palmeira

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2014

Resumo

Introdução: Procurámos analisar as associações entre as regulações motivacionais, a satisfação/frustração das necessidades psicológicas básicas e o grau de envolvimento dos praticantes em contexto de ginásios e health clubs (GHC) e os constructos previstos pela Teoria da Auto Determinação (TAD).

Método: Efetuámos uma revisão sistemática da literatura (RSL), seguida de um estudo observacional no qual aplicámos questionários psicométricos para avaliar a satisfação das necessidades psicológicas básicas, as regulações motivacionais, o grau de frustração/satisfação das necessidades e o grau de envolvimento para a prática de exercício. A amostra consistiu em 63 clientes (idade = 41.94 anos, SD = 15.30).

Resultados: Na RSL encontramos 7 estudos onde foram encontradas associações positivas entre o clima de suporte de autonomia do instrutor, com a satisfação das necessidades psicológicas básicas, uma motivação mais autónoma e o aumento da frequência/adesão ao exercício. No estudo observacional os resultados revelaram que a satisfação da autonomia e de competência estão associadas a um nível de motivação mais autodeterminado (intrínseca, identificada e integrada) (todos $p < 0,01$), a satisfação da relação esteve associada apenas com a motivação integrada ($r(63) = 0,31$, $p = 0,013$). Os tipos de motivação autónomos estiveram associados a um maior grau de envolvimento (todos $p < 0,01$). O nosso estudo sugere ainda uma associação negativa dos graus de frustração com os tipos de motivação mais controlados (amotivação e motivação externa) bem como com menores graus de envolvimento (comportamental, emocional).

Discussão: Concluiu-se que os fatores motivacionais e comportamentais do exercício físico em GHC explicam parcialmente os motivos de um indivíduo se

Motivação no Exercício Físico

envolver regularmente em exercício. Verificámos ainda que a frustração das necessidades psicológicas básicas está associada a níveis de motivação mais controlados e a um grau de envolvimento menor. Não encontramos eco na literatura para este resultado, sendo assim um elemento de inovação a ser considerado no nosso estudo.

Palavras-chave: Health-Club, Self-Determination Theory, Instructor, Motivation, Exercise Adherence.

Abstract

Introduction: We analyzed the associations between motivational regulations, satisfaction \ frustration of basic psychological needs and the level of engagement of practitioners in the context of gyms and health clubs (GHC) and the constructs provided by the Self Determination Theory (SDT).

Methods: We performed a systematic literature review (SLR), followed by an observational study in which we applied psychometric tests to assess the satisfaction of basic psychological needs, motivational regulations, the degree of frustration and satisfaction of needs and the degree of engagement to the practice of exercise. The sample consisted of 63 clients (age = 41.94 years, SD = 15.30).

Results: In the SLR we found seven studies where positive associations were found between the climate of support for the autonomy of the instructor, with the satisfaction of basic psychological needs, greater self motivational regulation and increased frequency/adherence to exercise. In the observational study, the results showed that satisfaction levels in regards to autonomy and competence were associated with a more self-determined level of motivation (intrinsic, identified and integrated motivations) (all $p < 0.01$), the satisfaction of the need of relation was only associated with the integrated motivation ($r(63) = 0.31, p = 0.013$). The most self-determined motivations were associated with a higher degree of engagement (all $p < 0.01$). Our study also suggests a negative association of degrees of frustration with more controlled motivation levels (amotivation and external motivation) as well as lesser degrees of engagement (behavioural, emotional).

Discussion: It was concluded that the motivational and behavioural factors of physical exercise in GHC partially explain the reasons for an individual's to engage in

Motivação no Exercício Físico

regular exercise. We also found that the frustration of basic psychological needs is associated with more controlled levels of motivation and a lesser degree of engagement. We did not find echo in the literature for this result, as well as an element of innovation to be considered in our study.

Keywords: Health Club, Self-Determination Theory, Instructor, Motivation, Exercise Adherence.

Lista de abreviaturas

BREQ-2 | Behavioural Regulations in Exercise Questionnaire

GHC | Ginásios e Health Clubs

TAD | Teoria da Auto Determinação

SNPB | Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas

RSL | Revisão sistemática de literatura

PICO | População, Intervenção, Comparação, Outcome

PNSE | Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale

IHRSA | International Health Racquet & Sportclub Association

PICO | População, Problema, Paciente; Intervenção; Comparação, Controlo; Outcome

RCT | Randomized Controlled Trial

SPSS | Statistical Package for Social Sciences

AHA | American Heart Association

IDP | Instituto do Desporto

UE | União Europeia

TEF | Técnico de Exercício Físico

TP | Treinado pessoal

TNPB | Teoria Necessidades Psicológicas Básicas

Índice

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO GERAL	10
I.1 Introdução Geral	11
I.2. Objectivo da dissertação	19
I.3 Referências.....	21

CAPÍTULO II

UM ESTUDO SOBRE O PAPEL DA MOTIVAÇÃO DOS CLIENTES E AS SUAS ASSOCIAÇÕES COM A MOTIVAÇÃO DOS TREINADORES PESSOAIS

(REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA).....	26
II.1 Resumo.....	27
II. 2 Introdução	29
II.3 Objetivo	31
II. 4 Método	31
II. 4.1 Estratégia de Pesquisa e Critérios de Seleção.....	31
II. 4.2 Extração dos dados e controlo de qualidade	33
II. 5 Resultados	34
II.5.1 Fluxograma – Metodologia de Identificação e Seleção de Artigos	35
II.5.2 Outcomes Primários.....	41
II.5.3 Outcomes Secundários	42
II.6 Discussão.....	44
II.7 Referências.....	46

CAPÍTULO III

MOTIVAÇÃO E SATISFAÇÃO/FRUSTRAÇÃO DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS, UM ESTUDO SOBRE O ENVOLVIMENTO NO EXERCÍCIO EM CONTEXTOS DE GHC

(ESTUDO OBSERVACIONAL).....	49
III.1 Resumo.....	50
III.2 Introdução	52
III.3 Objetivo	60
III. 4 Método.....	60
III. 4.1 Amostra.....	60
III. 4.2 Desenho do Estudo	61
III. 4.3 Instrumentos	61
III. 4.4 Procedimentos	64

Motivação no Exercício Físico

III. 4.5 Análise Estatística	64
III. 5 Resultados	65
III. 6 Discussão	73
III. 7 Conclusão.....	81
III.8 Referências	82
CAPÍTULO IV	
DISCUSSÃO GERAL	89
IV. 1 Discussão Geral	90
APÊNDICE	93
APÊNDICE I – Instrumentos psicométricos.....	93

CAPÍTULO I
INTRODUÇÃO GERAL

I.1 Introdução Geral

Como é do conhecimento geral, o exercício físico, quando realizado regularmente, pode trazer inúmeros benefícios para a saúde e para o bem-estar físico e psicológico (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008). No entanto, apenas uma minoria da população adulta das sociedades modernas relata participar em atividades ou exercício físico com um nível que vá de encontro à maioria das orientações de saúde pública (Sisson & Katzmarzik, 2008). Os valores de inatividade física para Portugal são alarmantes, pois verificam-se os valores mais elevados da UE dos fisicamente inativos (36%), aqueles que referem nunca ter praticado qualquer tipo de atividade física. Estes devem ser também uma preocupação de saúde pública (Eurobarometer, 2010). A maioria dos cidadãos da UE (65%) faz algum tipo de atividade física, pelo menos uma vez por semana. No entanto, ainda muitos dos inquiridos (34%) dizem que raramente, ou nunca, praticam atividade física (Eurobarometer, 2010). A American Heart Association (AHA) (2013), identificou a inatividade física, a par do tabagismo e uma má alimentação, como fatores de risco primário para o desenvolvimento de doenças cardíacas, pressão arterial alta e níveis elevados de colesterol. Tais dados sugerem que muitas pessoas não têm motivação para praticar os 150 minutos semanais de exercício ou atividade física de intensidade moderada recomendados (Garber et al., 2011). Segundo um estudo realizado por Baptista et al. (2011), referente à população adulta portuguesa, nomeadamente à acumulação de 30 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada, verificou-se que grande parte desta é suficientemente ativa, com uma prevalência de 76,7% nos homens e 63,7% nas mulheres. Embora seja na população adulta de ambos os sexos que se observa uma maior percentagem de pessoas suficientemente ativas em

Motivação no Exercício Físico

Portugal, verifica-se ainda uma significativa percentagem de uma população insuficientemente ativa, com cerca de 18%-31% nos homens e 27%-47% nas mulheres.

No que diz respeito à realidade encontrada em Ginásios e Health Clubs (GHC) os valores também não são animadores, devido à elevada taxa de desistência, em que 50-65% das pessoas que iniciam programas de exercícios desistem no período entre os 3-6 meses iniciais (Annesi & Unruh, 2007; Buckworth & Dishman, 2002).

A nível mundial, em 2011, estavam registados cerca de 134 mil clubes para cerca de 129 milhões de membros, com uma receita total de cerca de 71 mil milhões USD (IHRSA, 2011), comprovando deste modo, o contínuo crescimento do fitness e a sua importância no contexto global.

Na Europa, em 2011, registavam-se cerca de 48 mil clubes para cerca de 45 milhões de membros com uma receita total de cerca de 31 mil milhões USD (IHRSA, 2011). Estes dados são confirmados pelo Eurobarometer (2010), que indica que o número de membros, em 2010, correspondia a uma pequena percentagem (11%) de praticantes de atividade física.

Os últimos dados em Portugal apontam para uma taxa de penetração de apenas (5.66%) (IHRSA, 2010), correspondendo a uma taxa de adesão e manutenção baixa de (12%) de praticantes de atividade física em Portugal (Eurobarometer, 2010).

Com base no que é conhecido sobre a baixa prevalência de atividade física (Troiano et al., 2008) e nas indicações de que a maioria dos adultos já se encontra conscientes dos benefícios que podem resultar de uma maior prática de exercício (Zunft et al., 1999), os tratamentos com base educacional podem ser insuficientes para induzir, em grande escala, a mudança de comportamento (Young, Haskell, Taylor, & Fortmann, 1996).

Motivação no Exercício Físico

Assim, conhecer as motivações que levam as pessoas a fazer exercício físico é um fator crucial no aumento dos níveis de compromisso e da melhoria na adesão a esses programas (Capdevila, Niñerola & Pintanel, 2004; Gimeno & García-Mas, 2010).

Os resultados mostram que existe uma vasta variedade de motivações para a atividade física que derivam do consumo (e.g. McDonald, Milne & Hong, 2002). No entanto, alguns motivos são transversais a vários autores e complementam-se. Alguns dos fatores mais referidos como motivadores para a participação na prática de atividade física são a realização pessoal (Mullin et al., 2000), a filiação, a saúde e o fitness (McDonald, Milne & Hong, 2002; Mullin et al., 2000; Weiss & Ferrer-Caja, 2002), o divertimento (Mullin et al., 2000; Weiss & Ferrer-Caja, 2002), fazer alguma coisa bem, a aceitação social, os amigos, o prazer, o estar em forma, o ser saudável, a boa aparência (Weiss & Ferrer-Caja, 2002), o desenvolvimento de capacidades, o bem-estar mental, a prática desportiva, as necessidades sociais (McDonald et al., 2002; Weiss & Ferrer-Caja, 2002), o físico, a redução do stress, o risco, a agressividade, a competição, o conhecimento, a estética, o desenvolvimento de valores e a atualização individual (McDonald et al., 2002). Motivos como estar na moda, maior sensualidade, maior popularidade e mais prestígio, referidos por Peter e Olson (2009), também são incluídos nas motivações para a prática da atividade física.

Neste contexto, os técnicos de exercício físico (TEF) têm um papel fundamental pois são estes os responsáveis pela avaliação, programação, orientação e supervisão técnica dos praticantes e pelo incentivo à prática de exercício físico, no sentido de conseguirem alcançar melhorias significativas na saúde dos seus clientes (Instituto do Desporto de Portugal - IDP, 2012).

Na atualidade parece imprescindível que o técnico do exercício conheça o perfil, as características e interesses dos seus clientes, com a finalidade de oferecer um

Motivação no Exercício Físico

serviço de qualidade, que permita obter a satisfação e a adesão do cliente bem como uma maior rentabilidade da empresa.

Levar os indivíduos a aderir a um regime de exercícios é um grande desafio para os profissionais de saúde. A pesquisa sugere que o aconselhamento intensivo e repetido, seja de médicos ou especialistas em fitness, como treinadores pessoais (TP's) pode ajudar as pessoas a tornarem-se fisicamente mais ativas (Chakravarthy, Joyner, & Booth, 2002). No entanto, a pesquisa também indica que as pessoas que raramente aderem às recomendações de saúde e a alterações de comportamento, bem como à sua manutenção, parecem ser particularmente pouco provocadas/desafiadas por esta falha no acompanhamento. Existem indivíduos que são motivados a comportarem-se de forma a melhorar a sua saúde e a tornar a sua qualidade de vida mais benéfica. Inúmeras pesquisas sobre atividade física (AF) sugerem que, quando as pessoas estão motivadas para exercê-la de forma autónoma, estas são mais propensas a fazê-lo (Dishman, Sallis & Orenstein, 1985; Ingledeu, Markland & Medley, 1998).

De acordo com estes dados parece-nos evidente a existência de um desfasamento entre a mensagem que é passada e aquela que é assimilada, pelo que surge a necessidade de perceber quais as regulações motivacionais dos praticantes que facilitam a mudança comportamental na adoção e na adesão à prática de exercício físico. O que nos leva a poder encontrar um grande número de indivíduos que, ou estão desmotivados, ou não estão correctamente motivados para serem fisicamente ativos, ou são motivados por tipos de motivação com uma orientação externa, que poderá não conduzir a uma atividade sustentada. Coloca-se assim em destaque a necessidade de se olhar mais de perto para as características das metas e autorregulação associadas à prática regular de exercício físico e atividade física.

Motivação no Exercício Físico

A teoria da Autodeterminação (TAD) está numa posição privilegiada entre as teorias da motivação humana (Deci & Ryan, 1985, 2000), uma vez que parece apresentar uma base teórica sobre a motivação humana capaz de nos elucidar e ajudar a compreender as diferenças individuais e fatores psicológicos que influenciam a participação na atividade física. Originária de uma perspectiva humanista, portanto centrada fundamentalmente na satisfação das necessidades psicológicas básicas, na autorrealização e para a realização do potencial humano, a TAD é uma macroteoria abrangente da evolução da personalidade humana e do comportamento motivacional (Deci & Ryan, 1985). Em seguida, vamos descrever brevemente os principais conceitos formulados no domínio da TAD (e testados em estudos empíricos referentes à TAD), que são mais relevantes para a atividade física e exercício, os quais serão implicados na nossa revisão.

A TAD engloba cinco mini-teorias que se baseiam nas diferenças individuais, na orientação da motivação, na influência do contexto na motivação, nas percepções interpessoais para compreender a motivação e no comportamento humano. Neste estudo iremos apenas abordar a teoria das necessidades psicológicas básicas: postula-se na necessidade da satisfação das três necessidades psicológicas básicas como fundamental para determinar o tipo de regulação orientadora do comportamento (Deci & Ryan, 2000) e a teoria da integração organísmica que explica os processos pelos quais os indivíduos assimilam os comportamentos que são externamente regulados e os integram nos seus comportamentos auto determinados. É central para esta teoria a noção de locus de causalidade, que representa um continuum de formas de motivação, onde são distinguidos quatro tipos de regulação da motivação extrínseca que iremos descrever no parágrafo seguinte (Deci & Ryan, 2000).

Motivação no Exercício Físico

De acordo com os constructos da TAD existe uma diferença entre os tipos de motivação e cada um deles reflete diferentes níveis de autodeterminação (Deci & Ryan, 2000). Começando com o tipo mais autodeterminado, a motivação intrínseca envolve o exercício de uma atividade por interesse e prazer e sem contingências externas (Deci & Ryan, 2000). Em segundo lugar, a motivação extrínseca refere-se à participação numa atividade para atingir um resultado separado da atividade em si. A motivação extrínseca pode ser dividida, por ordem decrescente de autodeterminação em: regulação integrada (exercício de uma atividade, porque é congruente com os valores, objetivos e necessidades do ego), regulação identificada (realização de uma atividade, porque se aceita o valor da atividade), regulação introjetada (participação numa atividade por pressões internas, tais como culpa ou vergonha) e regulação externa (concretização de uma atividade por pressões ou incentivos externos) (Deci&Ryan, 2000). Por último, na amotivação, referindo-se a uma percepção de que não há razões válidas para o exercício de uma atividade, existe uma completa ausência de autodeterminação (Deci&Ryan, 2000).

A TAD fornece um quadro teórico abrangente por meio do qual nos é permitido entender o comportamento motivado para abordar as necessidades de autonomia e de relacionamento, bem como a necessidade de competência (Deci & Ryan, 1985, 2000). O sentir-se competente não é suficiente para promover uma motivação ótima (Markland, 1999; Markland & Hardy, 1997). A premissa primária da TAD é que o comportamento humano é dirigido à satisfação das necessidades básicas psicológicas para a autonomia, competência e relacionamento (Deci & Ryan, 1985, 2000). A autonomia reflete a necessidade de procurar comportamentos em que a escolha tenha origem no indivíduo e na sua vontade. A competência representa a necessidade de se sentir desafiado de forma otimizada e ser capaz de atingir as metas e resultados

Motivação no Exercício Físico

desejados. O relacionamento reflete o grau em que um indivíduo se sente ligado e compreendido pelos outros. De acordo com a TAD, na medida em que essas três necessidades vão sendo mais satisfeitas, os indivíduos podem experimentar uma motivação mais autónoma, uma maior persistência e qualidade dos esforços num determinado domínio (Deci & Ryan, 1985, 2000).

