

## **“EU QUERO, POSSO E ESCOLHO”: NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS E MOTIVAÇÃO EM UTENTES DE GINÁSIO?**

João Martins Teixeira & Marlene Nunes Silva<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias – Portugal

*Enquadrado pela Teoria da Autodeterminação este estudo teve como objetivo averiguar a relação entre a perceção da satisfação das necessidades psicológicas básicas (NPB) de autonomia, competência e relacionamento positivo e as regulações motivacionais apresentadas (autónomas vs. controladas) em utentes de ginásio com e sem serviço de treino personalizado (PT). Tratou-se de uma investigação observacional, transversal, sendo a amostra composta por 263 utentes de ginásios da área de Lisboa, entre os 18 e os 65 anos de idade, de ambos os géneros. Foram utilizadas técnicas de correlação bivariada e de comparação entre amostras independentes. Os resultados corroboraram a revisão de literatura, evidenciando que quanto maior perceção de satisfação das NPB, maiores valores das regulações identificadas e intrínsecas (autónomas). Contrariamente ao hipotetizado não se encontraram diferenças nas NPB entre utentes com e sem PT, verificando-se ainda uma tendência ( $p=0.089$ ) para utentes sem PT apresentarem maiores níveis de regulação por identificação. Os resultados encontrados evidenciam a importância da SNP para a existência de motivações mais autónomas face à prática, o que pode ser de fundamental interesse para a promoção do exercício em ginásios. A inexistência de diferenças a este nível entre utentes com e sem PT pode implicar um repensar das práticas neste contexto.*

**Palavras-Chave:** Motivação; Autonomia; Competência; Relacionamento.

## "I WANT, AND CAN CHOOSE": BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS AND MOTIVATION IN GYM USERS?

João Martins Teixeira & Marlene Nunes Silva<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias – Portugal

*This study was grounded on the Self-Determination Theory and had as main objective to determine the relationship between the satisfaction of the basic psychological needs (BPN) for autonomy, competence and positive interpersonal involvement and the motivational regulations presented (autonomous vs. controlled) in gym clients and also to compare PT users and non-PT users concerning to the same variables. This was an observational and cross-sectional study and the sample was comprised by 263 gym clients, in the Lisbon area, aged 18 and 65 years old of both genders. Statistical techniques were used like bivariated correlation and comparison of independent samples. The results of both tests reached the assumptions based on literature review, demonstrating that higher values of perceived BPN were associated with higher values of identified and intrinsic motivations (autonomous). No differences were found between users with and without PT, although users without PT have showed a tendency for higher identified regulations ( $p=0,089$ ). The results may help to better understand the current reality of gyms and personal training contexts, showing up the importance of satisfaction needs for autonomy support, structure and interpersonal involvement towards the development of more autonomous motivations.*

**Keywords:** Motivation; Autonomy; Competence; Relatedness.

## **“EU QUERO, POSSO E ESCOLHO”: NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS E MOTIVAÇÃO EM UTENTES DE GINÁSIO?**

João Martins Teixeira & Marlene Nunes Silva<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias – Portugal

### **A prática de exercício físico e o ginásio como uma opção: Os números**

Atualmente, o sedentarismo é um dos mais graves problemas de saúde pública existentes. De facto, num estudo epidemiológico recente pode-se verificar que, relativamente à população da União Europeia, 60% das pessoas não praticam exercício físico ou praticam-no de forma esporádica (Eurobarometer, 2010). Ainda neste estudo pode-se verificar que, em Portugal, 36% da população Portuguesa afirma não realizar qualquer tipo de atividade física e 15% pratica raramente. O Observatório Nacional de Atividade Física, avaliou 6280 portugueses, entre 2006 e 2009, de ambos os sexos e pertencentes a 18 distritos de 5 zonas de Portugal Continental, com recurso a acelerometria, durante 4 dias consecutivos. Esta avaliação resultou numa classificação com base nas recomendações, para a prática de atividade física diária, de 30 minutos para adultos e população idosa. Os resultados, relativamente à população adulta, demonstraram que grande parte da população é suficientemente ativa, tendo os homens demonstrado uma prevalência de 76.7% e as mulheres 65.7%. Por fim, a população idosa demonstrou uma menor prevalência, tendo sido de 44.6% nos homens e 27.8% nas mulheres. Não obstante, relativamente à atividade física praticada em ginásios, e de acordo com um estudo publicado pela International Health Racquet & Sportsclub Association em 2010, apenas 6% dos Portugueses frequentam ginásios (IHRSA, 2010). Para além desta fraca adesão, muitos destes praticantes desistem (40%-65%), nos primeiros 3-6 meses (Annesi, 2003). Estes

dados assumem maior motivo para preocupação quando se consideram os bem estabelecidos benefícios provenientes da atividade física, quer a nível psicológico, físico e social (Alves, 2005; Berger, Pargman, & Weinberg, 2002; Biddle & Mutrie, 2001; Buckworth & Dishman, 2002; Dosil, 2008).

