

Relação entre género ao nível da motivação para prática da atividades desportivas

NUNO CUNHA, JOÃO AMANTE, RICARDO GOMES

Alunos do 3.º ano da Licenciatura em Desporto (2017/2018)

ANA FIGUEIRA

ana.figueira@ese.ips.pt

TERESA FIGUEIREDO

teresa.figueiredo@ese.ips.pt

ANA PEREIRA

ana.pereira@ese.ips.pt

PAULO NUNES

paulo.nunes@ese.ips.pt

FERNANDO SANTOS

fernando.santos@ese.ips.pt

MÁRIO ESPADA

mario.espada@ese.ips.pt

Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal

Resumo

Os objetivos do presente estudo foram analisar a motivação para a prática de atividades desportivas entre homens e mulheres e fatores que conduzem ao envolvimento nas atividades. Participaram no estudo 20 homens (34.55 ± 16.30 anos de idade) e 20 mulheres (30.05 ± 12.70 anos de idade). Foi utilizado o Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD) (Serpa & Frias, 1990). Composto por 30 perguntas de preenchimento através de escala likert de 1 a 5, em que 1 corresponde a “nada importante” e 5 a “totalmente importante”. Os 30 itens foram também agrupados em 6 fatores (Realização/Estatuto; Objetivos Desportivos; Orientação para o Grupo; Excitação; Divertimento; Influência Social). O presente estudo permitiu concluir que as motivações para envolvimento em atividades desportivas não diferem em muitos aspetos entre homens e mulheres. No nosso entendimento, estas diferenças na motivação ao nível do género têm vindo a diminuir o que tem conduzido a evidências como o cada vez maior envolvimento do género feminino em atividades desportivas. É fundamental decorrer investigação neste domínio da motivação no sentido de a oferta ser adequada à procura, com o desígnio de em Portugal o nível de envolvimento em atividades desportivas se aproximar de médias europeias.

Palavras-chave:

Motivação, atividades desportivas, género, fatores

Introdução

Os benefícios da atividade física (AF) regular na saúde e qualidade de vida são amplamente reconhecidos. A AF reduz o risco de doença cardiovascular, diabetes, osteoporose, depressão, alguns tipos de cancro e existe evidência de que tem efeitos protetivos relativamente

Abstract

The aims of the present study were to analyze the motivation for the practice of sports activities between men and women and factors that lead to the involvement in the activities. Twenty men (34.55 ± 16.30 years) and 20 women (30.05 ± 12.70 years) participated in the study. The Motivation Questionnaire for Sports Activities was used (QMAD) (Serpa & Frias, 1990). Composed by 30 fill-in questions through the likert scale from 1 to 5, where 1 corresponds to "nothing important" and 5 to "totally important". The 30 items were also grouped into 6 factors (Realization/Statute; Sports Objectives; Group Orientation; Excitement; Fun; Social Influence). The present study allowed to conclude that the motivations for involvement in sports activities do not differ in many aspects between men and women. In our understanding, these differences in motivation at the gender level have been diminishing what has led to evidence such as the increasing involvement of the female gender in sports activities. It is fundamental to carry out research in this field of motivation in the sense of the supply being adequate to the demand, with the intention of in Portugal the level of involvement in sports activities approaches european averages.

Key concepts:

Motivation, sports activities, gender, factors

ao risco de demência (Larson et al., 2006; Kruk, 2007; Khan et al., 2010; Lirani-Galvao & Lazaretti-Castro, 2010; Chudyk & Petrella, 2011; Fleg, 2012; Li & Siegrist, 2012; Cheng et al., 2013, Yaffe & Hoang, 2013). Também contribui para o bem-estar físico e mental. Apesar do conhecimento sobre todos estes benefícios, grandes gru-

pos de pessoas são insuficientemente ativas e a inatividade é um problema importante de saúde pública representando avultados custos de saúde (World Health Organization, 2009, Hallal et al., 2012).

Aproximadamente 80% dos cidadãos visitam o seu médico de família pelo menos uma vez por ano, nesse sentido estes poderão identificar pacientes que são insuficientemente ativos e têm, ou estão em risco de ter, problemas de saúde relacionados com a inatividade. Por outro lado, médicos de família são uma fonte importante de informação sobre AF, especialmente para a população mais idosa, que apresenta mais doenças crónicas, e são insuficientemente ativos (Schofield et al., 2005; Leijon et al., 2010).

Os efeitos positivos da AF na saúde estão bem estabelecidos, e é aceite de forma geral que a AF e exercício podem ser utilizados para prevenir e tratar uma ampla variedade de doenças físicas e psicológicas (World Health Organization, 2009, 2012) e ter efeitos benéficos no bem-estar físico e psicológico (Guidelines Advisory Committee, 2008). Previamente, Ezzati et al. (2004) indicaram que a promoção efetiva de um estilo de vida mais saudável tem o potencial de prevenir a morte prematura de 2 milhões de pessoas em todo o mundo. Ainda assim, as estatísticas relacionadas com saúde são de-

sencorajadoras, evidenciando baixos níveis de AF e exercício físico (World Health Organization, 2008), e muitas intervenções tentando promover a AF não são efetivas (Baranowski & Jago, 2005, Rhodes & Pfaeffli, 2010).