Por outro lado, quando essas necessidades psicológicas fundamentais estiverem satisfeitas, um bem-estar psicológico deverá atingido. Enquanto os investigadores na área da psicologia do desporto e exercício testaram a teoria das necessidades psicológicas básicas (TNPB) em termos de bem-estar (Adie, Duda & Ntoumanis de 2012; Gunnell, Mack, Wilson, & Adachi, 2011; Wilson, Longley, Muon, Rodgers, & Murray, 2006), muito poucas investigações têm avaliado o *thwarting* (que não iremos traduzir, uma vez que não encontramos uma tradução aceitável em português, mas que poderá ser entendida como ameaça, contrariedade) das necessidades psicológicas básicas (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan & Thøgersen - Ntoumani, 2011). Deci e Ryan (2000) sugerem que a *thwart* persistente das necessidades psicológicas básicas poderá contribuir para uma série de resultados negativos, como atividades compensatórias ou alteração da satisfação das necessidades bem como a estilos de autodeterminação mais controlados e comportamentos mais rígidos. Por outras palavras, a *thwart* das necessidades psicológicas está relacionada com um processo ativo e não simplesmente com a falta de satisfação da necessidade psicológica. A *thwart* da Competência ocorre quando um indivíduo é feito para se sentir ineficaz ou em um ambiente que é humilhante da sua capacidade (Vansteenkiste, Niemiec & Soenens, 2010). A *thwart* da Autonomia é descrita como estando num ambiente de controlo e a *thwart* do Relacionamento ocorre dentro de ambientes frios e negligentes (Vansteenkiste et al., 2010).

Motivação no Exercício Físico

Enquanto o papel da percepção da satisfação das necessidades tem sido testado, poucos investigadores têm testado as afirmações feitas por Deci e Ryan dentro da TNPB sobre a *thwart* das necessidades psicológicas no contexto de desporto ou de exercício. De acordo com Ryan e Deci (2000), o quadro estabelecido dentro TNPB aborda não só as questões pertinentes ao crescimento pessoal e bem-estar, mas também o "undermining, alienating, and pathogenic effects of need thwarting contexts" (p. 319). O conceito de *thwarting* das necessidades psicológicas é tido como "a percepção de que a satisfação das necessidades estão a ser obstruídas ou frustradas de uma forma ativa dentro de um determinado contexto" (Bartholomew et al., 2011, p. 5). Baixos níveis de satisfação das necessidades psicológicas podem não indicar que as necessidades são frustradas, mas pode sugerir que o indivíduo está insatisfeito com o grau em que as necessidades estão a ser atendidas (Bartholomew et al., 2011). Os níveis de frustração vão aparecer quando a ameaça das necessidades psicológicas básicas se concretiza, e o sujeito vê efectivamente prejudicada a sua satisfação.

Outro aspecto que não tem sido estudado para além da frustração das necessidades é o engagement - envolvimento - em contexto de desporto e exercício. O envolvimento do participante (Reeve, Jang, Carrell, Jeon & Barsh, 2004) refere-se à intensidade do comportamento e qualidade emocional do envolvimento ativo de um indivíduo durante uma tarefa (Connell, 1990; Connell & Wellborn, 1991; Reeve et al., 2004). Este envolvimento fornece uma manifestação observável da qualidade da motivação (Reeve, 2002; Reeve & Tseng, 2011). O envolvimento foi concetualizado como um constructo multidimensional que consiste nos quatro aspetos seguintes: comportamental, emocional, cognitivo e proactivo. O envolvimento comportamental: avalia a extensão da atenção, esforço e persistência; o envolvimento emocional: avalia o grau de emoções positivas; o envolvimento cognitivo: avalia o uso de estratégias de

aprendizagem sofisticados ao tentar aprender. Finalmente o envolvimento proactivo: avalia a contribuição construtiva dos participantes no fluxo da instrução que recebeu.

Assim devido à existência de poucos estudos que abordem estas questões, designadamente, da frustração das necessidades e do envolvimento, na área do exercício e saúde, decidimo-nos previligiarmos este foco de abordagem.

I.2. Objectivo da dissertação

De acordo com a TAD propomo-nos analisar as associações entre as regulações motivacionais (por parte do cliente), a satisfação e frustração das necessidades psicológicas básicas e o envolvimento no exercício físico em contexto de GHC.

A presente dissertação foi organizada em dois manuscritos. Primeiro foi efectuada uma revisão sistemática de literatura sobre o tema da motivação dos TP's e dos seus clientes enquanto elementos facilitadores na mudança comportamental na adopção e na adesão ao exercício em GHC's. Isto permitiu e incitou, por sua vez, afunilar o tema tendo dado origem ao estudo empírico. Nesta revisão pesquisámos trabalhos em que foram estudados os TP's em ambientes de GHC, tendo como racional teórico de análise a TAD. Num segundo manuscrito, foi realizado um estudo observacional transversal, com uma amostra sobretudo de um GHC de Cascais, onde foram aplicados questionários a 63 clientes, com o intuito de avaliar a regulação motivacional para o exercício, os níveis de satisfação e de frustração das três necessidades psicológicas básicas e o grau de envolvimento. Este segundo trabalho procurou analisar a associação entre as regulações motivacionais dos praticantes, a satisfação e a frustração das necessidades psicológicas básicas com o grau de

Motivação no Exercício Físico

envolvimento no exercício físico em contexto de GHC e os constructos previstos pela TAD (fig.1 ilustra estas hipóteses).

A evolução existente do tema abordado na RSL para o estudo propriamente dito deveu-se ao facto da revisão ter sido realizada primeiro, o que permitiu também uma maior consciencialização do tema e da forma que estas questões poderiam ser abordadas e medidas. Outra das preocupações consistiu em evitar o risco indesejável do cruzamento de dados adquiridos na aplicação de questionários aos clientes do GHC no local de trabalho dos respectivos TEF. Esta evolução do tema da RSL para o capítulo III, resulta ainda de uma mudança e evolução das preocupações iniciais.

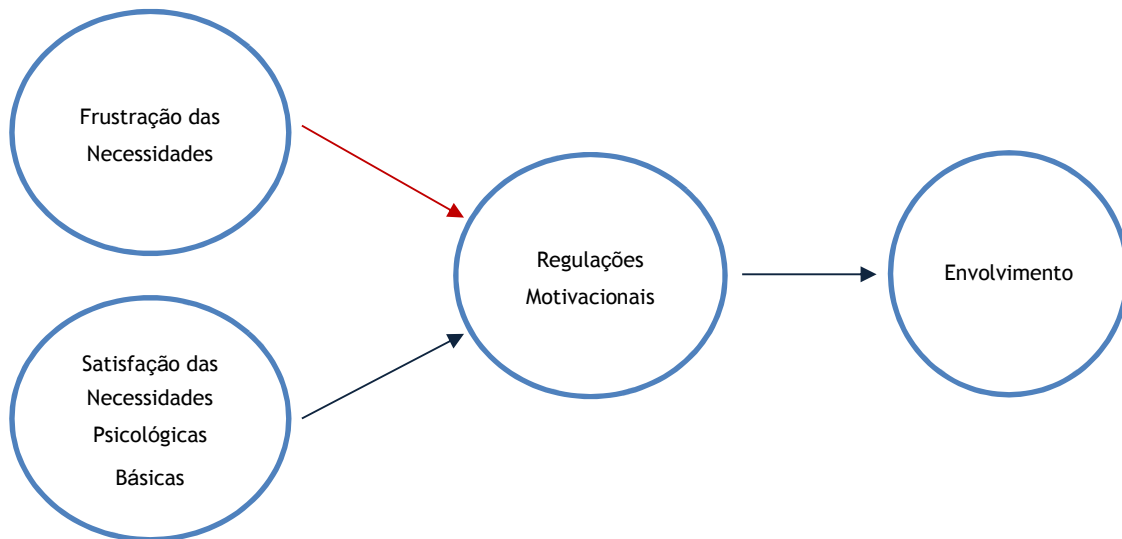


Fig. 1. Modelo representativo das hipóteses.

I.3 Referências

- 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 (2012) 51 e 59.
- Annesi, J. J. & Unruh, J. L. (2007). Effects of The Coach Approach® intervention on dropout rates among adults initiating exercise programs at nine YMCAs over three years. *Perceptual and Motor Skills*, 104, 459–466.
- Baptista, F., Silva, A.M., Santos, D.A., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J.P., Raimundo, A., Moreira, H. (2011). Livro Verde da Atividade Física. *Instituto do Desporto de Portugal, I.P.*
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need 18 thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport & 19 Exercise Psychology*, 33, 75-102.
- Buckworth, J., & Dishman, R. K. (2002). Exercise psychology. Champaign IL: *Human Kinetics*.
- Capdevila, L., Niñerola, J., & Pintanel, M. (2004) Motivación y Actividad Física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (1), 55-74.
- Chakravarthy, M.V., Joyner, M.J., Booth, F.W., (2002) An obligation for primary care physicians to prescribe physical activity to sedentary patients to reduce the risk of chronic health conditions. *Mayo Clinic Proceedings*, 77:165–173.

- Connell, J. P. (1990). Context, self and action: A motivational analysis of self-system processes across the life-span. From infancy to childhood, *Chicago: University of Chicago Press*, 61–97.
- Connell, J. P., & Wellborn, J. G. (1991). Competence, autonomy, and relatedness: A motivational model of self-system processes. *Minnesota Symposia on Child Psychology*, 23, 43–77.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York, NY: *Plenum Press*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychology Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Dishman, R.K., Sallis, J.F., Orenstein, D.R. (1985). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Reports*, 100:158–171.
- Eurobarometer. (2010). Eurobarometer: Sport and physical activity. *Special Eurobarometer*, 334(Wave), 72.3.
- Garber, C.E., Blissmer, B., Deschenes, M.R., Franklin, B.A., Lamonte, M.J., Lee, I., Nieman, D.C., Swain, D.P. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43:1334–1359.
- Gimeno, F., & García-Mas, A. (2010). Motivation in the teaching of Physical Education according to the Achievement Goal Theory: methodological considerations. *Quality & Quantity*, 44, 583-593.

Motivação no Exercício Físico

Go, A. S., Mozaffarian, D., Roger, V. L., Benjamin, E. J., Berry, J. D., Blaha, M. J., et al.(2013). *American Heart Association Statistics Committee and Stroke Statistics Subcommittee Circulation*, 129, 28-292.

Gunnell, K. E., Mack, D. E., Wilson, P. M., & Adachi, J. D. (2011). Psychological needs as mediators? The relationship between leisure-time physical activity and wellbeing in people diagnosed with osteoporosis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82, 593e598.

Ingledeu, D.K., Markland, D., Medley, A.R. (1998) Exercise motives and stages of change. *Journal of Health Psychology*, 3:477–489.

IHRSA (2010). *European health club report: The size and scope of leading markets*. International Health, Racquet & Sports club Association (IHRSA).

IHRSA (2011). *Global report 2011*. International Health, Racquet & Sports club Association (IHRSA).

Instituto de Desporto de Portugal. (IDP) (2012). Consultado em 23 de Janeiro, 2014 em: <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=124&idMenu=9>

McDonald, M., Milne, G., & Hong, J. (2002). Motivational factors for evaluating sport spectator and participant markets. *Sport Marketing Quarterly*, 11(2), 100–113.

Markland, D. (1999) Self-determination moderates the effects of perceived competence on intrinsic motivation in an exercise setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*; 21:351–361.

- Markland, D., Hardy L. (1997). On the factorial and construct validity of the Intrinsic Motivation Inventory: Conceptual and operational concerns. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68(1):20–32.
- Mullin, B. J., Hardy, S., & Sutton, W. A. (2000). Sport marketing (second edition). USA: *Human Kinetics*.
- Peter, J. P., & Olson, J. C. (2009). Comportamento do consumidor e estratégia de marketing (8ª edição). São Paulo: *McGraw-Hill*.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee: Physical activity guidelines advisory committee report. Washington DC: U.S. *Department of Health and Human Services*; 2008.
- Reeve, J. (2002). Self-determination theory applied to educational setting. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 183-203). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Reeve, J., Jang, H., Carrell, D., Jeon, S., & Barch, J. (2004). Enhancing students' engagement by increasing teachers' autonomy support. *Motivation and Emotion*, 28, 147-169.
- Reeve, J., & Tseng, C. – M (2011). Agency as a fourth aspect of students' engagement during learning activities . *Contemporary Educational psychology*, 36, 257–267.
- Reeve, J. (2013). How Students Create Motivationally Supportive Learning Environments for Themselves: The Concept of Agentic Engagement. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 105, 3, 579 –595

Motivação no Exercício Físico

- Sisson SB, Katzmarzik P.T., (2008). International prevalence of physical activity in youth and adults. *Obesity Reviews*, 9:606–614.
- Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Mâsse, L. C., Tilert, T., & McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40, 181–188.
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: an historical overview, emerging trends, and future directions. In T. Urdan, & S. Karabenick (Eds.). *Advances in motivation and achievement*: UK: Emerald Publishin.,16, 105e166).
- Weiss, M. R., & Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. In Horn, T. (Ed.), *Advances in sport psychology* (second edition). USA: *Human Kinetics Publishers*.
- Wilson, P. M., Longley, K., Muon, S., Rodgers, W. M., & Murray, T. C. (2006). Examining the contributions of perceived need satisfaction to well-being in exercise. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11, 243-264.
- Young, D. R., Haskell, W. L., Taylor, C. B., & Fortmann, S. P.(1996). Effect of community health education on physical activity knowledge, attitudes, and behavior. *American Journal of Epidemiology*, 144, 264–274.
- Zunft, H-J. F., Friebe, D., Seppelt, B., Widhalm, K., de Winter, A-M. R., de Almeida, M. D. V., et al. (1999). Perceived benefits and barriers to physical activity in a nationally representative sample in the EU. *Public Health Nutrition*, 2, 153–160.

CAPÍTULO II

**UM ESTUDO SOBRE O PAPEL DA MOTIVAÇÃO DOS CLIENTES E AS
SUAS ASSOCIAÇÕES COM A MOTIVAÇÃO DOS TREINADORES PESSOAIS
(REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA)**

II.1 Resumo

Introdução: Levar as pessoas a aderir a um regime de exercícios é um grande desafio para os profissionais de saúde. As pesquisas demonstram dificuldades dos indivíduos em aderir às recomendações de saúde e a alterações de comportamento, que parecem ser particularmente desafiadas por esta falha no acompanhamento. No contexto de ginásio e health club (GHC), os treinadores pessoais (TP's) encontram-se numa posição privilegiada, uma vez que são responsáveis pela programação e supervisão direta da pessoa e do incentivo à sua prática de exercício físico.

Objetivo: A presente revisão pretende analisar de uma forma sistemática estudos relevantes que se debruçaram sobre a temática da motivação, estratégias motivacionais, regulações motivacionais e adesão ao exercício físico em contexto de ginásio e health club (GHC) e treino personalizado.

Método: Foram utilizados os motores eletrónicos de pesquisa PubMed e SPORTdiscus entre Dezembro de 2012 e Fevereiro de 2013. Para além destes, também foram considerados nesta revisão painéis de especialistas, referências presentes nos artigos encontrados nas pesquisas iniciais e algumas sugestões realizadas por alguns autores. Foi utilizada a pesquisa avançada de dados, com o período temporal limitado aos últimos 10 anos. Foi do interesse da nossa revisão incluirmos especialmente estudos efetuados em ambiente de GHC, de preferência investigações de intervenções.

Resultados: A pesquisa inicial identificou 40 referências, sendo que, após todo o processo de filtragem, ficámos com 7 artigos. Nos estudos foram encontradas associações positivas entre o clima de suporte de autonomia do instrutor, a satisfação das necessidades psicológicas básicas, uma maior auto regulação motivacional e o aumento da frequência/ adesão ao exercício.

Motivação no Exercício Físico

Discussão: Apesar de não termos encontrado investigações específicas do contexto de treino personalizado, podemos concluir que parece haver uma forte associação entre um clima motivacional que suporte a autonomia (por parte do treinador), a auto regulação motivacional e a frequência de exercício físico. Neste sentido, afigura-se pertinente e inovador, neste estudo, analisar a associação entre a motivação dos TP's com a motivação dos praticantes e adesão ao exercício físico em contexto de GHC.

Palavras-chave: Health-Club, Personal Trainer, Instructor, Motivation, Exercise Adherence.

II. 2 Introdução

Levar as pessoas a aderir a um regime de exercícios é um grande desafio para os profissionais de saúde. A pesquisa sugere que o aconselhamento intensivo e repetido quer seja de médicos quer de técnicos de exercício físico (TEF), pode ajudar as pessoas a tornarem-se fisicamente mais ativas (Chakravarthy et al, 2002). No entanto, a pesquisa também indica que as pessoas apresentam geralmente uma inércia face ao desafio de aderirem às recomendações de saúde e alterações de hábitos comportamentais que parecem ser desafiadas por esta falha no acompanhamento. Existem, no entanto, indivíduos que são motivados a comportarem-se de forma a melhorar a sua saúde e a incrementar a sua qualidade de vida. Muitos estudos desenvolvidos em contexto de atividade física (AF) sugerem que quando as pessoas estão motivadas de uma forma mais autónoma, estarão mais disponíveis para o realizarem (Dishman et al, 1985; Ingledeew et al, 1998).

Deste modo, ter conhecimento das motivações que levam as pessoas a fazer exercício físico é essencial ao aumento do grau de comprometimento e adesão a esses programas (Capdevila et al, 2004; Gimeno & García-Mas, 2010). Na mesma linha, Maguire (2008) refere que os praticantes de fitness constituem um grupo problemático, pois mais de metade dos novos participantes tende a desistir cerca de seis meses depois de começarem o seu programa.

Neste contexto, os Treinadores Pessoais (TP's) têm um papel fundamental, pois são estes os responsáveis pela programação, pela supervisão direta da pessoa e do incentivo à prática de exercício físico, a fim de serem alcançadas melhorias significativas da saúde dos seus clientes (Ruiz et al, 2004). Serrano-Gomez e Garcia-Garcia (2009) consideraram que este poderia ser, precisamente, o papel de um TP, visto

Motivação no Exercício Físico

que se trata de um especialista qualificado que oferece um serviço profissional dedicado ao cliente, com o conhecimento e experiência para oferecer aconselhamento e orientação aos participantes no desenvolvimento de um programa de treino personalizado. Este possui características sociais vocacionadas para motivar o cliente na concretização dos seus objetivos individuais de forma segura e eficiente, através das ferramentas e recursos disponíveis (American Council Exercise, 2010).

