



# **Aplicação da teoria da autodeterminação no contexto da prática do Surf**

**O efeito do género, idade, experiência de prática e contexto no comportamento  
autodeterminado.**

Paulo Alexandre Madalena da Cruz Rodrigues

**Orientador:**

Professor Doutor José Augusto Alves

**Gandra, 2015**



# **Aplicação da teoria da autodeterminação no contexto da prática do Surf**

**O efeito do género, idade, experiência de prática e contexto no comportamento  
autodeterminado.**

Dissertação apresentada no Instituto Superior de  
ciências da Saúde – Norte para obtenção do grau  
de Mestre em Atividade Física e Saúde”

Paulo Alexandre Madalena da Cruz Rodrigues

**Orientador:**

Professor Doutor José Augusto Alves

**Gandra, 2015**

## **AGRADECIMENTOS**

Este pequeno espaço está reservado a todos aqueles que, de forma direta ou não, contribuíram para que a realização deste estudo fosse possível e para todos aqueles que durante este período me deram todo o seu apoio e contributo.

Em primeiro lugar, o meu enorme agradecimento ao meu Orientador ao longo de todo este processo, o Professor Doutor José Alves, por todo o apoio e disponibilidade que demonstrou a cada momento, bem como, por todos os seus conhecimentos e forma de trabalhar. Com a sua orientação muito pude aprender e muita foi a motivação adquirida para a realização deste estudo, é sem dúvida, um dos melhores profissionais com quem pude partilhar alguns momentos desta minha formação.

À Professora Doutora Graça Guedes, pelo interesse e disponibilidade que sempre demonstrou e pela forma como me incentivou, numa fase inicial, a avançar para este meu projecto de vida.

À instituição CESPU, como veículo promotor, que me permitiu o recolher deste saber e conhecimento.

À Federação Portuguesa de Surf, pela disponibilidade e prontidão demonstrada.

Às Escolas de Surf, o meu agradecimento pela sua participação, pela forma acessível e interessada como colaboraram durante o processo de recolha de dados. A colaboração prestada, representou mais um contributo para o desenvolvimento nesta modalidade.

À minha enorme família, que é a comunidade surfista, pela participação na recolha de dados e acima de tudo pela amizade demonstrada na colaboração deste estudo.

Aos amigos António Gonçalves e Rui Fernandes, companheiros do mar e da vida.

À minha família, deixo aqui um agradecimento especial pela forma como foram capazes de me acompanhar ao longo desta etapa da minha existência, por toda a paciência, compreensão e ajuda que me prestaram nos momentos mais difíceis.

Ao meu filho Filipe, que, pelas dificuldades que é educar um filho, torna todos os obstáculos ultrapassados, em algo ainda mais prazeroso. A ti dedico o meu esforço, para que aprendas, que o saber não tem idade e o empenho é sempre recompensado.

À minha mulher por estar ao meu lado ...

# ÍNDICE GERAL

Agradecimentos.....	I
Índice de Tabelas .....	V
Índice de Gráficos.....	VII
Índice de Figuras .....	VIII
Lista de abreviaturas .....	IX
Resumo .....	X
Abstract .....	XI
<b>1. Introdução</b> .....	2
1.1 Problema .....	5
1.2 Objectivos.....	6
1.3 Hipóteses.....	6
<b>2. Revisão da Literatura</b> .....	7
2.1 O Surf .....	8
2.1.1 Enquadramento histórico do Surf .....	8
2.1.2 O Surf em Portugal .....	13
2.2. Motivação .....	16
2.2.1 Motivação Intrínseca e Extrínseca .....	16
2.2.2 Teoria da Autodeterminação.....	18
2.2.3 Necessidades Psicológicas Básicas .....	21
2.3 Clima Motivacional- Performance/Mestria .....	22
2.4 Vitalidade.....	23
2.5 Aplicação da TAD ao contexto do exercício-Estudos .....	24
2.5.1 Autodeterminação de acordo com o género .....	25
2.5.2 Autodeterminação de acordo com a idade .....	26
2.5.3 Autodeterminação de acordo com experiência de prática .....	27
2.5.4 Autodeterminação de acordo com o contexto de prática .....	28
2.5.5 Vitalidade.....	28
2.5.6 Necessidades Psicológicas Básicas/Autodeterminação .....	30
<b>3. Metodologia e Procedimentos</b> .....	31
3.1 Amostra .....	32
3.2 Medidas e Instrumentos .....	32
3.3 Procedimentos.....	33
3.4 Procedimentos estatísticos .....	34
<b>4 Resultados</b> .....	35
4.1 Apresentação dos resultados .....	36
4.1.1 Globalidade da amostra.....	36
4.2 Regulação motivacional dos praticantes de Surf quanto ao género, idade, experiência e contexto .....	38
4.2.1 Género.....	38
4.2.2 Idade .....	39
4.2.3 Experiência de prática .....	40
4.2.4 Contexto de prática.....	41
4.3 Percepção da satisfação das necessidades psicológicas dos praticantes de Surf, quanto ao género, idade, experiência e contexto .....	43
4.3.1 Género.....	43
4.3.2 Idade .....	44
4.3.3 Experiência de prática .....	45
4.3.4 Contexto de prática.....	46
4.4 Percepção da Vitalidade quanto ao género, idade, experiência e contexto .....	47

4.4.1 Gênero.....	47
4.4.2 Idade .....	48
4.4.3 Experiência de prática .....	49
4.4.4 Contexto de prática.....	50
4.5 Percepção dos praticantes de Surf sobre o clima motivacional no Exercício, quanto ao gênero, idade, experiência e contexto .....	51
4.5.1 Gênero.....	51
4.5.2 Idade .....	52
4.5.3 Experiência de prática .....	53
4.5.4 Contexto de prática.....	55
<b>5 Discussão</b> .....	<b>57</b>
<b>6 Conclusões e Recomendações</b> .....	<b>67</b>
<b>Referências Bibliográficas</b> .....	<b>68</b>

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Estatísticas descritivas das diferentes variáveis na globalidade da Amostra .....	36
Tabela 2- Estatística inferencial das variáveis da regulação da motivação .....	37
Tabela 3- Estatística inferencial das variáveis da regulação da motivação .....	37
Tabela 4- Estatística inferencial das variáveis das necessidades psicológicas básicas .....	38
Tabela 5- Regulação da Motivação em função do Género .....	39
Tabela 6- Regulação da Motivação, em função da Idade .....	40
Tabela 7- Regulação da motivação em função da experiência de prática .....	41
Tabela 8- Regulação da Motivação em função do Contexto .....	42
Tabela 9- Percepção da satisfação das necessidades psicológicas básicas 5 em função do género.....	43
Tabela 10- Percepção da satisfação das necessidades psicológica básicas dos praticantes de Surf, em função da Idade .....	45
Tabela 11- Percepção da satisfação das necessidades psicológicas básicas dos praticantes de Surf, em função da Experiência de Prática .....	46
Tabela 12- Percepção da satisfação das necessidades psicológicas dos praticantes de Surf, em função do Contexto .....	47
Tabela 13- Percepção da Vitalidade dos praticantes de Surf, em função do Género .....	48
Tabela 14- Percepção da Vitalidade dos praticantes de Surf, em função da Idade .....	49
Tabela 15- Percepção da Vitalidade dos praticantes de Surf, em função da Idade .....	50
Tabela 16- Percepção do clima motivacional dos praticantes de Surf, em função do contexto.....	51
Tabela 17- Percepção do clima motivacional dos praticantes de Surf, em função do género .....	52
Tabela 18- Percepção do clima motivacional dos praticantes de Surf, onde a diferença média é significativa no nível 0.05 em função da idade .....	53
Tabela 19- Percepção do clima motivacional dos praticantes de Surf, em função da experiência de prática.....	55

Tabela 20- Percepção do clima motivacional dos praticantes de Surf, em função do contexto .....	56
---	----



## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1- Regulação Motivacional dos Praticantes de Surf quanto ao Género.....	39
Gráfico 2- Regulação Motivacional dos Praticantes de Surf quanto à Idade .....	40
Gráfico 3- Regulação Motivacional dos Praticantes de Surf quanto à Experiência de Prática .....	41
Gráfico 4- Regulação Motivacional dos Praticantes de Surf quanto ao Contexto ..	42
Gráfico 5- Percepção da satisfação das necessidades psicológicas básicas dos praticantes de Surf,quanto ao género.....	43
Gráfico 6- Percepção da satisfação das necessidades psicológicas básicas dos praticantes de Surf,quanto à Idade.....	44
Gráfico 7- Percepção da satisfação das necessidades psicológicas básicas dos praticantes de Surf,quanto à Experiência de Prática .....	45
Gráfico 8- Percepção da satisfação das necessidades psicológicas básicas dos praticantes de Surf,quanto à Experiência de Prática .....	47
Gráfico 9- Percepção da Vitalidade dos Praticantes de Surf quanto ao Género....	48
Gráfico 10- Percepção da Vitalidade dos Praticantes de Surf quanto à Idade.....	49
Gráfico 11- Percepção da Vitalidade dos Praticantes de Surf quanto à Experiência de Prática .....	50
Gráfico 12- Percepção da Vitalidade dos Praticantes de Surf quanto ao Contexto .....	51
Gráfico 13- Percepção dos praticantes de Surf sobre o clima motivacional no Exercício, quanto ao Género .....	52
Gráfico 14- Percepção do clima motivacional dos praticantes de Surf, quanto à Idade .....	53
Gráfico 15- Percepção dos praticantes de Surf sobre o clima motivacional, quanto à experiência de prática.....	54
Gráfico 16- Percepção dos praticantes de Surf sobre o clima motivacional no Exercício, quanto ao Contexto.....	55

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura I- <i>Continuum</i> de auto-determinação Deci & Ryan, 2000 .....	19
---	----

## **ABREVIATURAS**

- FPS- Federação Portuguesa de Surf
- TAD- Teoria da Auto Determinação
- SDT- Self Determination Theory
- ASPA- Australian Professional Surfing Association
- ISP- International Professional Surfers
- ASP- Association of Professional Surfers
- WCT- World Championship Tour
- WQS- World Qualifying Séries
- NPB- Necessidades Psicológicas Básicas
- BREQp- Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (versão portuguesa)
- BPNEsp Basic Psychological Needs in Exercise Scale (versão portuguesa)
- SVS- Subjective Vitality Scale
- PMCEQ- Perceived Motivational Climate in Exercise Questionnaire (versão portuguesa)
- SPSS- Statistical Package for Social Sciences

## **RESUMO**

O Surf tem vindo a registar um aumento exponencial do número de praticantes, de uma forma generalizada no mundo inteiro e particularmente em Portugal.

O objectivo principal deste estudo é encontrar, através do perfil motivacional, segundo a Teoria da Auto-Determinação, explicações para o crescente aumento de praticantes desta modalidade.

A amostra foi constituída por 135 praticantes de Surf, de ambos os géneros, residentes em Portugal Continental e Regiões Autónomas dos Açores e Madeira. Foram aplicados como instrumentos, os questionários: BREQp; BPNESp; SVSp e PMCEQ. Os resultados evidenciam que os praticantes de Surf regulam, predominantemente, a sua prática de uma forma autónoma, independentemente do género, idade, experiência de prática ou contexto. Identificam-se com o valor e importância da prática da modalidade, retirando prazer, satisfação e divertimento que os conduz a uma melhoria de saúde emocional e psicológica, parecendo ser factor explicativo para que se mantenham na actividade, levando ao aumento de praticantes desta modalidade.

## **ABSTRACT**

The Surf has been experiencing an exponential increase in the number of practitioners in a comprehensive way throughout the world, namely in Portugal.

The main objective of this study is to find, through motivational profile, according to the Self-Determination Theory, explanations for the increasing number of practitioners of this sport.

The sample consisted of 135 practitioners of Surf, of both genders, resident in mainland Portugal and the Azores and Madeira.

We applied as instruments, the following questionnaires: BREQp; BPNEsp; SVSP and PMCEQ. The results show that the practitioners of Surf, regulate predominantly their practice autonomously, regardless of gender, age, experience or practice context. They also identify themselves with the value and importance of the sport's practice, taking pleasure, satisfaction and fun, driving them to an improvement of emotional and psychological health, seemingly an explanatory factor to remain in activity, leading to an increased practicing of this sport.

# **I INTRODUÇÃO**

## **1. INTRODUÇÃO**

Com a valorização do tempo livre, este passou a ser um momento social importante e parte deste tempo, destinado a actividades de recreação e lazer é responsável pela criação de novas atitudes e valores. Neste contexto, regista-se uma crescente importância das actividades desportivas, como é exemplo disso a prática do Surf.

“O Surf, assume uma importância enorme na nossa sociedade, devido ao facto de ser considerado o “pai” dos ditos novos desportos” (Tomlinson, 1997, p.27).

Segundo Maximiliano (2013), desde a última década que o Surf tem vindo a crescer exponencialmente, de uma forma generalizada no mundo inteiro, e especialmente em Portugal, revelando que, “os hábitos e as preferências das pessoas e, principalmente, dos jovens, têm mudado bastante e actualmente o Surf constitui uma das escolhas preferenciais da nossa população desportiva” (p. 121).

Em Portugal e na Europa, o Surf passou de um desporto desconhecido, e por vezes até marginalizado, para uma actividade desportiva de prestígio, sinónimo de saúde e bem-estar, adrenalina e energias positivas.

O estilo de vida do Surf, está associado ao ambiente saudável e descontraído da praia e tornou-se ambicionado de forma transversal, por jovens e adultos. O que começou por ser uma moda no final dos anos 80, aparentemente temporária, mostrou no caso do Surf, que as coisas são diferentes, pois neste momento nada parece ser temporário ou passageiro. A curva ascendente desde desporto já completou quase três décadas no nosso país, e não parece estar a desaparecer, muito pelo contrário, continua a crescer, abrangendo actualmente diversas fracções da sociedade e da economia.

Considerando os dados de Fevereiro de 2014, fornecidos pela Federação Portuguesa de Surf, existem actualmente 11.580 atletas federados, representando 78 clubes e núcleos e cerca de 130 escolas licenciadas (há muitas mais que operam sem estarem licenciadas), divididos por 10 distritos do continente e 2 regiões autónomas.

Os distritos com maior número de praticantes federados são Lisboa, Setúbal, Faro, Porto e Leiria.

Ainda de acordo com a FPS, em Portugal estima-se que haja mais de 200.000 praticantes. O Surf tem tido uma visibilidade cada vez maior, quer pelos resultados desportivos que têm vindo a ser notícia nos últimos anos, quer pela representatividade que no plano económico, social e ambiental, as mesmas têm vindo a alcançar no país e no estrangeiro.

No plano económico estima-se que o universo desta modalidade movimente cerca de 100 milhões de euros/ano. No plano social, o Surf tem vindo a contribuir para a crescente inclusão social de crianças e jovens de contextos socioeconómicos mais vulneráveis, tendo em vista a igualdade de oportunidades e coesão social.

O crescente envolvimento dos indivíduos de todas as idades e todos os sexos na prática do Surf é notório.

Tudo isto não passa despercebido perante empresas, escolas, universidades e a sociedade em geral. O número de empresas e serviços desportivos que realizam actividades associadas ao Surf ainda não parou de crescer no nosso país. Estas actividades não trazem para a realidade desportiva portuguesa apenas o facto de serem diferentes nas suas características, mas contribuem também para uma alteração do universo desportivo português, criando-se desta forma um novo mercado direccionado a satisfazer as necessidades destes praticantes.

Assim, a pertinência deste estudo está relacionada com o facto de se verificar em Portugal um crescente aumento de praticantes de Surf, constatando-se a existência de cada vez mais “adeptos” desta modalidade.

Considerando que para a prática desta modalidade, estejam presentes factores como, esforço, fadiga, tempo, recursos materiais, etc, muitas pessoas parecem exercitar-se, i.e. praticam surf, sem aparente estímulo externo ou pressão, sendo consensual e indubitável a necessária presença da motivação para que tal possa acontecer.

Vários são os estudos que pretendem caracterizar especificamente quais os motivos que levam as pessoas a praticar actividades desportivas e em concreto o Surf. De acordo com, Amaral & Dias (2008) os principais motivos mencionados para a prática do Surf, são: o contacto com a natureza, a saúde e o bem estar, o convívio com os amigos, a diversão, a superação de desafios, o estilo de vida. Já, Rodrigues (1998), sugere que não existe um motivo isolado



para a prática do Surf, embora o contacto com a natureza e o prazer inerente da prática da modalidade, pareçam assumir importância capital.

Em síntese, a análise da investigação sobre os motivos para a prática do Surf, evidencia várias razões para a sua prática, sendo que, alguns parecem ser sistemática e frequentemente referidos. No entanto, para além dos motivos que levam os indivíduos a aderir à prática do surf, importa conhecer o que determina essa escolha, havendo, até ao momento, muito poucos estudos que se tenham focado na explicação desses determinantes.

Assim, escolhemos a teoria da autodeterminação-TAD (Deci & Ryan, 1985; Deci & Ryan, 2002; Ryan & Deci, 2000) como tópico central desta dissertação, pela constatação que um dos factores que mais parece contribuir para a prática de actividade física, entenda-se o Surf, é o “prazer” e o “gosto” que os praticantes demonstram ter aquando da sua realização, dando a entender, de acordo com a teoria, que a adesão ao surf terá como determinantes, razões mais autodeterminadas que controladas.

A Teoria da Autodeterminação (*Self-Determination Theory*) (SDT: Deci & Ryan, 1985) está entre as mais populares e contemporâneas abordagens teóricas da motivação, que tem vindo a ser aplicada nas últimas três décadas aos mais diversos contextos e o contexto da actividade física não é excepção (Ryan & Deci, 2007; Ryan, Williams, Patrick, & Deci, 2009; Vallerand, Deci, & Ryan, 1987; Vallerand & Losier, 1999; citado por Cid, 2010) .

As concepções e os motivos dos praticantes de Surf, justificam ser factor de análise, pois permitirá a quem tem responsabilidade no meio (Professores, Técnicos, Escolas de surf, Clubes, Federação e outros) objectivar, estruturar e determinar acções futuras, compreender novos problemas, assim como, descobrir novas soluções com vista a uma melhoria constante com vista a satisfazer as necessidades dos praticantes da modalidade.

## 1.1. PROBLEMA

Os aspectos motivacionais são, sem dúvida, de grande importância não só para a iniciação mas principalmente para a sustentação da prática de actividade física, (Trenberth & Garland, 2007 citado por, Teixeira & Silva (2013). De facto, a motivação refere-se a uma “variável psicológica que move o individuo face à realização, orientação, manutenção ou abandono de uma actividade” (Dasil, 2008).

Acreditamos por isso que, para percebermos o fenómeno associado ao aumento do número de praticantes de Surf, é fundamental o conhecimento das determinantes do comportamento, o que torna o estudo da motivação não só necessário mas também crítico.

Relativamente à prática do Surf, não interessa só perceber o que leva o individuo a praticar, mas principalmente, compreender o que determina o seu comportamento enquanto praticante.

Deste modo, face ao que ficou expresso anteriormente, as questões pertinentes que se colocam e a que procuraremos responder com esta investigação, são:

P1: De que forma a qualidade da motivação é influenciada pela idade, género, tempo de prática e contexto?

P2: Quais as consequências de uma prática mais autoregulada?

P3: Será que os motivos para a prática do Surf em contexto de escola/clube são mais autodeterminados que os da prática livre?

## 1.2. OBJECTIVOS

Na decorrência das questões acabadas de formular, o objectivo desta investigação prende-se com a necessidade de definição do perfil motivacional dos praticantes de Surf em Portugal, com base na Teoria da Auto Determinação, considerando o género, idade, tempo de prática e contexto, i.e. saber em que medida a regulação autodeterminada varia tendo em conta um conjunto de variáveis independentes.

Pretendemos igualmente, saber se a qualidade da motivação influencia as consequências da prática do Surf

## 1.3 HIPÓTESES

De acordo com o objectivo inicialmente definido são definidas várias hipóteses que estruturam a parte empírica desta dissertação.

H1: O género masculino apresenta valores superiores de autodeterminação;

H2: Os praticantes mais jovens apresentam uma motivação mais autoregulada;

H3: Os praticantes com mais tempo de prática apresentam uma motivação mais autodeterminada;

H4: Os praticantes cuja prática é realizada em contexto de escola/clube de Surf ou outra instituição, são mais autodeterminados que os indivíduos que praticam Surf por iniciativa própria;

H5: Os praticantes cuja motivação é mais autoregulada apresentam níveis de vitalidade superiores;

## **II REVISÃO DA LITERATURA**

Neste capítulo pretende-se realizar uma abordagem ao contexto específico da modalidade de Surf, tentando realizar um enquadramento histórico e evolutivo da modalidade.