## **A importância da motivação na prática de exercício: O Contributo da Teoria da Auto-Determinação**

Os aspetos motivacionais são, sem dúvida, de grande importância não só para a iniciação mas principalmente para a sustentação da prática de exercício físico (Trenberth & Garland, 2007). De fato, a motivação refere-se a uma "variável psicológica que move o indivíduo face à realização, orientação, manutenção ou abandono de uma atividade - p.ex. atividade física ou desporto" (Dosil, 2008).

Apesar de existirem inúmeras teorias sobre a motivação (pelo menos 32 teorias) (Roberts, 2001), a Teoria da Autodeterminação (TAD) (Deci & Ryan, 1985), é um dos enquadramentos ao estudo da motivação mais testados, oferecendo um quadro conceptual validado para o estudo e intervenção na área da motivação em várias domínios, entre os quais encontra destaque o das atividades físicas e desportivas. A TAD é uma "macro teoria sobre a motivação humana" debruçando-se sobre o desenvolvimento e funcionamento da personalidade do indivíduo em ambiente social, juntamente com as causas e consequências de um comportamento autodeterminado.

### **Contexto e Necessidades Psicológicas Básicas**

A TAD está ligada não só com os fatores individuais de personalidade mas também com os fatores de envolvimento social (p.ex. no caso do ginásio importa considerar o comportamento dos instrutores). Estas duas variáveis em interação podem, ou não, potenciar a satisfação de um conjunto de três necessidades psicológicas básicas, consideradas

universais e fundamentais para o ótimo desenvolvimento humano e da motivação (Ryan & Deci, 2007b). São elas:

**Autonomia:** Percepção de possibilidade de decisão, por parte do indivíduo face às suas ações. Neste sentido remete para a volição envolvida na ação. Autonomia não tem a ver com independência. Independência refere-se à não necessidade de apoio do outro, ao “fazer sozinho”. A autonomia não tem que significar ser independente, tem antes a ver com a percepção de poder de escolha relativamente ao comportamento (Deci & Ryan, 2000). É possível, autonomamente, decidir que se quer fazer e, para o fazer, preferir ter apoio de outro (p.ex. de um PT). Isso não tem que ameaçar a autonomia desde que não haja sentimento de pressões ou controlos por outros;

**Competência:** Percepção de capacidade face às ações a desencadear, sentimento de efetividade ao realizar determinado comportamento. Segundo Markland, Ryan, Tobin e Rollnick (2005), no contexto do exercício, tal é promovido se os utentes forem ajudados a tornar claras as suas expectativas, e a estabelecer objetivos realistas;

**Relacionamento Positivo:** Percepção de inclusão e aceitação incondicional por parte do meio social circundante. Tal é promovido quando as pessoas se sentem conectadas e apreciadas pelos outros independentemente de resultados alcançados.

### **Diferentes Tipos de Regulação Motivacional: Diferentes Consequências**

Estas necessidades psicológicas básicas vão estar relacionadas com o tipo de motivação desenvolvido que pode ser mais autónomo, se as necessidades forem satisfeitas, ou controlado, quando estas ficam pouco asseguradas. Estes tipos de motivação estão posicionados num continuum motivacional onde se podem verificar formas de regular a motivação (e o comportamento) menos e mais autodeterminadas. Estas formas de regulação da motivação são por ordem crescente de autodeterminação:



**Amotivação:** A pessoa não vê sentido para o envolvimento numa atividade, quer seja por não lhe dar valor, ou por não se sentir eficaz ou não acreditar nos resultados desta atividade (Ryan & Deci, 2007b).

**Regulação Motivacional Externa:** O indivíduo apenas realiza a atividade para evitar punições ou ganhar recompensas. É um comportamento motivado por ameaças ou recompensas, ou seja, por obrigações/pressões externas, como praticar algo devido a pressões familiares ou porque os amigos dizem que deve fazê-lo. A pessoa só continua a praticar a atividade enquanto existirem estas exigências externas (Ryan & Deci, 2007b). Esta é a forma mais controlada, ou seja, a menos autodeterminada.

**Regulação Motivacional Introjeta:** O comportamento é motivado por pressões internas e o indivíduo só realiza a atividade para evitar situações de culpa (Ryan & Deci, 2007b). Uma pessoa nesta forma de motivação extrínseca introjetada diz que tem que fazer, por exemplo, exercício físico, para se sentir bem consigo próprio, caso contrário irá sentir-se culpado ou ansioso. Por exemplo, uma pessoa que vai ao ginásio porque está a pagar a mensalidade e se não for, sente-se culpada.