Em consonância com estas informações parece-nos indiscutível a existência de uma discordância no processamento da mensagem, pelo que surge a necessidade de perceber quais as regulações motivacionais dos praticantes que facilitam a mudança comportamental na adoção e na adesão à prática de exercício físico. Deste modo, é possível encontrarmos praticantes que estão desmotivados, ou não estão motivados o suficiente para serem fisicamente ativos, ou ainda apresentam tipos de motivação com uma orientação externa que poderá não conduzir a uma atividade sustentada. Tudo isto realça a necessidade, de cada vez mais, se analisar de uma forma pormenorizada os objetivos e os tipos de motivações associadas à prática de exercício físico e atividade física.

A teoria da Autodeterminação (TAD) está numa posição privilegiada entre as teorias da motivação humana (Deci & Ryan, 1985,2000), uma vez que parece apresentar uma base teórica sobre a motivação humana capaz de nos elucidar e ajudar a compreender as diferenças individuais e fatores psicológicos que influenciam a participação na atividade física. Este será portanto, o motivo pelo qual a iremos utilizar como racional teórico para o estudo do comportamento.

Por outro lado, não devemos desvirtuar a perceção que o técnico de exercício tem do seu grau de autodeterminação e da autorregulação dos seus clientes, uma vez que esta poderá influir em muito na motivação destes últimos e, conseqüentemente, na

Motivação no Exercício Físico

adesão ao exercício. Não conseguimos demonstrar esta situação no contexto de GHC mas podemos observá-la no contexto educativo. Verificou-se que a percepção que o professor tem da pressão exercida no seu emprego, a percepção que este tem do grau de autodeterminação do aluno e o seu grau de orientação para um clima de autonomia são mediadores da satisfação das suas necessidades psicológicas básicas, que por sua vez, influenciam positivamente o seu grau de autodeterminação para ensinar. Demonstra-se assim, que a satisfação destas três estratégias motivacionais por parte dos professores apresenta efeitos diretos, positivos, na satisfação das suas necessidades básicas psicológicas influenciando, também de uma forma indireta a motivação dos seus alunos (Taylor et al, 2008).

No entanto, a investigação tem sido limitada pelo facto de não se terem encontrado estudos específicos sobre a motivação dos TP's e do seu impacto na motivação nos seus clientes, sobretudo, devido à ausência de estudos, em contexto de GHC e que contemplem a adesão ao exercício físico.

II.3 Objetivo

Neste sentido, afigura-se pertinente e inovador, neste estudo, analisar a evidência publicada sobre a associação da motivação dos TP's e a motivação dos praticantes com a adesão ao exercício físico em contexto de GHC.

II. 4 Método

II. 4.1 Estratégia de Pesquisa e Critérios de Seleção

Para a presente revisão sistemática de literatura, foram utilizados os motores eletrónicos de pesquisa Pubmed e SPORTdiscus entre Dezembro de 2012 e Fevereiro

Motivação no Exercício Físico

de 2013. Para além destes também foram considerados nesta revisão painéis de especialistas, referências presentes nos artigos encontrados nas pesquisas iniciais e algumas sugestões realizadas por alguns autores que gentilmente nos cederam alguns dos artigos incluídos nesta revisão. Esta revisão foi limitada a artigos revistos e publicados em jornais ou periódicos científicos não existindo limitação da língua neles utilizada.

Foi utilizada a pesquisa avançada de dados, com o período temporal limitado aos últimos 10 anos, tendo sido escolhidas investigações com indivíduos aparentemente saudáveis e com idades superiores a dezasseis anos (>16 anos). Foi do interesse da nossa revisão incluímos especialmente estudos efetuados em ambiente de Ginásio e Health Club, de preferência investigações de intervenções. Mas devido à escassez de produção científica na área a estudar, incluímos também estudos em contextos educativo, desportivo e de saúde, visto que não os consideramos significativamente diferentes daqueles em que incidirá a nossa investigação e ajudar-nos-ão a ter um termo de comparação para os resultados que iremos encontrar no nosso estudo.

A pergunta chave que orientou a pesquisa foi a seguinte: “Será que a motivação dos TP’s está associada à motivação dos clientes e poderá esta estar associada a uma maior ou menor adesão ao exercício físico em contexto de ginásio e health-club?”

Foi utilizado o modelo PICO (População, Problema, Paciente; Intervenção; Comparação, Controlo; Outcome) para chegar às palavras-chave que orientaram a pesquisa.

Tabela 1

Modelo PICO

População, problema, paciente	Intervenção	Comparação, controlo	Outcome
“Health-Club” “Personal Train*” Instructor	Motivation	N/S	“Exercise-Adherence”

Palavras-Chave da pesquisa: 1) Health-Club, 2) Personal Train*, 3) Instructor, 4) Motivation, 5) Exercise Adherence.

As combinações “OR” e “AND” foram utilizadas da seguinte maneira:

“Health-Club” OR “Personal Train*” OR Instructor AND Motivation AND “Exercise Adherence”

Foram incluídos estudos que tivessem como principais resultados (outcomes), a motivação e a adesão ao exercício.

II. 4.2 Extração dos dados e controlo de qualidade

A análise dos dados recolhidos e a inclusão dos artigos foi discutida junto do Orientador da dissertação e colegas investigadores que estudam a mesma temática. A extração conjunta foi feita apenas a partir da fase de elegibilidade. Para cada um dos artigos incluídos extraíram-se os dados a partir de um formulário composto pelos seguintes campos: tipo de estudo, características da amostra e número de participantes, intervenção e duração, instrumentos e principais resultados e conclusões.

A qualidade metodológica foi avaliada consoante os quatro itens da escala de níveis de evidência proposta por Oxford Centre for Evidence-based Medicine no caso dos estudos observacionais e foi utilizada a Escala PEDro para avaliar os RCT's (De Morton, 2009).

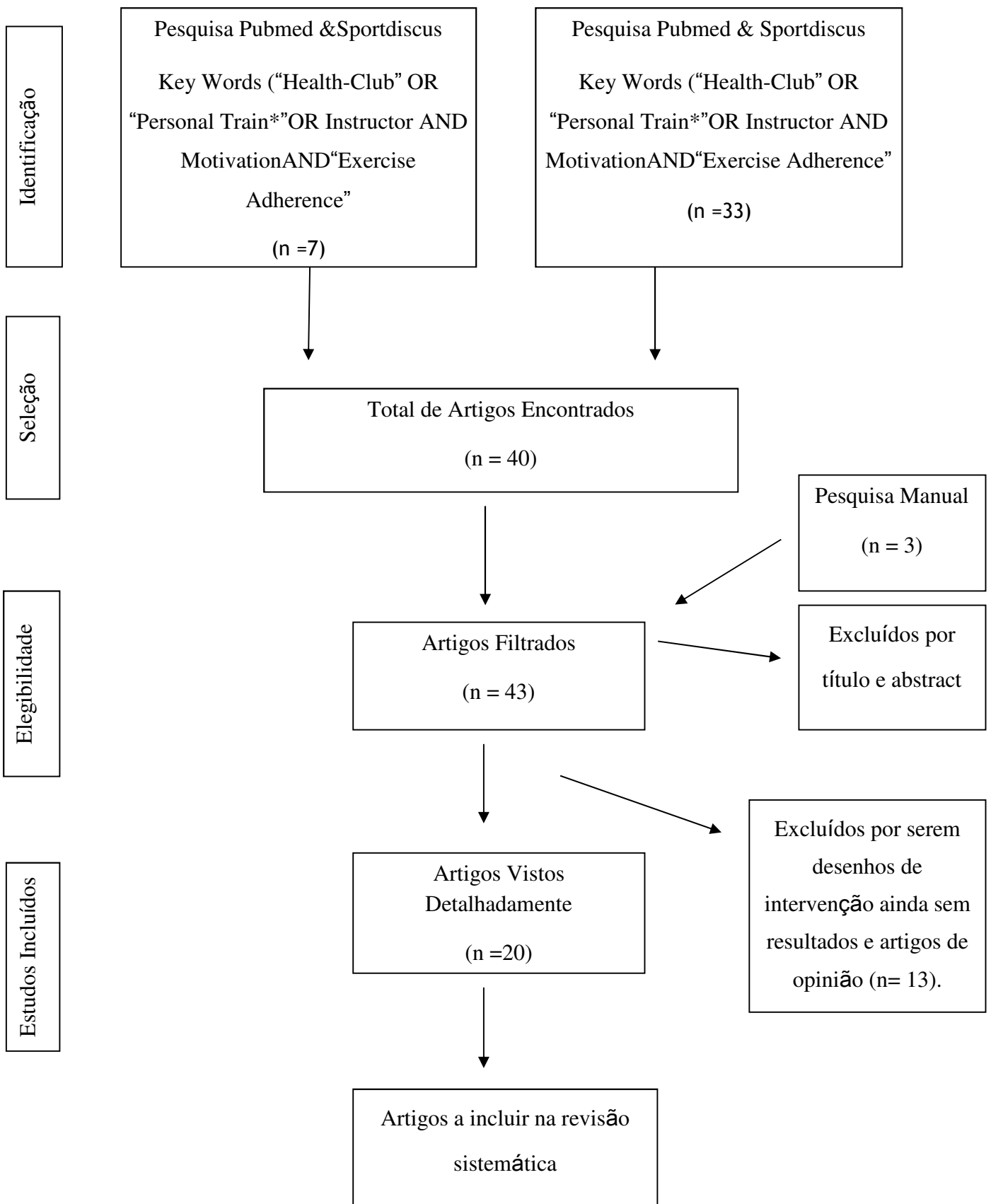
II. 5 Resultados

A pesquisa inicial identificou 40 referências. Após revisão dos títulos e abstracts foram excluídos 23 por não cumprirem os critérios de inclusão, uma vez que deles não incluíam, tanto variáveis de motivação como variáveis de exercício físico (que representam a maioria dos estudos excluídos). Dos 17 artigos que permaneceram 13 foram excluídos após análise mais detalhada por não utilizarem amostras em adultos, por serem desenhos de estudos ainda sem resultados da intervenção ou por serem artigos de opinião e de revisão.

Assim, quatro foram selecionados para a presente revisão. Em seguida, listas de referência dos artigos encontrados, artigos de revisão anteriores sobre o tema e livros também foram revistos e foram realizadas buscas manuais nas bases de dados e revistas dos autores que publicam regularmente na área. Essa pesquisa resultou em três artigos adicionais, totalizando sete artigos potencialmente relevantes. Após leitura dos referidos artigos, os seguintes critérios de inclusão foram utilizados para selecionar o conjunto final de artigos: inclusão de amostras com idades (>16 anos); resultados que incluíssem comportamentos referentes ao exercício ou atividade física; resultados com associações diretas entre as variáveis da motivação e exercício/atividade física. Um total de sete estudos preencheu os critérios de inclusão e, portanto, foram incluídos nesta revisão. Destes, cinco foram observacionais e dois RCT's. Os artigos foram revistos e os seus dados colhidos tendo em consideração o contexto da investigação e o tipo de estudo.

As tabelas de dados (Tabela 1) foram construídas com base na leitura dos artigos tendo em conta: o tipo de estudo, características da amostra e número de participantes, a intervenção e a sua duração, os instrumentos e os principais resultados e conclusões.

II.5.1 Fluxograma – Metodologia de Identificação e Seleção de Artigos



Motivação no Exercício Físico

Características dos estudos incluídos na revisão

I. Contexto Ginásios e Health-Clubs

Estudo	Tipo de Estudo/Nível de Evidência	Amostra Nº de Participantes	Intervenção Duração	Instrumentos	Principais resultados e conclusões
Vlachopoulos, S. P., & Neikou, E. (2007). A prospective study of the relationships of autonomy, competence, and relatedness with exercise attendance, adherence, and dropout. <i>Journal of Sports Medicine and Physical Fitness</i> , 47(4), 475-482.	Observacional prospectivo Nível de evidência científica B	Total de 228 participantes. 108 Homens, com idades compreendidas entre os 18 e 63 anos (M=27.38 anos, SD=8.37) e 120 mulheres, com idades compreendidas entre os 18 e 49 anos (M=27.79 anos, SD=6.28).	6 Meses num centro de fitness (apenas este aceitou a avaliação estatística da attendance (frequência))	Basic Psychological Need in Exercise Scale (BPNES), entregue antes da 1ª aula de exercício físico e 6 meses depois foi avaliado o número de visitas ao centro de fitness e attendance.	Apenas a necessidade de competência prediz, de forma significativa, attendance (frequência) no exercício físico em ambos os sexos. A necessidade de competência surge como o principal preditor nos níveis de attendance (frequência) no exercício físico e de adesão/desistência como membro do grupo. Este resultado revela a importância da necessidade dos participantes se sentirem eficazes e de terem oportunidade para realizar exercício físico, expressando as suas capacidades. Os resultados suportam e ampliam a validade baseada na evidência das respostas do BPNES.
Moustaka, F.C., Vlachopoulos, S.P., Kabitsis, C., Theodorakis, Y.(2012). Effects of an autonomy-supportive exercise instructing style on exercise motivation, psychological well-being, and exercise	RCT Nível de evidência científica A	Total de 35 mulheres participantes com idades compreendidas entre os 30 e os 58 anos.	8 Semanas de intervenção (programa de 8 semanas de exercício). 24 Sessões de intervenção de acordo com os princípios da TAD: 1º Grupo – N=14, com estilo de liderança baseado no suporte de autonomia.		Grupo experimental relatou: - Maior suporte de autonomia percebida; - Melhoria no preenchimento da satisfação das necessidades de autonomia e competência; > Regulação identificada; > Motivação intrínseca; > Vitalidade subjetiva; - Também reportaram maiores taxas de attendance (frequência) durante o programa; - E uma maior participação ou moderada em exercício não estruturado leve após 5 semanas e após o fim do programa.

Motivação no Exercício Físico

attendance in middle-age women. Journal of physical activity and health, 9, 138 - 150.			2º Grupo – N=16, com estilo de instrução/liderança com ausência de suporte de autonomia.		Grupo de controlo: - Menor perceção de suporte de autonomia; - Menor perceção das necessidades de autonomia e competência; - Menor motivação intrínseca; - Menor vitalidade subjetiva. Os resultados apresentados suportaram os princípios da TAD e destacam os benefícios motivacionais e psicológicos da utilização de instrução baseados no suporte de autonomia em mulheres de meia-idade.
Yen, C.C. & Ho, H.L. (2012). Motivations, Constraints, and Lifestyle Adjustments Associated With Urban Taiwanese Women Use of Sport and Health Clubs. Social Behavior and Personality, 40(6), 971-982.	Observacional transversal Evidência B	373 Mulheres clientes de Health Clubs em 5 cidades de Taiwan. Idades entre os 19 e 58 anos (M=31,88; SD=10,14).		Questionário com itens que incluem motivação para a participação em desportos de lazer, constrangimentos para a participação e mudanças/alterações no estilo de vida.	A motivação para a participação afeta significativamente de forma positiva mudanças no estilo de vida. Os constrangimentos para a participação nas atividades nos Health Clubs podem afetar significativamente de forma negativa a motivação. Os constrangimentos para a participação tiveram uma influência insignificativa na mudança/alteração do estilo de vida.
Gómez, S.V., García, G.O., Mendo, H.A. & Sánchez (2012). The Management of Personal Training, What are the Reasons and Objectives of the Women Who Contract It? International Journal	Observacional longitudinal (2 anos) Evidência B	Total 70 mulheres clientes de TP num centro de fitness. Idades entre os 24 e 68 anos (M=39,37 +- 9,59).	2 Anos de intervenção	Aplicado um questionário de resposta aberta sobre as razões que levaram a solicitar o serviço de TP. Entrevista de estrutura aberta, com a seguinte informação: idade, motivo, objetivo principal e secundário	- O objetivo principal mais mencionado foi a perda de peso e a redução da percentagem de massa gorda (48,7%). - O objetivo secundário foi a melhoria do tónus muscular (44,4%). - Motivação principal é obter resultados (50%). Todas as variáveis estão intimamente associadas às idades das clientes.