Ainda dentro desta revisão de literatura, iremos centrar-nos nas concepções do modelo teórico da Teoria da Auto-Determinação e da investigação que tem sido realizada sobre a problemática em estudo, focando a atenção para os estudos e respectivas conclusões.

## 2.1. O SURF

### 2.1.1. ENQUADRAMENTO HISTÓRICO DO SURF

O Surf é descrito por Cralle (2001), como um emocionante desporto aquático, para pessoas de todas as idades e que tem vindo a ser praticado há séculos.

Datar o início da prática do Surf, com precisão histórica, é tarefa árdua, pois não existem registos que mostrem com clarividência onde é que o Homem, deslizou numa onda pela primeira vez.

De acordo com vários autores (Diel, 2008; Macedo, 2004; Souza, 2004; Warshaw, 2013) acredita-se que os primeiros surfistas viveram há milénios atrás, e teriam vivido na Oceânia, em constantes migrações, espalhando a prática de surfar ondas, pelo Pacífico Sul.

Segundo Souza (2004) a origem do Surf não segue uma ordem cronológica. Esta modalidade teve o seu desenvolvimento em três locais: Peru, Polinésia Francesa e o Havai. Existem evidências que esse desenvolvimento possa ter ocorrido após viagens pelo Pacífico, partindo de antigos povos das Américas e povos da Polinésia Francesa.

Estes povos utilizando apenas os seus barcos fabricados com uma espécie de junco – denominado “totora” – navegaram através do Oceano Pacífico seguindo a corrente marítima de Humboldt (Corrente do Peru) em direção às ilhas do Pacífico. Diz-nos Warshaw (2013), que os povos índios, Mochicas e Chimus, utilizavam para a pesca embarcações chamadas “caballitos de totora”, assim denominadas devido ao modo como se “montavam” para navegar. Ao retornar da pesca estes povos “surfavam” as ondas até chegar à praia,

pensando-se que estas habilidades utilizadas no trabalho, se transformaram numa prática autónoma, numa forma de jogo e num momento de lazer, capaz de proporcionar prazer a quem o praticava. Estas embarcações são consideradas a génese das pranchas de Surf Havaianas e ainda podem ser encontradas na região norte do Peru.

O Surf, como é entendido na actualidade, o deslizar nas ondas “em pé”, terá surgido por volta do ano 1000. D.C., no Havai.

De acordo com Guimarães (2012), existiam três tipos de pranchas: as “paipo” onde se surfava deitado e eram usadas pelos mais novos, as “alaia” onde se surfava de joelhos ou em pé, e por fim, as pranchas “olo” que só podiam ser usadas pela família real. Assim, segundo, Silva (2000) citado por Oliveira (2007), o surf além de ser uma actividade profundamente associada ao culto religioso do povo Havaiano, era também utilizado para a diferenciação entre os diferentes estratos sociais. Surfear, começou por ser uma actividade reservada apenas a uma elite e só posteriormente terá sido alargado a todos os elementos da comunidade.

Como se percebe, o contacto da população Havaiana com o Surf, remonta já há muitos anos atrás, porém, de acordo com Silva (2000), esta prática só terá sido dada a conhecer na Europa, em 1778, aquando da chegada da armada Inglesa, comandada pelo Capitão James Cook.

Macedo (2004), refere que existem muitos relatos de exploradores e aventureiros do Pacífico durante os séculos XVIII e XIX, sobre incríveis acrobacias de equilíbrio sobre as ondas, mas, de acordo com, Warshaw (2013), pertence ao Capitão Cook em finais do séc. XVIII, as primeiras e mais famosas descrições, desse incrível acto de deslizar sobre as ondas, que segundo o próprio, provocava uma felicidade natural aos praticantes daquela actividade, tendo escrito no seu diário, respeitante a um habitante que surfava nas ondas com uma canoa: “não pude deixar de concluir que este homem sentia o prazer supremo ao ser guiado tão depressa e tão suavemente pelo mar” (p.32).

Fruto da colonização, muitas doenças contagiosas, vírus e bactérias, terão sido transmitidas pelos Europeus e Americanos, de tal modo que, segundo, Kampion (2003), terá dizimado a população Havaiana, levando a uma redução de cerca de 90% do seu número originário. Cumulativamente a estes factos, a cultura colonizadora dos missionários Ingleses, repudiava a prática do Surf, pela

associação da actividade à presença do corpo nu, por parte dos nativos. Em consequência, o Surf tornou-se quase inexistente e somente nos primeiros anos do século XX, é que o Surf reapareceu, observando-se um desenvolvimento gradual desta modalidade. Conjuntamente a estes factos, a cultura colonizadora dos missionários ingleses, repudiava a prática do Surf, pela associação da actividade à presença do corpo nu na prática do Surf por parte dos nativos.

Nomes como, Duke Kahanamoku, George Freeth e Alexander Ford, são apontados como sendo os mais respeitados e admirados surfistas, nesta época do renascimento do Surf. O carismático Ford, nascido na Califórnia do Sul, terá sido o responsável pelo desenvolvimento da primeira organização de Surf (The Outrigger Canoe Club in Waikiki).

Segundo Silva (2000), Duke Kahanamoku era considerado o melhor surfista de Waikiki (Havai) e gozava de uma extrema popularidade pelos seus feitos enquanto atleta olímpico de natação. Afirmava que o segredo do seu sucesso se devia à prática do Surf. Embora controverso nas suas afirmações, o seu prestígio e fama, permitiram-lhe divulgar e dar a conhecer a modalidade na Austrália e na Costa Leste de Atlantic City nos Estados Unidos, vindo a ser apelidado como “o pai do Surf”.

Poderá residir neste facto histórico, a razão pela qual, ainda hoje, estes países serem, juntamente com o Havai, as principais potências da modalidade a nível mundial.

De acordo com Warshaw (2013), a época da Segunda Guerra Mundial (1939- 1945) terá afectado profundamente a evolução da modalidade. Estando grande parte da comunidade surfista envolvida no conflito armado, espalhados pelo mundo, e todos os outros que conseguiam fugir ao clima de guerra formavam novas colónias pelo mundo fora, terá resultado na proliferação do Surf para países como França, Inglaterra, Espanha, Brasil, Portugal e outros.

O desenvolvimento desta modalidade, está também intimamente associado à evolução dos materiais. Terá sido após a II Grande Guerra Mundial que, pelo despontar de novas tecnologias, se assistiu à maior revolução no que diz respeito aos materiais utilizados para a prática do Surf, a alteração da estrutura das pranchas, tornando-as mais leves, bem como o aperfeiçoamento das roupas de borracha (fatos de surf).

Variadíssimas foram, as alterações feitas às pranchas de surf ao longo dos tempos, tal como afirma Farias (2000, pág.13), “da prancha de madeira à prancha de fibra de vidro as mudanças foram radicais”.

Tom Blake, em 1935, começou por acrescentar um estabilizador (quilha), na parte inferior da prancha, conferindo uma maior estabilidade direcional e consequentemente uma alteração na forma de surfar. Outra das mais importantes revoluções acontece quando apareceram pela primeira vez as “shortboards”. O aparecimento dos blocos de poliuretano e da resina de fibra de vidro, permitiu através das experiências levadas a cabo por Gordon Clark e Hobie Halter, durante o período de 1950 a 1958, a redução do tamanho e peso das pranchas, que resultaria numa melhor manobrabilidade na face da onda. Mais tarde, na época de 70, dá-se a invenção do “strep” (também conhecido como leash, kook cord ou cordinha), o que permitia que, quando o surfista caísse da prancha, esta ficava presa à sua perna, sendo facilmente recuperável de forma a que o surfista pudesse voltar a colocar-se sobre a prancha.

De acordo com Ford & Brown (2006), o “Surf moderno” surge aquando da invenção das pranchas com três quilhas (thruster), sendo Simon Anderson o responsável por esta inovação. As thruster, tinham mais tração e permitiam realizar manobras mais rápidas e agressivas. Em 1981, Simon, apresentou a sua nova prancha espantando a comunidade surfista, pela espetacularidade das manobras que conseguia realizar, nunca feitas até então, vindo a ganhar o campeonato de Bells Beach, lançando o Surf para a radicalidade com que é conhecido nos dias de hoje.

A partir desta época até aos nossos dias, o Surf segue uma evolução cada vez maior e actualmente a especificidade das pranchas, assumiu um desenvolvimento de tal forma que transformou este objecto em algo tão personalizado que se torna quase intransmissível de surfista para surfista. A infinidade de pormenores, desde o tamanho da prancha, a sua largura, o seu volume, o número de quilhas, ou o formato do tail (parte traseira da prancha), varia de acordo com as características físicas do surfista (altura, peso, tamanho do pé), nível de surf do praticante ou o tipo de onda para a qual se destina.

Nos dias de hoje, as novas tecnologias incidem, quer no fabrico de pranchas e fatos de surf, quer na construção de piscinas de ondas de qualidade crescente, na previsão das condições do mar e do tempo, nas técnicas de



ensinar e até mesmo nas regras de competição, onde já é usado nas competições mundiais um dispositivo que mede a velocidade, distância e pressão que o surfista atinge na onda.

Registam-se nos anos 60, na Califórnia, as primeiras competições e em 1974, surge a organização profissional ASPA (Australian Professional Surfing Association), sendo depois fundada em Honolulu, no ano de 1982, a ISP (International Professional Surfers). Esta última, viria a ser substituída pela ASP (Association of Professional Surfers), entidade reguladora da modalidade que vigora ainda nos dias de hoje, tendo sido os seus fundadores Ian Cairns e Peter Townend.

Estavam assim, a ser dados os primeiros passos para a profissionalização da modalidade.

O primeiro consagrado com o título mundial de Surf foi Peter Townend, seguindo-se nomes como, Shaun Tomson, Wayne Bartholomew, o quatro vezes campeão mundial Mark Richards e o três vezes campeão Tom Curren, mas seria na década de 90 que emergiria aquele que é considerado maior símbolo do Surf, Kelly Slater.

Nascido em 11 de Fevereiro de 1972, Slater, é um nome que domina o Surf mundial até aos dias de hoje, conquistou onze títulos mundiais (1992, 1994, 1995, 1996, 1997, 1998, 2005, 2006, 2008, 2010 e 2011), foi o mais novo campeão do mundo na história do Surf com vinte anos e também o mais velho com trinta e nove anos e é actualmente, o líder do ranking do campeonato do mundo em disputa.

No âmbito do Surf profissional feminino, pode dizer-se que começou a ganhar forma por volta do ano de 1987, com surfistas como Lisa Anderson, Layne Beachley e Kim Mearing. A nova geração de surfistas é composto por alguns nomes como Stephanie Gilmore (cinco vezes campeã mundial, 2007, 2008, 2009, 2010 e 2012), Silvana Lima, Sally Fitzgibbons, Sofia Mulanovich e a mais recente campeã mundial (2013), Carissa Moore.

As competições de Surf, associando a busca pela máxima performance, levado a cabo por todos estes atletas, originou um aumento da espectacularidade que levou ao aparecimento de patrocínios e ao aumento da cobertura por parte dos média, constituindo o principal veículo de divulgação da modalidade.

Com mais de 60 eventos profissionais a nível mundial, a ASP introduz em 1982, dois sistemas de classificação, o WCT (World Championship Tour) que incorpora os 34 melhores surfistas mundiais masculinos e as 18 melhores surfistas femininas, nos respectivos campeonatos, e o WQS (World Qualifying Séries), patamar inferior ao principal circuito, onde os surfistas procuram, através da acumulação de pontos durante as várias séries do WQS, o acesso aos 10 lugares cimeiros do ranking que dão acesso à participação ao WCT.

A 4 de Setembro de 1997, Juan António Samaranch, Presidente do Comité Olímpico Internacional, em documento oficial, reconhece o Surf no seio da família Olímpica. (Silva, 2000)

Assim, a visão do Surf a nível mundial deixa de ser pertença de uma pequena porção da sociedade, assumindo-se claramente, tal como refere Farias (2000), como um desporto de massas.

Também em Portugal, o Surf “ocupa um destaque nas novas modalidades fazendo com que muitos jovens optem por esta prática desportiva” (Silva, 2000, p.12), tornando-se assim pertinente aprofundar a relação que existe dentro da prática de Surf no contexto do nosso país.

## 2.1.2 O SURF EM PORTUGAL

Para que possamos entender a importância social que o Surf tem nos dias de hoje na sociedade portuguesa, torna-se necessário entender como é que esta modalidade chegou a Portugal e como se desenvolveu ao longo dos anos.

Transmitir o que foram os primórdios do Surf em Portugal, não é tarefa simples, pois existem poucos registos fiáveis onde se consiga obter a informação precisa.

De acordo com Vilela (2012), o relato mais fidedigno surge-nos por aquele que é apontado como o pioneiro do Surf português, Pedro Martins Lima.

Diz-nos o próprio Pedro Lima “Descobri o Surf em 1945...” (Vilela, 2012, p.20). Essa descoberta terá acontecido na base militar das Lajes na Ilha Terceira, ao ter acesso a uma revista com fotos e um artigo sobre Duke Kahanamoku (considerado o melhor surfista do Havai). Nesse mesmo ano, ao ver numa outra revista, um anúncio às “Churchil Swim Fins” (barbatanas usadas no Havai para caça submarina), terá pedido a um primo seu, para que lhe trouxesse umas para

uso próprio e assim terá começado a fazer “bodysurf” com os braços a fazer de “hydrofoil”, chegando a deslizar distâncias de 300 a 400 metros até terra. Imbuído de uma necessidade de deslizar distâncias cada vez maiores, terá solicitado a um amigo “que lhe conseguisse arranjar algo que flutuasse”, e assim terá desenvolvido em conjunto, uma prancha de cortiça, com a qual começou a fazer bodyboard, afirmando, “Imagino que eu em 1946, tenha sido o primeiro da Europa a fazer bodyboard”, (Vilela, 2012, p.20).

No ano de 1956, na tentativa de surfar em pé, fabrica uma prancha através de contraplacado, mas esta não era de muita qualidade, pois não tinha hidrodinâmica, nem quilhas, o que tornava muito difícil a tarefa de surfar.

Já em 1959, ao ter conhecimento que Barland, um engenheiro que tinha uma fábrica de fibra de vidro em França, estaria a fazer pranchas de Surf, ter-se-á deslocado aí, para assim adquirir, aquela que seria a primeira prancha de Surf em Portugal.

Munido de uma prancha com 3 metros de altura, 55cm de largura e 18kg de peso, Lima começa a surfar em Portugal, deparando-se nesta altura com várias adversidades, pois era constantemente proibido de surfar em praias com a bandeira vermelha, dado que os responsáveis da marinha portuguesa que vigiavam a costa, desconhecia por completo a prática de Surf.

Diz-nos Lima, “As pessoas olhavam para mim como se fosse um marciano. Juntava-se uma multidão a assistir e a tentar dissuadir-me”, (Vilela, 2012, p.21).

No ano de 1966, já era possível encontrar surfistas estrangeiros nas praias da costa portuguesa e em 1969, com a visita a Portugal do australiano, Nat Young (campeão mundial de Surf), é publicado na revista americana “Surfing”, o primeiro artigo de Surf sobre as ondas de boa qualidade que existiam em Portugal. Logo a seguir à visita do campeão mundial, é publicado o primeiro artigo português sobre Surf, (O Século Ilustrado de Outubro de 1969), com fotografias de Francisco Santos e texto de Pedro Lima.

A partir deste momento, Portugal torna-se conhecido mundialmente no universo do Surf, uma nova geração de surfistas começa a surgir, nomes como Carlos e Zé Vieira, Manuel Furtado, Pedro Lima (filho), Nuno Jonet (actual comentador das provas WCT) e Zé Rocha, faziam parte deste grupo, (Macedo, 2004; Maube & Cazenave, 2004; Young, 1985).

O primeiro campeonato de Surf em Portugal foi organizado por um departamento da Federação Portuguesa de Actividades Submarinas, em 1977 na Ericeira. Neste ano, foi também realizado o primeiro Campeonato Internacional em Peniche. Em 1978, foi formado o Surfing Club de Portugal, sendo o primeiro clube de Surf do país. Em 1979 realizou-se o Campeonato Europeu de Surf, em 1980 foi a vez do segundo Campeonato Internacional em Carcavelos.

A partir deste momento, o Surf ganha uma expressão nunca antes imaginada.

Em 1982 já eram organizadas competições em locais como Porto (Matosinhos), conferindo a importância da modalidade de norte a sul de Portugal. Só no ano de 1989 seria fundada a FPS (Federação Portuguesa de Surf).

Segundo Guimarães (2012), as escolas de Surf, são indiscutivelmente um factor crucial na divulgação e desenvolvimento do Surf em Portugal. A implementação e proliferação destas instituições, veio alterar o panorama do Surf português e representa, mais do que qualquer outra circunstância, o principal meio de massificação da modalidade.

De acordo com Rocha (2008), terá sido em 1979 que surgiu a primeira escola de Surf, localizada na praia do Guincho, dando abertura ao mercado associado à prática da modalidade.

No ano de 1987, surgiram as primeiras indústrias de pranchas (Semente, Polen, Aleeda) e atrás desta, vieram as surfshops que comercializavam todo o tipo de produtos essenciais à prática.

O Surf começava assim a criar um impacto maior na sociedade portuguesa, despertando as pessoas para a modalidade.

Actualmente, existem escolas de Surf espalhadas um pouco por todo o país, a laborar o ano inteiro, prestando um serviço importante às populações e comunidades onde estão inseridas. Segundo dados fornecidos pela FPS, existem actualmente 11.580 atletas federados, representando 78 clubes e núcleos e cerca de 130 escolas licenciadas (há muitas mais que operam sem estarem licenciadas), divididos por 10 distritos e 2 regiões autónomas.

O Surf em Portugal detém hoje em dia, uma importância capital para o nosso país pois todos os anos é motivo para receber milhares de surfistas estrangeiros, que são atraídos pelas boas condições para a prática do Surf, bem

como, pela realização de uma das etapas do circuito mundial WCT (Peniche-Supertubos), onde os melhores surfistas do mundo disputam nas nossas ondas, pela melhor classificação para a obtenção do título mundial. Este evento, devido à sua excelente organização e importância, atrai milhares de espectadores, que vêm de vários países, sendo também difundido via transmissão televisiva, a nível mundial, espalhando o nome de Portugal pelo globo inteiro. Neste âmbito, muito contribui igualmente, o atleta português Tiago Pires que, a competir no circuito de elite desde 2008, reúne à sua volta uma imensidão de seguidores, sempre que se encontra em prova, chegando a ser apontado como o surfista com mais visualizações via internet, nos momentos de competição.

De acordo com Macedo (2004), nos dias de hoje em Portugal, o Surf é um desporto que envolve grandes massas, unindo praticantes de todas as idades, sexos e raças em volta da paixão pelas ondas, tornando-se importante aproveitar esta nova área de mercado.

Compreender os praticantes desta modalidade, conhecer as suas razões e perceber o que os move, é estar mais bem preparado para ir ao encontro das suas necessidades, sendo por isso fundamental o conhecimento das determinantes do comportamento, o que torna o estudo da motivação não só necessário mas também crítico.

## 2.2 MOTIVAÇÃO

### 2.2.1 MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA E EXTRÍNSECA

De acordo com Paim & Pereira (2004), o conhecimento da relação entre a prática e o conjunto das motivações dos praticantes de actividades físicas, é essencial para a intervenção dos profissionais da área.

Dizem-nos vários autores (Cid, 2010a; Fonseca, 2001; Moutao, Alves, & Cid, 2012; Saba, 2001) que, a motivação é um dos aspectos mais estudados pela Psicologia do Desporto. É seguramente, um dos conceitos que mais se desenvolveu, tendo sido alvo de inúmeras investigações ao longo dos anos, sendo considerada como a chave de qualquer acção humana e reconhecida nas várias áreas da actividade física.

Segundo Alves, Brito, & Serpa (1996), o termo motivação significa “acção de pôr em movimento” e parece ter origem nas palavras, *motu* (movimento) e *movere* (mover), o que lhe confere a ideia de movimento. Deste modo, a motivação é entendida através de um conjunto de variáveis que estabelecem a razão pela, “direcção” de certos comportamentos (que se relaciona com a escolha de determinadas actividades), porque variam de “Intensidade” (quantidade de energia que o sujeito mobiliza para a realização da actividade) e porque se “perpetuam” (que se relaciona com a persistência/ continuidade na actividade), (Alves et al., 1996; Biddle & Mutrie, 2001; Kingston, Spray, & Harwood, 2006).