**Regulação Motivacional Identificada:** A atividade é percebida como algo importante e útil. A pessoa identifica-se com o seu objetivo, realiza-a porque é uma atividade que a ajuda a alcançar os seus objetivos pessoais (Vallerand & Losier, 1999). Uma pessoa assim motivada pode, por exemplo, dizer realizar uma atividade porque lhe faz bem ou porque traz benefícios à sua saúde, como no caso do exercício físico.

**Regulação Motivacional Integrada:** Nesta forma de motivação, o comportamento é compreendido como importante e compatível com a identidade percebida (p.ex. sou um desportista). Uma pessoa nesta forma de motivação, realiza exercício físico porque faz parte da sua vida, representa aquilo que ela é realmente.

**Regulação Motivacional Intrínseca:** A motivação é caracterizada pela total escolha pessoal, satisfação, desafio e prazer na realização da atividade. É o nível que apresenta maior autonomia e menos controlo, representando um comportamento totalmente autodeterminado, não havendo um fim específico para além do fruir da prática. De acordo com Deci e Ryan (2008a), *“quando intrinsecamente motivadas, as pessoas realizam as atividades pelos sentimentos positivos que resultam da sua própria realização”*.

Tanto motivações controladas (externa e introjectada) como as motivações autónomas (identificada e intrínseca) podem regular o comportamento do indivíduo face a uma determinada atividade. No entanto não terão os mesmos resultados a longo prazo. No caso da atividade física (AF), uma revisão sistemática recente (Teixeira, Carraça, Markland, Silva, & Ryan, 2012) sublinha que, a motivação autónoma é considerada como a mais importante para a manutenção de um comportamento. Assim as pessoas que regulam a sua motivação de forma intrínseca apresentam maior empenho, esforço e prazer nas atividades que executam (Deci & Ryan, 2000). Num estudo realizado por Markland e Tobin (2010), estudaram-se 133 mulheres adultas com idades compreendidas entre os 23 e os 80 anos, que participaram num programa de exercício durante 10 semanas. O objetivo principal do presente estudo foi determinar as relações entre a perceção do suporte das necessidades em contexto de exercício físico e se essas relações estão interligadas à satisfação das necessidades de autonomia, competência e relacionamento positivo. Verificou-se que a prática de atividade física esteve significativamente associada com a satisfação das necessidades de autonomia, competência, relacionamento social, regulação identificada e regulação intrínseca, e que quanto mais satisfeitas forem as necessidades psicológicas básicas, mais autónomas serão as regulações. Por outro lado, se estas necessidades não forem satisfeitas, mais controladas serão as regulações.



## **O Suporte às Necessidades Psicológicas Básicas em Contextos de Ginásio**

De acordo com o que foi descrito atrás, para um indivíduo desenvolver um comportamento mais autodeterminado e autónomo, é necessário que as suas necessidades psicológicas básicas sejam satisfeitas, ou seja, estas necessidades devem ser apoiadas pelo contexto.

Para dar apoio à percepção de autonomia, de acordo com Jemma, Ntoumanis e Duda (2009), um profissional de saúde e condição física, deve dar aos utentes a possibilidade de escolha. Como tal, deve de envolver o praticante no desenvolvimento do programa de exercício através de um planeamento da sessão com o mesmo, de forma a identificar a melhor altura do dia para realizar o programa de treino, o melhor local para fazê-lo e com que tipo de exercícios é que se sente mais à vontade e confiante para fazer. É ainda fundamental que lhe sejam apresentadas as razões para a prática desse exercício. O profissional deve explicar porque é que esse exercício deve ser realizado e como é que este poderá trazer benefícios ao utente, mas mais importante ainda é que seja o utente a verbalizar essa importância. Toda a comunicação deve ser realizada de forma não controladora e rica em informação.

Segundo os mesmos autores (Jemma, Ntoumanis & Duda, 2009), para criar um ambiente estruturante, promovendo a competência, é importante que o profissional trabalhe a definição conjunta de objetivos realistas e desafiantes e formas adequadas de realização. Isto irá assegurar que o treino fique bem organizado e que o praticante saiba o que é que (e porque é que) vai fazer ao longo deste (estrutura). Não obstante esta situação, é importante que o profissional responda a eventuais questões de forma clara e direta e que vá acompanhando o exercício com feed backs informativos, bem enquadrados temporalmente. Também as expectativas do praticante devem ser avaliadas e as do profissional comunicadas claramente para que o utente possa saber o que esperar de cada exercício e o que se espera dele nesse desempenho também.