Motivação no Exercício Físico

<p>of Sport Science, nº 29, 245-257.</p>				<p>para solicitar um TP. Mediu-se a frequência semanal e a adesão ao TP, através da assistência ou não regular às sessões de TP.</p>	<p>Limitações do estudo: conhecimento dos principais motivos para o abandono das clientes.</p>
<p>Scholl, K.G., Leen, K., Alexander, D., Pike, R., & Johansen, L. (2012). University Student Interest and Use of Personal Training Services. <i>Recreational Sports Journal</i>, 36, 60-71.</p>	<p>Observacional transversal Evidência B</p>	<p>360 Participantes (152 rapazes e 208 raparigas). Idades entre os 18 e 38 anos (M=20,7)</p>	<p>N/A</p>	<p>Questionário que mede o conhecimento dos estudantes do programa campus de TP, a sua prática atual, o seu interesse para os atuais serviços de TP, a sua disponibilidade para pagar as taxas atuais de TP, e a sua opinião sobre a ajuda dos TP's no cumprimento dos benefícios de saúde. Uma questão aberta em que podem mencionar que outros fatores o poderiam motivar a utilizar esses serviços.</p>	<p>- A maioria dos estudantes universitários apresentaram opiniões positivas sobre a requisição de TP, acreditando que estes podem ajudá-los a fazer exercício entre a sua agenda escolar e laboral e ajudar a desenvolver novas ideias para se exercitarem. Rapazes e raparigas dizem querer aumentar a sua motivação para o exercício. Raparigas mais interessadas em ter assistência externa para aumentar a sua motivação e responsabilidade. - Os estudantes manifestam que o serviço de TP traz benefício: programar exercícios que se adequam às suas necessidades especialmente no treino de força e no treino cardiovascular; os rapazes parecem ter propensão para contratar um TP por motivos extrínsecos (melhorar o desempenho desportivo específico, aliviar uma lesão (dor nas costas)); as raparigas possuem motivações mais intrínsecas: eficiência, eficácia, responsabilidade e motivação.</p>

Motivação no Exercício Físico

II. Contexto educativo

Estudo	Tipo de Estudo/Nível de Evidência	Amostra Nº de Participantes	Intervenção Duração	Instrumentos	Principais resultados e conclusões
<p>Taylor, I.M., Ntoumanis, & N., Standage, M. (2008). A self-determination theory approach to understanding the antecedents of teachers' motivational strategies in physical education. <i>Journal of Sport & Exercise Psychology</i>, 30, 75-94.</p>	<p>Observacional transversal Evidência B</p>	<p>204 Professores de Educação Física (100 homens, 95 mulheres, 9 não especificados), idades entre os 22 e 60 anos (média=34,34; SD=11,09). Os professores apresentam uma experiência profissional (M=10,84; SD=11,18anos)</p>	<p>N/A</p>	<p>Perceived Job Pressure (PJP): Mede as percepções dos três tipos de estilo de pressão de ensino reportada pelos professores de educação física, que afetam a sua escolha estratégica motivacional de ensino. General Causality Orientations Scale (GCOS): Mede a escolha percebida dos professores relacionada com o seu ensino. Perceptions of Student Self-Determination (PSSD): Mede as percepções motivacionais que os professores têm dos seus alunos. Basic Need Satisfaction at Work Scale (BNSAW): Work Motivation Inventory (WMI): Mede o grau de autorregulação e o tipo de motivação do professor. Teacher As Social Context Questionnaire (TASCQ): Mede o grau de utilização de três estratégias motivacionais. Percepção que o professor tem da pressão exercida no seu emprego, a percepção que este tem do grau de autodeterminação do aluno e o seu grau de orientação para um clima de autonomia.</p>	<p>A percepção da pressão no seu trabalho, grau de orientação de causalidade autónoma pela qual os professores ensinam, as percepções do grau de autodeterminação (motivação) que os alunos têm, o impacto na satisfação das três necessidades psicológicas básicas.</p> <p>A satisfação das necessidades psicológicas básicas e a escolha do suporte de autonomia percebida para o ensino de educação física dos professores influenciou positivamente o grau de motivação do professor para ensinar.</p> <p>Quanto mais as necessidades psicológicas básicas estiverem satisfeitas e quanto mais motivados reportam estar, mais tentam ganhar a compreensão dos alunos e ajudá-los com ajuda e apoio instrumental prevendo-se também uma maior percepção dos alunos.</p>

Motivação no Exercício Físico

III. Contexto clínico

Estudo	Tipo de Estudo/Nível de Evidência	Amostra Nº de Participantes	Intervenção Duração	Instrumentos	Principais resultados e conclusões
<p>Silva, M.N., Markland, D., Carraça, E.V., Vieira, P.N., Coutinho, S.R., Minderico, C.S., Matos, M.G., Sardinha, L.B., Teixeira, P.J. (2011) Exercise Autonomous Motivation Predicts 3-yr Weight Loss in Women, 43:728–737.</p>	<p>RCT Nível de evidência científica A</p>	<p>221 Mulheres (média idade = 37.6)</p>	<p>1 Ano de intervenção + 2 Anos follow-up</p> <p>30 Sessões de intervenção de acordo com os princípios da TAD:</p> <p>1 – Suportar escolhas informadas através do uso de linguagem neutra 2 – Encorajar escolhas e autoiniciativa 3 – Providenciar escolhas 4 – Apresentar relação clara entre comportamento e resultado 5 – Encorajar sinergia entre valores e objetivos 6 – Providenciar feedback informativo positivo</p>	<p>.Health Care Climate Questionnaire (HCCQ) .Self-Regulation Questionnaire (SRQ-E). 7 day physical activity recall – duração e intensidade das atividades</p>	<p>O grau em que os participantes experienciaram o suporte de autonomia por parte do staff foi um significativo mediador para uma maior autorregulação e maior prática de exercício um ano após cessar o tratamento. O efeito de manter a prática dois anos após o final do programa foi mediado pela regulação autónoma. Este facto suporta o mecanismo de explicação de adesão a longo prazo ao exercício.</p>

II.5.2 Outcomes Primários

Estratégias Motivacionais do Treinador Pessoal/Professor

Num estudo de Taylor et al. (2008) no contexto educativo, realizado com professores de Educação Física de diferentes escolas através da aplicação de um conjunto de questionários, tendo por base os princípios da TAD, procurou-se perceber a influência que as percepções e estratégias motivacionais dos professores podem ter na motivação dos seus alunos para o ensino. Verificou-se que a percepção que o professor tem da pressão exercida no desempenho da sua profissão, a percepção que este tem do grau de autodeterminação do aluno e o seu grau de orientação para a autonomia são mediadores da sua satisfação das suas necessidades psicológicas básicas o que, por sua vez, influencia positivamente o grau de autodeterminação do professor para ensinar. A satisfação destas três estratégias motivacionais por parte dos professores, apresentam efeitos diretos positivos na satisfação das necessidades psicológicas básicas contribuindo para encontrarem estratégias de compreensão, ajuda e suporte para os seus alunos. Este estudo conclui que fatores que influenciam a motivação do professor também podem afetar indiretamente a motivação dos seus alunos.

Motivação dos Praticantes

Competência. Num estudo de Vlachopoulos e Neikou (2007) efetuado em contexto de aulas de grupo durante um período de 12 semanas verificou-se, no follow-up a 6 meses, que das três necessidades psicológicas básicas apenas a necessidade de competência está intimamente relacionada com a adesão ao exercício e à motivação intrínseca.

Suporte de Autonomia Percebida. Num estudo elaborado por Silva et al, (2011) em mulheres, a utilização de um clima de aula caracterizado por um suporte de autonomia reforçou o sentimento de autonomia (regulação mais autónoma). Os

programas suportados pelos princípios da TAD são facilitadores da internalização de formas mais autónomas de regulação do comportamento.

Também em contexto de aula de grupo Moustaka, Vlachopoulos, Kabitsis & Theodorakis (2012) realizaram um estudo apenas com mulheres, com uma intervenção em que o grupo que recebeu as aulas num contexto mediado por um suporte de autonomia da TAD, demonstrou um maior suporte na autonomia percebida, na satisfação das necessidades básicas de autonomia e competência, na regulação identificada, na motivação intrínseca e na vitalidade subjetiva. Os resultados apoiaram os princípios da TAD e destacaram os benefícios motivacionais e psicológicos de um estilo de liderança/instrução no exercício de acordo com um suporte de autonomia em mulheres de meia-idade.

Num estudo efetuado por Scholl, Leen, Alexander & Johansen (2012) sobre o interesse e mais-valia da aquisição do serviço de treino personalizado por estudantes universitários como forma de aumentar a adesão à prática de exercício, verificou-se que a maioria dos estudantes universitários reportaram que a requisição de um TP seria encarado como um benefício. Foram encontradas algumas diferenças entre géneros que demonstram que os homens podem ser mais propensos a adquirir um TP por motivações extrínsecas (melhorar um desempenho desportivo específico, aliviar uma lesão), enquanto, as mulheres podem ser mais influenciadas a requerer um TP por razões intrínsecas (eficiência, eficácia, responsabilidade, motivação).

II.5.3 Outcomes Secundários

Adesão (Adherence); Bem-estar

Num estudo de intervenção em mulheres efetuado por Silva et al, (2011) o grupo que recebeu o tratamento de acordo com os princípios da TAD apresentou

Motivação no Exercício Físico

maiores níveis de exercício físico. O grau em que os participantes experienciaram o estilo de liderança de acordo com o suporte de autonomia por parte da equipa técnica foi demonstrativo de um nível de regulação mais autodeterminado e maior prática de exercício manifestada um ano após o final do programa. O efeito da manutenção de uma prática de atividade física mais elevada que o grupo de controlo, dois anos após o final do programa, foi devida à regulação autónoma, permitindo, deste modo, suportar/explicar o mecanismo de adesão, a longo prazo, ao exercício (Silva et al, 2011).

Noutro estudo elaborado por Moustaka et al. (2012), com uma intervenção em que o grupo recebeu as aulas num contexto de suporte de autonomia da TAD, foram verificadas maiores taxas de attendance (frequência) durante o programa e uma maior participação em exercício não estruturado durante cinco semanas após o fim do programa.

Num estudo por Yen e Ho (2012) realizado com mulheres utilizadoras regulares de Health-Clubs, constatou-se que a motivação daquelas para a prática de exercício em ginásio afeta significativamente de forma positiva mudanças no seu estilo de vida.

Noutra investigação levada a cabo por Gómez, García, Mendo e Sánchez (2012) realizada com mulheres que treinam com TP num Health-Club, constatou-se que os principais objetivos apresentados para a aquisição de TP estão relacionados com a perda de peso e percentagem de massa gorda como motivação principal e, como objetivo secundário, o aumento de tónus muscular; apresentaram a obtenção de resultados.

II.6 Discussão

Esta revisão sistemática da literatura procurou fazer um resumo dos principais resultados dos estudos que abordaram a temática da motivação e da adesão ao exercício físico através de uma intervenção recíproca nos treinadores pessoais (TP's) e nos seus clientes. Um total de sete estudos foi incluído nesta revisão. Destes, cinco foram observacionais e dois RCT's. O total da amostra dos estudos (n=1491), sendo que destes apenas n=360 eram homens.

Dada a escassez de artigos encontrados em contexto de GHC, mais particularmente em processo de treino personalizado, acabámos por incluir estudos que incidiram sobre classes de exercício e também intervenções que foram para além do exercício feito apenas em ginásio, mais especificamente, em contexto educativo (aula de educação física). É nossa opinião que o transfer entre a forma de motivar (com suporte das necessidades psicológicas básicas, como forma orientadora do comportamento) e os processos pelos quais as pessoas assimilam os comportamentos externamente regulados e os integram nos seus comportamentos auto determinados (de um técnico de exercício físico de classes ou de um professor de Educação Física para o de treino personalizado) é elevado. Desta forma motivar pessoas numa classe de exercício ou numa aula de educação física não será muito diferente do equivalente em contexto de treino personalizado. Ficamos assim, com um maior leque de trabalhos para analisar e efetuar a presente revisão, sem prejudicar a qualidade da mesma.

Entrando na discussão dos outcomes estudados, no que diz respeito à motivação dos praticantes e depois de analisar este conjunto de artigos, parece-nos pertinente afirmar que um contexto que suporte a autonomia apresenta uma associação positiva entre a satisfação das necessidades psicológicas básicas da TAD (autonomia, competência e relacionamento) e uma motivação mais auto regulada.

Motivação no Exercício Físico

Nos outcomes referentes à adesão e bem-estar, verificámos que este último acabou por estar intimamente relacionado com o primeiro, uma vez que nos estudos com um contexto de instrução que promova o suporte de autonomia é esperado que resulte numa maior adesão ao exercício físico, através da satisfação das necessidades psicológicas básicas da TAD. Das três necessidades psicológicas básicas, a competência parece ser a que apresenta maior relação com a adesão.

Foi consensual que a motivação dos praticantes em GHC afeta de uma forma positiva mudanças no seu estilo de vida e proporciona uma prática mais auto regulada. O mesmo se pode verificar, embora noutro contexto, relativamente à importância da motivação do professor como elemento fundamental, uma vez, que as estratégias motivacionais deste podem influenciar indiretamente a motivação dos seus alunos.

Limitações

A nossa investigação apresentou algumas limitações que não podemos deixar de mencionar. A primeira limitação encontrada foi o facto de os estudos incluídos serem observacionais transversais e a maioria dos participantes nos estudos serem mulheres. A segunda limitação encontrada foi a maioria dos estudos incluídos pertencerem a contextos diferentes dos que iríamos estudar. Numa primeira fase da pesquisa tentámos apenas privilegiar estudos efetuados em contexto de GHC, mas devido à escassez de literatura existente tivemos que, posteriormente, voltar a efetuar nova pesquisa e incluímos estudos realizados noutros contextos. Foi a questão temporal que nos levou a encontrar e incluir um número muito reduzido de artigos noutros contextos.

Por último, na maioria das fases, embora os artigos incluídos fossem vistos e analisados detalhadamente, os mesmos foram revistos frequente e exclusivamente pelo autor do estudo.

II.7 Referências

- American Council on Exercise (2010). Ace Personal Trainer Manual. *The Ultimate Resource for Fitness Professionals*, 4, 4–5, 29–30.
- Capdevila, L., Niñerola, J., & Pintanel, M. (2004) Motivación y Actividad Física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (1), 55-74.
- Chakravarthy, M.V., Joyner, M.J., Booth, F.W., (2002) An obligation for primary care physicians to prescribe physical activity to sedentary patients to reduce the risk of chronic health conditions. *Mayo Clinic Proceedings*, 77:165–173.
- De Morton, N. A. (2009). The PEDro scale is a valid measure of the methodological quality of clinical trials: a demographic study. *The Australian journal of physiotherapy*, 55(2), 129–133.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York, NY: *Plenum Press*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychology Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Dishman, R.K., Sallis, J.F., Orenstein, D.R. (1985). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Reports*, 100:158–171.
- Gimeno, F., & García-Mas, A. (2010). Motivation in the teaching of Physical Education according to the Achievement Goal Theory: methodological considerations. *Quality & Quantity*, 44, 583-593.

Motivação no Exercício Físico

- Gómez, S.V., García, G.O., Mendo, H.A.& Sánchez (2012). The Management of Personal Training, What are the Reasons and Objectives of the Women Who Contract It? *International Journal of Sport Science*, 29, 245-257.
- Ingledeew, D.K., Markland, D., Medley, A.R. (1998) Exercise motives and stages of change. *Journal of Health Psychology*, 3:477–489.
- Maguire, J. S. (2008). Fit for consumption: sociology and the business of fitness. *Nova York: Routledge*.
- Moustaka, F.C., Vlachopoulos, S.P.,Kabitsis, C., Theodorakis, Y.(2012). Effects of an autonomy-supportive exercise instructing style on exercise motivation, psychological well-being, and exercise attendance in middle-age women. *Journal of physical activity and health*, 9, 138 -150.
- Ruiz, L.M.; Graupera, J.L.; Contreras, O.R., & Nishida, T. (2004). Motivación de logro en educación física escolar: un estudio comparativo entre cinco países. *Revista de Educación*, 333, 345-361.
- Silva, M.N., Markland, D., Carraça, E.V.,Vieira, P.N., Coutinho, S.R., Minderico, C.S.,Matos, M.G., Sardinha, L.B.,Teixeira ,P.J.(2011). Exercise Autonomous Motivation Predicts 3-yr Weight Loss in Women, 43:728–737.
- Scholl, K.G., Leen, K., Alexander, D., Pike, R.,& Johansen, L. (2012). University Student Interest and Use of Personal Training Services. *Recreational Sports Journal*, 36, 60-71.
- Serrano-Gómez, V., & García-García, O. (2009). Personal training for pregnant women: A solution to enhance the benefits of physical exercise. *Kronos*, 16(3), 15-24.

Motivação no Exercício Físico

Taylor, I.M., Ntoumanis, & N., Standage, M. (2008). A self-determination theory approach to understanding the antecedents of teachers' motivational strategies in physical education. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 75-94.

Vlachopoulos, S. P., & Neikou, E. (2007). A prospective study of the relationships of autonomy, competence, and relatedness with exercise attendance, adherence, and dropout. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47(4), 475-482.

Yen, C.C.& Ho, H.L. (2012). Motivations, Constraints, and Lifestyle Adjustments Associated With Urban Taiwanese Women Use of Sport and Health Clubs. *Social Behavior and Personality*, 40(6), 971-982.

CAPÍTULO III

**MOTIVAÇÃO E SATISFAÇÃO/FRUSTRAÇÃO DAS NECESSIDADES
PSICOLÓGICAS, UM ESTUDO SOBRE O ENVOLVIMENTO NO EXERCÍCIO
EM CONTEXTOS DE GHC
(ESTUDO OBSERVACIONAL)**

III.1 Resumo

Introdução: Procuramos analisar a associação entre as regulações motivacionais, a satisfação e a frustração das necessidades psicológicas e o grau de envolvimento no exercício físico em contexto de ginásios e health clubs (GHC) e os constructos previstos pela Teoria da Auto Determinação (TAD) em indivíduos praticantes de exercício físico em GHC.

Método: Foram aplicados questionários psicométricos para avaliar a regulação motivacional, a satisfação e o grau de frustração das necessidades psicológicas básicas e o grau de envolvimento em 63 clientes de GHC (idade = 41.94 anos, SD = 15.30).

Resultados: Os resultados encontrados revelaram que a satisfação das necessidades de autonomia e de competência estão associadas aos tipos de motivação mais autodeterminados (todos $p < 0,01$). A satisfação da necessidade de relação esteve associada apenas à motivação integrada ($r(63) = 0,31$, $p = 0,013$). Os tipos mais autodeterminados estiveram associados a um grau de envolvimento maior nas quatro dimensões (todos $p < 0,01$). Os níveis mais altos de frustração das NPB estiveram associados aos valores mais altos de motivação controlada (amotivação e regulação externa) e aos mais baixos de motivação autónoma. Os níveis de frustração da competência e relação estiveram negativamente associados ao envolvimento emocional (ambos) e ao envolvimento comportamental (apenas a relação).

Discussão: Confirmou-se a hipótese que a satisfação das NPB origina um tipo de motivação mais autodeterminado refletindo-se num grau de envolvimento maior. Bem como a hipótese que a frustração das NPB origina tipos de motivação mais controlados refletindo-se posteriormente num grau de envolvimento menor. Confirmações que vão de encontro ao esperado pela TAD. Concluiu-se que a

Motivação no Exercício Físico

compreensão dos fatores motivacionais e comportamentais do exercício físico é essencial e ajudam a explicar parcialmente os motivos de um indivíduo se envolver regularmente numa prática de exercício físico.

Palavras-chave: Health-Club, , Instructor, Motivation, Exercise Adherence.