Para Samulski (2002), o estudo da motivação busca compreender, o porquê de uma pessoa, em determinado tempo, escolher uma determinada forma de comportamento e a realizar com determinada intensidade e persistência.

Considerando Moreno, Dezan, Duarte, & Schwartz (2006) que quando se fala em motivação, devemos considerar que, o motivo é a base do processo motivacional, tratando-se portanto, do elemento essencial para o despoletar da iniciativa e posterior manutenção da actividade.

O motivo é um factor dinâmico, (consciente e inconsciente, fisiológico, afectivo, intelectual, social, por vezes em interacção) que age influenciando o comportamento de um indivíduo na direcção de um objectivo. Embora se manifeste a nível interno, pode ser desencadeado por elementos externos que vão ao encontro de impulsos, necessidades ou forças internas. Magill (1984) citado por Moreno et al. (2006), relaciona a palavra motivação à palavra motivo, como uma força intrínseca, um impulso, um propósito, levando o indivíduo a actuar de determinada forma dirigindo as suas acções e a intensidade de esforços para atingir um objectivo.

Samulski (1992), refere que, a motivação é caracterizada por um processo activo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interacção de factores pessoais e ambientais.

Deste modo, podemos definir a motivação como uma “variável psicológica que move o indivíduo face à realização, orientação, manutenção de uma actividade” (Dasil, 2008, p.129), podendo resultar de uma associação cognitiva

por parte do indivíduo de acordo com a interação de uma série de factores individuais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

Para (Pelletier, Rocchi, Vallerand, Deci, & Ryan, 2013), na motivação extrínseca, o indivíduo adere ou mantém-se numa actividade pelas recompensas extrínsecas, como, recompensas, pressão de familiares, amigos ou treinadores, ou por opiniões que outros possam ter delas.

Na motivação intrínseca, o indivíduo adere ou mantém-se na actividade pelo próprio prazer que esta lhe proporciona (satisfação, divertimento).

Dizem-nos vários autores, (Cid, 2010a; Moutao et al., 2012; Pelletier et al., 2013) que, os indivíduos motivados intrinsecamente são mais propensos a serem mais persistentes, de apresentarem níveis de desempenho mais elevados e de realizarem mais tarefas, comparativamente aos que requerem reforços externos.

## 2.2.2 TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO

Ao longo dos últimos anos, vários modelos têm sido desenvolvidos e utilizados na tentativa de compreender, explicar e prever a participação e o comportamento face à actividade física. Neste contexto, a Teoria da Autodeterminação (TAD) (Deci & Ryan, 1985; Deci & Ryan, 2002, 2008; Ryan & Deci, 2000), enquanto macro teoria motivacional, tem sido uma das mais aplicadas ao domínio do exercício físico e está entre as mais populares e contemporâneas abordagens teóricas da motivação.

A TAD preconiza que a motivação dos indivíduos, não pode ser vista em termos dicotómicos (intrínseca vs extrínseca), devendo ser entendida como um sistema de regulação comportamental que assenta num continuum motivacional, que se preocupa com o desenvolvimento e funcionamento da personalidade em contextos sociais, mais concretamente, com as causas e as consequências do comportamento intrinsecamente motivado.

A TAD sugere que, os conceitos de motivação intrínseca e extrínseca não são antagonistas ou unidimensionais mas sim um processo continuum motivacional de regulação do comportamento, que é influenciado pela satisfação das necessidades psicológicas básicas (NPB) de autonomia (i.e., capacidade de regular as suas próprias acções), competência (i.e., capacidade de eficácia na

interacção com o envolvimento) e relacionamento (i.e., capacidade de procurar e desenvolver ligações e relações interpessoais), que pode ser regulado, externa ou internamente por vários níveis de autodeterminação.

De acordo com Ryan & Deci (2000), o comportamento varia entre um estado de amotivação, até à forma mais autodeterminada do comportamento.



(Figura 1 – Continuum de auto-determinação Deci & Ryan, 2000)

Estes autores estabelecem uma taxonomia (figura 1) onde a motivação se estrutura num continuum que, resultante da satisfação das necessidades psicológicas básicas, determina a regulação do comportamento do sujeito, oscilando entre formas menos e mais autodeterminadas (i.e., controladas versus autónomas), são elas:

**Amotivação.** É caracterizada por Deci & Ryan (2000), como sendo um momento de total ausência de motivação, quer intrínseca, quer extrínseca, sendo evidente quando o indivíduo carece de intenção e vontade de se envolver em determinada actividade. Está frequentemente associada a decisões relativas ao abandono da prática da actividade.

**Motivação Extrínseca Externa.** É determinada por experiências externas. O comportamento é regulado por recompensas ou ameaças que obrigam o indivíduo a participar na actividade sem que este realmente o deseje. É a forma menos autodeterminada, e portanto, a mais controlada de regulação do comportamento.



**Motivação Extrínseca Introjectada.** De acordo com Ntoumanis (2001), refere-se a comportamentos que estão a começar a ser internalizados, mas que não são totalmente autodeterminados. O sujeito pressiona-se a ele próprio no comportamento, e a actividade é realizada a fim de obter reconhecimento social ou evitar pressões internas e sentimentos de culpa.

**Motivação Extrínseca Identificada.** Constitui uma forma de motivação extrínseca mais autodeterminada e mais autónoma que as anteriores, em que as razões para o comportamento estão associadas ao desejo do indivíduo retirar algum tipo de benefício. Neste caso, a regulação do comportamento é extrínseca porque, o envolvimento na actividade prende-se, não pelo prazer, mas pelos valores instrumentais (resultados) e objectivos, que possam ser valorizados pelo indivíduo.

**Motivação Extrínseca Integrada.** É a forma mais autodeterminada (autónoma) da motivação extrínseca. Refere-se a comportamentos onde o indivíduo pratica actividade física pela importância que esta assume na realização dos objectivos pessoais. Apesar desta forma de regulação representar formas de comportamento autodeterminado, ainda é um comportamento motivado extrinsecamente porque é realizado a fim de atingir metas pessoais de rendimento e não por recurso inerente na actividade, (Ntoumanis, 2001).

**Motivação Intrínseca.** Esta é a forma de motivação caracterizada pela escolha pessoal, satisfação e prazer, e assim, a mais autodeterminada e autónoma. O indivíduo quando motivado intrinsecamente, é movido para a acção pelo divertimento e prazer associado à realização de uma determinada actividade em detrimento das recompensas ou pressões externas.

A motivação mais autodeterminada relaciona-se com as consequências mais positivas, tanto a nível comportamental, como afectivo/cognitivo, com sentimentos e emoções positivas e acima de tudo com a intenção de seguir/continuar a prática da actividade. Ao contrário, a motivação menos autodeterminada pode provocar sentimentos de insatisfação, infelicidade e abandono da prática, (Murcia, Blanco, Galindo, Villodre, & Coll, 2007).

### 2.2.3 NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS

Segundo Deci e Ryan (2000), existem três necessidades psicológicas básicas comuns e inatas a todos os indivíduos que representam os nutrientes psicológicos essenciais para um contínuo crescimento, integridade e bem-estar psicológico. A necessidade de *autonomia* que traduz a necessidade de experienciar as suas próprias escolhas e o sentimento de ser o responsável pelas suas ações; a necessidade de *competência* diz respeito à necessidade de interagir eficazmente com o meio envolvente e experimentar uma sensação de eficácia na produção de resultados desejados; por fim a necessidade de *relação* que envolve a importância de se sentir ligado aos outros e o sentido de pertença a um determinado meio.

As três necessidades psicológicas básicas, de competência, autonomia e relação, são integradas e interdependentes. Desse modo, a satisfação de cada uma delas reforça e fortalece as demais (Deci & Ryan, 2008). Os eventos sócio-contextuais que fortalecem a percepção de competência no decorrer de uma acção, aumentam a ocorrência da motivação intrínseca, no entanto, o sentimento de competência, por si só, não é suficiente, para promover um aumento da motivação intrínseca. É fundamental que seja acompanhado por uma percepção de autonomia, ou seja, a situação não deve sufocar o senso de liberdade individual, como também o sujeito precisa de se sentir responsável pelo desempenho competente. Por fim, outro factor que favorece o aumento de formas autodeterminadas de motivação, é a prática em grupo, em cooperação, onde são desenvolvidas e criadas relações entre os indivíduos que podem facilitar a consecução dos objetivos. Segundo Vallerand & Losier (1999) os ambientes de cooperação geram ambientes de aproximação e de relação entre os praticantes que os podem ajudar a melhorar o seu desempenho individual, através do trabalho em grupo e da ajuda mútua. Este tipo de relações geradas são, de uma grande importância no desencadeamento de comportamentos com elevado nível de energia, como esforço, persistência e participação, promovendo energias/emoções positivas, como interesse e entusiasmo (Furrer & Skinner, 2003).

Alguns estudos referem mesmo que um indivíduo que revele um elevado sentimento de relação e proximidade se mostra mais confiante, trabalha com

mais afincos, demonstra maior capacidade de adaptação, de afectos positivos e uma melhor performance (E. M. Anderman, 2002; L. H. Anderman & Anderman, 1999; Furrer & Skinner, 2003). Porém, num estudo realizado por Goodenow, em 1993, e citado por Furrer e Skinner, 2003, viu-se também que esta relação entre pares se torna menos importante com o passar da idade.

Por definição, uma necessidade básica, quer seja de carácter fisiológico ou psicológico, caracteriza-se por ser um estado de energia que se for satisfeito conduz à saúde e bem-estar porém, se não for satisfeito, contribui para uma patologia e mal-estar (Ryan & Deci, 2000).

Em suma, de acordo com a Teoria da Autodeterminação, factores sociais e contextuais que sejam capazes de satisfazer estas três necessidades psicológicas do indivíduo promovem formas autodeterminadas de motivação, conduzindo a resultados motivacionais positivos (e.g. mais persistência, empenho, divertimento e prazer na prática de actividade). Em oposição, quando o contexto social inibe estas necessidades, diminui a motivação intrínseca, o rendimento e o bem-estar.

### 2.3 CLIMA MOTIVACIONAL – PERFORMANCE/MESTRIA

Para que um sujeito possa satisfazer as suas necessidades psicológicas básicas e, conseqüentemente, experimentar formas de Auto motivação, depende, segundo Vallerand (2000), de dois diferentes aspectos sociais/factores ambientais, nos quais se pode envolver o sujeito. Neste âmbito, numa sub-teoria da teoria da autodeterminação, encontramos a teoria dos objectivos de realização, cuja ideia principal se baseia no pensamento de que, o principal objectivo dos indivíduos em contexto de realização, consiste em, esforçar-se para demonstrar competência, conseguirem obter sucesso e evitarem o fracasso.

De acordo com esta teoria, factores ambientais referentes aos objectivos de realização em que se encontra o indivíduo, conjuntamente com as características pessoais do mesmo, vão influenciar a sua motivação.

Estes factores ambientais, também designados de clima motivacional, dependem de estímulos de êxito transmitidos pelo meio envolvente (pais, amigos, treinadores, etc...). Assim, distinguimos dois grandes tipos de objectivos

de realização que reflectem diferentes formas como os indivíduos julgam a sua própria competência. Um clima-tarefa (mestria), em que os estímulos estão centrados no esforço e na superação pessoal, sendo a percepção de competência julgada por critérios auto-referenciados, ou seja, as exigências da tarefa, o esforço empregue, e a melhoria do seu nível técnico, que originam sentimentos de sucesso (o êxito define-se pela melhoria pessoal) e um clima-ego (performance), que prima pela superação dos rivais e a demonstração de maior capacidade que os demais, ou seja, os indivíduos sentem-se altamente competentes e bem sucedidos apenas quando mostram que são melhores que os outros (o êxito relaciona-se com a demonstração da habilidade normativa).

Vários autores (Biddle & Mutrie, 2001; Duda, 2001; Ntoumanis & Biddle, 1999), tratam de analisar e relacionar como o clima motivacional/ objectivos de realização influenciam no desenvolvimento da auto motivação, e dizem-nos que, a forma como os indivíduos orientam os seus objectivos de realização têm repercussões na qualidade da sua motivação em função de uma orientação motivacional para a tarefa ou ego. Uma orientação para a tarefa, conduz os sujeitos a comportamentos e resultados de realização positivos, a um maior compromisso com a actividade, mais empenho, esforço e persistência na tarefa. Por outro lado, uma orientação para o ego, conduz os sujeitos a comportamentos e resultados de realização menos positivos e conseqüentemente a um menor empenho e esforço empregue na actividade, uma maior preocupação acerca do seu nível de competência, maiores níveis de assiduidade e um menor compromisso com a actividade.

## 2.4. VITALIDADE

Outro conceito que aparece como ponto central neste estudo, e sobre o qual se pretende evidenciar uma possível relação com a satisfação das necessidades psicológicas básicas, é o conceito de vitalidade. A vitalidade refere-se à “experiência de ter energia disponível para si mesmo” (Ryan & Frederick, 1997, p. 2). Este conceito pode ser traduzido como o sentimento positivo de ter energia disponível para actuar, onde a mudança no nível de energia pode mudar não só a partir da condição física do individuo mas também

graças a factores psicológicos (Nix, Ryan, Manly, & Deci, 1999; Ryan & Frederick, 1997).

Segundo Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, & Ryan (2000), factores pessoais ou situacionais que facilitem a satisfação das necessidades psicológicas básicas tornam expectável o aumento da sensação de bem-estar, em detrimento de situações que as subvalorizem e provocam o efeito contrário. Na revisão de algumas linhas de pesquisa, por exemplo Kasser & Ryan (1996) citados por Reis et al. (2000), mostrou-se que o investimento e o sucesso em objectivos intrínsecos (directamente relacionados com as necessidades básicas) está associado ao aumento do bem-estar, enquanto o sucesso em tarefas ou objectivos extrínsecos (presumivelmente não-relacionados com as necessidades básicas) não aumentam e muitas vezes até diminuem a sensação de bem-estar.

A este respeito Nix et al. (1999), diz-nos que a regulação autodeterminada pode ser particularmente importante na dinâmica de energia, sendo que, quanto mais autodeterminado for o comportamento, mais próximo estará o indivíduo, de experienciar emoções e cognições positivas, como seja a melhoria do nível de bem-estar e vitalidade, conduzindo a uma melhoria da saúde emocional e psicológica, conforme postulado pela TAD.

## **2.5 APLICAÇÃO DA TAD AO CONTEXTO DO EXERCÍCIO-ESTUDOS**

O propósito da TAD é o de explicar a motivação e o comportamento humano com base nas diferenças individuais ao nível da regulação motivacional. Vários estudos têm sido recentemente desenvolvidos com o intuito de aplicar e avaliar a validade dos pressupostos teóricos da TAD na explicação do comportamento no contexto do exercício/actividade física, que permitem a identificação dos diferentes padrões motivacionais numa determinada amostra, sub-grupo.

Sendo objectivo deste estudo, saber em que medida a regulação autodeterminada varia tendo em conta um conjunto de variáveis independentes, parece-nos fundamental analisar em que direcções apontam os estudos realizados, em função do género, idade, experiência de prática e contexto.

### 2.5.1 AUTODETERMINAÇÃO DE ACORDO COM O GÉNERO

Vários estudos realizados sugerem que o género, se constitui variável diferenciadora do tipo de motivação dos praticantes de exercício. A pressão social, os protótipos de beleza, parecem contribuir para diferentes níveis de autodeterminação em cada um dos géneros masculino e feminino (Frederick-Recascino, 2002).

Num estudo realizado por Kilpatrick, Hebert, & Bartholomew (2005), ao comparar a motivação para a prática de exercício entre os géneros masculino e feminino, encontrou diferentes motivos, apontando para o género masculino uma maior motivação para actividades de força, resistência, competição e reconhecimento social, enquanto o género feminino se motivava mais para aspectos relacionados com a gestão do peso corporal e melhoria da saúde. Baseado nestes resultados, foi sugerido que os homens eram mais motivados intrinsecamente que as mulheres.

Noutro estudo realizado por Gillison, Standage, & Skevington (2006), numa amostra de 580 praticantes de exercício, refere como principais motivos, para os homens, os relacionados com a condição física e saúde, enquanto as mulheres referiram os motivos relacionados com a aparência e tonificação muscular. Os autores sugeriram, tal como no estudo anterior, que o género feminino se exercitava mais por razões extrínsecas do que o género masculino.

Moutão e Alves (2004), recorrendo a uma amostra de 1045 praticantes de exercício, mostraram que os motivos para a prática de exercício diferiam entre o género masculino e feminino, sendo que, o género masculino valorizava os motivos de “desafio/reconhecimento” e “afiliação”, enquanto o género feminino, os motivos relacionados com o “peso”, “stress” e “agilidade” foram mais valorizados.

Num estudo realizado por Januário, Colaço, Rosado, Ferreira, & Gil (2012), com uma amostra 1016 alunos de dez escolas, da região da Grande Lisboa, sendo 577 do género masculino e 439 do feminino, com idades compreendidas entre os 10 e 20 anos, mostraram que as raparigas apresentaram valores menores na motivação referente às aprendizagens técnicas e ao fitness, na motivação em função do estatuto social e nas influências extrínsecas para a

prática. No entanto, não se encontraram diferenças, relativamente aos rapazes, nas motivações para o trabalho em equipa, para a socialização e para a libertação de energia.

Já Jones, Mackay, & Peters (2006), chegou a conclusões um pouco diferentes, num estudo realizado com 250 praticantes de artes marciais, não encontrando diferenças entre os motivos apontados por ambos os géneros, que se relacionaram com a afiliação, condição física, desenvolvimento de habilidades motoras e amizade.

Noutro estudo realizado por Fortier, Vallerand, Briere, & Provencher (1995), numa amostra de 399 atletas, chegou a conclusões também diferentes, já que neste caso, reporta o género feminino com os valores mais elevados de motivação intrínseca e identificada e valores mais baixos de amotivação, em comparação com o género masculino. Sugerem assim os autores que, as mulheres são mais autodeterminadas na sua orientação motivacional.

## 2.5.2 AUTODETERMINAÇÃO DE ACORDO COM A IDADE

Vários autores (Campbell, MacAuley, McCrum, & Evans, 2001; J. Moutão, 2010; J Moutão & Alves, 2005), dizem-nos que os motivos para a prática de exercício diferem ao longo da idade.

Num estudo realizado por Beck, Gillison, & Standage (2010), constatou-se igualmente, que os motivos para a prática de actividade física se alteravam ao longo da idade. Resultado de uma mudança de valores, objectivos e circunstâncias, os motivos relacionados com a aparência física diminuía com a idade passando a dar maior valor, à melhoria da função física e benefícios na saúde. Este tipo de motivos, pessoalmente valorizados, tendem a reflectir uma regulação autónoma.

Noutro estudo Murcia et al. (2007), mostra-nos que os praticantes de actividade física, mais velhos, revelam mais prazer e satisfação na prática da sua actividade, sendo por isso mais autodeterminados. No mesmo estudo, observou-se que, com o desenvolvimento da idade, os motivos que estimulam a prática desportiva estão associados a factores sócio-emocionais, como a diversão, companhia e a interacção social, factores que, sem dúvida permitem

um maior desfrute e diversão ao mesmo tempo que carecem de pressão social (necessidade de ganhar, de ser superior aos demais), como o verificado na adolescência.

Na mesma linha Hellín, Moreno, & Rodríguez (2004), num estudo realizado com 1107 sujeitos, com idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos, tendo por objectivo, analisar os motivos relacionados para a prática de actividade física, verificaram que, os mais idosos revelavam razões associadas ao divertimento, relaxamento e afiliação, sendo que, as razões relacionadas com a imagem corporal e a aparência diminuam neste grupo etário.

Da análise efectuada, parece evidente que os indivíduos de idades mais avançadas possuem uma maior tendência para um tipo de regulação autónoma comparativamente aos indivíduos de idades mais jovens.

### 2.5.3 AUTODETERMINAÇÃO DE ACORDO COM A EXPERIÊNCIA DE PRÁTICA

De acordo com Mullan & Markland (1997), desde que os indivíduos aderem à prática de exercício até ao momento que se tornam praticantes regulares, verifica-se uma alteração no propósito motivacional, evoluindo de uma regulação extrínseca para uma regulação intrínseca.

Um estudo realizado por Oman & McAuley (1993), verificou que num programa de exercício físico com a duração de 8 semanas, a adesão à prática de exercício se relacionou com a motivação intrínseca.

No mesmo sentido Murcia et al. (2007), numa amostra de 394 praticantes de exercício físico colectivo não-competitivo, com idades compreendidas entre 12 e 54 anos, revelam que os sujeitos com mais experiência de prática estão mais orientados para a tarefa. Podemos justificar estes resultados atendendo àqueles estudos que demonstram que os sujeitos orientados para a tarefa apresentam maior motivação intrínseca e são mais persistentes na actividade.