Ainda segundo os autores referenciados (Jemma, Ntoumanis & Duda, 2009), a criação de envolvimento, promovendo o relacionamento positivo, está relacionado com o interesse do profissional de *fitness* no bem-estar e objetivos do utente e não apenas nos seus resultados de treino. Mantendo uma postura profissional, o professor deve mostrar-se atento e aberto aos utentes, conversando com a pessoa antes e/ou após a sessão de treino perguntando como está a ser a experiência do mesmo, assim como tentar saber o seu nome e alguma informação pessoal sua, demonstrando interesse em ouvi-la (não entrando, é claro, no campo da “invasão”). É ainda importante reconhecer o grau de interesse ou desinteresse dos utentes. Se surgir um problema, o profissional deve, por exemplo, perceber onde estão as barreiras e dificuldades e alterar ou adaptar os exercícios em vez de insistir nos mesmos. Desta forma, deve pedir aos seus utentes feedbacks sobre os exercícios realizados de modo a conseguir melhorá-los.

## **Sala de Exercício vs. Treinador Pessoal**

Atualmente, a grande maioria dos ginásios têm para oferecer uma sala de exercício onde os utentes podem praticar exercício físico, utilizando máquinas guiadas e pesos livres. Em sala de exercício, os utentes podem-se sentir mais autónomos uma vez que podem ter liberdade de escolha relativamente ao exercício a realizar ou ao peso, intensidade e duração do exercício a realizar (Markland & Jayne, 2010). É um espaço onde se juntam vários utentes ao mesmo tempo, cada um com determinado objetivo de treino. Por ser um espaço livre dedicado a qualquer pessoa, a orientação por parte do professor não é possível de ser totalmente dirigida e individualizada quando há vários utentes na sala de exercício. Para que tal aconteça, é necessário que o utente utilize um serviço de PT (*Personal Trainer*). Segundo a National Strength and Conditioning Association (NSCA, 2012), o PT é um profissional que, de forma dirigida e individualizada, procura motivar e orientar um utente com o objetivo de concretizar as suas necessidades individuais e promover a sua saúde e bem-estar físico e mental. Ainda segundo uma outra instituição de referência, a American College of Sports Medicine (ACSM, 2012), o PT é um profissional que trabalha com pessoas saudáveis e com pessoas com determinadas patologias



mas que estão aptas a praticar atividade física, tendo como objetivo a melhoria da condição física e qualidade de vida.

Conforme já foi referido, de acordo com a TAD, um contexto que promova a satisfação das três necessidades psicológicas básicas, permite o desenvolvimento de uma regulação motivacional do comportamento mais autónoma e autodeterminada (Deci & Ryan, 2000). Como o desenvolvimento dessas três necessidades está diretamente relacionado com os contextos sociais (Edmunds, Ntoumanis, & Duda, 2009), o PT poderá influenciar o comportamento motivacional de um utente face ao exercício físico, uma vez que, segundo Reinboth, Duda e Ntoumanis (2004), o clima motivacional proporcionado pelo PT afeta a motivação dos utentes na medida em que satisfaz, ou não, as três necessidades psicológicas básicas dos mesmos (autonomia, competência e relacionamento positivo).

Tendo a TAD como enquadramento e comparando as duas populações em estudo (utentes com PT vs utentes sem PT), será de esperar que os utentes com PT consigam regular a sua motivação de forma mais autónoma, uma vez que, sendo o PT um serviço mais individualizado, poderá ter maior potencial para dar resposta ao suporte da autonomia, competência e relacionamento positivo (através, por exemplo, do fornecimento de opções de escolha, demonstração de uma boa liderança e reconhecer interesse ou desinteresse). Tal situação dependerá sempre do estilo do próprio técnico, mas independentemente das diferenças individuais, é um enquadramento com mais potencial para promover a satisfação das necessidades psicológicas básicas dos utentes.

## **Objetivos e hipóteses em Investigação**

De acordo com o exposto, este trabalho procurará i) averiguar a relação entre a perceção da satisfação das necessidades psicológicas básicas e as regulações motivacionais apresentadas em utentes de ginásio, e ainda ii) comparar utentes com PT e utentes sem PT

relativamente à satisfação das suas necessidades psicológicas básicas e regulação motivacional desenvolvida.

De acordo com o racional teórico apresentado e evidência em outras populações, espera-se que quanto maior a perceção de satisfação das necessidades psicológicas básicas, mais autónoma seja a regulação motivacional. Por outro lado, pelas características de maior apoio e proximidade, hipotetiza-se que utentes com PT demonstrem maior perceção de satisfação das necessidades psicológicas básicas e tipos de motivação mais autónomos do que utentes em sala de exercício.

## Método

### Desenho do Estudo

Uma vez que não foram manipuladas variáveis este foi um estudo observacional. Como a recolha de dados para este estudo foi realizada num único momento (e não ao longo do tempo), tratou-se de um estudo transversal.