III.2 Introdução

A atividade física e o exercício físico, quando realizados regularmente, podem trazer inúmeros benefícios para a saúde e para o bem-estar físico e psicológico (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008).

Um dos contextos onde a população efetua exercício físico são os Ginásios e Health Clubs (GHC). Em Portugal, à data de 2010, existiam 1 400 clubes para 600 mil membros com uma taxa de penetração de (5.66%) (IHRSA, 2010). Os valores de adesão à prática de exercício regular também não são animadores: cerca de 50-65% das pessoas que iniciam programas de exercícios desistem no período entre os três e os seis meses iniciais (Annesi & Unruh, 2007; Buckworth & Dishman, 2002).

Assim, tomar consciência e ser conhecedor das motivações que levam as pessoas a fazer exercício físico é essencial para contribuir para o aumento dos níveis de compromisso e de adesão a esses programas (Capdevila, Niñerola & Pintanel, 2004; Gimeno & Garcia-Mas, 2010). A teoria da Autodeterminação (TAD) está numa posição privilegiada entre as teorias da motivação humana (Deci & Ryan, 1985, 2000), pois apresenta uma base teórica sobre a motivação humana capaz de nos elucidar e ajudar a compreender as diferenças individuais e fatores psicológicos que influenciam a participação na atividade física, motivo pelo qual a iremos utilizar como racional teórico para o estudo do comportamento.

Teoria da Autodeterminação

A principal distinção na TAD diz respeito à motivação autodeterminada e à motivação controlada (Deci & Ryan, 2002). A motivação autodeterminada envolve pessoas que se comportam com um sentido pleno de vontade, escolha e auto aprovação das suas ações. Esta compreende tanto a motivação intrínseca como os tipos de

Motivação no Exercício Físico

motivação extrínseca em que as pessoas se identificam com o valor da atividade em si (ou seja, regulação identificada) e integraram-na no exercício de uma atividade. Isto, porque é congruente com os valores, objetivos e necessidades do ego (ou seja, a regulação integrada). Em contraste, a motivação controlada envolve um comportamento decorrente de uma pressão de pensar e agir de forma específica na direção de resultados externos a si e ao seu ego. Esta consiste quer na regulação externa, em que o comportamento das pessoas é uma função tanto de pressões externas, como de ganhar uma recompensa ou evitar a punição, quer na regulação introjetada na qual a regulação da ação foi parcialmente internalizada e é energizada por fatores como um motivo de aceitação, o evitar de vergonha e culpa e o envolvimento do ego. Ambas as motivações autodeterminada e controlada têm uma influência direta no comportamento, e estão longe da amotivação que se refere a uma completa ausência de intenção e motivação. Estes quatro tipos de motivação extrínseca em execução desde o menos até ao mais autodeterminado (isto é, regulação externa → regulação introjetada → regulação identificada → regulação integrada) são teoricamente, colocados num continuum de autodeterminação, onde os níveis mais elevados de autodeterminação refletem um maior grau de internalização e integração do comportamento com um verdadeiro sentido em si, correspondendo aos melhores resultados em termos cognitivos, afetivos e comportamentais.

A TAD propõe três necessidades psicológicas básicas, cujo preenchimento é essencial para um funcionamento eficaz e para uma saúde psicológica (Deci & Ryan, 1985,2000). Estas são as necessidades de autonomia, competência e relacionamento. A autonomia reflete a necessidade de procurar comportamentos em que a escolha tenha origem no indivíduo e na sua vontade. A competência representa a necessidade de se sentir desafiado de forma otimizada e ser capaz de atingir as metas e resultados

Motivação no Exercício Físico

desejados. O relacionamento reflete o grau em que um indivíduo se sente ligado e compreendido pelos outros. De acordo com a TAD, na medida em que essas três necessidades vão sendo mais satisfeitas, os indivíduos podem experimentar uma motivação mais autônoma, uma maior persistência e uma maior qualidade do envolvimento do esforço num determinado domínio (Deci & Ryan, 1985, 2000; Reeve, 2004; Ryan & Deci, 2000, 2002; Vansteenkiste et al, 2010). De acordo com Deci e Ryan, a satisfação das necessidades psicológicas dentro de um determinado contexto contribui para um crescimento ideal, integridade e bem-estar enquanto o “thwarting” das necessidades psicológicas irá conduzir a uma maior fragmentação e mal-estar (Deci & Ryan, 2000).

Enquanto o papel da percepção da satisfação das necessidades tem sido testado, muito poucas investigações têm avaliado o efeito de thwart (ameaçar/contrariar) das necessidades psicológicas (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan & Thøgersen - Ntoumani, 2011) realizadas por Deci e Ryan dentro TNPB no contexto de desporto ou de exercício. Deci e Ryan (2000) sugerem que o thwart persistente das necessidades psicológicas básicas poderá contribuir para uma série de resultados negativos, como atividades compensatórias ou alteração da satisfação das necessidades, bem como a tipos de autodeterminação mais controlados e comportamentos mais rígidos. Baixos níveis de satisfação das necessidades psicológicas poderão não ser indicativos de que as necessidades são frustradas, mas poderá ser representativo de uma insatisfação do indivíduo no que respeita ao grau em que as necessidades estão a ser preenchidas (Bartholomew et al., 2011).

Tem sido demonstrado por diversos estudos correlacionais a relação entre a satisfação das necessidades psicológicas básicas e as regulações autodeterminadas no que respeita a resultados positivos em termos psicológicos e comportamentais

Motivação no Exercício Físico

(Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2007). Como exemplos concretos, temos estudos de Wilson e Rogers (2002, 2003, 2008), em contexto de exercício. Dois deles decorreram em 12 semanas e outro em 15 semanas (aulas de grupo) sobretudo com estudantes universitários, os resultados demonstraram que as maiores percepções de satisfação das necessidades psicológicas na prática de exercício estão associadas a uma regulação motivacional mais interiorizada do comportamento de exercício. Mais especificamente, no estudo de Wilson e Rogers (2008), os resultados indicam que a percepção de competência é o indicador dominante de maior regulação no exercício. No entanto, a percepção de autonomia e relacionamento também pareceram desempenhar um papel fundamental na internalização dos níveis motivacionais. No estudo de Wilson e Rogers (2003) indicaram a percepção de autonomia e de competência como os principais indicadores de regulações mais autodeterminadas (identificada e intrínseca). Ainda segundo Wilson e Rogers (2008) verificaram que os aumentos na percepção de autonomia foram associados a uma diminuição da regulação externa ao longo do tempo, o que sugere que a dependência de fontes de controlo interpessoal para a participação de exercício diminui à medida que os sentimentos de propriedade pessoal e vontade evoluem. Mais recentemente, num RCT, um grupo de mulheres com excesso de peso e obesas que integrou um programa de controlo de peso, de acordo com a TAD, onde foram realizados 30 contactos individuais durante um ano, estiveram sujeitas a um ambiente de suporte de autonomia. No final da intervenção, os participantes na condição experimental, em comparação com o grupo de controlo, relataram níveis mais altos de regulação autónoma (para o tratamento e para o exercício), maior motivação intrínseca e maior satisfação da necessidade de competência, um locus mais interno da causalidade, e mais motivos autónomos para o exercício, bem como na melhoria na perda de peso e no aumento dos níveis de atividade física (Silva et al., 2010).

Motivação no Exercício Físico

Outro estudo de Edmunds, Ntoumanis e Duda, (2008), examinou o efeito de um estilo de instrução de suporte de autonomia, em praticantes de exercício, envolvendo um estilo de ensino que suportava a satisfação das necessidades psicológicas básicas, as regulações motivacionais, o comportamento no exercício, a intenção comportamental e o afeto dos participantes. Os participantes do sexo feminino, na sua maioria estudantes universitários, foram matriculados num programa de exercício de 10 semanas onde um grupo sofreu uma intervenção com base na TAD e o outro sofreu uma intervenção normal no que respeita ao estilo de ensino. O grupo de controlo relatou uma diminuição significativa no suporte de autonomia, na amotivação e intenção comportamental ao longo do tempo. Destacou ainda um aumento significativo na necessidade de competência e na regulação introjetada. No grupo experimental foi mencionado um aumento linear significativamente maior na estrutura e no envolvimento interpessoal, na satisfação das necessidades de relacionamento e competência e afeto positivo. A frequência foi significativamente maior no grupo experimental. As características sócio contextuais utilizadas de acordo com a TAD e a satisfação das necessidades psicológicas previram regulações mais autodeterminadas. O conjunto de todas estas variáveis previu coletivamente melhores resultados. Ainda noutro estudo observacional, de acordo com a TAD, realizado em clientes de ginásio (Markland & Tobin, 2010), demonstrou-se que a utilização de um ambiente de suporte de autonomia promoveu uma maior autonomia e assimilação social, os indivíduos apresentavam menor amotivação e eram menos regulados externamente. A promoção do relacionamento pessoal, sem a promoção da autonomia foi associado a uma regulação mais introjetada. No entanto, a promoção da assimilação social, serviu para compensar parcialmente este efeito negativo. Quando o clima de suporte facilita a autonomia, a competência e o relacionamento pessoal, a regulação identificada foi

Motivação no Exercício Físico

promovida. A satisfação das necessidades de autonomia e competência mediaram a associação entre o clima de suporte e a regulação intrínseca. Também noutro estudo (Puente & Anshel, 2010), realizado em ginásio, com estudantes universitários, que procurou aceder à percepção que os clientes têm do estilo de instrução do seu instrutor, (no que respeita à percepção de competência e autonomia como forma condutora para sua regulação autodeterminada, divertimento, emoção e adesão ao exercício), demonstrou que as pessoas que iniciam um programa de exercício fazem-no muitas vezes por razões extrínsecas, sendo depois através de um ambiente de suporte das necessidades de autonomia e competência (resultados obtidos na sua investigação) capazes de transformar a regulação motivacional em mais autodeterminada.

A hipótese de que as mudanças no envolvimento causam mudanças na motivação baseia-se na ideia de que os alunos/clientes possam tomar medidas para satisfazer as suas próprias necessidades psicológicas. Estas constatações têm recebido um suporte empírico considerável. Como exemplo podemos verificar nos estudos de Kasser e Ryan, 1993, 1996; Sheldon, Ryab e Reis (1996) em que os participantes da pesquisa relatam de forma confiável que consideram ter um "bom dia " (sentir-se alegre, entusiasmado) quando experimentam maiores níveis de autonomia, competência e relacionamento. Em contraste relatam de uma forma confiável que o ter um "mau dia " (sensação de angústia , raiva) quando experimentam níveis menores (ou frustrados) de autonomia, competência e relacionamento (Kasser & Ryan, 1993, 1996 ; Sheldon et al. , 1996).

Num estudo realizado no contexto educativo, na dialética aluno-professor, verificou-se a relação que a mudança na qualidade do envolvimento dos alunos poderá ter no decorrer do semestre ao nível da motivação dos estudantes no final do semestre, ou seja, na satisfação das suas necessidades psicológicas básicas. A melhoria da

Motivação no Exercício Físico

motivação dos alunos é simultaneamente uma causa e uma consequência do envolvimento dos alunos. O papel desta função do envolvimento é a de destacar o papel causal que as mudanças no envolvimento contribuem para as mudanças na motivação (Reeve, 2013).

Noutros estudos em linha com os anteriores onde foi testado o efeito que as mudanças no envolvimento provocam nas mudanças de motivação foi encontrado este efeito por duas vezes (Jang, Kim & Reeve, 2012; Reeve, Lee, Kim & Ahn, 2011). Em ambos os estudos, a motivação dos alunos foi operacionalmente definida como a medida de satisfação das necessidades psicológicas básicas, enquanto o envolvimento dos alunos foi operacionalmente definido de uma forma consistente com a representação de quatro componentes (envolvimento comportamental, proactivo, cognitivo e emocional). Ambos os estudos utilizaram um desenho longitudinal, mas o efeito e a interpretação são os mesmos: - mudanças na qualidade do envolvimento predizem alterações na qualidade da motivação.

Num programa de intervenção no meio escolar examinou-se a atividade de aprendizagem em termos de obtenção de um objetivo extrínseco (e.g., atração física) versus objetivo intrínseco (e.g., saúde) através da utilização de dois estilos de comunicação de ensino, um mais controlado e outro com suporte de autonomia. Examinou-se ainda a forma como estes estilos de liderança afetam o seu desempenho. Os resultados demonstraram o efeito positivo obtido através da utilização do suporte de autonomia, na obtenção do objetivo intrínseco, sendo mediada por um envolvimento cognitivo bem como uma motivação mais autorregulada (Vansteenkiste, Simons, Lens, Soenens & Matos, 2005). Noutro estudo, também em contexto escolar, Skinner, Kindermann & Furrer, (2009), demonstrou-se como uma motivação mais autodeterminada leva a um maior envolvimento comportamental e emocional.

Motivação no Exercício Físico

Segundo um estudo de Ommundsen e Kvalø (2007) examinou-se a influência positiva que uma regulação autodeterminada exerce no envolvimento nas aulas.

Verificou-se que nos alunos de educação física que se envolveram nas aulas como um fim em si mesmo (por exemplo, para aprender habilidades desportivas ou serem mais ativos fisicamente) apresentaram níveis mais elevados de prazer e interesse na atividade, ao contrário dos estudantes que foram obrigados a participar e, portanto, realizaram a atividade física como um meio para atingir um fim (por exemplo, para obter um grau, para atender os requisitos de graduação).

Reeve, (2009), reforça esta situação considerando que no ambiente de aprendizagem um dos aspetos fundamentais é a qualidade do estilo de motivação do professor. O aspeto mais importante desse estilo consiste em ser ou não suportado por uma autonomia de apoio ou de controlo. Os alunos desenvolvem motivações mais autónomas quando os professores utilizam um estilo que suporte a autonomia, e desenvolvem motivações mais controladas quando os professores utilizam um estilo mais controlador (Reeve, 2009).

Num outro estudo realizado em contexto educativo, de acordo com a TAD, verificou-se que os alunos com maior capacidade de se expressarem, que procuram os seus interesses e valores e que apresentam formas de motivação mais autodeterminadas, terão como resultados uma maior autonomia, um maior envolvimento e um aumento do seu bem-estar. Se por outrolado, forem experienciadas situações mais controladoras, irão interferir e frustrar um envolvimento mais autónomo por parte dos alunos, ou seja, a relação será prejudicada, conflitos interpessoais irão surgir, níveis de motivação mais controlados irão aparecer e os alunos terão menos sucesso na sua aprendizagem (Reeve, 2013).

III.3 Objetivo

O nosso estudo apresenta como principal objetivo, com base na TAD, analisar as associações entre a satisfação e a frustração das necessidades psicológicas básicas, as regulações motivacionais e o grau de envolvimento para a prática de exercício em clientes de GHC's. Na revisão bibliográfica efetuada não encontramos estudos que fossem específicos em relação ao grau de frustração das necessidades psicológicas básicas, pelo que apresentamos este como um dos principais objetivos de maior pertinência e inovação no nosso estudo.

Hipóteses do estudo:

1) A satisfação das necessidades psicológicas básicas está associada a um nível de motivação mais autodeterminado bem como de um grau de envolvimento maior. Esta hipótese surge no seguimento do estudo do (Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2007)

2) A frustração das necessidades psicológicas básicas está associada a níveis de motivação mais controlados e de um grau de envolvimento menor. Esta hipótese surge no seguimento do estudo da (Bartholomew et al., 2011).

III. 4 Método

III. 4.1 Amostra

Fizeram parte da amostra clientes de diferentes ginásios e Health Clubs, sobretudo pertencentes ao Health & Racket Club Quinta da Marinha. Foram excluídos clientes que treinam há menos de três meses no ginásio, menores de 16 anos. Foram enviados cerca de 250 questionários para clientes de Ginásio e Health Club. Recebemos, corretamente preenchidos, um total de 63 questionários, respeitantes a

clientes do ginásio. A amostra compreendeu 30 mulheres e 33 homens ($M = 41.94$ anos, $SD = 15.30$ anos).

III. 4.2 Desenho do Estudo

Observacional transversal.

III. 4.3 Instrumentos

A forma de aplicação dos questionários foi online, onde os participantes que se disponibilizaram a responder forneciam o seu e-mail para receberem no mesmo dia uma hiperligação que os endereçava para o questionário. Depois de preenchidos eram submetidos por estes.

4.3.1. Regulações comportamentais no exercício

Para a avaliação das regulações motivacionais dos praticantes foi utilizado o Behavioural Regulations in Exercise Questionnaire (BREQ-3p) (Markland & Tobin, 2004) (BREQ-2). A versão portuguesa do BREQ-2 (Palmeira, Teixeira, Silva & Markland, 2007) foi aplicada e foram adicionados quatro novos itens desenvolvidos por Wilson, Rodgers, Loitz & Scime (2006) para medir a regulação integrada. Este questionário avalia a regulação motivacional para o exercício. As dimensões do tipo de regulação são aferidas ao longo do questionário (e.g., amotivação: “Penso que o exercício é uma perda de tempo”; e.g., motivação extrínseca: “Participo no exercício porque os meus amigos/família dizem que devo fazer”; e.g., regulação introjetada: “Sinto-me culpado/a quando não faço exercício”; e.g., regulação identificada: “Dou valor aos benefícios/vantagens do exercício”; e.g., regulação integrada: " Considero que fazer exercício está em harmonia com os meus valores."); e.g., motivação intrínseca:

Motivação no Exercício Físico

“Faço exercício porque é divertido”). O questionário é constituído por 24 itens e utiliza uma escala de 0 (Não é verdade para mim) a 4 (Muitas vezes é verdade para mim). Os valores dos alphas variaram entre 0.497 e 0.896.