Este padrão motivacional foi igualmente identificado por Wilson & Rodgers (2004), ao verificar que os indivíduos que se exercitavam regularmente há mais tempo revelavam valores superiores de motivação intrínseca, comparativamente com aqueles que tinham menos experiência de prática.



Estes estudos parecem evidenciar que os indivíduos que praticam exercício há mais tempo (i.e. experientes) tendem a ter uma regulação mais autónoma comparativamente aos que iniciam a sua actividade física (i.e. iniciados).

#### **2.5.4 AUTODETERMINAÇÃO DE ACORDO COM O CONTEXTO DE PRÁTICA**

Relativamente a esta questão, são poucos os estudos que se centram objectivamente nesta problemática.

Num estudo realizado por Cid (2010b), no qual foi analisado a influência da prática da actividade física desportiva nas atitudes de 1606 sujeitos dos 8 aos 58 anos, verificou que os praticantes de modalidades colectivas são aqueles que apresentam uma atitude global mais positiva quando comparados com sujeitos praticantes de modalidades individuais (desportos individuais, desportos de academia, desportos na natureza).

Noutro estudo realizado por Thompson & Wankel (1980), em classes de fitness, mostraram que os participantes que tiveram a oportunidade de decidir o tipo de exercícios que praticavam, tiveram níveis superiores de motivação intrínseca, comparativamente com aqueles que não tiveram tal oportunidade.

Num estudo realizado por Fortier et al. (1995), examinaram as diferenças em contexto desportivo de competição e recreativo, tendo concluído que, os praticantes em contexto de competição mostravam menos motivação intrínseca e mais desmotivação que os desportistas de recreação.

#### **2.5.5 VITALIDADE**

Apesar do estudo sobre a vitalidade ser relativamente recente, as suas implicações na área da actividade física são de grande interesse e importância. De acordo com Ryan & Frederick (1997) a vitalidade subjectiva encontra-se associada com a satisfação das NPB, prática de actividade física e saúde mental. Os mesmos autores definem a vitalidade como um estado psicológico positivo, indicador de saúde, que influencia positivamente as capacidades físicas e psicológicas.

Conforme verificou Frederick & Ryan (1993), o facto das pessoas se sentirem mais vitalizadas poderá ter um efeito sobre a sua vontade de

continuarem a realizar exercício, tendo em consideração que muitas pessoas o fazem precisamente por essa razão.

Segundo o estudo de Nix et al. (1999), foram colocados dois grupos de indivíduos sobre condições em que as suas acções eram organizadas, respectivamente, de forma controlada ou autónoma. Os resultados demonstram que a mesma actividade encontrava diferentes associações e alterações no estado de energia e vitalidade, tendo o grupo da condição controlada manifestado níveis inferiores de vitalidade.

Uma série de estudos noutros contextos têm apoiado as proposições relativas ao trabalho inicial de Ryan & Frederick (1997) corroborando os efeitos positivos da satisfação das NPB no comportamento psicológico, vitalidade e sensação de bem-estar. Vansteenkiste, Zhou, Lens, & Soenens (2005) citado por J. Moutão (2010), demonstrou numa amostra de estudantes chineses, uma associação positiva a sentimentos de vitalidade e bem-estar por parte de alunos cujo controlo parental oferece maior autonomia aos seus educandos, verificando-se um maior compromisso para o estudo, por parte desses alunos.

Num outro estudo, em contexto desportivo, verificou-se numa amostra de atletas universitários ingleses, alterações na percepção da vitalidade subjectiva ao longo da época competitiva, de acordo com as mudanças que se iam verificando respeitante à satisfação das necessidades de autonomia e relação, desses atletas, (Reinboth & Duda (2006)).

Estes estudos parecem evidenciar que os indivíduos que evidenciam uma regulação mais autónoma, tendem a ter uma maior percepção de vitalidade, comparativamente àqueles que evidenciam uma regulação mais controlada.

Neste sentido, J. Moutão (2010) mostrou, num estudo realizado com praticantes de fitness, a existência de uma relação directa entre a regulação autónoma e a vitalidade, comprovando que formas de regulação comportamental mais autónomas influenciam positivamente a vitalidade subjectiva.

## 2.5.6 NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS/AUTODETERMINAÇÃO

O pressuposto de que quanto mais as NPB são satisfeitas mais regulação autónoma se promove em praticantes de exercício foi recentemente comprovado por Wilson et al. (2008), através de uma meta-análise realizada a partir de 33 estudos. Adicionalmente, outros estudos transversais (Edmunds, Ntoumanis, & Duda, 2006) bem como longitudinais (Vlachopoulos & Neikou, 2007), tem demonstrado que a satisfação das NPB no exercício já produz, por si só, um efeito directo e positivo sobre o comportamento de exercício.

Já Moutao et al. (2012), num estudo realizado com uma amostra constituída por 175 praticantes de *fitness*, com idades compreendidas entre os 16 e os 70 anos, verificaram que o suporte da autonomia apresenta valores positivos de correlação com as três NPB. No entanto, a satisfação das NPB sobre a regulação autónoma, apenas foi confirmada parcialmente, uma vez que das três NPB somente o efeito da necessidade de competência mostrou efeito sobre a regulação motivacional autodeterminada sendo que, as NPB de autonomia e relação não apresentaram significância estatística.

### **III METODOLOGIA E PROCEDIMENTOS**

### 3.1 AMOSTRA

A amostra foi constituída por 135 sujeitos praticantes de Surf, residentes em Portugal Continental e Regiões Autónomas, do sexo masculino (n= 96; 71%) e feminino (n= 39; 29%). Foram constituídos três grupos de idades, entre 15 e 25 anos (n= 60; 45%), entre 26 e 35 anos (n= 42; 31%) e mais de 35 anos (n= 33; 24%), quatro grupos de acordo com o tempo de experiência de prática da modalidade, entre 0 e 2 anos (n= 44; 33%), entre 3 e 5 anos (n= 30; 22%), entre 6 e 10 anos (n= 30; 22%) e mais de 10 anos (n= 31; 23%) e dois níveis de contexto de prática, escolas/clubes (n=50; 37%) e iniciativa própria (n=85; 63%).

	Amostra (n)	Idade			Experiência Prática				Contexto	
		Entre 15 e 25 anos	Entre 26 e 35 anos	Mais de 35 anos	0 a 2 anos	3 a 5 anos	6 a 10 anos	Mais de 10 anos	Escola/Clube	Iniciativa Livre
Masculino	96	36	31	29	18	23	24	31	31	65
Feminino	39	24	11	4	26	7	6	0	19	20
Total	135	60	42	33	44	30	30	31	50	85

### 3.2 MEDIDAS E INSTRUMENTOS

*Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire - versão portuguesa* (BREQp-2): é um instrumento de auto-relato desenvolvido por Markland e Tobin (2004) e posteriormente traduzido e validado para a língua portuguesa por Palmeira, Teixeira, Silva e Markland (2007) que permite avaliar o tipo de regulação motivacional dos praticantes de exercício. É constituído por 19 itens, que avaliam a amotivação e as regulações comportamentais extrínseca, introjectada, identificada e intrínseca. As respostas são dadas numa escala tipo Likert com cinco alternativas de resposta, que variam entre o “Não é verdade para mim” correspondendo ao valor 0 e o outro extremo “Muitas vezes é verdade para mim” ao valor 4.

*Basic Psychological Needs in Exercise Scale- versão Portuguesa* (BPNESp): consiste num instrumento de auto-relato desenvolvido

especificamente para o contexto de exercício físico por Vlachopoulos e Michailidou (2006), traduzido e validado para a língua portuguesa por Moutão et al. (2009), com o intuito de avaliar a percepção que os praticantes têm da satisfação das suas necessidades psicológicas básicas. Este questionário é constituído por 12 itens, distribuídos pelos factores de autonomia, competência e relação. As respostas são dadas numa escala ordinal tipo Likert, com cinco alternativas de resposta, correspondendo a opção “Discordo Totalmente” ao valor “1” e o extremo oposto “Concordo Totalmente” ao valor “5”.

*Subjective Vitality Scale- versão Portuguesa (SVSp)*: consiste num instrumento de auto-relato desenvolvido por Ryan e Frederick (1997), Traduzido por Moutão, (2010) com o intuito de avaliar a vitalidade subjectiva como medida de bem-estar. É constituído por 6 itens, que concorrem para um único factor, cujas respostas são dadas numa escala tipo Likert com sete alternativas, correspondendo a opção “Discordo Totalmente” ao valor “1” e o outro extremo “Concordo totalmente” ao valor “7”.

*Perceived Motivational Climate inExercise Questionnaire-versão Portuguesa (PMCEQp)*: consiste num instrumento cujo modelo original (PMCEQ: Thomas & Barron, 2006) é traduzido, adaptado e validado para a língua portuguesa por Cid, Leitão & Alves (2010).

Este instrumento é constituído por 10 itens aos quais se responde numa escala tipo *Likert* com 5 alternativas de resposta, que variam entre o “*Discordo Totalmente*” (1) e o “*Concordo Totalmente*” (5). Posteriormente os itens são agrupados em 2 factores (Mestria e Performance), que representam as formas distintas de percepção dos sujeitos sobre o clima motivacional no contexto de exercício.

### 3.3 PROCEDIMENTOS

No que diz respeito aos procedimentos para a recolha de dados, os sujeitos foram abordados pessoalmente, de forma informal, antes de iniciarem a sua sessão de prática da actividade, sendo-lhes explicado os objectivos do estudo e elucidada a confidencialidade das suas respostas, sendo-lhes solicitado o preenchimento individual do questionário. Para tal, tivemos o cuidado de criar as

condições adequadas para que os indivíduos pudessem estar concentrados durante o preenchimento do questionário, disponibilizando o material necessário (questionário, esferográfica, mesa e cadeira) e procurando um local aprazível junto do local da prática da modalidade. Para os sujeitos, a quem não foi possível a abordagem pessoal, i.e. Regiões Autónomas ou outras zonas geográficas, foi-lhes solicitada a colaboração via internet, tendo sido endossado um convite de participação no estudo, com as informações de preenchimento do questionário, que foi criado e disponibilizado na plataforma Google Drive, tendo sido respondidos 53 inquéritos por esta via.

### 3.4 PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS

Para a análise dos grupos de estudo, utilizámos técnicas de estatística descritiva (i.e. Média; Desvio-padrão) e inferencial (i.e. t-student), através da descrição e análise das diferenças entre regulação autodeterminada considerando um conjunto de variáveis independentes (i.e. género, idade, tempo de prática e contexto). Para tal, recorreremos ao programa estatístico SPSS (versão 20).

Trabalhámos com um nível de significância de 0.05 ou seja um intervalo de confiança de 95%.

## **IV RESULTADOS**



## 4.1. Apresentação dos resultados

O presente capítulo tem por objectivo proceder à apresentação dos resultados obtidos.

Começaremos por apresentar os resultados na globalidade da amostra, para de seguida, fazermos uma análise tendo em conta as variáveis independentes género, idade, experiência de prática e contexto, abordando a regulação motivacional dos praticantes de Surf, bem como, a percepção que os praticantes têm da satisfação das suas necessidades psicológicas básicas e a influência na vitalidade, em função da percepção que os sujeitos apresentam do clima motivacional.

### 4.1.1. Globalidade da amostra

Na tabela 1 podemos observar os valores da estatística descritiva de todas as variáveis estudadas.

No que se refere à regulação motivacional, podemos constatar que existe uma progressão positiva, contínua, da amotivação (que apresenta o valor médio mais baixo, 0.07) até à motivação intrínseca (que apresenta o valor mais elevado, 3.44). Pode-se ainda observar que, o intervalo das respostas, na amotivação e na motivação extrínseca se situa nos valores de resposta mais baixos (0 a 3), enquanto que na motivação intrínseca os valores de resposta se situam na parte mais elevada da escala (2 a 4).

Tabela 1. Estatísticas descritivas das diferentes variáveis na globalidade da amostra

	Variável	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Regulação da Motivação	Amotivação	135	,00	2,00	,0741	,33745
	Extrínseca	135	,00	3,00	,1037	,44511
	Introjectada	135	,00	4,00	1,5062	,93028
	Identificada	135	1,33	4,00	3,2444	,77609
	Intrínseca	135	2,00	4,00	3,4426	,72659
Vitalidade	Vitalidade	135	2,33	7,00	5,5753	,93435
Clima	Performance	135	1,00	5,00	3,1481	,83325
Motivacional	Mestria	135	2,00	5,00	4,1185	,70236
Necessidades	Autonomia	135	3,00	5,00	4,3037	,52225
Psicológicas	Competência	135	2,00	5,00	3,9481	,63854
Básicas	Relação	135	2,00	5,00	4,4370	,58088

As diferenças entre as variáveis são muito significativas (tabela 2), com excepção da diferença entre a amotivação e a motivação extrínseca.

Tabela 2. Estatística inferencial das variáveis da regulação da motivação

		95% Intervalo de Confiança da Diferença		t	df	Sig. (2 extremidades)
		Inferior	Superior			
Par 1	Amotivação - Extrínseca	-,10444	,04518	-,783	134	,435
Par 2	Amotivação - Introjectada	-1,59805	-1,26615	-17,068	134	,000
Par 3	Amotivação - Identificada	-3,31707	-3,02367	-42,743	134	,000
Par 4	Amotivação - Intrínseca	-3,51060	-3,22644	-46,891	134	,000
Par 5	Extrínseca - Introjectada	-1,57689	-1,22805	-15,903	134	,000
Par 6	Extrínseca - Identificada	-3,29269	-2,98879	-40,881	134	,000
Par 7	Extrínseca - Intrínseca	-3,48970	-3,18807	-43,787	134	,000
Par 8	Introjectada - Identificada	-1,90426	-1,57228	-20,712	134	,000
Par 9	Introjectada - Intrínseca	-2,11157	-1,76127	-21,867	134	,000
Par 10	Identificada - Intrínseca	-,29364	-,10266	-4,104	134	,000

Assim, estes resultados sugerem que no continuum da regulação da motivação são os níveis da regulação mais autónoma (identificada e intrínseca) que apresentam os valores mais elevados, indicando que os praticantes de surf são, fundamentalmente, regulados autonomamente.

Observando os resultados da variável vitalidade (tabela 1), podemos constatar que o valor médio se situa na parte superior da escala (5.58), tendo os valores médios das respostas variado entre 2.33 e 7, indicando valores positivos de vitalidade.

Em relação ao clima motivacional (tabela 1), constatamos que os valores mais elevados são os da mestria com uma média de 4.12, versus 3.15 da performance. Verificamos, ainda que na performance todos os níveis de resposta foram utilizados, enquanto que na mestria os valores mais baixos não foram utilizados. Estes resultados são indicadores de uma valorização significativamente superior ( $p=0.000$ ) (tabela 3) do clima motivacional de mestria em relação ao clima de performance.

Tabela 3. Estatística inferencial das variáveis da regulação da motivação

		95% Intervalo de Confiança da Diferença		t	df	Sig. (2 extremidades)
		Inferior	Superior			
Par 1	Performance - Mestria	-1,148	-,793	-10,806	134	,000

Finalmente, os resultados obtidos no que se refere à satisfação das necessidades psicológicas básicas (tabela 1), indicam valores absolutos muito aproximados, apresentando a competência o valor mais baixo e a relação o valor mais elevado. No entanto, as diferenças estatísticas são muito significativas (tabela 4), nomeadamente, entre a autonomia e a relação versus competência.

Tabela 4. Estatística inferencial das variáveis das necessidades psicológicas básicas

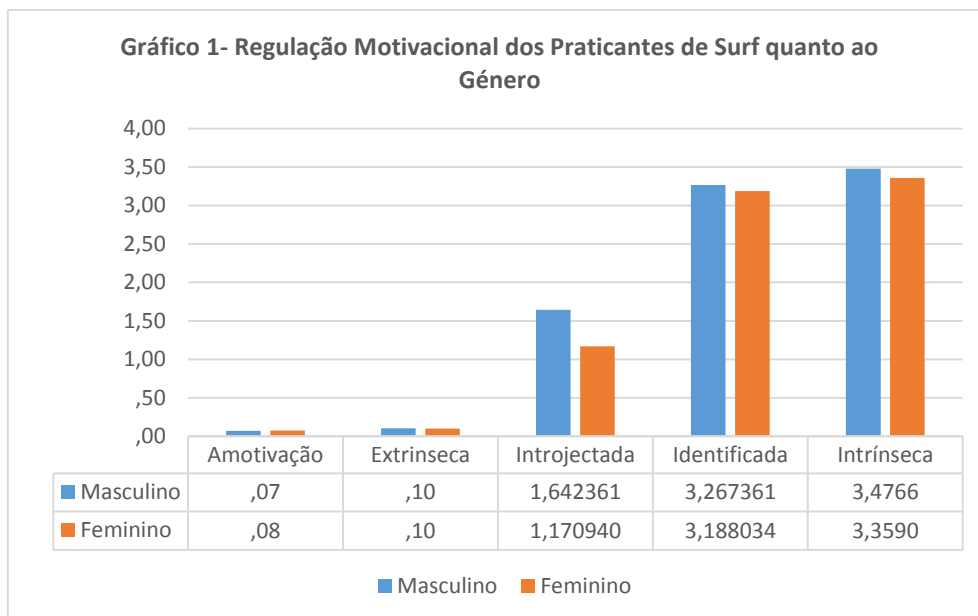
		95% Intervalo de Confiança da Diferença		t	df	Sig. (2 extremidades)
		Inferior	Superior			
Par 1	Autonomia - Competência	,22997	,48114	5,600	134	,000
Par 2	Autonomia - Relação	-,23896	-,02770	-2,497	134	,014
Par 3	Competência - Relação	-,59259	-,38519	-9,324	134	,000

## 4.2 Regulação motivacional dos praticantes de Surf quanto ao género, idade, experiência e contexto:

### 4.2.1- Género

A análise dos dados obtidos através da estatística descritiva e expressos no gráfico seguinte (Gráfico 1), permite observar, que a dimensão mais valorizada e que regula os praticantes de Surf, é a motivação intrínseca ( $M= 3,47/Sd= 0,70345$  para o Género Masculino;  $M= 3,35/Sd= 0,7838$  para o Género Feminino), enquanto a amotivação ( $M= ,07/Sd= 0,332$  para o Género Masculino;  $M= ,08/Sd= 0,354$  para o Género Feminino) é cotada como sendo a menos importante.

Constatamos que o género masculino apresenta valores superiores na dimensão mais valorizada (motivação intrínseca), comparativamente ao género feminino e por outro lado na dimensão menos valorizada (amotivação), o género masculino revela um valor mais baixo em comparação com o género feminino.



Contudo, na análise inferencial (Tabela 5), verifica-se que somente na motivação introjectada a diferença entre género masculino e feminino é estatisticamente significativa ( $p=0.007$ ), com o género masculino a apresentar valores de média, mais elevados.

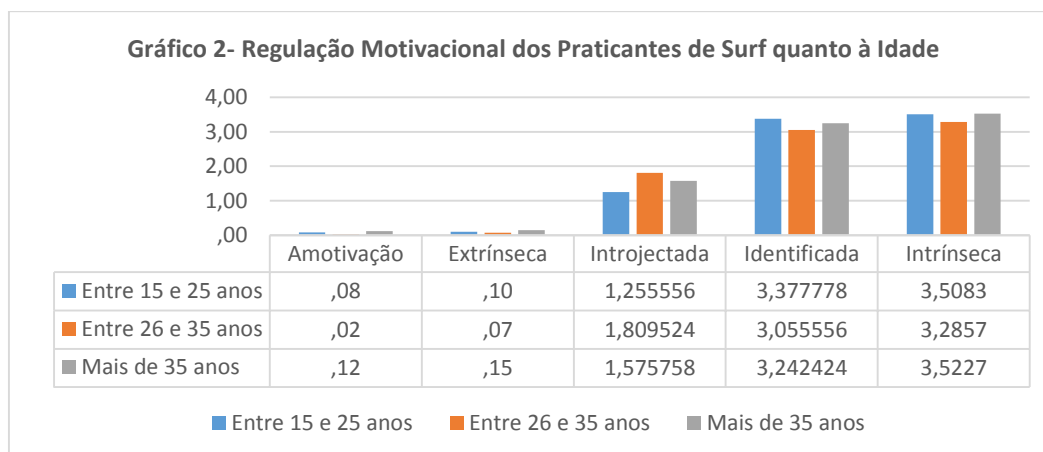
Tabela 5- Regulação da Motivação em função do Género

		Teste de Levene para igualdade de variações		test t para Igualdade de Médias				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2 extremidades)	95% Intervalo de confiança da diferença	
							Inferior	Superior
Amotivação	Variações iguais assumidas	0,017	0,895	-0,062	133	0,95	-0,131	0,123
Extrínseca	Variações iguais assumidas	0	0,985	0,019	133	0,985	-0,166	0,169
Introjectada	Variações iguais assumidas	0,405	0,526	2,732	133	<b>0,007</b>	0,13015	0,812692
Identificada	Variações iguais assumidas	2,238	0,137	0,537	133	0,592	-0,21295	0,371599
Intrínseca	Variações iguais assumidas	1,956	0,164	0,851	133	0,396	-0,15559	0,39077

#### 4.2.2- Idade

Do gráfico que se segue (Gráfico 2), percebe-se que, para qualquer grupo etário, a dimensão mais valorizada e que regula os praticantes de Surf, é a motivação intrínseca ( $M= 3,50/ Sd= 0,685$  para o grupo entre 15 e 25 anos;  $M=$

3,28/ Sd=0,818 para o grupo entre os 26 e 35 anos; M= 3,52/ Sd=0,662 para o grupo com mais de 35 anos), enquanto a amotivação (M=,08/Sd=0,381 para o grupo entre 15 e 25 anos; M=,02/Sd=0,154 para o grupo entre os 26 e 35 anos; M=,12/Sd=0,415 para o grupo com mais de 35 anos) é cotada como sendo a menos importante.