### Participantes

A amostra para este trabalho foi composta por 263 utentes (121 do género masculino; 142 do género feminino) de vários ginásios, da zona de Lisboa, com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos (Média =  $32,59 \pm 11,11$ ), englobando utentes com PT e utentes sem PT frequentadores da sala de exercício, de ambos os géneros.

**Tabela 1. Género e idade por grupos analisados**

	Utentes com PT (N=19)		Utentes Sem PT (N=179)	
Género	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino
N Total ( % )	13 (68,42%)	6 (31,58%)	105 (58,66%)	74 (41,34%)
Idade (Média e Desvio padrão)	32,92 $\pm$ 8,11	40,17 $\pm$ 12,00	34,36 $\pm$ 12,04	30,25 $\pm$ 10,49

## Instrumentos

Para os objetivos do presente trabalho foram utilizados dois instrumentos:

Para avaliar a percepção de satisfação das 3 necessidades psicológicas foi utilizada a escala de percepção da satisfação das necessidades psicológicas básicas em contexto de exercício (Palmeira, Frota, Alves, Hauer, & Teixeira, 2011), versão portuguesa da Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale (PNSE) (Wilson, Rogers, Rodgers, & Wild, 2006). De seguida apresentam-se alguns exemplos de itens para cada dimensão: Percepção de satisfação da autonomia: "Sinto que sou eu quem decide quando e onde praticar exercício"; Percepção de satisfação de relacionamento positivo: "sinto-me pessoalmente ligado às pessoas com quem interajo quando faço exercício"; Satisfação da percepção 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. O total é apresentado separadamente para cada uma das subescalas relativas à percepção de satisfação das três necessidades. A consistência interna da escala no presente estudo foi largamente aceitável (Alfa de Cronbach para cada uma das subescalas apresentadas de 0.89, 0.92, 0.83 respetivamente)

Para avaliar as regulações motivacionais foi utilizado o Questionário de regulações motivacionais para o exercício (Palmeira, Teixeira, Silva, & Markland, 2007) versão portuguesa do. Behavioural Regulations in Exercise Questionnaire - BREQ-2 (Markland & Tobin, 2004).

Este questionário avalia a regulação motivacional (ou tipo de motivação) para o exercício. Exemplos de itens para as diferentes regulações apresentam-se em seguida. Amotivação: "Penso que o exercício é uma perda de tempo"; Regulação Extrínseca: "Participo no exercício porque os meus amigos/família dizem que devo fazer"; Regulação Introjetada: "Sinto-me culpado/a quando não faço exercício"; Regulação Identificada: "Dou valor aos benefícios/vantagens do exercício"; Regulação Intrínseca: "Faço

exercício porque é divertido). O questionário é constituído por 19 itens e utiliza uma escala de 0 (Não é verdade para mim) a 4 (Muitas vezes é verdade para mim). Cada tipo de motivação tem um score próprio. A consistência interna desta escala no presente estudo foi largamente aceitável (Alfa de Cronbach para cada uma das subescalas apresentadas de 0.76, 0.95, 0.99, 0.92, 0.87 respetivamente).

## Procedimento

Este estudo incluiu-se numa investigação maior, tendo sido aplicada uma bateria de questionários, entregue em mãos por investigadores afetos ao estudo, que contextualizaram o mesmo, indicaram os procedimentos de preenchimento e asseguraram o anonimato e confidencialidade das respostas, recolhendo o acordo e consentimento informado por parte dos participantes. Previamente foi apresentado o estudo às direções dos vários ginásios onde foi feita a recolha tendo-se obtido autorização para a realização do mesmo.

## Análise de Dados

Para a análise estatística foi utilizado o programa estatístico SPSS, versão 19, tendo-se feito recurso à estatística descritiva para descrição da amostra. Para testar a Hipótese 1, utilizou-se um teste de correlação bivariada entre as Necessidades Psicológicas Básicas e os Tipos de Regulação Motivacional, para a amostra total. Testada a normalidade dos dados por inspeção dos resíduos, foi utilizado o coeficiente de correlação Pearson ( $r$ ). Segundo Cohen (1988), são considerados pequenos os valores de  $r$  entre 0,10 e 0,29, considerados médios os valores entre 0,30 e 0,49 e considerados grandes os valores entre 0,50 e 1. Dada a existência de muita dispersão na idade da amostra (min=18; Max=65), todas as análises de correlação foram analisadas também através de um ajuste estatístico para a idade, com recurso a uma correlação parcial. Para aferir a Hipótese 2, foi utilizado um teste para comparação de amostras independentes, para comparar utentes com PT e utentes sem PT em relação aos Tipos de Motivação e Necessidades Psicológicas Básicas. Foram apenas consideradas

pessoas com PT as que referiram realizar treinos de pelo menos 60 minutos por semana, valor de corte considerado para a inclusão nesta categoria. Isto resultou na exclusão (para a análise de comparação apenas) de pessoas por terem valores muito baixos (30 minutos/semana). Uma vez que o N final destes dois grupos (19=PT; 175=NPT) foi marcadamente assimétrico, com um dos grupos bastante reduzido, foi utilizada uma técnica de comparação estatística entre grupos não paramétrica, utilizando-se assim, o Teste U-Mann Whitney.