4.3.2. Satisfação das necessidades psicológicas básicas

Para a avaliação das NPB foi utilizado o Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale (PNSE) (Wilson, Rogers, Rodgers, & Wild, 2006). Versão portuguesa Palmeira, Frota, Alves, Hauer, Teixeira, 2011. Avalia os níveis de satisfação das 3 necessidades psicológicas percebidas de acordo com a teoria da auto motivação. As subdimensões são aferidas ao longo do questionário. Exemplo de uma questão relativa ao suporte de autonomia “Sinto que sou eu quem decide quando e onde praticar exercício”. Exemplo para o suporte de relacionamento “Sinto-me pessoalmente ligado às pessoas com quem interajo quando faço exercício”. Exemplo para o suporte de competência “Sinto-me confiante na minha capacidade de praticar exercícios que me desafiam”. O questionário apresenta uma escala tipo Likert que está tabelada entre 1 (falso) e 6 (verdade), compreendendo um total de 18 questões. Os valores dos alphas variaram entre 0.859 e 0.919.

4.3.3. Grau de envolvimento dos praticantes

Foi utilizado o Envolvimento do Participante (Reeve et al., 2004). Refere-se à intensidade do comportamento e qualidade emocional do envolvimento ativo de uma pessoa durante uma tarefa (Connell, 1990; Connell & Wellborn, 1991; Reeve et al., 2004). O envolvimento fornece uma manifestação observável da qualidade da motivação (Reeve, 2002; Reeve & Tseng, 2011), e foi concebido como um constructo multidimensional que consiste nos quatro aspetos seguintes: comportamental,

Motivação no Exercício Físico

emocional, cognitivo e proactivo. Envolvimento comportamental: avalia a extensão da atenção, esforço e persistência (por exemplo, " Na aula de EF, eu trabalho tão duro quanto eu posso."). Envolvimento emocional: avalia o grau de emoções positivas (por exemplo, " Quando estou na aula EF, sinto-me bem."). Envolvimento cognitivo: avalia o uso de estratégias de aprendizagem sofisticados (em vez de superficiais) ao tentar aprender (por exemplo, "Quando aprendo uma atividade de EF, eu tento relatar o que estou aprendendo com o que eu já sei"). Envolvimento Proactivo: avalia a contribuição construtiva dos participantes no fluxo da instrução que recebeu (por exemplo, "Durante a aula, expressei as minhas preferências e opiniões"). Os valores dos alphas variaram entre 0.592 e 0.828.

4.3.4. Grau de frustração

Para a avaliação do grau de frustração das NPB foi utilizado o Need Frustration Scale (NFS) Needs frustration in exercise. A frustração das NPB foi avaliada através do Need Frustration Scale utilizando os 12 itens Need Frustration Scale; Standage, in prep). Os itens encontrados e disponibilizados para o questionário NFS resultaram de uma partilha de informação de um dos conselheiros do estudo (POEMA) Martin Standage que gentilmente nos cedeu a versão que aplicámos. A afirmação inicial utilizada no questionário foi – “Na minha sessão de treino...” Os praticantes classificaram as afirmações tais como: “Sinto-me decepcionado com muitos dos meus desempenhos durante as sessões de exercício”; “Sinto-me pressionado a fazer muitas coisas nas minhas sessões de exercício”; “Sinto-me forçado a fazer muitas coisas nas minhas sessões de exercício que não escolheria fazer”. O questionário é constituído por 12 itens e utiliza uma escala de 1 (discordo totalmente) a 7 (Concordo totalmente). Os valores dos alphas variaram entre 0.839 e 0.882.

III. 4.4 Procedimentos

Os health clubs foram contactados antecipadamente e o pedido de autorização para a realização do estudo foi enviado à direção técnica. Todos os participantes envolvidos foram previamente esclarecidos sobre o estudo e questionários a realizar. A participação foi voluntária e o consentimento informado foi obtido antes da entrega dos questionários, altura em que se informou da confidencialidade dos dados recolhidos.

Os participantes que se disponibilizaram para responder aos questionários online forneciam o e-mail para receberem no mesmo dia uma hiperligação que os endereçava para o questionário. O preenchimento dos questionários foi realizado consoante a disponibilidade dos participantes. O software usado para a recolha online dos dados foi o Google drive, tendo sido feito testes preliminares sobre a sua usabilidade no âmbito do estudo PoEMA.

III. 4.5 Análise Estatística

Os dados foram tratados com o programa IBM SPSS V.19 para a análise estatística, com a finalidade de detetar valores omissos e testar a conformidade com as assunções da regressão múltipla (normalidade, linearidade e homocedasticidade). As regulações comportamentais, a satisfação das necessidades psicológicas básicas, o grau de envolvimento e a frustração das necessidades estavam normalmente distribuídos.

Após esta análise foram efetuadas correlações bivariadas (Pearson Correlation) entre os diferentes grupos de variáveis. Esta aferição permite-nos perceber associações, duas a duas, entre cada uma das variáveis, dentro do grupo. Perceber por exemplo, como se associam as regulações comportamentais com o grau de envolvimento, ou o

preenchimento dos diferentes sentimentos de competência, autonomia e relação bem como com a frustração das necessidades dentro do grupo entre outras.

Foram efetuados testes Independent – Samples - T-Test para comparar médias entre os grupos no que respeita ao género, a dois momentos de experiência profissional e dois grupos criados para a idade, relativamente às variáveis descritivas (eg. perceber se a diferença das regulações comportamentais entre os géneros masculino e feminino é ou não estatisticamente significativa).

III. 5 Resultados

A tabela 1 mostra-nos a análise efetuada sobre a associação entre a perceção dos níveis de satisfação das necessidades psicológicas básicas (PNSE) a perceção dos tipos de motivação (BreQ) e a perceção do grau de envolvimento (EE). Esta análise foi elaborada através de uma correlação de Pearson, de onde surge a tabela seguinte:

Motivação no Exercício Físico

Tabela 1 *Correlação entre a percepção dos níveis de satisfação das necessidades psicológicas básicas (PNSE) a percepção dos tipos de motivação (BreQ) e a percepção do grau de envolvimento (EE)*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1- Amotivação												
2- Motivação Externa	0,11											
3- Motivação Introjetada	-0,07	-0,02										
4- Motivação Identificada	-,28*	-0,25*	,58***									
5- Motivação Integrada	-0,11	-,39**	,38**	,66***								
6- Motivação Intrínseca	-0,14	-,39**	,27*	,63***	,64***							
7- Autonomia Percebida	-0,02	-0,12	,37**	,41**	,46***	,35**						
8- Relação Percebida	-0,07	-,26*	0,09	0,08	,31*	0,19	0,18					
9- Competência Percebida	-0,12	-,30*	0,06	,35**	,48***	,58***	,29*	0,23				
10- Envolvimento Comportamental	-,28*	-,28*	0,08	,46***	,38**	,69***	0,19	0,08	,41**			
11- Envolvimento Proactivo	-0,03	-0,1	0,1	,30*	,34**	,39**	0,1*	0,2	0,24	,41**		
12- Envolvimento Cognitivo	-0,07	-0,24*	0,18	,34**	,44***	,46***	,35**	,41**	0,24	,46***	,58***	
13- Envolvimento Emocional	-0,16	-,40**	,32*	,58***	,61***	,78***	,36**	,27*	,55***	,69***	,44***	,52***

Nota. N= 63; * p < ,05 ; ** p < ,01 ; *** p < ,001

Motivação no Exercício Físico

A análise da tabela indica-nos que a satisfação da necessidade psicológica básica de autonomia esteve positivamente associada à motivação intrínseca, à regulação identificada, à regulação integrada e à regulação introjetada (todos $p < 0,01$).

A satisfação da necessidade psicológica básica relação esteve positivamente associada à regulação integrada ($r(63) = 0,31$, $p = 0,013$). Por outro lado esteve negativamente associada à regulação externa ($r(63) = -0,26$, $p = 0,037$).

A satisfação da necessidade psicológica básica competência esteve positivamente associada à motivação intrínseca, à regulação identificada e à regulação integrada (todos $p < 0,01$). Por outro lado esteve negativamente associada à regulação externa ($r(63) = 0,30$, $p = 0,017$).

A motivação intrínseca, a regulação identificada e a regulação integrada estiveram positivamente associadas com os quatro tipos de envolvimento, comportamental, proactivo, cognitivo e emocional (todos $p < 0,05$).

Por outro lado a regulação externa esteve negativamente associada a três tipos de envolvimento, comportamental, cognitivo e emocional (todos $p < 0,05$). A amotivação também esteve negativamente associada ao grau de envolvimento comportamental ($r(63) = -0,28$, $p = 0,025$).

A tabela 2 mostra-nos a análise efetuada sobre a associação entre a percepção dos níveis de frustração das necessidades (NF) a percepção dos tipos de motivação (BreQ) e a percepção do grau de envolvimento (EE). Esta análise foi elaborada através de uma correlação de Pearson, de onde surge a tabela seguinte:

Motivação no Exercício Físico

Tabela 2 *Correlação entre a percepção dos níveis de frustração das necessidades (NF) a percepção dos tipos de motivação (BreQ) e a percepção do grau de envolvimento (EE)*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1- Amotivação												
2- Motivação Introjetada	-0,07											
3- Motivação Identificada	-0,28*	,58***										
4- Motivação Integrada	-0,11	,38**	,66***									
5- Motivação Intrínseca	-0,14	,27*	,63***	,64***								
6- Motivação Externa	0,11	-0,02	-0,25*	-0,39**	-0,39**							
7- Envolvimento Cognitivo	-0,07	0,18	,34**	,44***	,46***	-0,24*						
8- Envolvimento Proactivo	-0,03	0,1	,30*	,34**	,39**	-0,1	,58***					
9- Envolvimento Comportamental	-0,28*	0,08	,46***	,38**	,69***	-,28*	,46***	,41**				
10- Envolvimento Emocional	-0,16	,32*	,58***	,61***	,78***	-0,4**	,52***	,44***	,69***			
11- Frustração de Autonomia	,30*	0,08	-0,2	-0,06	-,30*	,41**	-0,1	-0,16	-0,2	-0,21		
12- Frustração de Relação	0,12	-0,12	-,35**	-0,24	-,49***	0,17	-0,24	-0,17	-,26*	-,34**	,47***	
13- Frustração de Competência	0,2	0,1	-0,19	-0,25*	-0,24	,28*	0,01	-0,12	-0,12	-,27*	,61***	,48***

Nota. N= 63; * p < ,05 ; ** p < ,01 ; *** p < ,001

Motivação no Exercício Físico

A frustração de autonomia esteve positivamente associada à amotivação e à regulação externa ($p < 0,05$). Por outro lado esteve negativamente associada à motivação intrínseca ($r(63) = -0,30$, $p = 0,019$).

A frustração de relação esteve negativamente associada à regulação identificada e à motivação intrínseca ($p < 0,01$).

A frustração de competência esteve positivamente associada à regulação externa ($r(63) = 0,28$, $p = 0,024$).

O grau de frustração de relação esteve negativamente associada ao grau de envolvimento comportamental ($r(63) = -0,26$, $p = 0,037$) e ao grau de envolvimento emocional ($r(63) = -0,34$, $p = 0,006$). A frustração de competência esteve negativamente associada com o grau de envolvimento emocional ($r(63) = -0,27$, $p = 0,030$).

Género

A tabela 3 mostra-nos a análise efetuada sobre as diferenças entre os géneros no que diz respeito a perceção da satisfação das necessidades psicológicas básicas (PNSE), ao grau de envolvimento (EE), ao grau de frustração das necessidades (NF) e ao nível de autodeterminação (BREQ). Esta análise foi realizada através de um Teste T para amostras independentes, de onde surge a tabela seguinte:

Motivação no Exercício Físico

Tabela 3

Diferenças entre os géneros no que diz respeito a perceção da satisfação das necessidades psicológicas básicas (PNSE), ao grau de envolvimento (EE), ao grau de frustração das necessidades (NF) e ao nível de autodeterminação (BREQ)

Variável	Masculino		Feminino		t (63)	Sig
	M	DP	M	DP		
1- Tipos de Motivação (Níveis Motivacionais)						
Amotivação	0,30	0,92	1,27	2,12	-2,38	< 0,001
Motivação Externa	0,39	0,97	1,90	2,04	-3,80	< 0,001
Motivação Introjetada	6,45	3,68	6,60	4,48	-0,14	0,260
Motivação Identificada	12,85	2,36	12,53	2,67	0,50	0,747
Motivação Integrada	12,70	3,45	11,20	4,02	1,59	0,454
Motivação Intrínseca	12,88	2,46	12,33	3,13	0,77	0,108
2- Perceção da Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas (PNSE)						
Autonomia Percebida	28,30	8,23	27,77	6,52	0,28	0,273
Competência Percebida	30,61	5,17	28,23	5,71	1,73	0,546
Relação Percebida	23,15	7,19	23,33	8,23	-0,09	0,220
3- Perceção do Grau de Envolvimento						
Envolvimento Cognitivo	17,52	1,66	16,90	2,45	-0,27	0,165
Envolvimento Proactivo	20,42	3,54	20,27	4,86	0,15	0,141
Envolvimento Comportamental	15,52	2,82	15,73	3,50	1,17	0,039
Envolvimento Emocional	20,97	2,54	20,77	3,52	0,26	0,022
4- Perceção do Grau de Frustração das Necessidades						
Frustração de Competência	6,67	4,17	8,50	5,54	-1,49	0,064
Frustração de Relação	7,72	5,52	7,31	4,35	0,32	0,402
Frustração de Autonomia	7,85	4,92	8,67	4,89	-0,66	0,757

A perceção dos graus de envolvimento comportamental e emocional foi superior no sexo feminino ($p < 0,05$), bem como a motivação externa ($T(63) = -3,8$, $p < 0,001$) e a amotivação ($T(63) = -2,38$, $p < 0,001$).

Idade

A tabela 4 mostra-nos a análise efetuada sobre as diferenças na idade onde foram estipulados dois grupos com base no valor da média (42) ($> = 42$) (< 42). No que

Motivação no Exercício Físico

diz respeito à percepção da satisfação das necessidades psicológicas básicas (PNSE), ao grau de envolvimento (EE), ao grau de frustração das necessidades (NF) e ao nível de autodeterminação (BREQ). Esta análise foi realizada através de um teste T para amostras independentes, de onde surge a tabela seguinte:

Tabela 4

Diferenças na idade no que diz respeito à percepção da satisfação das necessidades psicológicas básicas (PNSE), ao grau de envolvimento (EE), ao grau de frustração das necessidades (NF) e ao nível de autodeterminação (BREQ)

Variável	>=42		<42		t	Sig
	M	DP	M	DP		
1- Estratégias Motivacionais						
Amotivação	0,51	1,10	1,17	2,28	-1,53	0,003
Motivação Externa	1,13	1,63	1,08	1,93	0,10	0,484
Motivação Introjogada	7,13	3,88	5,54	4,20	1,53	0,492
Motivação Identificada	12,79	2,59	12,54	2,40	0,39	0,999
Motivação Integrada	11,92	3,79	12,08	3,83	-0,16	0,900
Motivação Intrínseca	12,64	2,91	12,58	2,65	0,08	0,808
2- Perceção da Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas (PNSE)						
Autonomia Percebida	28,72	7,52	26,96	7,24	0,91	0,579
Competência Percebida	29,18	6,05	29,96	4,60	-0,54	0,020
Relação Percebida	22,92	7,56	23,75	7,90	-0,41	0,613
3- Perceção do Grau de Envolvimento						
Envolvimento Cognitivo	15,08	3,12	16,50	3,02	-1,78	0,575
Envolvimento Proactivo	19,41	4,49	21,88	3,17	-2,35	0,111
Envolvimento Comportamental	17,08	2,02	17,46	2,21	-0,70	0,431
Envolvimento Emocional	20,64	2,81	21,25	3,37	-0,77	0,133
4- Perceção do Grau de Frustração das Necessidades						
Frustração de Competência	7,69	4,96	7,29	4,95	0,31	0,630
Frustração de Relação	7,64	4,73	7,33	5,41	0,24	0,235
Frustração de Autonomia	8,59	5,21	7,67	4,35	0,73	0,340

Motivação no Exercício Físico

A amotivação foi significativa assinalando valores superiores nos indivíduos com idades (≥ 42), ($T(63) = -1,53$, $p=0,003$).

A percepção de competência evidenciou-se mais nos indivíduos com idades (< 42), ($T(63) = -0,58$, $p=0,020$).

Experiência Profissional

A tabela 5 mostra-nos a análise efetuada sobre as diferenças existentes na experiência profissional, em que foram estipulados dois grupos (amostras) com base no desvio padrão em que o primeiro grupo apresenta uma experiência profissional superior ou igual a sete anos (≥ 7) e um segundo com uma experiência menor do que sete anos (< 7), no que diz respeito à percepção da satisfação das necessidades psicológicas básicas (PNSE), ao grau de envolvimento (EE), ao grau de frustração das necessidades (NF) e ao nível de autodeterminação (BREQ). Esta análise foi realizada através de um teste T para amostras independentes, de onde surge a tabela seguinte:

Tabela 5

Diferenças existentes na experiência profissional no que diz respeito à percepção da satisfação das necessidades psicológicas básicas (PNSE), ao grau de envolvimento (EE), ao grau de frustração das necessidades (NF) e ao nível de autodeterminação (BREQ)

Variável	≥ 7		< 7		t	Sig
	M	DP	M	DP		
1- Níveis Motivacionais						
Amotivação	1,27	2,31	0,49	1,12	1,82	0,001
Motivação Externa	0,50	1,37	1,44	1,83	-2,11	0,009
Motivação Introjetada	6,91	3,71	6,32	4,25	0,55	0,605
Motivação Identificada	13,18	1,87	12,44	2,77	1,13	0,036
Motivação Integrada	13,64	2,75	11,10	3,98	2,66	0,022
Motivação Intrínseca	13,05	2,38	12,39	2,99	0,89	0,164

Motivação no Exercício Físico

2- Percepção da Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas (PNSE)						
Autonomia Percebida	28,14	6,46	28,00	7,94	0,07	0,534
Competência Percebida	24,45	6,95	22,59	7,99	1,43	0,035
Relação Percebida	30,82	4,03	28,76	6,09	0,92	0,524
3- Percepção do Grau de Envolvimento						
Envolvimento Cognitivo	16,14	3,06	15,34	3,18	0,96	0,625
Envolvimento Proactivo	21,00	3,30	20,00	4,60	0,90	0,123
Envolvimento Comportamental	17,18	2,06	17,24	2,12	-0,11	0,929
Envolvimento Emocional	21,27	2,88	20,66	3,11	0,77	0,579
4- Percepção do Grau de Frustração das Necessidades						
Frustração de Competência	7,05	3,47	7,80	5,56	-0,58	0,049
Frustração de Relação	6,91	4,17	7,85	5,35	-0,72	0,475
Frustração de Autonomia	8,50	4,51	8,10	5,12	0,31	0,321

A amotivação foi significativa assinalando valores superiores nos indivíduos com experiência profissional superior ou igual a 7 (≥ 7) ($T(63) = 1,82, p=0,001$).