Da análise da estatística inferencial (tabela 6), constata-se que somente, existem diferenças estatisticamente significativas ( $p=0,011$ ), na dimensão da Motivação Introjectada entre os grupos “15 e 25 anos” e “26 e 35 anos”, com predominância da média de valores para o grupo mais velho em questão, indicando uma regulação mais introjectada em relação ao grupo dos mais novos.

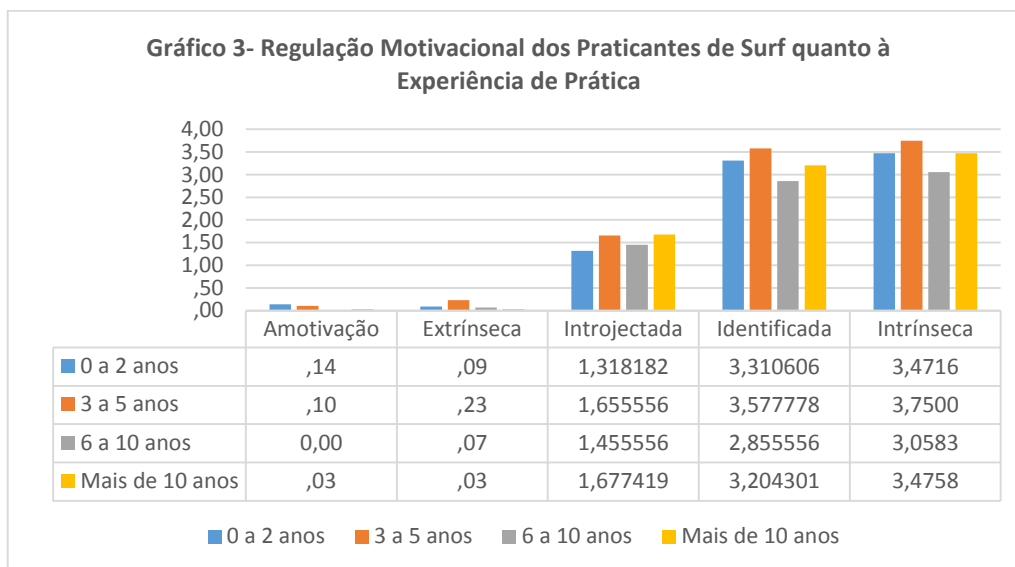
Tabela 6- Regulação da Motivação, em função da Idade

Scheffe			Diferença média (I-J)	Erro padrão	Sig.	Intervalo de confiança 95%	
Variável dependente		Limite inferior				Limite superior	
Introjectada	Entre 15 e 25 anos	Entre 26 e 35 anos	-,5539683*	,1821268	,011	-1,004876	-,103061

#### 4.2.3- Experiência de Prática

Ao observarmos o gráfico que se segue (Gráfico 3), percebe-se que, a dimensão mais valorizada e que regula os praticantes de Surf independentemente dos anos de experiência de prática, é a Motivação Intrínseca (M= 3,47/Sd=0,667 para o grupo entre 0 e 2 anos; M= 3,75/Sd=0,477 para o grupo entre os 3 e 5 anos; M= 3,05/Sd=0,936 para o grupo entre os 6 e 10 anos; M= 3,47/Sd=0,636 para o grupo com mais de 10 anos), enquanto a Amotivação

( $M = ,14/Sd = 0,462$  para o grupo entre 0 e 2 anos;  $M = ,10/Sd = 0,403$  para o grupo entre os 3 e 5 anos;  $M = 0,00$  para o grupo entre os 6 e 10 anos;  $M = ,03/Sd = 0,180$  para o grupo com mais de 10 anos;), nos sugere uma progressão negativa à medida que aumentam os anos de prática.



Ao observarmos os resultados da tabela que se segue (tabela 7), verificamos que existem diferenças estatisticamente significativas nas dimensões da Motivação Identificada ( $p = 0.004$ ) e da Motivação Intrínseca ( $p = 0.003$ ) entre os grupos (3 a 5 anos) e (6 a 10 anos), sugerindo-nos os valores de média que, os praticantes menos experientes são mais autónomos na regulação do seu comportamento.

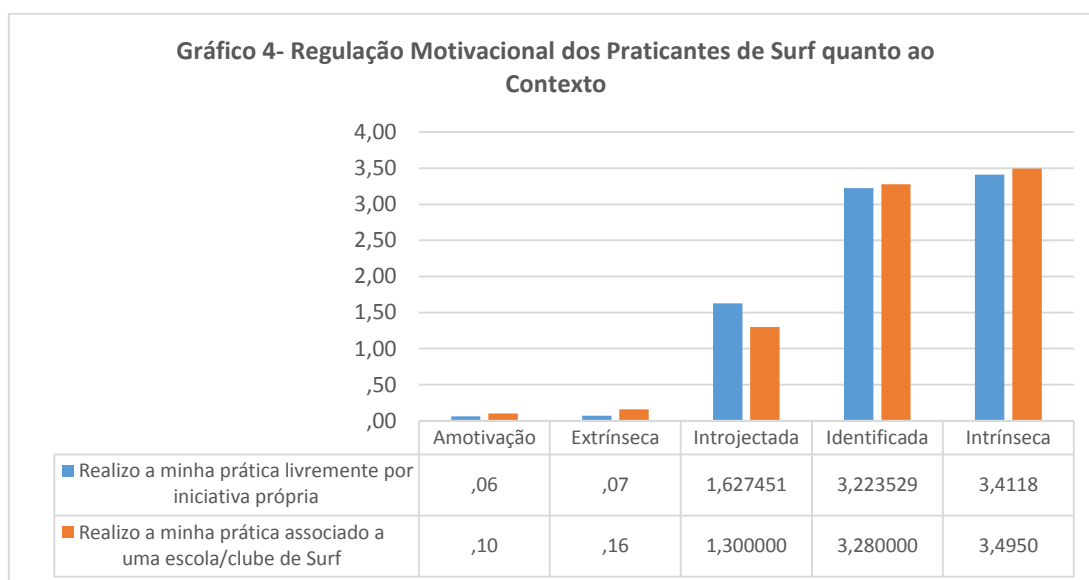
Tabela 7- Regulação da motivação em função da experiência de prática

Scheffe						Intervalo de confiança 95%	
Variável dependente			Diferença média (I-J)	Erro padrão	Sig.	Limite inferior	Limite superior
Identificada	3 a 5 anos	6 a 10 anos	,7222222*	,1922125	,004	,177842	1,266603
Intrínseca	3 a 5 anos	6 a 10 anos	,69167*	,17963	,003	,1829	1,2004

#### 4.2.4- Contexto de prática

No que se refere ao contexto da prática, os dados obtidos através da estatística descritiva e expressos no gráfico seguinte (Gráfico 4), permitem-nos observar, que a dimensão mais valorizada e que regula os praticantes de Surf é

a Motivação Intrínseca (M= 3,41/Sd=0,746 para quem Realiza a Prática Livremente por Iniciativa Própria; M= 3,49/Sd=0,695 para quem Realiza a Prática Associado a Uma Escola/Clube de Surf). A dimensão amotivação, é para qualquer um dos grupos, a que apresenta os valores mais baixos (M=,06/Sd=0,322 para quem Realiza a Prática Livremente por Iniciativa Própria; M=,10/Sd=0,364 para quem Realiza a Prática Associado a Uma Escola/Clube de Surf). Podemos, ainda, constatar que a motivação identificada apresenta valores muito idênticos aos da motivação intrínseca, nos dois grupos.



Da análise da estatística inferencial (tabela 8), constata-se que existem diferenças estatisticamente significativas na dimensão da motivação introjectada entre os grupos ( $p=0.048$ ). Os valores de média, superiores, por parte do grupo que realiza a sua prática por iniciativa própria, sugerem que estes, estão mais sujeitos a uma regulação introjectada do seu comportamento.

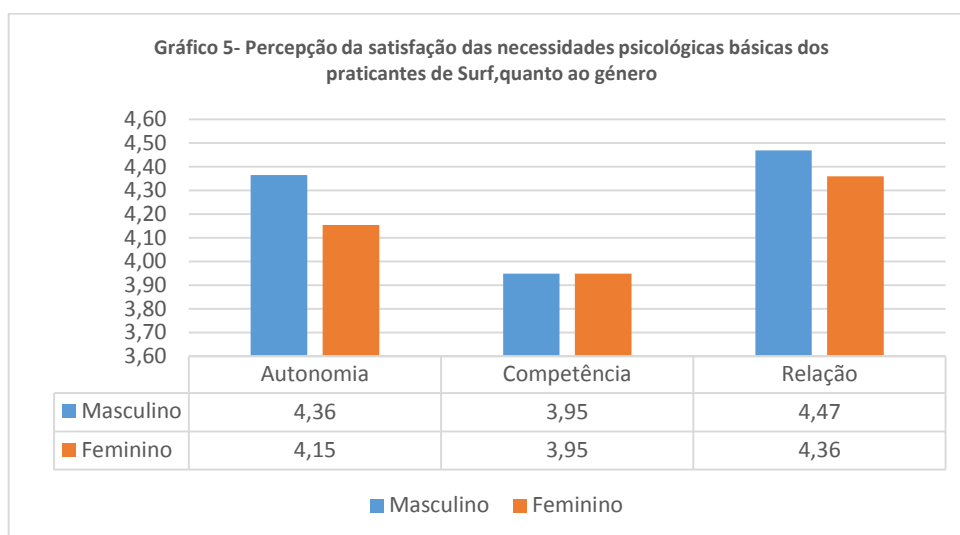
Tabela 8- Regulação da Motivação em função do Contexto.

		Teste de Levene para igualdade de variações		teste t para Igualdade de Médias						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2 extremidades)	Diferença média	Erro padrão de diferença	95% Intervalo de confiança da diferença	
									Inferior	Superior
Introjectada	Variações iguais assumidas	1,26	,26	1,99	133	,048	,327451	,163983	,00309	,65180

### 4.3 Percepção da satisfação das necessidades psicológicas dos praticantes de Surf, quanto ao género, idade, experiência e contexto:

#### 4.3.1- Género

Atinente à percepção da satisfação das necessidades psicológicas básicas, percebe-se no gráfico que se segue (Gráfico 5), que a “relação”, é a dimensão que mais importância recebe quer por parte do género Masculino quer por parte do género Feminino (M= 4,47/ Sd=0,522 para o Género Masculino; M= 4,36/Sd=0,707 para o Género Feminino), enquanto que, a “competência” (M= 3,95/Sd=0,655 para o Género Masculino; M= 3,95/Sd=0,605 para o Género Feminino) é cotada como sendo a menos importante.



A tabela seguinte, (tabela 9) permite-nos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas entre o género masculino e feminino respeitante à autonomia, ( $p=0.012$ ). O género masculino parece conferir maior significado à autonomia, no que diz respeito à satisfação das suas necessidades psicológicas básicas.

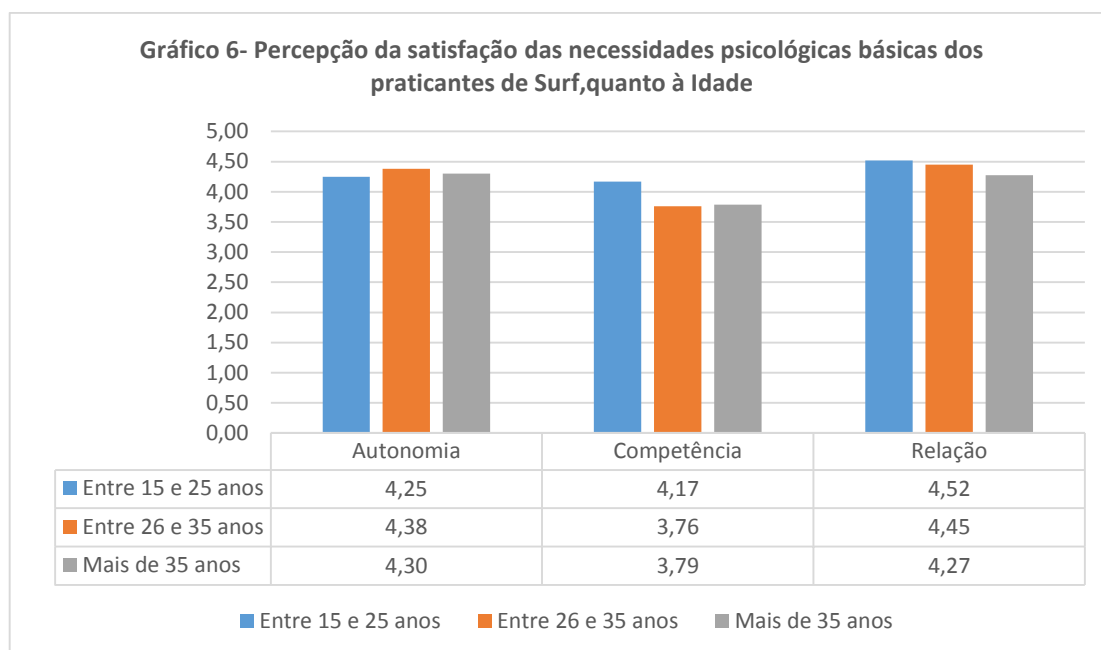
Tabela 9- Percepção da satisfação das necessidades psicológicas básicas 5 em função do género

		Teste de Levene para igualdade de variações		teste t para Igualdade de Médias		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2 extremidades)
Autonomia	Variações iguais assumidas	34,098	,000	2,154	133	,033
	Variações iguais não assumidas			2,567	107,046	,012



### 4.3.2- Idade

Ao analisar o gráfico 6, constata-se que, para o grupo etário (mais de 35 anos), a dimensão mais valorizada na percepção das necessidades psicológicas básicas é a autonomia (M=4,30/Sd=0,467), enquanto para os restantes grupos, a dimensão mais valorizada é a relação (M= 4,52/Sd=0,651 para o grupo entre 15 e 25 anos; M= 4,45/Sd=0,504 para o grupo entre os 26 e 35 anos). A competência é apontada por todos os grupos etários como a menos valorizada, (M=4,17/Sd=0,587 para o grupo entre 15 e 25 anos; M=3,76/Sd=0,672 para o grupo entre os 26 e 35 anos; M=3,79/Sd=0,545 para o grupo com mais de 35 anos).



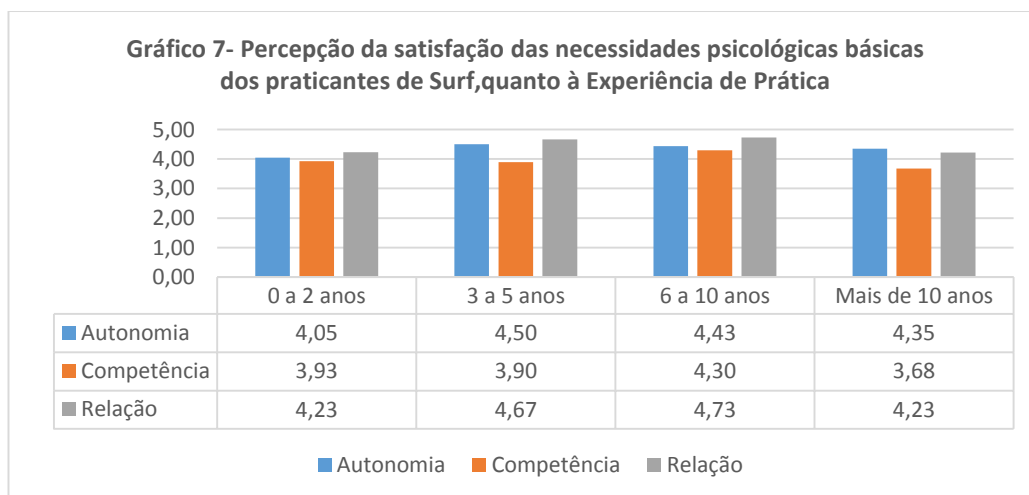
Analisando os resultados que se seguem (tabela 10), verificamos que existem diferenças estatisticamente significativas entre os mais jovens (entre 15 e 25 anos) e os restantes grupos, no que diz respeito à importância da competência, na satisfação das suas necessidades psicológicas básicas. O grupo dos mais jovens (entre 15 e 25 anos), confere uma maior importância a esta dimensão quando comparado com os indivíduos dos outros escalões etários.

Tabela 10-Percepção da satisfação das necessidades psicológica básicas dos praticantes de Surf, em função da Idade

Scheffe							
Variável dependente			Diferença média (I-J)	Erro padrão	Sig.	Intervalo de confiança 95%	
						Limite inferior	Limite superior
Competência	Entre 15 e 25 anos	Entre 26 e 35 anos	,405*	,123	,006	,10	,71
	Entre 15 e 25 anos	Mais de 35 anos	-,379*	,133	,019	-,71	-,05

### 4.3.3- Experiência de Prática

Ao observarmos o gráfico que se segue (gráfico 7), percebe-se que, a dimensão mais valorizada para três dos grupos é a relação, (M= 4,23 para o grupo entre 0 e 2 anos; M= 4,67 para o grupo entre os 3 e 5 anos; M= 4,73 para o grupo entre 6 a 10 anos), sendo exceção o grupo com mais de 10 anos de experiência de prática que dá mais ênfase à autonomia (M=4,35/Sd=0,486). Consensual mostra-se para todos os grupos, a dimensão “competência”, ao recolher os valores menos expressivos (M= 3,93/Sd=0,661 para o grupo entre 0 e 2 anos; M= 3,90/Sd=0,548 para o grupo entre os 3 e 5 anos; M= 4,30/Sd=0,466 para o grupo entre os 6 e 10 anos; M= 3,68/Sd=0,702 para o grupo com mais de 10 anos).



Ao analisar os resultados que se seguem (tabela 11), verificamos que existem diferenças estatisticamente significativas, no que diz respeito à autonomia, entre os menos experientes (0 a 2 anos) comparativamente com grupos mais experientes (3 a 5 anos/ p=0.002; 6 a 10 anos/ p=0.014), apresentando valores de média mais baixos.

No que concerne ao factor de competência, existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos 6 a 10 anos e mais de 10 anos, ( $p=0.002$ ), sendo o grupo com mais anos de prática o que menos valoriza este factor na percepção da satisfação das suas necessidades psicológicas básicas.

Já no factor de relação, verificam-se diferenças estatisticamente significativas entre o grupo menos experiente (0 a 2 anos) quando comparado com grupos mais experientes (3 a 5 anos/  $p=0.009$ ; 6 a 10 anos/  $p=0.002$ ) e no grupo mais experiente (Mais de 10 anos) comparativamente com grupos menos experientes (3 a 5 anos/  $p=0.019$ ; 6 a 10 anos/  $p=0.005$ ).