## Resultados

Os resultados do teste de correlação de Pearson para a amostra total e o respetivo ajuste estatístico para idade, podem ser observados na tabela 2.

**Tabela 2. Tabela de correlação para averiguar a relação entre a percepção de satisfação das necessidades psicológicas básicas e os tipos de motivação**

Tipos de Motivação	Autonomia		Competência		Relacionamento Positivo	
	r	r parcial	r	r parcial	r	r parcial
Regulação Externa	-0,07	-0,10	-0,18 ***	-0,21 ***	-0,03	-0,04
Regulação Introjectada	0,07	0,08	0,08	0,09	0,06	0,06
Regulação Identificada	0,21 ***	0,20 ***	0,32 ***	0,33 ***	0,08	0,10
Regulação Intrínseca	0,19 ***	0,17 **	0,40 ***	0,40 ***	0,23 ***	0,22 ***

Legenda: r, Coeficiente de Correlação de pearson; r parcial, Coeficiente de Correlação ajustado para a idade; \* $p \leq 0,05$ ; \*\* $p \leq 0,01$ ; \*\*\* $p \leq 0,001$ .

A percepção de autonomia correlaciona-se de forma positiva e significativa com as regulações identificada e intrínseca, sendo que apresenta maior magnitude de associação com a penúltima (identificada). Quanto à percepção de competência, esta correlaciona-se de forma positiva e significativa com as regulações identificada e intrínseca, apresentando maior magnitude com a regulação intrínseca. Relativamente à percepção de relacionamento positivo, esta apenas se associa de forma significativa positiva com a regulação intrínseca. De acordo com os valores de referência para a magnitude (Cohen, 1988), pode-se dizer que os valores apresentados entre a percepção de

autonomia e as regulações motivacionais têm uma associação de magnitude pequena, assim como a relação entre a percepção de relacionamento positivo e as regulações motivacionais. Relativamente à associação entre a percepção de competência e as regulações mais controladas (externa e introjetada), esta é de pequena magnitude. Já com as regulações mais autónomas (identificada e intrínseca) apresenta uma relação de magnitude média.

O ajuste estatístico para a idade vem demonstrar que as associações não variam de forma considerável em função da mesma. No geral, verifica-se que a associação, ou ausência dela, se mantém, assim como a sua magnitude.

Os resultados da comparação dos utentes com e sem PT através do Teste não paramétrico U-Mann Whitney, podem ser observados na tabela 3.

**Tabela 3. Comparação entre utentes com PT e utentes sem PT (NPT) relativamente à percepção de satisfação das necessidades psicológicas básicas e regulações motivacionais**

	<i>PT</i>		<i>NPT</i>			
	N	MD	N	MD	Z	Sig
<b><i>Necessidades Psicológicas Básicas</i></b>						
<b>P. Autonomia</b>	19	88,9	174	97,9	-0,67	0,505
<b>P. Competência</b>	19	81,8	175	99,2	-1,29	0,198
<b>P. Relacionamento Positivo</b>	19	96	175	97,7	-0,13	0,899
<b><i>Tipos de Motivação</i></b>						
<b>Regulação Externa</b>	19	99,8	173	96,1	-0,31	0,753
<b>Regulação Introjetada</b>	19	102	172	95,3	-0,51	0,608
<b>Regulação Identificada</b>	19	77,1	174	99,2	-1,65	0,089
<b>Regulação Intrínseca</b>	19	86,4	173	97,6	-0,84	0,398

Legenda: N, dimensão da amostra; MD, média; DP, desvio padrão; Z, valor do teste; significância, valor do *p*.

A inspeção da tabela permite observar que, ainda que tal diferença não atinja significância estatística, os valores das regulações controladas são mais elevados no grupo que tem PT, principalmente na regulação introjetada, enquanto os valores das regulações autônomas são mais altos no grupo que não tem PT, nomeadamente na regulação identificada (sendo que neste caso a comparação atinge valores muito próximos da significância estatística). Relativamente à percepção de satisfação das necessidades psicológicas básicas, e ainda que tais valores não atinjam significância estatística, pode-se também observar que a percepção de satisfação destas necessidades é maior no grupo que não tem PT.