A motivação externa evidenciou-se mais no grupo com menor experiência profissional (< 7) ($T(63) = -2,30, p=0,009$).

A motivação identificada e a motivação integrada foram significativamente superiores no grupo com experiência profissional (< 7) ($p < 0,05$).

A percepção do grau de frustração de competência foi significativa assinalando valores superiores no grupo com menor experiência profissional (< 7) ($T(63) = -0,67, p=0,05$).

A percepção de competência foi significativa assinalando valores superiores no grupo com menor experiência profissional (< 7) ($T(63) = 1,61, p=0,04$).

III. 6 Discussão

O objetivo principal desta investigação foi a análise das associações entre a satisfação das necessidades psicológicas básicas, as regulações motivacionais, o grau de

Motivação no Exercício Físico

satisfação e de frustração das necessidades e o grau de envolvimento para a prática de exercício, tendo como enquadramento teórico os referenciais da teoria da autodeterminação (Deci & Ryan, 1985,2002). Os resultados encontrados suportaram as hipóteses do estudo: a) a satisfação das necessidades psicológicas básicas é preditiva de um nível de motivação mais autodeterminado bem como de um grau de envolvimento maior; b) a frustração das necessidades psicológicas básicas é preditiva de níveis de motivação mais controlados e de um grau de envolvimento menor.

De acordo com a TAD, a satisfação das necessidades psicológicas básicas para a prática de exercício está positivamente correlacionada com as regulações motivacionais mais autodeterminadas (Deci & Ryan, 1985, 2000). Quando analisámos as principais associações encontradas no grupo de clientes, entre a satisfação das necessidades psicológicas básicas e as regulações motivacionais, constatámos que o sentimento de autonomia se associou positivamente à motivação intrínseca, à regulação identificada, à regulação integrada e à regulação introjetada. O preenchimento do sentimento de relação associou-se positivamente à regulação integrada e negativamente à regulação externa. Finalmente, o sentimento de competência associou-se positivamente à motivação intrínseca, à regulação identificada e à regulação integrada e negativamente à regulação externa. Os resultados obtidos confirmam os dados encontrados noutros estudos (e.g., Teixeira, Carraça, Markland, Silva, & Ryan, 2012; Markland & Tobin, 2010; Silva et al.,2010), onde de acordo com a TAD, em contextos de atividade física mediados por um suporte de autonomia e competência, apresentam condições favoráveis para a satisfação das necessidades psicológicas básicas e facilitam a condução a uma regulação motivacional mais autodeterminada. Utilizando exemplos concretos, a pessoa tem mais oportunidades de perceber o exercício como um fim em si (ou seja, o prazer derivado da atividade física) ao invés de um meio para atingir um fim

Motivação no Exercício Físico

(por exemplo, perda de peso, melhor aparência, mais interação social). Parece então que a satisfação das necessidades pode ter implicações importantes para intervenções comportamentais e na promoção da saúde (Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2007). Os resultados destes estudos juntamente com o nosso estudo, o qual trás um especial contributo por ter sido efetuado numa população efetiva de clientes de ginásio reais, parecem alertar-nos para a necessidade das entidades responsáveis pela formação dos técnicos de exercício físico, não descurem nas suas formações o treino da qualidade da adoção de estilos de motivação mediados pela autodeterminação e a necessidade desses estilos serem suportados por uma autonomia (Reeve, 2009). Estes aspetos não menos importantes que qualquer uma das outras áreas técnicas ou práticas transmitidas nas formações. Apenas a sua sinergia poderá ajudar na prestação de um serviço mais eficaz e fazer com que o cliente prolongue a sua estadia nos GHC 's. Assim devem ser privilegiados climas e ambientes pedagógicos que se caracterizem na sua intervenção, por uma minimização da pressão e controlo, com compreensão das perspetivas do participante e onde deverão ser fornecidas de uma forma regular opções em vez de receitas fixas (Williams et al. 1998, 2004, 2006). Estas opções deverão ser acompanhadas da informação dos benefícios/vantagens do exercício, dos objetivos dessa prática, que tenham em conta as suas expectativas, que despertem o gosto/divertimento. Apenas com estes elementos poderemos satisfazer e preencher as necessidades dos nossos clientes e fomentarmos uma prática regular e uma maior adesão bem como uma maior manutenção dos clientes.

Outras investigações, utilizando estudos longitudinais em contexto de ginásio/fitness que se apresentam em linha com os nossos resultados, têm observado diferentes resultados na relação entre a satisfação das necessidades psicológicas básicas no exercício e as regulações que motivam a sua participação (Edmunds et al, 2007;

Motivação no Exercício Físico

Wilson & Rodgers, 2002; Wilson et al., 2003). Estes estudos indicam que a satisfação das necessidades psicológicas varia ao longo do tempo em contextos de exercício (Wilson et al., 2003), em que tanto a percepção de autonomia como a percepção de competência contribuem para uma regulação mais autodeterminada do comportamento no exercício (Puente & Anshel, 2010; Edmunds et al., 2007) Isto, em contexto clínico e em pacientes com excesso de peso e obesos, num programa de exercício). Uma pesquisa anterior, no âmbito do exercício encontrou resultados semelhantes em amostras do sexo feminino (Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2008). Estudos transversais em contexto de exercício/ginásio fitness (aulas de grupo) programas de exercício físico indicam que a percepção de competência, mais do que as percepções de autonomia ou de relação, apresenta associações mais fortes com as regulações mais autodeterminadas (identificada e intrínseca) para o exercício (Wilson e Rogers, 2008; Edmunds, Ntoumanis e Duda, 2006; Wilson et al, 2003) e ainda com a assiduidade/adesão (Vlachopoulos & Neikou, 2007).

Noutro estudo longitudinal em alunos de educação física Ommundsen and Kvalø (2007) demonstraram que a utilização de um suporte de autonomia por parte do professor tiveram uma influência positiva na satisfação da necessidade de competência o que levaria ao aumento de uma regulação mais autodeterminada (motivação intrínseca).

Embora a importância da percepção de competência na motivação para o exercício não constitua já uma novidade, verifica-se a constatação de que a percepção de autonomia contribui para a regulação identificada apesar da contribuição da percepção de competência corroborar a premissa de que as motivações mais autodeterminadas prosperam em contextos de maior de autonomia (Deci & Ryan, 1985, 2002; Ryan, 1995). De acordo com o estudo de Wilson e Rogers (2008), tanto a satisfação das

Motivação no Exercício Físico

percepções de competência como a de autonomia parecem ser o caminho para os praticantes prosseguirem na otimização de formas de motivação mais autodeterminadas no exercício.

Embora as conclusões relativas sugiram que as percepções de competência e de autonomia estejam mais relacionadas com as regulações mais autodeterminadas no exercício parecem parcialmente, de acordo com TAD (Deci & Ryan, 1985, 2002). O padrão de resultados da percepção de relação com a motivação é menos simples, já que a sua análise sugere que a percepção de relação promove formas de regulação externa e regulação identificada de exercício (Wilson e Rogers, 2008). Por exemplo, Wilson et al. (2003) relataram a inexistência de uma correlação estatisticamente significativa entre a percepção de relação e qualquer regulação comportamental abrangida pelo continuum da TAD, enquanto Edmunds et al. (2006) indicaram que a percepção de relação não previu a motivação intrínseca ou comportamento de exercício quando analisados em combinação com a percepção de competência e autonomia. Ommundsen and Kvalø, (2007) verificaram também que, ao contrário das previsões, a regulação autodeterminada não foi mediada pela percepção de autonomia.

Relativamente à associação negativa verificada no nosso estudo entre as necessidades de relação e competência e a regulação externa, esta é consistente com outras pesquisas em que também foram demonstradas associações negativas entre estas duas necessidades e a necessidade de autonomia associada negativamente à regulação externa (Wilson e Rogers, 2008; Edmunds, Ntoumanis, & Duda, 2006). Uma explicação possível destes resultados deve-se ao facto de que à medida que a dependência de fontes de controlo externas ou interpessoais (tais como, culpa, vergonha, pressões ou incentivos externos) para a participação no exercício, diminuem verifica-se que os sentimentos de propriedade pessoal (tais como, interesse, prazer, vontade) evoluem.

Motivação no Exercício Físico

De acordo com a nossa expectativa verificámos no nosso estudo que níveis mais autónomos de autodeterminação (motivação intrínseca, a regulação identificada e a regulação integrada) estiveram positivamente associadas a um nível maior de envolvimento na prática de exercício (comportamental, proactivo, cognitivo e emocional). Por outro lado verificámos que em níveis mais controlados de autodeterminação (a regulação externa) estiveram negativamente associados a um menor envolvimento na prática do exercício sobretudo (comportamental, cognitivo e emocional). A amotivação também esteve de alguma forma negativamente associada a um envolvimento menor (comportamental). Estes resultados coincidem com estudos anteriores que demonstraram que intervenções baseadas na TAD podem aumentar os níveis de adesão/envolvimento no exercício (Silva et al., 2010; Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2008). Também diversos estudos, no contexto educativo, de acordo com o enquadramento teórico da TAD foram realizados para avaliar os construtos do envolvimento (Reeve, Jang, Carrell, Jeon, & Barch, 2004; Skinner & Belmont, 1993). Skinner et al., (2009) demonstraram como uma motivação mais autodeterminada leva a um maior envolvimento (Ommundsen & Kvalø, 2007) comportamental e emocional, enquanto Vansteenkiste et.al (2005) demonstraram como uma motivação mais autónoma leva a um conhecimento mais profundo, isto é, a um maior envolvimento cognitivo. No geral, os resultados sugerem que numa aula/sessão de treino bem estruturada de acordo com os princípios da TAD aumentam a motivação autodeterminada, contribuindo para um maior envolvimento. No entanto, se por outro lado toda uma envolvimento relacionada com o exercício estiver compreendida e suportada no que diz respeito às manifestações ao instrutor das necessidades, objetivos e interesses do participante, se as diferentes componentes do exercício estiverem integradas num todo, se existir abertura para colocar questões e surgir uma sensação de

Motivação no Exercício Físico

prazer e divertimento associado às sessões de exercício, mais facilmente serão alcançadas regulações mais autodeterminadas levando portanto a uma maior persistência dos participantes no exercício. De acordo com esta ideia e com os nossos resultados, Reeve, (2013) demonstrou embora em contexto educativo, que a melhoria da motivação dos alunos é simultaneamente uma causa e uma consequência do envolvimento dos mesmos.

A hipótese de que as mudanças no envolvimento causam mudanças na motivação baseia-se no conceito de que os alunos/clientes possam tomar medidas para satisfazer as suas próprias necessidades psicológicas. Estas constatações têm recebido um suporte empírico considerável como se pode verificar nos estudos de Kasser e Ryan, 1993, 1996; Sheldon et al., 1996. No entanto, será pertinente referir que para se ter a experiência de autonomia, competência e relacionamento, dever-se-á primeiro deixar agir e realmente envolver-se num meio envolvente com transações capazes de produzir tais experiências e sentimentos (a título de exemplo, referências nos questionários a: “gostar de enfrentar desafios novos, “estabelecer boas relações com as pessoas com quem faz exercício”, “poder intervir na escolha e na forma de se exercitar”, “sentir-se entusiasmado e com gosto”). Enfim, o envolvimento de qualidade naquilo que se está a realizar será essencial na satisfação das próprias necessidades e no proporcionar de experiências subjetivas positivas.

Em consonância com estes resultados ficou também demonstrado com este estudo que os clientes com níveis de motivação mais controlados (regulação externa) são os que apresentam maiores níveis de frustração das suas necessidades psicológicas básicas (autonomia e competência) e apresentam um grau de envolvimento menor para a prática de exercício (comportamental e emocional). Estas associações podem de alguma forma serem suportadas por Reeve, (2013). De acordo com a TAD, as

Motivação no Exercício Físico

mudanças na satisfação das necessidades psicológicas básicas dos alunos ocorrem em resposta ao estilo de motivação do professor. Ou seja, quando os professores ensinam os alunos com apoio de um suporte de autonomia, os alunos experimentam uma maior autonomia, competência e relacionamento e quando os professores ensinam os alunos num estilo mais controlador, em contrapartida, eles experimentam menor autonomia, competência e relacionamento (Black & Deci, 2000; Deci, Betley, Kahle, Abrams & Porac, 1981; Jang, Reeve, Ryan, & Kim, 2009; Ryan & Grolnick, 1986). Na verdade, estes estudos comprovaram que as mudanças no envolvimento dos alunos são um preditor mais forte de motivação do fim de curso daquilo que é a qualidade do estilo motivador do professor (Jang et al., 2011). Isto significa que os alunos podem intervir na tomada de medidas para satisfazer as suas próprias necessidades psicológicas e melhorar a qualidade da sua própria motivação.

Por outras palavras, quando as minhas necessidades psicológicas básicas começam de alguma forma a ser frustradas, o grau de autorregulação que é apresentado pode ser comprometido bem como alterações no envolvimento e no nível de adesão podem ser provocadas (por exemplo quando se lê, nos questionários, que um cliente começa a sentir a obrigatoriedade de fazer exercício; a sentir-se excluído do grupo de técnicos de exercício que trabalham (treinam) no meu ginásio; a sentir-se dececionado com muitos dos seus desempenhos durante as sessões de exercício).

No geral, os resultados sugerem que uma sessão de treino bem estruturado com base nos princípios da TAD com base num bom envolvimento, aumenta a motivação autodeterminada e facilita o preenchimento das necessidades psicológicas básicas.

De acordo com a teoria contribuindo assim para uma maior adesão e manutenção do cliente. Os resultados estão em linha com os resultados anteriores no

contexto da saúde, sugerindo que a utilização de um suporte de autonomia influencia positivamente uma motivação mais autodeterminada.

Limitações

Este estudo apresentou algumas limitações, que referenciamos a seguir: a) associadas às avaliações psicométricas, na sequência da impossibilidade de esclarecimento durante o preenchimento equivocado do participante; b) o N da amostra, uma vez que a predominância da amostra pertence a um único GHC, impossibilitando ter uma amostra demonstrativa de uma maior realidade; c) dois dos questionários aplicados Breq3 e o Need frustration (NF) ainda se encontram em fase de desenvolvimento – levando a que o alfa da dimensão amotivação fosse reduzido, e portanto a uma menor confiança na utilização desses dados em particular; d) ser um estudo transversal, o que impede tirar conclusões sobre mecanismos que podem influenciar o comportamento.

III. 7 Conclusão

O presente estudo confirmou as hipóteses do estudo onde a satisfação das necessidades psicológicas básicas originou um nível de motivação mais autodeterminado tendo contribuído para um grau de envolvimento maior. Por sua vez, a frustração das necessidades psicológicas básicas está na origem de níveis de motivação mais controlados tendo contribuído para um grau de envolvimento menor.

III.8 Referências

- Annesi, J. J. & Unruh, J. L. (2007). Effects of The Coach Approach® intervention on dropout rates among adults initiating exercise programs at nine YMCAs over three years. *Perceptual and Motor Skills*, 104, 459–466.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 75-102.
- Basic psychological needs satisfaction in exercise (Acronym PNSE). Wilson, P., Rogers, W., Rodgers, W., & Wild, T. (2006). The psychological need satisfaction in exercise scale. *Journal of sport & exercise psychology*, 28(3), 231.
- Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science Education*, 84 , 740–756.
- Behavioral regulation for exercise (Acronym BREQ3p). Wilson, P., Rodgers, W., Loitz, C., & Scime, G. (2006). "It's Who I Am... Really!" The Importance of Integrated Regulation in Exercise Contexts¹. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11(2), 79–104.
- Buckworth, J. & Dishman, R. K. (2002). Exercise psychology. Champaign IL: *Human Kinetics*.

- Capdevila, L., Niñerola, J. & Pintanel, M. (2004) Motivación y Actividad Física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (1), 55-74.
- Connell, J. P. (1990). Context, self and action: A motivational analysis of self-system processes across the life-span. From infancy to childhood, Chicago: University of Chicago Press, 61–97.
- Connell, J. P., & Wellborn, J. G. (1991). Competence, autonomy, and relatedness: A motivational model of self-system processes. *Minnesota Symposia on Child Psychology*, 23, 43–77.
- Deci, E. L., Betley, G., Kahle, J., Abrams, L., & Porac, J. (1981). When trying to win: Competition and intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 7, 79–83.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York, NY: *Plenum Press*.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychology Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (Eds.) (2002). Handbook of self-determination research. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 2240-2265.

Motivação no Exercício Físico

- Edmunds, J., Ntoumanis, N. & Duda, J. L. (2007). Adherence and well-being in overweight and obese patients referred to an exercise on prescription scheme: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 722-740.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2008). Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology*, 388(September 2007), 375–388. doi:10.1002/ejsp
- Gimeno, F., & García-Mas, A. (2010). Motivation in the teaching of Physical Education according to the Achievement Goal Theory: methodological considerations. *Quality & Quantity*, 44, 583-593.
- IHRSA (2010). *European health club report: The size and scope of leading markets*. International Health, Racquet & Sports club Association (IHRSA).
- Jang, H., Reeve, J., Ryan, R. M., & Kim, A. (2009). Can self-determination theory explain what underlies the productive, satisfying learning experiences of collectivistically-oriented South Korean adolescents? *Journal of Educational Psychology*, 101, 644–661. doi:10.1037/a0014241
- Jang, H., Kim, E.J., & Reeve, J. (2012). Longitudinal test of self-determination theory's motivation mediation model in a naturally occurring classroom context. *Journal of Educational Psychology*. Advance online publication. doi:10.1037/a0028089
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.