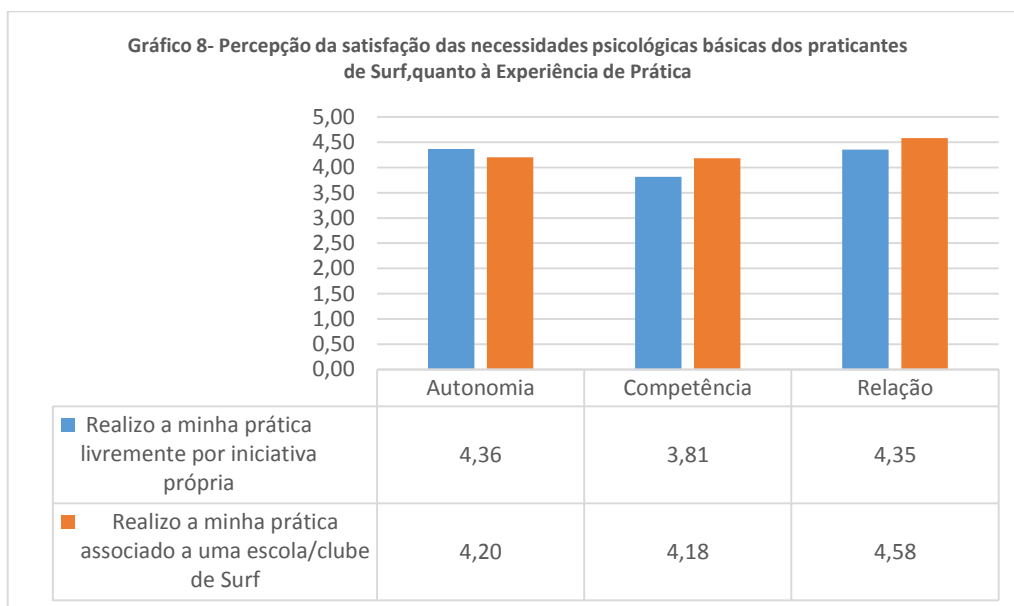
Tabela 11-Percepção da satisfação das necessidades psicológicas básicas dos praticantes de Surf, em função da Experiência de Prática

Scheffe							
Variável dependente			Diferença média (I-J)	Erro padrão	Sig.	Intervalo de confiança 95%	
						Limite inferior	Limite superior
Autonomia	0 a 2 anos	3 a 5 anos	-,455*	,117	,002	-,79	-,12
		6 a 10 anos	-,388*	,117	,014	-,72	-,06
Competência	6 a 10 anos	Mais de 10 anos	,623*	,156	,002	,18	1,06
Relação	0 a 2 anos	3 a 5 anos	-,439*	,127	,009	-,80	-,08
		6 a 10 anos	-,506*	,127	,002	-,87	-,15
	3 a 5 anos	Mais de 10 anos	,441*	,137	,019	,05	,83
	6 a 10 anos	Mais de 10 anos	,508*	,137	,005	,12	,90

#### 4.3.4- Contexto de prática

Respeitante ao contexto de prática, os dados obtidos através da estatística descritiva e expressos no gráfico seguinte (gráfico 8), é-nos possível observar, que o factor mais valorizado, para quem regula a sua prática livremente por iniciativa própria, é a autonomia ( $M=4,36/Sd=0,484$ ), enquanto que, para quem realiza a prática associado a uma Escola/Clube de Surf, o factor que assume mais importância é a relação ( $M= 4,58/Sd=0,484$ ). O factor de competência é para ambos os grupos, o que apresenta os valores mais baixos ( $M= 3,81/Sd=0,627$  para quem realiza a prática livremente por iniciativa própria;  $M=$

4,18/Sd=0,596 para quem realiza a prática associado a uma Escola/Clube de Surf).



Observando a tabela seguinte (Tabela12), o factor de competência é o único que revela uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos ( $p=0.001$ ).

Os valores de média indicam uma maior importância deste factor, para quem regula a sua prática associado a uma escola/clube de Surf.

Tabela 12-Percepção da satisfação das necessidades psicológicas dos praticantes de Surf, em função do Contexto.

		Teste de Levene para igualdade de variações		teste t para Igualdade de Médias						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2 extremidades)	Diferença média	Erro padrão de diferença	95% Intervalo de confiança da diferença	
									Inferior	Superior
Competência	Variações iguais assumidas	,418	,519	-3,35	133	,001	-,368	,110	-,585	-,151

#### 4.4 Percepção da Vitalidade quanto ao género, idade, experiência e contexto:

##### 4.4.1- Género

Verifica-se na análise do gráfico que se segue (Gráfico 9), que os valores de vitalidade obtidos ( $M= 5,5/Sd=1,00$  para o género masculino;  $M=$

5,6/Sd=0,754 para o género feminino ), são ligeiramente superiores para o género feminino, embora essa diferença não seja estatisticamente significativa (tabela 13).

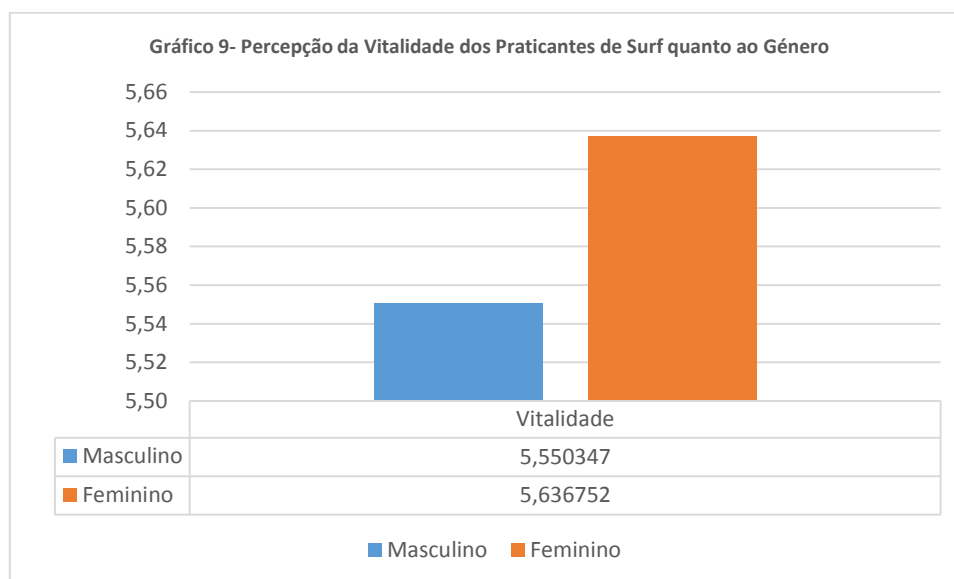


Tabela 13-Percepção da Vitalidade dos praticantes de Surf, em função do Género.

		Teste de Levene para igualdade de variações		teste t para Igualdade de Médias						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2 extremidades)	Diferença média	Erro padrão de diferença	95% Intervalo de confiança da diferença	
									Inferior	Superior
Média Vitalidade	Variações iguais assumidas	2,330	,129	-,486	133	,628	-,08640	,1779313	-,4383	,2655363

#### 4.4.2- Idade

Do gráfico que se segue (gráfico 10), percebe-se que os valores obtidos respeitantes à percepção da vitalidade, vão decrescendo à medida que aumenta a idade dos praticantes de Surf (M= 5,72/Sd=0,703 para o grupo entre 15 e 25 anos; M= 5,54/Sd=1,10 para o grupo entre os 26 e 35 anos; M= 5,33/Sd=1,04 para o grupo com mais de 35 anos). O grupo mais jovem (entre 15 e 25 anos) é o que apresenta valores de vitalidade mais alto, enquanto o grupo dos mais velhos (mais de 35 anos) é o que apresenta valores mais baixos. Contudo, não são encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos no que diz respeito aos valores de vitalidade (tabela 14).

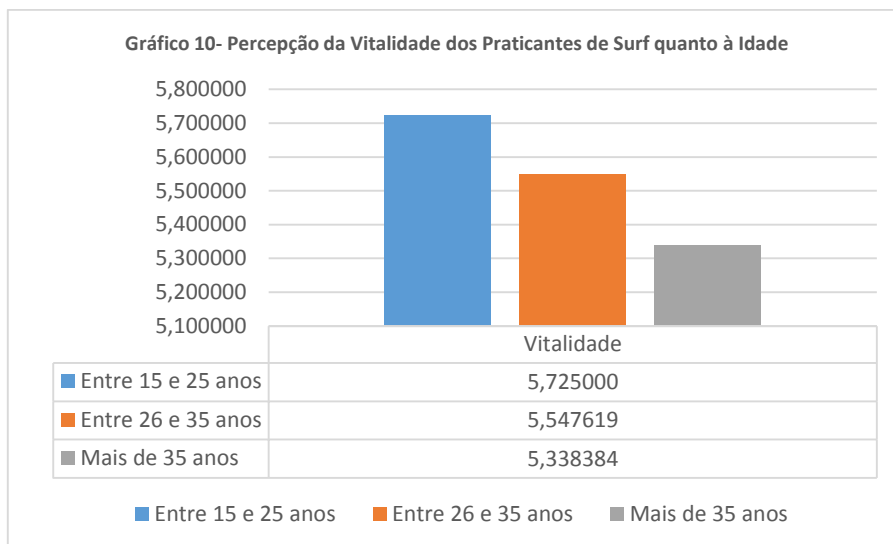
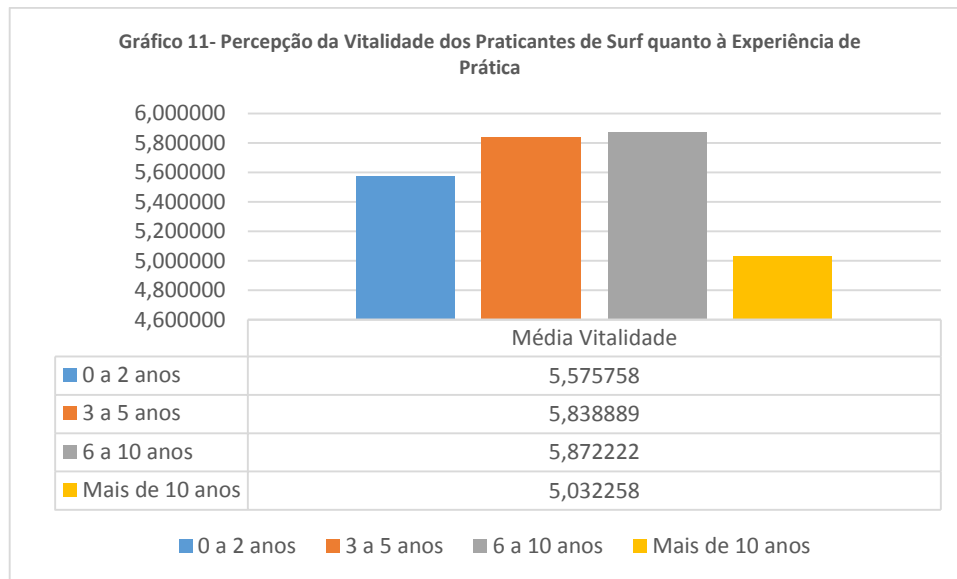


Tabela 14-Percepção da Vitalidade dos praticantes de Surf, em função da Idade.

Scheffe							
Variável dependente			Diferença média (I-J)	Erro padrão	Sig.	Intervalo de confiança 95%	
						Limite inferior	Limite superior
Média Vitalidade	Entre 15 e 25 anos	Entre 26 e 35 anos	,1773810	,1867664	,638	-,285013	,639775
		Mais de 35 anos	,3866162	,2011906	,162	-,111489	,884721
	Entre 26 e 35 anos	Mais de 35 anos	,2092352	,2159474	,626	-,325404	,743875

#### 4.4.3- Experiência de Prática

Ao observarmos o gráfico seguinte (gráfico 11), constatamos que o grupo com os valores de vitalidade mais baixo são os que apresentam mais experiência de prática ( $M= 5,03/Sd=1,21$  para o grupo com mais de 10 anos), enquanto que o grupo entre 6 a 10 anos, é o que revela os valores de vitalidade mais altos. ( $M= 5,87/Sd=0,64$  para o grupo entre os 6 e 10 anos).



Analisando a tabela seguinte (tabela 15), verifica-se a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. O grupo dos mais experientes (mais de 10 anos), revela diferença estatisticamente significativa comparativamente aos grupos menos experientes (entre 3 a 5 anos; 6 a 10 anos), evidenciando os valores de vitalidade mais baixos. Estes resultados são, assim, indicadores de que a vitalidade é maior quando os indivíduos têm uma experiência média, no caso do presente estudo, entre 3 e 10 anos de prática.

Tabela 15-Percepção da Vitalidade dos praticantes de Surf, em função da Idade.

Scheffe							
Variável dependente			Diferença média (I-J)	Erro padrão	Sig.	Intervalo de confiança 95%	
						Limite inferior	Limite superior
Média Vitalidade	3 a 5 anos	Mais de 10 anos	,8066308*	,2272193	,007	,163105	1,450157
	6 a 10 anos	Mais de 10 anos	,8399642*	,2272193	,005	,196438	1,483490

#### 4.4.4- Contexto de prática

No que respeita ao contexto de prática, aos dados obtidos através da estatística descritiva e expressos no gráfico seguinte (gráfico 12), permitem-nos observar, que os valores obtidos de vitalidade, para quem regula a sua prática livremente por iniciativa própria, é ligeiramente inferior comparativamente com quem realiza a prática associado a uma Escola/Clube de Surf, (M=5,5/Sd=0,96 para quem regula a sua prática livremente por iniciativa própria; M=5,6/Sd=0,88

para quem regula a sua prática associado a uma escola/clube). No entanto, as diferenças não são estatisticamente significativas entre os grupos (tabela 16).

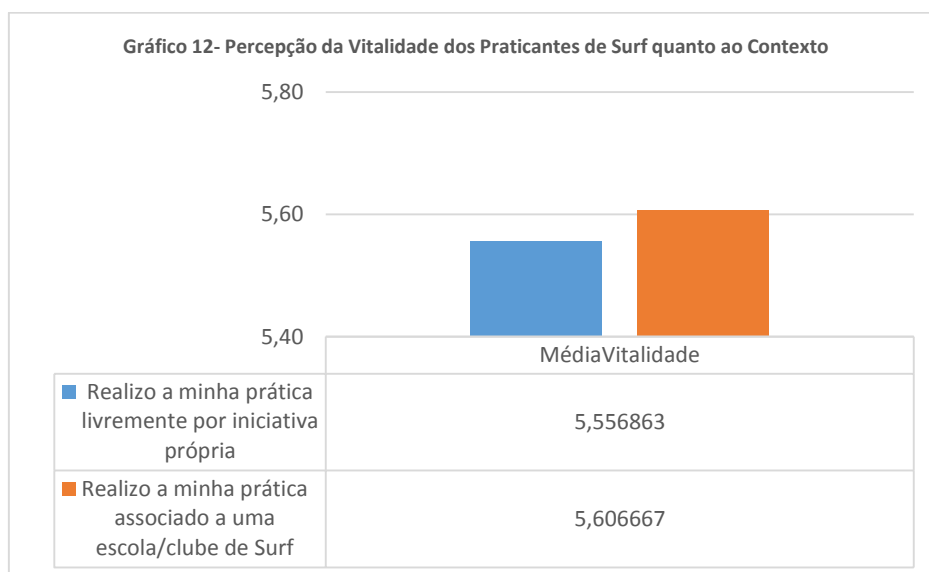


Tabela 16- Percepção do clima motivacional dos praticantes de Surf, em função do contexto

		Teste de Levene para igualdade de variações		teste t para Igualdade de Médias						
		F	Sig.	t	df	Sig (2 extremidades)	Diferença a média	Erro padrão de diferença	95% Intervalo de confiança da diferença	
									Inferior	Superior
Média Vitalidade	Variações iguais assumidas	,023	,880	-,298	133	,766	-,0498	,16709	-,3803	,28070

#### 4.5 Percepção dos praticantes de Surf sobre o clima motivacional no Exercício, quanto ao género, idade, experiência e contexto:

##### 4.5.1- Género

Conforme o exposto no gráfico 13, os resultados mostram que, quer o género masculino, quer o género feminino, revelam uma percepção do clima motivacional orientado mais para a mestria (M= 4,05/Sd=0,731 para o género masculino; M= 4,28/Sd=0,605 para o género feminino), enquanto que o factor de



performance (M= 3,19/Sd=0,758 para o género masculino; M= 3,05/Sd=0,999 para o género feminino) revela em ambos os grupos, valores mais baixos.

As diferenças entre os géneros, considerando os factores de mestria e de performance na percepção do clima motivacional, não são estatisticamente significativas, embora, relativamente à performance se verifique uma forte tendência (p=0.085) para as mulheres valorizarem mais esta percepção que os homens.

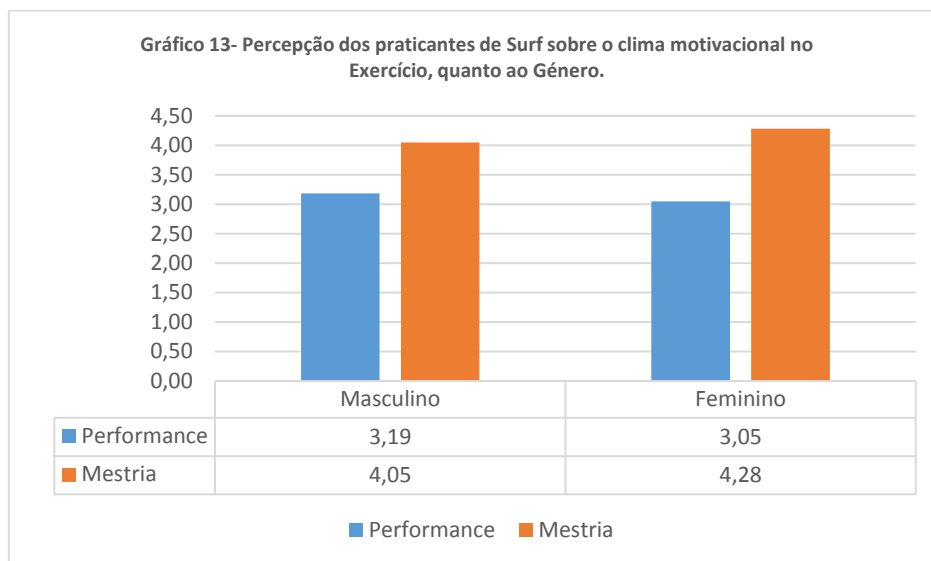


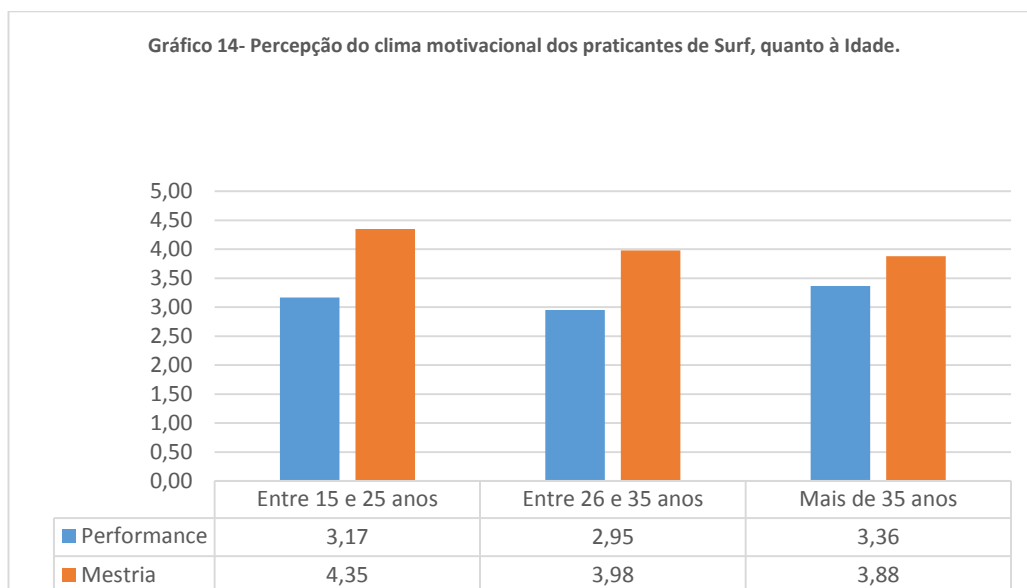
Tabela 17- Percepção do clima motivacional dos praticantes de Surf, em função do género.

		Teste de Levene para igualdade de variações		teste t para Igualdade de Médias						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2 extremidades)	Diferença média	Erro padrão de diferença	95% Intervalo de confiança da diferença	
									Inferior	Superior
Performance	Variações iguais assumidas	,610	,436	,860	133	,391	,136	,158	-,177	,449
Mestria	Variações iguais assumidas	,001	,982	-1,737	133	,085	-,230	,132	-,492	,032

#### 4.5.2- Idade

Observando o gráfico 14, os resultados mostram que, em qualquer um dos grupos, o factor de mestria assume maior importância (M= 4,35/Sd=0,659 para o grupo entre 15 e 25 anos; M= 3,98/Sd=0,680 para o grupo entre os 26 e 35 anos; M= 3,88/Sd=0,696 para o grupo com mais de 35 anos) enquanto que o factor de performance (M= 3,17/0,847 para o grupo entre 15 e 25 anos; M= 2,95/0,854 para o grupo entre os 26 e 35 anos; M= 3,36/0,742 para o grupo com mais de 35 anos) revela em qualquer dos grupos, valores mais baixos,

parecendo indicar que a performance assume menor relevância na percepção do clima motivacional.