## Discussão de Resultados

O presente estudo pretendeu averiguar a relação entre a Percepção da Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas e o Tipo de Motivações apresentadas em utentes de ginásios e comparar utentes com PT e utentes sem PT relativamente à Satisfação das suas Necessidades Psicológicas Básicas e Motivação desenvolvida, utilizando-se a TAD (Deci & Ryan, 1985) como enquadramento conceptual.

Os resultados dos testes de correlação confirmam o pressuposto de que quando as necessidades psicológicas básicas são percecionadas como satisfeitas, tal se associa positivamente a motivações mais autônomas (Deci & Ryan, 2000). Os resultados encontrados evidenciam que quanto maior a percepção de autonomia, competência e relacionamento positivo, mais autônomas são as regulações apresentadas para a prática de exercício, ou seja, as regulações identificada e intrínseca. Estes resultados estão de acordo com o revisto pela literatura. Por exemplo, de acordo com o estudo realizado por Markland e Tobin (2010), quanto maior a percepção de satisfação destas necessidades, mais intrínsecas serão as motivações desenvolvidas. Também um estudo de revisão sistemática recente, confirmou o mesmo em vários estudos (Teixeira et al., 2012).



O presente estudo encontrou, no entanto, alguma especificidade consoante a necessidade analisada. De fato, o relacionamento positivo apenas se encontrou significativamente ligado à motivação intrínseca. Tais resultados podem encontrar justificação não só pelo contexto como pelo próprio comportamento em análise. Vários estudos no contexto do exercício têm sublinhado que para este comportamento em particular as necessidades psicológicas de autonomia e competência podem ter um papel preponderante, tendo a necessidade de relacionamento um papel menos significativo para a construção da motivação autónoma e adesão ao exercício (Edmunds, Ntoumanis, & Duda, 2006; Vlachopoulos & Michailidou, 2006; Markland & Tobin, 2010). Estes resultados são inclusive discutidos numa revisão sistemática recente evidenciando que não é consistente o contributo do relacionamento positivo, apresentando alguns estudos resultados positivos significativos, ao passo que outros não encontram associação (Teixeira et al., 2012). No presente estudo o relacionamento positivo apenas apresentou relação com a motivação intrínseca, podendo não ser fundamental para a regulação identificada para o exercício. A regulação identificada está relacionada com a pessoa valorizar o objetivo da atividade e realizá-la porque é uma atividade que a ajuda a alcançar os seus objetivos pessoais (Vallerand & Losier, 1999). E, como tal, o indivíduo pode apenas querer realizar exercício físico e não ser tão importante sentir-se conectado e apreciado pelos outros no contexto comportamental.

De acordo com a 2ª hipótese de estudo, seria de esperar que utentes com PT tivessem uma maior perceção de satisfação das necessidades psicológicas básicas, uma vez que, sendo o PT um serviço mais individualizado, poderia ter maior potencial para conseguir dar resposta ao suporte da autonomia, competência e relacionamento positivo. No entanto, no presente estudo, tal não aconteceu. O que só por si já pode ser considerado um resultado a refletir, uma vez que é um serviço extra, com custos adicionais, visando um acompanhamento individualizado. O presente estudo não avaliou resultados em termos de fitness, nem esse era o objetivo. No entanto, no que à motivação diz respeito, e na amostra investigada, não parecem evidenciar-se

benefícios, denota-se no entanto que se trata de uma amostra reduzida. A este propósito, e apesar de não se terem observado diferenças significativas entre os grupos, não se pode deixar de notar que, no que diz respeito à regulação identificada para o exercício, esta foi maior (aproximando-se da significância) no grupo que não tem PT.

A ausência de diferenças num serviço que poderia pressupor maior sustentação e trabalho motivacional, e a presença de regulação identificada mais elevada no grupo sem PT, podem ser entendidos à luz das práticas atuais em alguns ginásios e health clubs, muito focados nas vendas, ou em resultados objetivos ligados a parâmetros de fitness ou kg perdidos. Tal pode conduzir a que a maior preocupação dos profissionais não se prenda com a experiência do treino em si, mas sim conseguir cumprir objetivos impostos pelos ginásios, através dos quais muitos profissionais são avaliados. Por estas razões, os treinadores pessoais podem começar a sentir-se pressionados para atingirem resultados, e podem dar menos importância ao clima dos mesmos, o que vai levar a menor perceção de suporte da autonomia, competência e relacionamento positivo por parte dos seus clientes. De facto estudos no âmbito do contexto laboral com professores de educação física têm evidenciado que a perceção de pressões por parte do profissional pode conduzir a estratégias mais controladoras e menor suporte às necessidades psicológicas básicas, promovendo regulações motivacionais mais controladas (Taylor, Ntoumanis, & Standage, 2008; Marshal, 2009). Esta situação pode-se refletir numa menor permanência na atividade física e menor bem-estar na mesma, conforme revisões sistemáticas recentes têm evidenciado (Teixeira et al., 2012). Será por isso importante repensar estes contextos para ter em conta mais do que a quantidade de horas, também, a qualidade da motivação a desenvolver para este tipo de treino