- 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.
- Markland, D., & Tobin, V. J. (2010). Need support and behavioural regulations for exercise among exercise referral scheme clients: The mediating role of psychological need satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(2), 91-99.
- Ommundsen, Y., & Kvalø, S. E. (2007). Autonomy-mastery supportive or performance focused? Different teacher behaviors and pupil's outcomes in physical education . *Scandinavian Journal of Educational Research*, 51, 386-413.
- Palmeira, A .L., Teixeira, P.J., Silva, M. N., & Markland, D. (2007). *Confirmatory factor analysis of the behavioural regulation in exercise questionnaire - portuguese version*. Paper presented at the FESPAC 2007, Halkidiki, Greece.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee: Physical activity guidelines advisory committee report. Washington DC: U.S. *Department of Health and Human Services*; 2008.
- Puente, R.,& Anshel, M. H. (2010): Exercisers' perceptions of their fitness instructor's interacting style, perceived competence, and autonomy as a function of self-determined regulation to exercise, enjoyment, affect, and exercise frequency. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51:38–45
- Reeve, J. (2002). Self-determination theory applied to educational setting. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 183-203). Rochester, NY: *University of Rochester Press*.

- Reeve, J., Jang, H., Carrell, D., Jeon, S., & Barch, J. (2004). Enhancing students' engagement by increasing teachers' autonomy support. *Motivation and Emotion*, 28, 147-169.
- Reeve, J. (2009). Why teachers adopt a controlling motivating style toward students and how they can become more autonomy supportive. *Educational Psychologist*, 44, 159–175.
- Reeve, J., & Tseng, C. – M (2011). Agency as a fourth aspect of students' engagement during learning activities . *Contemporary Educational psychology*, 36, 257–267.
- Reeve, J., Lee, W., Kim, H., & Ahn, H. S. (2011). Longitudinal test of the hypothesis that student engagement fully mediates the motivation-to-achievement relation. Manuscript submitted for publication.
- Reeve, J. (2013). How Students Create Motivationally Supportive Learning Environments for Themselves: The Concept of Agentic Engagement. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 105, 3, 579 –595.
- Ryan, R. M., & Grolnick, W. S. (1986). Origins and pawns in the classroom: Self-report and projective assessments of individual differences in children's perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 550–558.
- Ryan, R. M.(1995). Psychological needs and the facilitatio of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., & Reis, H. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day, and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.
- Silva, M. N., Markland, D. A., Vieira, P. N., Coutinho, S. R., Carraça, E. V., Palmeira, A. L., Minderico, C. S., Matos, M. G., Sardinha, L. B. & Teixeira, P. J. (2010). Helping overweight women become more active: Need support and motivational

Motivação no Exercício Físico

- regulations for different forms of physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 591-601.
- Skinner, E. A., Kindermann, T. A., & Furrer, C. J. (2009). A motivational perspective on engagement and disaffection: Conceptualization and assessment of children's behavioral and emotional participation in academic activities in the classroom. *Educational and Psychological Measurement*, 69, 493–525.
- Skinner, E. A., & Belmont, M. J. (1993). Motivation in the classroom: Reciprocal effects of teacher behavior and student engagement across the school year. *Journal of Educational Psychology*, 85, 571-581.
- Sisson, S.B. & Katzmarzik, P.T. (2008). International prevalence of physical activity in youth and adults. *Obesity Reviews*, 9:606–614.
- Teixeira, P.J., Carraça, E.V., Markland, D., Silva, M.N. & Ryan R. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9:78
doi:10.1186/1479-5868-9-78
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Soenens, B., & Matos, L. (2005). Examining the motivational impact of intrinsic versus extrinsic goal framing and autonomy-supportive versus internally controlling communication style on early adolescents' academic achievement. *Child Development*, 2, 483-501.
- Vlachopoulos, S. P., & Neikou, E. (2007). A prospective study of the relationships of autonomy, competence, and relatedness with exercise attendance, adherence, and dropout. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47(4), 475–482.
- Williams, G. C., McGregor, H. A., Sharp, D., Levesque, C., Kouides, R. W., Ryan, R. M., et al. (2006). Testing a self-determination theory intervention for motivating

tobacco cessation: Supporting autonomy and competence in a clinical trial.

Health Psychology, 25,91–101.

Williams, G. C., McGregor, H. A., Zeldman, A., Freedman, Z. R. & Deci, E. L. (2004).

Testing a self-determination theory process model for promoting glycemic control through diabetes self-management. *Health Psychology*, 23, 58–66.

Williams, G. C., Rodin, G. C., Ryan, R. M., Grolnick, W. S. & Deci, E. L. (1998).

Autonomous regulation and adherence to long-term medical regimens in adult outpatients. *Health Psychology*, 17, 269–276.

Wilson, P. M. & Rodgers, W. M. (2002). The relationship between exercise motives and physical self-esteem in female exercise participants: An application of self-determination theory. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 7, 30-43.

Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Blanchard, C. M., & Gessell, J. (2003). The relationship between psychological needs, self-determined motivation, exercise attitudes, and physical fitness. *Journal of Applied Social Psychology*, 33, 2373-2392.

Wilson, P. M. & Rogers, W. T. (2008). Examining relationships between psychological need satisfaction and behavioural regulations in exercise. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 13, 119-142.

Wilson, P. M., Longley, K., Muon, S., Rodgers, W. M., & Murray, T. C. (2006). Examining the contributions of perceived need satisfaction to well-being in exercise. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11, 243e264.

CAPÍTULO IV
DISCUSSÃO GERAL

IV. 1 Discussão Geral

Neste capítulo irá realizar-se uma apresentação das principais conclusões da dissertação, uma breve discussão e por último as reflexões finais e implicações pessoais da execução deste estudo.

O objetivo da dissertação foi analisar com base nos construtos da TAD, as associações entre as regulações motivacionais, a satisfação e a frustração das necessidades psicológicas básicas com o grau de envolvimento dos praticantes no exercício em GHC.

Nos estudos encontrados no primeiro manuscrito da revisão sistemática da literatura, sobre a temática da motivação e da adesão ao exercício físico através de uma intervenção nos TP's e nos seus clientes, e no que diz respeito à motivação do cliente todos apontam para uma associação positiva entre um estilo de intervenção mediado por um suporte de autonomia e um maior preenchimento das necessidades psicológicas básicas da TAD (autonomia, competência e relacionamento) o que por sua vez estará associado a uma motivação mais autónoma. A satisfação das necessidades psicológicas básicas e as formas de motivação mais autónomas (identificada, integrada e intrínseca) aparecem associadas a uma maior adesão e bem-estar na prática de exercício físico, sendo que das três necessidades psicológicas básicas, a competência parece ser a que apresenta maior relação com a adesão.

No segundo artigo, onde realizámos um estudo observacional verificámos com base nos construtos da TAD, as associações entre as regulações motivacionais, a satisfação e a frustração das necessidades psicológicas básicas e com o grau de envolvimento dos praticantes de exercício em GHC.

Motivação no Exercício Físico

Os resultados encontrados suportaram as hipóteses do estudo onde a satisfação das necessidades psicológicas básicas deu origem a tipos de motivação mais autónomos facilitando um grau de envolvimento maior. Por outro lado, a frustração das necessidades psicológicas básicas deu origem a níveis de motivação mais controlados originando um grau de envolvimento menor.

No que respeita às implicações pessoais, a realização deste estudo foi muito interessante e de extrema importância para mim, já que se revela de um pragmatismo imediato a nível profissional. O contexto profissional em que me insiro é idêntico ao que foi estudado e poderá objectivamente caracterizar-se como um sistema empresarial desenvolvido e direccionado para objetivos de vendas de serviços, onde as motivações iniciais apresentadas para a prática de exercício, numa grande maioria dos clientes, prendem-se com motivações externas (estéticas, perda de peso, entre outras). Isto significa um aumento da probabilidade da sua curta estadia no GHC. Assim, sem nunca descurar a necessidade de conhecimento de matérias tão importantes como a biomecânica, a anatomia, a fisiologia, a bioquímica fundamentais e indispensáveis para uma prescrição de exercício cuidada e diferenciada, o conhecimento nesta área da psicologia impõe-se fundamental. Uma vez que a TAD nos dá ferramentas que nos permitem analisar o tipo de motivação apresentada pelo cliente com base nessa constatação, podemos contribuir para um maior ajustamento da nossa intervenção a todos os níveis na ajuda aos clientes. Esta ajuda manifestar-se-á numa maior qualidade de motivação e autonomia que em tudo contribuirá para uma mudança e consolidação de comportamentos e conseqüente benefício projectado num estilo de vida mais audável. Este contributo passa por procurarmos que os clientes evoluam numa valorização de motivações mais externas (como uma perda de peso ou uns abdominais mais trabalhados) para um nível de consciência de motivações mais intrínsecas (como o

Motivação no Exercício Físico

sentirem prazer, o gosto, a melhoria da sua saúde, uma maior disponibilidade física) afastando-os assim de uma relação tão superficial e volátil com o exercício tornando-o mais real e mais seu.

Outra constatação que retirei para além da necessidade de consciencializar e dar formação às equipas de TEF em áreas de conhecimento e ferramentas da TAD a serem levadas à prática, consiste na extrema importância que todos estes conhecimentos terão quando transmitidos e de aplicação generalizada por todos os profissionais relacionados (comerciais, nutricionistas, recepcionistas, equipas de spa, nadadores salvadores) directamente com os clientes.

Apesar de alguns deles não terem uma interação tão próxima com o cliente, ao estarem sensibilizados para um tal conhecimento prévio destes conceitos poderão ajustar de alguma forma os seus discursos e as suas intervenções, contribuindo assim também para uma melhor relação e ambiente proporcionado ao cliente.

APÊNDICE

APÊNDICE I – Instrumentos psicométricos

Estudo de Adesão ao Exercício e ao Ginásio/Health Club

O avanço da investigação científica é fundamental, não só para o avanço do conhecimento teórico acerca dos fenómenos, mas principalmente pelo suporte que pode dar ao desenvolvimento de melhores práticas, práticas realmente baseadas na evidência. Neste sentido agradecemos a sua contribuição, dedicando cerca de 15/20 minutos ao preenchimento do questionário anexo.

O objectivo da presente investigação, integrado nos centros de estudos avançados da Faculdade de Motricidade Humana e da Faculdade de Educação Física e Desporto, prende-se com a avaliação de um conjunto de factores relacionados com a manutenção da prática de exercício em ginásios e health-clubs. Como o que se pretende é uma caracterização da realidade não existem respostas correctas ou erradas, isto é, a resposta é válida desde que transmita a sua verdadeira opinião. Assim, agradecemos que responda com a máxima sinceridade.

O questionário é anónimo (não há nenhum elemento que directamente o identifique e todos os dados pessoais mais gerais servem apenas o propósito de caracterização demográfica). As suas respostas serão completamente sigilosas. Os dados constantes nos questionários apenas serão trabalhados por investigadores afectos ao projecto e apenas para efeitos de tratamento estatístico.

Agradecemos a sua colaboração. Só através dela pode a investigação reflectir a realidade.

Muito obrigado.

***Obrigatório**

Genero *

- Feminino
 Masculino

Ginásio que frequenta *

Data de preenchimento *

Estatura (cm) *

Peso (Kg) *

Estado civil *

- Solteiro
 Casado (ou união de fato)
 Divorciado
 Viúvo

Data de nascimento *

O Exercício é qualquer atividade física planeada (por exemplo, caminhada, aeróbica, jogging, bicicleta, nadar, etc.) realizada com o objetivo de melhorar a aptidão física". De acordo com a definição acima *

Quantas vezes faz exercício por semana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Com base na definição acima, quantas vezes por semana faz exercício no ginásio onde está inscrito. *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Há quanto tempo realiza exercício? *

Coloque o nº de anos e meses (por exemplo, 3 anos e 6 meses, ou só 4 anos)

Qual a duração média das sessões de exercício *

Horas ▼ : Minutos ▼ : Segundos ▼

Em média, ao nível da intensidade, o meu exercício é *

- 0 - Nada
- 0,5 - Muito. Muito fraco
- 1 - Muito fraco
- 2 - Pouco
- 3 - Moderado
- 4 - Moderado
- 5 - Forte
- 6 - Forte
- 7 - Muito forte
- 8 - Muito forte
- 9 - Muito forte
- 10 - Muito. Muito forte
- 11 - Máximo possível

Qual a quantidade de tempo por semana que passa na sala de exercício *

(indique 0 hrs, 0 min e 0 sec)

Horas ▼ : Minutos ▼ : Segundos ▼

Qual a quantidade de tempo por semana que passa nas actividades aquáticas *

(indique 0 hrs, 0 min e 0 sec)

Horas ▼ : Minutos ▼ : Segundos ▼

Qual a quantidade de tempo por semana que passa nas aulas de grupo "freestyle" *

(indique 0 hrs, 0 min e 0 sec)

Horas ▼	:	Minutos ▼	:	Segundos ▼
---------	---	-----------	---	------------

Qual a quantidade de tempo por semana que passa nas aulas de grupo Les Mills *

(indique 0 hrs, 0 min e 0 sec)

Horas ▼	:	Minutos ▼	:	Segundos ▼
---------	---	-----------	---	------------

Qual a quantidade de tempo por semana que passa na aula com PT *

(indique 0 hrs, 0 min e 0 sec)

Horas ▼	:	Minutos ▼	:	Segundos ▼
---------	---	-----------	---	------------

Qual a quantidade de tempo por semana que passa em exercício ao ar livre *

Em ambiente urbano (nas ruas da cidade, vila ou aldeia, bairro)

Horas ▼	:	Minutos ▼	:	Segundos ▼
---------	---	-----------	---	------------

Qual a quantidade de tempo por semana que passa em exercício ao ar livre *

Em ambiente natural (parques, matas, praia, beira rio/mar) (indique 0 hrs, 0 min e 0 sec)

Horas ▼	:	Minutos ▼	:	Segundos ▼
---------	---	-----------	---	------------

BREQ3p

Considerando os níveis indicados, coloque um círculo em redor do número que melhor reflecte a sua opinião. Não existem respostas certas ou erradas, mas sim a sua resposta. Por isso, responda com a máxima sinceridade, pois todas as respostas serão confidenciais!

Porque é que faz exercício? *

	0 - Não é verdade para mim	1	2 - Algumas vezes é verdade para mim	3	4 - Muitas vezes é verdade para mim
1. Não vejo porque é que tenho de fazer exercício.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Faço exercício porque outras pessoas dizem que devo fazer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Sinto-me culpado(a) quando não faço exercício.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Dou valor aos benefícios/vantagens do exercício.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Faço exercício porque isso está relacionado com os meus objetivos de	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

vida.

6. Faço exercício porque é divertido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Não percebo porque é que tenho de fazer exercício.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Participo no exercício porque os meus amigo(a)s/família dizem que devo fazer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Sinto-me envergonhado(a) quando falto a uma sessão de exercício.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. É importante para mim fazer exercício regularmente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Considero que o exercício faz parte da minha identidade.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Gosto das minhas sessões de exercício.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Não percebo o objectivo de fazer exercício.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Faço exercício porque os outros vão ficar insatisfeitos comigo se não fizer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Sinto-me fracassado(a) quando não faço exercício durante algum tempo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Penso que é importante fazer um esforço por fazer exercício regularmente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Considero que fazer exercício é uma parte fundamental daquilo que eu sou.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Acho o exercício uma actividade agradável.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Penso que o exercício é uma perda de tempo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Sinto-me pressionado(a) pela minha família e amigos para fazer exercício.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Sinto-me					

um grande desafio

5. Sinto que existe camaradagem entre mim e os meus parceiros de exercício físico pois praticamos exercício pelas mesmas razões



6. Sinto-me confiante na minha capacidade de praticar exercícios que me desafiam



7. Sinto-me próximo dos meus parceiros de exercício que reconhecem que praticar exercício é difícil



8. Sinto-me livre de praticar exercício à minha própria maneira



9. Sinto-me livre de tomar as minhas próprias decisões quanto ao exercício físico



10. Sinto-me capaz de completar exercícios que constituem um desafio para mim



11. Sinto que sou eu quem decide quando e onde praticar exercício



12. Sinto que sou capaz de realizar exercícios que representam um grande desafio



13. Sinto que sou eu quem determina os exercícios que faço



14. Sinto-me pessoalmente ligado às pessoas com quem interajo quando faço exercício



15. Sinto-me bem

5. Quando estou a fazer exercício presto atenção ao que se está a passar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. No que diz respeito ao exercício, manifesto ao instrutor os meus interesses	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Procuo integrar os diferentes componentes da sessão de exercício num todo, de forma a fazerem sentido para mim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Fazer exercício é divertido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Esforço-me para fazer corretamente os exercícios no treino/aula	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Durante as sessões de exercício, expresso as minhas preferências e opiniões	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Durante a sessão de exercício, procuro relacionar o que estou a fazer/aprender com o que já sabia/fiz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Gosto de fazer exercícios novos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Empenho-me o mais possível nas minhas sessões de exercício	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Durante as sessões de exercício, coloco questões que me ajudam a fazer melhor o exercício	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Para me ajudar a compreender a					

escolheria fazer

5. Tenho a impressão de que os técnicos de exercício não gostam de mim

6. Sinto-me decepcionado com muitos dos meus desempenhos durante as sessões de exercício

7. Sinto-me pressionado a fazer muitas coisas nas minhas sessões de exercício

8. Sinto que as relações pessoais que tenho com os técnicos de exercício são superficiais

9. Sinto-me um fracassado pelos erros que cometo durante as sessões de exercício

10. Sinto que as actividades das minhas sessões de exercício são uma série de obrigações

11. Sinto que os técnicos de exercício são distantes e frios comigo

12. Sinto-me inseguro nas minhas capacidades durante as sessões de exercício

Muito obrigado pela sua participação

Enviar

Nunca envie senhas em Formulários Google.