Na percepção do clima motivacional existe uma diferença estatisticamente significativa (tabela 18), sugerindo uma valorização superior do clima motivacional de mestria, por parte do grupo mais jovem (entre 15 e 25 anos), comparativamente com os restantes grupos, acentuando-se a diferença ao longo da idade, com o grupo mais velho a perceber como menos importante a mestria (4.35, 3.98 e 3.88).

Tabela 18- Percepção do clima motivacional dos praticantes de Surf, onde a diferença média é significativa no nível 0.05 em função da idade.

Variável dependente		Diferença média (I-J)	Erro padrão	Sig.	Intervalo de confiança 95%		
					Limite inferior	Limite superior	
Mestria	Entre 15 e 25 anos	Entre 26 e 35 anos	,374*	,136	,025	,04	,71
		Mais de 35 anos	-,471*	,146	,007	-,83	-,11

#### 4.5.3- Experiência de Prática

Ao observarmos o gráfico seguinte (gráfico 15), constatamos que em todos os grupos, o factor de mestria é o que revela valores mais elevados (M= 4,32/Sd=0,561 para o grupo entre 0 e 2 anos; M= 4,00/Sd=0,743 para o grupo entre os 3 e 5 anos; M= 4,13/Sd=0,681 para o grupo entre os 6 e 10 anos; M=

3,94/Sd=0,814 para o grupo com mais de 10 anos) enquanto o factor de performance, assume menor importância pelos dados expressos (M= 3,00/Sd=0,98 para o grupo entre 0 e 2 anos; M= 3,23/Sd=0,858 para o grupo entre os 3 e 5 anos; M= 3,10/Sd=0,662 para o grupo entre os 6 e 10 anos; M= 3,32/Sd=0,702 para o grupo com mais de 10 anos).

Os dados sugerem que o grupo menos experiente é quem atribui mais importância ao factor de mestria e quem menor importância atribui à performance. Já o grupo dos mais experientes é quem atribui menor importância ao factor de mestria e quem atribui maior importância à performance. No entanto as diferenças entre os grupos, não são estatisticamente significativas (tabela 19).

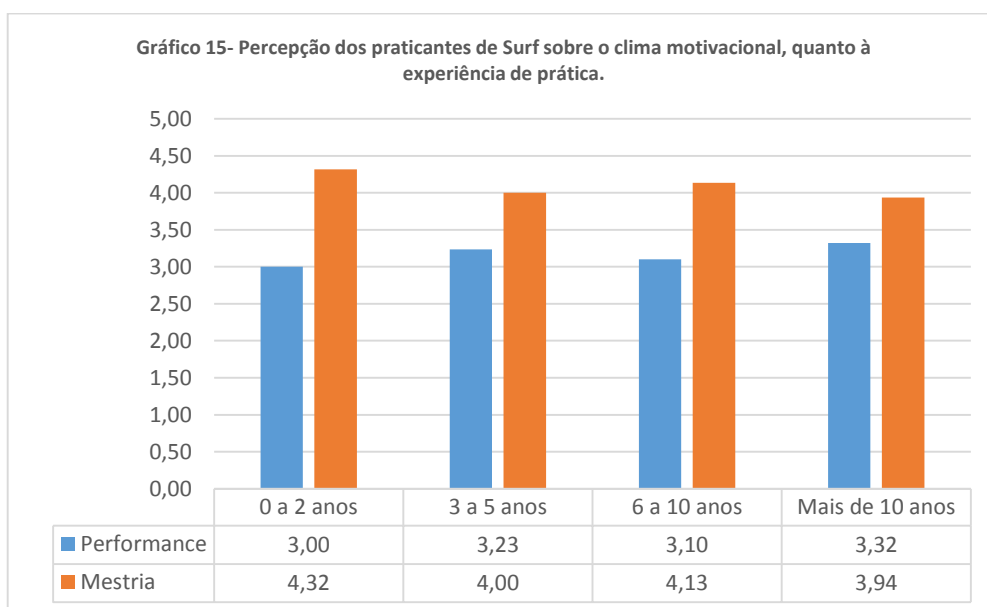
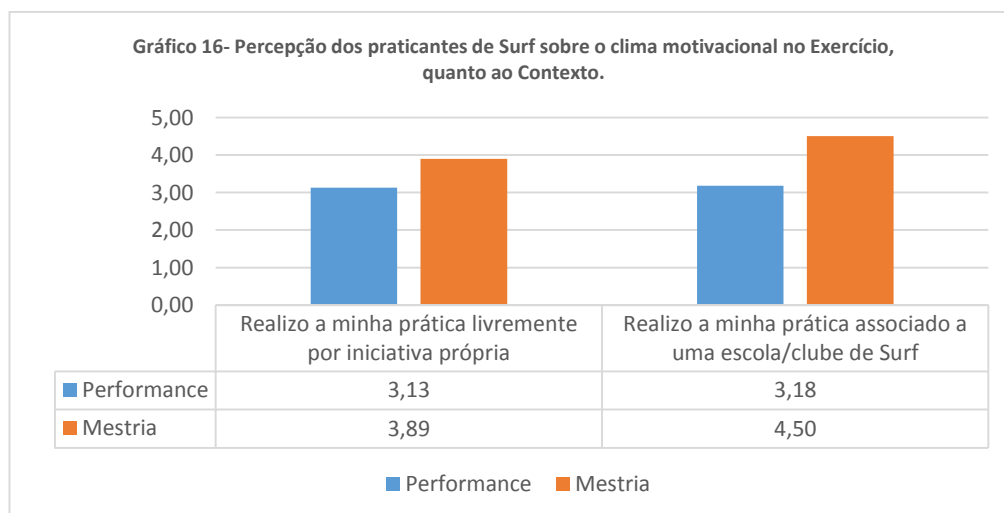


Tabela 19- Percepção do clima motivacional dos praticantes de Surf, em função da experiência de prática.

Scheffe							
Variável dependente			Diferença média (I-J)	Erro padrão	Sig.	Intervalo de confiança 95%	
						Limite inferior	Limite superior
Performance	0 a 2 anos	3 a 5 anos	-,233	,197	,706	-,79	,33
		6 a 10 anos	-,100	,197	,968	-,66	,46
		Mais de 10 anos	-,323	,195	,438	-,88	,23
	3 a 5 anos	6 a 10 anos	,133	,215	,943	-,48	,74
		Mais de 10 anos	-,089	,213	,981	-,69	,51
	6 a 10 anos	Mais de 10 anos	-,223	,213	,780	-,83	,38
Mestria	0 a 2 anos	3 a 5 anos	,318	,164	,293	-,15	,78
		6 a 10 anos	,185	,164	,737	-,28	,65
		Mais de 10 anos	,383	,162	,141	-,08	,84
	3 a 5 anos	6 a 10 anos	-,133	,179	,906	-,64	,37
		Mais de 10 anos	,065	,177	,988	-,44	,57
	6 a 10 anos	Mais de 10 anos	,198	,177	,743	-,30	,70

#### 4.5.4- Contexto de prática

No que se refere ao contexto de prática, os dados obtidos através da estatística descritiva e expressos no gráfico seguinte (gráfico 16), permitem-nos observar uma valorização superior do clima motivacional de mestria para ambos os grupos, (M=3,89/Sd=0,708 para quem realiza a prática livremente por iniciativa própria; M=4,50/Sd=0,505 para quem realiza a prática associado a uma escola/clube).



A valorização do clima motivacional de mestria, é, para quem regula a sua prática livremente por iniciativa própria, significativamente inferior ( $p=0.000$ ), comparativamente com quem realiza a prática associado a uma Escola/Clube de Surf. Quanto ao clima motivacional de performance, verificam-se valores ligeiramente mais altos no grupo que realiza a sua prática associado a uma escola/clube, no entanto, as diferenças não são estatisticamente significativas entre os grupos.

Tabela 20- Percepção do clima motivacional dos praticantes de Surf, em função do contexto.

		Teste de Levene para igualdade de variações		teste t para Igualdade de Médias						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2 extremidades)	Diferença média	Erro padrão de diferença	95% Intervalo de confiança da diferença	
									Inferior	Superior
Mestria	Variações iguais assumidas	,021	,886	-5,30	133	,000	-,606	,114	-,832	-,380

## **V DISCUSSÃO**

## 5 DISCUSSÃO

Tivemos como objectivo principal da presente investigação a definição do perfil motivacional dos praticantes de Surf em Portugal, com base na Teoria da Auto Determinação, considerando o género, idade, tempo de prática e contexto.

Deste modo a revisão da literatura realizada e das análises efectuadas no decurso do nosso trabalho, os resultados permitem-nos destacar as seguintes constatações:

- Os praticantes de Surf, são predominantemente regulados autonomamente, independentemente do género, idade, experiência de prática ou contexto.

Numa análise mais pormenorizada, os resultados evidenciam que o género masculino apresenta valores superiores na dimensão mais valorizada (Motivação Intrínseca), comparativamente ao género feminino e por outro lado, na dimensão menos valorizada (Amotivação), o género masculino revela um valor mais baixo em comparação com o género feminino. Neste sentido, embora se confirme a hipótese 1 do nosso estudo (o género masculino apresenta valores superiores de autodeterminação), os resultados não apresentam diferenças estatisticamente significativas comparativamente ao género feminino, sendo que, em ambos os géneros, a dimensão mais valorizada é a motivação intrínseca, indicando que a prática do Surf é regulada autonomamente de igual modo, contrariando outros estudos onde essas diferenças de resultados foram evidentes. Fortier et al. (1995), numa amostra de 399 atletas, reporta que o género feminino apresenta os valores mais elevados de motivação intrínseca e identificada e valores mais baixos de amotivação, em comparação com o género masculino. Sugerem assim os autores que, as mulheres são mais autodeterminadas na sua orientação motivacional.

Noutro estudo realizado por Gillison et al. (2006), numa amostra de 580 praticantes de exercício, é referido como principais motivos, para os homens, os relacionados com a condição física e saúde, enquanto as mulheres referiram os motivos relacionados com a aparência e tonificação muscular, sugerindo os autores, que o género feminino se exercitava mais por razões extrínsecas do que o género masculino.

Já Jones et al. (2006), chegaram a conclusões um pouco diferentes, num estudo realizado com 250 praticantes de artes marciais, não encontrando diferenças entre os motivos apontados por ambos os géneros, que se relacionaram com a afiliação, condição física, desenvolvimento de habilidades motoras e amizade.

Por conseguinte, o presente estudo parece ir mais além ao afirmar que o género masculino e feminino, regulam autonomamente e de igual modo a sua prática desportiva. O facto de se realizar num ambiente muito próprio (o mar), diferente do ambiente habitual e natural, a sensação de praticar uma actividade que só é possível exclusivamente àqueles que se encontram dentro de água, permitindo o desenvolvimento de relações de proximidade, a inexistência de pressões sociais ou julgamentos de performance por não se tratar de uma actividade de competição, sendo o prazer e o divertimento o objectivo comum de todos os praticantes, podem ser factores explicativos para que, quer o género masculino, quer o feminino, encontrem na prática desta actividade, argumentos para que se sintam igualmente realizados ao nível das suas NPB, com os seus valores e objectivos, e consequentemente sejam autodeterminados de igual modo.

Atinente à hipótese 2 (os mais jovens têm motivação mais autoregulada), apesar de não se registarem diferenças estatisticamente significativas, os nossos resultados confirmam a hipótese apresentada, verificando-se que, embora a motivação intrínseca seja a dimensão mais valorizada para qualquer grupo etário, os valores de média que traduzem uma regulação autodeterminada (i.e. motivação identificada e motivação intrínseca), são superiores para o grupo com idade mais jovem. Estes dados estão em linha com os estudos em que essas diferenças não se verificam, mostrando-nos que, por razões diversas, enquanto os praticantes de actividade física, mais velhos, revelam uma valorização da prática pelas relações que estabelecem, retirando por isso, prazer e satisfação na prática da sua actividade, os mais jovens, associam a sua prática ao divertimento, sendo por isso igualmente autodeterminados, (Hellín et al., 2004; Murcia et al., 2007).

Na mesmo seguimento, Hellín et al. (2004), num estudo realizado com 1107 sujeitos, com idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos, tendo por objectivo, analisar os motivos relacionados para a prática de actividade física,



verificaram que, os mais velhos revelavam razões associadas ao divertimento, relaxamento e afiliação, sendo que, as razões relacionadas com a imagem corporal e a aparência diminuíaem neste grupo etário, indiciando uma regulação mais autodeterminada por parte do grupo dos mais velhos.

No que concerne ao nosso estudo, apesar da diferença que se regista, não ser estatisticamente significativa, parece evidente que os indivíduos mais jovens possuem uma tendência para um tipo de regulação autónoma, ligeiramente superior comparativamente aos indivíduos de idades mais avançadas, podendo ter como explicação, a mesma linha de pensamento dos estudos anteriores. É possível que os indivíduos mais jovens orientem a sua prática por motivos sócio-emocionais, relacionados com a afiliação, pelo facto de praticarem uma modalidade que destingue os seus praticantes pelas características próprias da actividade (i.e. ter material próprio e adequado para a actividade, saber nadar, ter coragem, ser aventureiro, gostar de actividades de exploração da natureza, etc.) podendo desenvolver o sentimento de pertencer a um grupo com uma especificidade muito própria, e fazer com que o praticante de Surf se sinta especial, exacerbando o prazer, o divertimento e satisfação que retiram da prática do Surf, sendo por isso mais autodeterminados.

Quanto às diferenças estatisticamente significativas que se verificam nos praticantes de Surf, entre os grupos “15 e 25 anos” e “26 e 35 anos” na percepção da motivação introjectada, parecem corroborar outros autores (Beck et al., 2010; Campbell et al., 2001; J. Moutão, 2010; J Moutão & Alves, 2005) quando dizem que os motivos para a prática de exercício diferem ao longo da idade, apresentando os mais velhos motivos relacionados com o relaxamento, afiliação e o bem-estar emocional enquanto os mais jovens, associam a sua prática ao divertimento, melhor condição física, competência e performance, afirmação perante os demais, entre outros.

O facto de se verificar uma valorização superior desta dimensão por parte do grupo “26 e 35 anos” quando comparado com o grupo mais jovem, indicia que a prática do Surf pode ser orientada por motivos vários, tal como no diz Rodrigues, (1998) ao apontar o divertimento, o prazer pelo contacto com a natureza, estar com os amigos, libertar a tensão, ter emoções fortes e viajar como sendo alguns desses motivos. No nosso estudo em particular, constata-se uma valorização dos motivos introjectados em idades intermédias que, com o

avançar da idade se atenua, sendo revelador que a prática do Surf poderá sofrer alterações na sua qualidade motivacional ao longo do tempo, podendo ser explicada pela necessidade que os praticantes de Surf sentem, em determinado momento, de estabelecerem hierarquias e conquistarem um estatuto, que lhes permita afirmarem-se perante os demais, no espaço dentro de água e no domínio das ondas, focalizando então a sua prática na comparação e melhoria da performance, mostrar que é melhor e mais capaz, distanciando-se assim dos motivos de natureza intrínseca.

Outro factor que poderá explicar estas diferenças, poderá residir, na compreensão pouco precisa dos questionários aplicados, por parte de alguns inquiridos. A jovialidade/imaturidade e essencialmente, o momento de aplicação dos questionários (antes da sessão de prática da actividade), poderá ter resultado num preenchimento pouco cuidado, tendo sido possível constatar, em indivíduos mais jovens, a celeridade na conclusão da tarefa com vista a permitir a canalização das suas energias para a realização da sua prática desportiva, o Surf. Assim, é nossa sugestão, para que se ultrapasse este eventual condicionalismo em estudos futuros, que a aplicação destes instrumentos seja realizado num momento que não influa com a actividade desportiva, objectivando resultados mais fidedignos.

Na análise aos dados respeitantes à experiência de prática, os resultados parecem evidenciar a motivação intrínseca como sendo a dimensão mais valorizada para qualquer grupo, independentemente do tempo de prática, sendo que, os indivíduos que praticam exercício há menos tempo (i.e. iniciados) tendem a ter uma regulação mais autónoma comparativamente aos que praticam a sua actividade desportiva há mais tempo (i.e. experientes).

Estes resultados estão em contraposição com os encontrados por (Mullan & Markland, 1997; Murcia et al., 2007; Oman & McAuley, 1993; Wilson & Rodgers, 2004) que nos dizem que, quanto mais tempo de prática vão acumulando, mais intrinsecamente motivados ficam os sujeitos.

No nosso entendimento, pode explicar-se nesta modalidade, que tal se deva ao facto de os praticantes com menos experiência encontrarem no desenvolvimento e evolução das suas aprendizagens, uma satisfação plena, objectivando em cada momento de prática reunir um conjunto de habilidades técnicas específicas (pôr-se de pé, equilíbrio, deslize, manobras, etc...), que

lhes permita experimentar outras sensações. É esta busca e descoberta constante e o conseguir ultrapassar as dificuldades e atingir os seus objectivos que, são responsáveis por um sentimento de sucesso que lhes confere mais prazer e divertimento, comparativamente àqueles que numa fase mais avançada, não conseguem desfrutar de igual emoção, resultante de um número mais reduzido de momentos de novidade, embora, o surfista mais experiente, tenha também esse sentimento de querer encontrar algo de diferente que até então não tenha experimentado, como por exemplo uma manobra mais arrojada ou uma onda ainda mais perfeita, impelindo o praticante a querer ir mais além, fazendo-o sentir-se motivado intrinsecamente e seja de igual modo autónomo, na regulação do seu comportamento.

No que concerne à análise baseada no contexto de prática (associado a uma escola/clube ou livremente por iniciativa própria), os nossos resultados permitem-nos afirmar que a dimensão mais valorizada e que regula os praticantes de Surf, é a motivação intrínseca, independentemente do contexto de prática, sendo regulados autonomamente de igual modo.

Neste âmbito, vários são os estudos que analisam a prática desportiva em diferentes contextos, embora, que seja do nosso conhecimento, são inexistentes os estudos que se centram objectivamente na mesma problemática/variável do nosso trabalho.

Num estudo realizado por Fortier et al. (1995), foram analisadas as diferenças em contexto desportivo de competição e recreativo, tendo concluído que, os praticantes em contexto de competição mostravam menos motivação intrínseca e mais desmotivação que os desportistas de recreação.

Noutro estudo realizado por Thompson & Wankel (1980), em classes de fitness, verificou-se que os participantes que realizavam a actividade física livremente e tinham a oportunidade de decidir o tipo de exercícios que praticavam, tiveram níveis superiores de motivação intrínseca, comparativamente com aqueles que seguiam uma prática orientada e não tiveram tal oportunidade de escolha.

Assim, ao não se verificarem diferenças no nosso estudo, ao nível da regulação autónoma no que diz respeito ao contexto, distancia-se dos resultados de outros estudos onde essa variável revelou ter influência e não se confirma a hipótese 4 (os praticantes cuja prática é realizada em contexto de escola/clube

de Surf ou outra instituição, são mais autodeterminados que os indivíduos que praticam Surf por iniciativa própria), podendo significar que, apesar dos praticantes de Surf que realizam a actividade associados a escolas/clubes de Surf, terem que estar sujeitos a limites, tomadas de decisão e orientações a cumprir, existe sempre espaço para que os indivíduos decidam sobre a forma como preferem concretizar as tarefas e por outro lado, a qualidade dessas mesmas orientações pode ser elemento facilitador, ajudando a suportar a autonomia do praticante, indo ao encontro das suas necessidades psicológicas básicas, permitindo que retirem prazer e divertimento e por consequência sejam igualmente regulados autonomamente, à semelhança daqueles que o fazem por iniciativa própria.

- Os praticantes de Surf apresentam uma predominância na valorização do clima motivacional de mestria/tarefa.

Os resultados obtidos no nosso estudo são indicadores de uma valorização significativamente superior do clima motivacional de mestria em relação ao clima de performance.