O presente estudo conta com várias limitações prendendo-se sobretudo com o seu carácter longitudinal, transversal e com o reduzido número de pessoas no grupo com PT. Não obstante os seus resultados principais, nomeadamente no que diz respeito ao impacto da satisfação das necessidades psicológicas básicas para o

desenvolvimento de boas motivações, sublinham a importância de sustentar os elementos fundamentais expressos no título deste artigo: O “querer”, remetendo para o trabalho das razões e do significado na ação (Promoção da autonomia); o “poder” remetendo para o trabalho da competência, promovendo-se um sentimento de eficácia face à ação (Promovendo um ambiente estruturante); O “escolher” assegurando um ambiente que não só promove escolhas e opções como respeita as decisões do utente, interessando-se pelo seu bem-estar (promoção da autonomia) e envolvimento positivo.

Estudos futuros poderiam explorar estas questões no contexto específico da treino personalizado em amostras maiores, estudando também os técnicos e as pressões a que podem estar sujeitos para melhor investigar as possíveis interligações ora levantadas.

## Referências

ACSM. (2012). American College of Sports Medicine.

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

Annesi, J. J. (2003). Effects of a Cognitive Behavioral Treatment Package on Exercise Attendance and Drop Out in Fitness Centers. *European Journal of Sport Science*, 3(2), 0-16.

Berger, B., Pargman, D., & Weinberg, R. (2002). Foundations of Exercise Psychology.

Biddle, S., & Mutrie, N. (2001). Psychology of Physical Activity: Determinants, well-being.

Buckworth, J., & Dishman, R. (2002). Exercise Psychology.

Cohen, J., Statistical power analysis for the behavioral sciences. Second ed. 1988, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Deci, E., & Ryan, R. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior.



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

Deci, E., & Ryan, R. (2008a). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains , pp. 14-23.

Dosil, J. (2008). Psicología de la Actividad Física y del Deporte.

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

Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, L. J. (2009). Helping your clients and patients take ownership over their exercise - Fostering Exercise Adoption, Adherence, and Associated Well-being. ACSM's Health & Fitness Journal , 20-25.

Eurobarometer. (2010). Eurobarometer: Sport and physical activity. Special Eurobarometer, 334(Wave), 72.3.

IHRSA. (2010). The IHRSA Global Report: The State of the Health Club Industry.

Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. Journal of Sport and Exercise Psychology, 26 , 191-196.

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 , 91-99.

Markland, D., Ryan, R. M., Tobin, V., & Rollnick, S. (2005). Motivational interviewing and self-determination theory. Journal of Social and Clinical Psychology, 24, 811–831.

Marshal, J. R. Why Teachers Adopt a Controlling Motivating Style Toward Students and How They Can Become More Autonomy Supportive (2009); Educational Psychologist, 44:3,159-175.

NSCA. (2012). National Strength and Conditioning Association.

Palmeira A, Teixeira P, Silva M.N., & Markland D. Confirmatory Factor analysis of the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-

Portuguese Version (2007). European Congress of Sport Psychology, Greece, FEPSAC

Palmeira, A., Frota, M., Alves, J., Hauer, A., & Teixeira, P. (2011). Validação preliminar da escala da satisfação das necessidades psicológicas básicas no exercício. Congresso da Sociedade Portuguesa Psicologia. Lisboa.

Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of Coaching Behavior, Need Satisfaction, and the Psychological and Physical Welfare of Young Athletes. *Motivation and Emotion* , 297-313.

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

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

Ryan, R., & Deci, E. (2007b). Promotion and Maintenance of Sport, Exercise, and Health Sport. *Active Human Nature: Self-Determination Theory and the Promotion and Maintenance of Sport, Exercise, and Health* , pp. 1-19.

Taylor M, Ntoumanis N, Standage M. A self-determination theory approach to understanding the antecedents of teachers' motivational strategies in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*. 2008; 30(1):75-94.

Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* .

Trenberth, L. & Garland, R. (2007). Sport and consumer buying behaviour. In J. Beech & S. Chadwick (Eds.), *The marketing of sport*. England: FT Prentice Hall.

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

Vlachopoulos SP, Michailidou S: Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The



basic psychological needs in exercise scale. Measurement in Physical Education and Exercise Science (2006), 10:179–201.

Wilson, P. M., Rogers, W. T., Rodgers, W. M., & Wild, T. C. (2006). The psychological need satisfaction in exercise scale (PNSE). Journal of Sport & Exercise Psychology, 28, 231-251.