Estando os praticantes de Surf orientados para a tarefa, os sujeitos parecem ser induzidos a comportamentos e resultados de realização positivos, a um maior compromisso com a actividade, mais empenho, esforço e persistência na tarefa, tal como sugerido por (Biddle & Mutrie, 2001; Duda, 2001; Ntoumanis & Biddle, 1999). Considerando o nosso estudo, o facto de se reportar a uma prática de carácter recreativo, livre de qualquer pressão competitiva, poderá fazer com que os praticantes desta modalidade centrem os seus objectivos na melhoria pessoal, na melhoria do seu nível técnico e nas exigências da tarefa, com o propósito de ser bem sucedido, de forma a retirar o máximo proveito possível da prática do Surf, podendo aqui residir um factor explicativo da autodeterminação e persistência nesta prática desportiva.

- Os praticantes de Surf encontram na prática do Surf a satisfação das suas necessidades psicológicas básicas sendo a competência a menos valorizada.

Com respeito à relativa importância de cada uma das três necessidades psicológicas básicas na predição da regulação motivacional dos praticantes de Surf, os resultados indicam valores absolutos muito aproximados, apresentando a competência o valor mais baixo e a relação o valor mais elevado. No nosso entendimento, tais resultados podem ser reveladores, que é nas relações estabelecidas de cooperação, amizade, companheirismo e essencialmente sentir-se parte de um grupo, (i.e. afiliação), que os praticantes de Surf encontram um dos principais objectivos para a prática desta modalidade. Do mesmo modo, a ideia que só os mais hábeis e competentes tiram proveito, gozo e satisfação da prática do Surf, parece perder sentido, pela constatação da desvalorização da dimensão de competência, fazendo crer que quaisquer que sejam as capacidades de desempenho, os praticantes de Surf, desenvolvem um sentimento de interacção eficaz com o meio social envolvente encontrando motivos de realização dos seus objectivos.

Por outro lado, não se pode descurar, que a tomada de decisão quanto ao momento de prática, local e forma, parecem ser igualmente preponderantes na regulação da motivação, parecendo indicar que, o facto de se praticar esta modalidade, num ambiente dinâmico e que nunca se repete, uma vez que o meio em que se pratica a modalidade (o mar), se encontra sujeito a constantes alterações, resultantes de uma conjugação de factores, tais como, as fases das marés e da Lua, direcção dos ventos e da ondulação, estações do ano, entre outros, compete aos praticantes de Surf a decisão da sua prática. Apesar de estarem sempre sujeitos a factores que não controlam (i.e. natureza), esse poder de decisão parece conferir aos praticantes de Surf uma sensação de liberdade, independência e domínio sobre o meio ambiente, vendo assim amplamente satisfeita a sua necessidade psicológica básica de autonomia.

- Os praticantes de Surf apresentam valores positivos de vitalidade.

A este respeito, o nosso estudo parece indicar que, os praticantes de Surf apresentam vitalidade em conformidade com os estudos que demonstram, que quanto mais autodeterminado é um praticante de exercício, mais próximo está de experienciar emoções e cognições positivas, como seja a melhoria de bem-

estar, conduzindo a uma melhoria da saúde emocional e psicológica (Nix et al., 1999).

Assim, os praticantes de Surf ao orientarem a sua prática para um clima de mestria, parecem ser induzidos a comportamentos e resultados de realização positivos, vendo satisfeitas as suas necessidades psicológicas básicas, o que leva a um maior compromisso com a actividade, mais empenho, esforço e persistência na tarefa, sendo por isso motivados intrinsecamente e regulados autonomamente, e em consequência, aumenta a sensação de bem-estar, e a vitalidade.

## **VI CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES**

## **6 CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES**

Tendo em consideração o objectivo principal do nosso estudo, o trabalho realizado possibilitou o aprofundamento do conhecimento sobre o perfil motivacional dos praticantes de surf.

Assim, podemos referir que, a forma como os praticantes de Surf orientam os seus objectivos de realização têm um impacto significativo no modo como regulam o seu comportamento. No presente estudo os praticantes de Surf evidenciam que os seus objectivos de realização estão orientados para a tarefa, levando à satisfação das suas necessidades psicológicas básicas que promovem, em consequência, formas mais autodeterminadas de regulação do seu comportamento. De salientar que as NPB mais relevantes são a relação e a autonomia, apresentando valores significativamente superiores à competência.

Por sua vez, ao regularem o seu comportamento por formas mais autónomas de motivação, são conduzidos a uma melhoria da saúde emocional e psicológica, aumentando as probabilidades de se manterem na prática do Surf, o que significa que, quanto mais se identificam com a importância/valor da prática do Surf, maior é o prazer e a satisfação e divertimento que retiram da sua actividade.

Esta condição é observada, independentemente das variáveis que foram objecto de estudo (género, idade, experiência de prática e contexto), conforme postulado pela teoria da autodeterminação, parecendo ser factor explicativo do aumento de praticantes desta modalidade.

Devido ao facto da nossa amostra ser de conveniência, o que levou a que o género feminino não estivesse representado no grupo de maior experiência e às dificuldades levantadas pelos questionários, anteriormente mencionados, alguns resultados encontrados, podem não ter um poder explicativo para as questões levantadas, pelo que, se sugere, que outros estudos sejam realizados e que tenham em conta estas limitações. Além disso, devido ao reduzido “n” da amostra (em alguns grupos), não foi possível utilizar algumas técnicas estatísticas que poderiam mostrar eventualmente, outro tipo de relação entre as variáveis.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alves, J., Brito, A., & Serpa, S. (1996). *Psicologia do Desporto: manual do treinador. Lisboa: Psicosport.*
- Amaral, A. V., & Dias, C. A. G. (2008). Da praia para o mar: motivos à adesão e à prática do surfe. *Licere, Belo Horizonte, 11(3).*
- Anderman, E. M. (2002). School effects on psychological outcomes during adolescence. *Journal of educational psychology, 94(4), 795.*
- Anderman, L. H., & Anderman, E. M. (1999). Social predictors of changes in students' achievement goal orientations. *Contemporary educational psychology, 24(1), 21-37.*
- Beck, F., Gillison, F., & Standage, M. (2010). A theoretical investigation of the development of physical activity habits in retirement. *British journal of health psychology, 15(3), 663-679.*
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions.* 2001: Routledge, London.
- Campbell, P. G., MacAuley, D., McCrum, E., & Evans, A. (2001). Age differences in the motivating factors for exercise. *Journal of sport and exercise psychology, 23(3), 191-199.*
- Cid, L. (2010a). *Aplicação de Modelos Teóricos Motivacionais ao Contexto do Exercício.* (Doutoramento), Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro.
- Cid, L. (2010b). Atitudes face à prática de actividade física e desporto: estudo da influência do género, idade, frequência da prática, tipo de actividade praticada e fase de adesão à prática.
- Cralle, T. (2001). *The Surfin'ary: A Dictionary of Surfing Terms and Surfspeak:* Ten Speed Press.
- Deci, L., & Ryan, M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality, 19(2), 109-134.* doi: [http://dx.doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](http://dx.doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Deci, L., & Ryan, M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry, 11(4), 227-268.*
- Deci, L., & Ryan, M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of self-determination research, 3-33.*
- Deci, L., & Ryan, M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 49(3), 182.*
- Diel, P. M. E. (2008). *Surfing : in search of the perfect wave.* Aachen; Indianapolis, IN: Meyer & Meyer Sport.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte, 2a edc:* McGraw-Hill Interamericana de España S.L.
- Duda, J. L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. *Advances in motivation in sport and exercise, 129, 182.*
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology, 36(9), 2240-2265.*
- Farias, S. (2000). Surf: Conteúdos para a prática. *Florianópolis: GTI.*

- Fonseca, A. M. (2001). A psicologia do desporto ea “batalha da qualidade”. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 114-123.
- Ford, N., & Brown, D. (2006). *Surfing and Social Theory: Experience, Embodiment and Narrative of the Dream Glide*: Routledge.
- Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Provencher, P. J. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation. *International journal of sport psychology*, 26, 24-24.
- Frederick-Recascino, C. M. (2002). I3: Self-Determination Theory and Participation Motivation Research in the Sport and Exercise Domain. *Handbook of self-determination research*, 277.
- Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of sport behavior*, 16(3), 124-146.
- Furrer, C., & Skinner, E. (2003). Sense of relatedness as a factor in children's academic engagement and performance. *Journal of educational psychology*, 95(1), 148.
- Gillison, F. B., Standage, M., & Skevington, S. M. (2006). Relationships among adolescents' weight perceptions, exercise goals, exercise motivation, quality of life and leisure-time exercise behaviour: a self-determination theory approach. *Health Education Research*, 21(6), 836-847.
- Guimarães, R. L. M. E. (2012). Estilo de vida, saúde e Surf-Análise do contributo do Surf para o estilo de vida dos seus praticantes.
- Hellín, P., Moreno, J. A., & Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia.
- Januário, N., Colaço, C., Rosado, A., Ferreira, V., & Gil, R. (2012). Motivação para a prática desportiva nos alunos do ensino básico e secundário: Influência do género, idade e nível de escolaridade. *Motricidade*, 8(4), 38-51.
- Jones, G. W., Mackay, K. S., & Peters, D. M. (2006). Participation motivation in martial artists in the west midlands region of England. *Journal of sports science & medicine*, 5(CSSI), 28-34.
- Kampion, D. (2003). *Stoked!: A History of Surf Culture*: Gibbs Smith.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280-287.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American college health*, 54(2), 87-94.
- Kingston, K., Spray, C., & Harwood, C. (2006). Motivation in sport: a goal directed intention approach. *Literature reviews in sport psychology*, 159-197.
- Macedo, J. (2004). *Como ser surfista*. [Portugal: Prime books.
- Magill, R. A. (1984). *Aprendizagem motora: conceitos e aplicações*: Edgard Blücher.
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include and assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 191-196.
- Maube, G., & Cazenave, S. (2004). *Surfing*: Silverback Books, Incorporated.
- Maximiliano, S. (2013). *O SURF NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA* (Vol. 4).

- Moreno, R. M., Dezan, F., Duarte, L. R., & Schwartz, G. M. (2006). Persuasão e Motivação: interveniências na Atividade Física e no Esporte. *Revista Digital EFDdesportes*, 11(103), 1-1.
- Moutão, J. (2010). *Aplicação da Teoria da Autodeterminação ao Contexto de Exercício Físico em Ginásios*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Moutão, J., & Alves, J. (2005). *Motivos para a prática de actividades de fitness*. Paper presented at the Actas do Congresso Internacional de Psicologia do Desporto e da Actividade Física. Rio Maior: Edições ESDRM (CD-Rom).
- Moutao, J. M. R. P., Alves, S. M., & Cid, L. F. (2012). CONTRIBUTO DA TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO NA PREDIÇÃO DA VITALIDADE E ADESÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO. *Gymnasium-Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 3(1), 13-34.
- Mullan, E., & Markland, D. (1997). Variations in self-determination across the stages of change for exercise in adults. *Motivation and Emotion*, 21(4), 349-362.
- Murcia, J. A. M., Blanco, M. L. d. S. R., Galindo, C. M., Villodre, N. A., & Coll, D. G.-C. (2007). Efeitos do gênero, a idade ea freqüência de prática na motivação eo desfrute do exercício físico. *Fitness & Performance Journal*, 6(3), 140-146.
- Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through Self-Regulation: The Effects of Autonomous and Controlled Motivation on Happiness and Vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35(3), 266-284. doi: <http://dx.doi.org/10.1006/jesp.1999.1382>
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British journal of educational psychology*, 71(2), 225-242.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of sports sciences*, 17(8), 643-665.
- Oliveira, J. (2007). O risco no surf: importância do risco para os big-riders no surf de ondas grandes.
- Oman, R., & McAuley, E. (1993). Intrinsic motivation and exercise behavior. *Journal of Health Education*, 24(4), 232-238.
- Paim, M. C. C., & Pereira, E. (2004). Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola. *Revista Motriz*, 100(3), 159-166.
- Palmeira, A., Teixeira, P., Silva, M., & Markland, D. (2007). *Confirmatory factor analysis of the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire: Portuguese Version*. Paper presented at the 12th European Congress of Sport Psychology, Greece-Halkidiki.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329-341.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 269-286.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435.
- Rocha, J. M. (2008). *História do Surf em Portugal: As Origens*: QUIMERA.

- Rodrigues, P. (1998). *Análise dos Motivos para a Prática do Surf*. (Licenciatura), FCDEF-UP.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality*, 65(3), 529-565.
- Saba, F. (2001). *Aderência*: Editora Manole Ltda.
- Samulski, D. (1992). *Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática*: Universidad Federal de Mina Gerais.
- Samulski, D. (2002). *Psicologia do esporte: um manual para a educação física, fisioterapia e psicologia*. *Psicologia do esporte: um manual para a educação física, fisioterapia e psicologia*.
- Silva, M. (2000). *Contributo para uma sistematização das habilidades básicas na iniciação ao Surf*. Tese de Mestrado (não publicada). FCDEF-UP.
- Souza, R. (2004). *Boas Ondas*: EDIOURO (RJ).
- Teixeira, J. M., & Silva, M. N. (2013). "EU QUERO, POSSO E ESCOLHO": NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS E MOTIVAÇÃO EM UTENTES DE GINÁSIO? *Gymnasium-Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 4(2), 130-151.
- Thompson, C. E., & Wankel, L. M. (1980). The effects of perceived activity choice upon frequency of exercise behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 10(5), 436-443.
- Tomlinson, J. (1997). *GUIA ILUSTRADO DAS GRANDES CURTIÇÕES DE ADRENALINA* (EDINTER Ed.).
- Vallerand, R. J. (2000). Deci and Ryan's self-determination theory: A view from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychological inquiry*, 312-318.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of applied sport psychology*, 11(1), 142-169.
- Vansteenkiste, M., Zhou, M., Lens, W., & Soenens, B. (2005). Experiences of autonomy and control among Chinese learners: Vitalizing or immobilizing? *Journal of educational psychology*, 97(3), 468.
- Vilela, J. S. (2012). *Lisboa, Anos 60*: D. QUIXOTE.
- Vlachopoulos, S., & Neikou, E. (2007). A prospective study of the relationships of autonomy, competence, and relatedness with exercise attendance, adherence, and dropout. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 47(4), 475-482.
- Warshaw, M. (2013). The history of surfing. from <http://rbdigital.oneclickdigital.com>
- Wilson, P. M., & Rodgers, W. M. (2004). The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioral intentions in women. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(3), 229-242.
- Young, N. (1985). *Surfing Fundamentals*: Palm Beach Press.

# ANEXOS



## CARACTERIZAÇÃO PESSOAL

A recolha de informação, através deste questionário, destina-se a um estudo no âmbito do Mestrado em Actividade Física e Saúde, cujo principal objectivo é a definição do perfil motivacional dos praticantes de Surf em Portugal. A sua utilização tem fins estritamente científicos, sendo por isso garantida a confidencialidade da informação fornecida pelos participantes e em momento algum os dados serão transmitidos a terceiros.

### Instruções Gerais de Preenchimento do Questionário:

- 1- Expresse a sua opinião com a máxima sinceridade e indique aquilo que realmente pensa e sente;
- 2- Não existem respostas certas ou erradas. A sua opinião é que é a verdadeira;
- 3- Tenha sempre em consideração a escala de resposta indicada;
- 4- Em caso de dúvidas, responda de acordo com a primeira impressão que teve ao ler a afirmação;
- 5- Assinale o número que melhor reflecte o seu grau de concordância;

Grato pela colaboração,

### **Género:**

Masculino

Feminino

### **Idade:**

Entre 15-25 anos

Entre 26-35 anos

Mais de 35 anos

### **Experiência enquanto praticante:**

Entre 0-2 anos

Entre 3-5 anos

Entre 6-10 anos

Mais de 10 anos

### **Contexto da prática da modalidade:**

Realizo a minha prática livremente por iniciativa própria

Realizo a minha prática associado a uma escola/clube de Surf

Obrigado.

<b>MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO</b> Neste questionário, gostaríamos de saber as razões fundamentais que o(a) levaram a praticar exercício físico.  <b>Porque é que faz exercício? (Considere “exercício” o Surf)</b>	Não é verdade para mim		Algumas vezes é verdade para mim		Muitas vezes é verdade para mim
1)... Faço exercício porque outras pessoas dizem que o devo fazer.					
2) ...Sinto-me culpado(a) quando não faço exercício.					
3) ...Dou valor aos benefícios/vantagens do exercício.					
4) ...Faço exercício porque é divertido					
5) ...Não vejo porque é que tenho que fazer exercício.					
6) ...Participo no exercício porque os meus amigos/família dizem que devo fazer.					
7) ...Sinto-me envergonhado quando falto a uma sessão de exercício.					
8) ...É importante para mim fazer exercício regularmente.					
9) ...Não percebo porque é que tenho de fazer exercício.					
10)...Gosto das minhas sessões de exercício.					
11)...Faço exercício porque os outros vão ficar insatisfeitos comigo se não o fizer.					
12)...Não percebo o objectivo de fazer exercício.					
13)...Sinto-me fracassado(a) quando não faço exercício durante algum tempo					
14)...Penso que é importante fazer um esforço por fazer exercício regularmente.					
15)...Acho o exercício uma actividade agradável.					
16)...Sinto-me pressionado(a) pela minha família/amigos para fazer exercício.					
17)...Sinto-me ansioso(a) se não fizer exercício regularmente.					
18)...Fico bem disposto(a) e satisfeito(a) por praticar exercício.					
19)...Penso que o exercício é uma perda de tempo					

<b>VITALIDADE</b> Neste questionário, gostaríamos de saber o grau de vitalidade com que se sente no seu dia-dia, em geral,	Discordo Totalmente	Discordo Bastante	Discordo	Não Concordo, Nem Discordo	Concordo	Concordo Bastante	Concordo Totalmente
1)... Sinto-me vivo e vitalizado.							
2) ...Por vezes sinto-me com tanto vigor que não caibo em mim de entusiasmo.							
3) ...Tenho energia e carisma.							
4) ...Olho com optimismo para cada novo dia.							
5) ...Quase sempre sinto-me alerta e activado.							
6) ...Sinto-me com força e energia.							

<b>PMCEQp</b> Neste questionário, pedimos que nos indique a forma como vê e sente o ambiente (“atmosfera típica”) da actividade/exercício que pratica.  <b>Considere “exercício” o Surf</b>	Discordo Totalmente	Discordo	Não Concordo, Nem Discordo	Concordo	Concordo Totalmente
1)... os praticantes sentem-se bem quando fazem os exercícios melhor do que os outros.					
2) ...o(a) instrutor(a) centra-se na melhoria da execução dos praticantes.					
3) ...superar o que os outros fazem é importante.					
4) ...a progressão de cada um dos praticantes é importante.					
5) ...os praticantes são encorajados a superar o que os outros fazem.					
6) ...o(a) instrutor(a) quer que os praticantes tentem fazer novos exercícios.					
7) ...fazer melhor que os outros é importante.					
8) ...os praticantes são incentivados a trabalhar os seus pontos fracos.					
9) ...só os melhores praticantes é que “dão nas vistas”.					
10)...os praticantes são encorajados a superarem-se a si próprios durante o exercício.					



<b>SATISFAÇÃO DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS</b> Neste questionário, gostaríamos de <b>saber qual o seu grau de autonomia, competência e de relação social</b> durante as suas sessões de exercício.  <b>Geralmente, ao praticar exercício físico, (considere “exercício” o Surf) sinto que...</b>	Discordo Totalmente	Discordo	Não Concordo, Nem Discordo	Concordo	Concordo Totalmente
	1)...faço grandes progressos em relação ao(s) objectivo(s) que pretendo atingir.				
2)...estou bem com as pessoas com quem faço exercício.					
3)...faço exercício de acordo com os meus interesses.					
4)...realizo com sucesso as actividades do meu programa de exercício.					
5)...tenho uma relação muito amigável com as pessoas com quem faço exercício.					
6)...faço exercício de acordo com aquilo que pretendo fazer.					
7)...o exercício é uma actividade que faço muito bem.					
8)...tenho uma excelente comunicação com as pessoas com quem faço exercício.					
9)...faço exercício de acordo com aquilo que verdadeiramente sou.					
10)...sou capaz de cumprir com as exigências do meu programa de exercício.					
11)...tenho uma relação próxima com as pessoas com quem faço exercício.					
12)...tenho a oportunidade de fazer escolhas em relação aos exercícios.					

Questionário online, plataforma Google Drive:

[https://docs.google.com/forms/d/1J4AOSgfmazal8KFVQUAHtDGN8BgbPDlWxyJdhYDeYA/viewform?usp=send\\_form](https://docs.google.com/forms/d/1J4AOSgfmazal8KFVQUAHtDGN8BgbPDlWxyJdhYDeYA/viewform?usp=send_form).