Relativamente à motivação para envolvimento em AF, uma das mais utilizadas teorias para análise do tipo de regulação da motivação é a *Self-Determination Theory* (SDT) (Deci & Ryan, 1985; 2000), em português “teoria de autodeterminação”. No passado os autores indicaram que para uma pessoa desenvolver motivação autodeterminada, esta deve apresentar três necessidades psicológicas básicas, ou pelo menos não ter atingido frustração em nenhuma delas (Ryan & Deci, 2000). Estas são i) autonomia nas necessidades (liberdade da pessoa no desenvolvimento de uma atividade, compreender a sua própria ação e conduzir o seu comportamento de forma deliberada), ii) competência nas necessidades (sentimentos positivos acerca de níveis de habilidade, definidos em termos de eficácia) e iii) necessidade de relacionamento (satisfação pessoal em integrar com efeitos imediatos o envolvimento durante uma atividade).

Para além destas situações, a SDT considera a motivação como um continuum com diferentes níveis de amplitude desde a mais alta à

mais baixa autodeterminação: motivação autónoma, controlo da motivação e ausência de motivação. Haerens et al. (2015) evidenciaram que um programa de treino desenvolvido para professores de Educação Física Escolar foi efetivo na otimização da motivação e redução dos níveis de ausência de motivação. Similarmente, Aelterman et al. (2014) desenvolveram uma intervenção que produziu alterações positivas nas crenças dos professores no sentido da autonomia e estruturação. Consistente com esta linha de investigação, Langdon et al. (2015) desenvolveram um programa de treino com treinadores de jovens que demonstraram ter a capacidade de utilizar a autonomia e relação entre comportamentos de suporte ao jogo.

O objetivo do presente estudo foi analisar a motivação para a prática de atividades desportivas entre homens e mulheres e os fatores que conduzem ao envolvimento nas atividades. Sugere-se que género feminino em atividades desportivas

1. Metodologia

1.1 Amostra

Participaram no estudo 20 homens (34.55 ± 16.30 anos de idade) e 20 mulheres (30.05 ± 12.70 anos de idade).

A maioria dos(as) inquiridos(as) apresentava experiência de prática de atividades desportivas. Foram selecionados aleatoriamente através da distribuição dos questionários. Fundamentalmente foram sujeitos praticantes de fitness.

1.2 Instrumentos e Procedimentos

Foi utilizado o Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD) (Serpa & Frias, 1990). Composto por 30 perguntas de preenchimento através de escala *likert* de 1 a 5, em que 1 corresponde a “nada importante” e 5 a “totalmente importante”.

Os 30 itens foram também agrupados em 6 fatores (Realização/Estatuto; Objetivos Desportivos; Orientação para o Grupo; Excitação; Divertimento; Influência Social).

1.3 Análise dos dados

O tratamento dos dados foi realizado no *software* SPSS 23.0. e *Microsoft Office Excel*, tendo sido realizada uma análise descritiva, com cálculo de médias e desvios-padrão.

2. Resultados

Através da análise dos resultados, observaram-se diferenças significativas entre género ao nível da indicação de motivações como “es-

tar com os amigos” (item 2), “viajar” (item 5), “trabalhar em equipa” (item 8), “espírito de equipa” (item 18) e ainda “prazer na utilização das instalações e material desportivo” (item 30).

Como é possível observar na tabela 1, as motivações que acolheram maior atribuição de importância por parte do género masculino foram “manter a forma, “fazer exercício” e estar em boa condição física” respetivamente, itens 6, 15, 24 e 30.

Contrariamente, os menos considerados foram “receber prémios”, “ter a sensação de ser importante”, “ser conhecido” e “ser reconhecido e ter prestígio”, respetivamente itens (14, 21, 25 e 28).

No género feminino, as motivações que recolheram maior grau de importância foram as mesmas que em masculinos “manter a forma, “fazer exercício” e estar em boa condição física” respetivamente. O único item não comum entre géneros a este nível foi o 30, “prazer na utilização das instalações desportivas e material desportivo”. Já no que concerne aos menos considerados foram “viajar” (item 5), o que não aconteceu com os masculinos, e em simultâneo com os masculinos “ser conhecido” e “ser reconhecido e ter prestígio”, (itens 25 e 28).

Tabela 1 - Análise do QMAD segundo género masculino e feminino

	Masculino	Feminino		Masculino	Feminino
1	3.65±0.67	3.60±0.94	16	3.15±0.88	2.90±0.91
2	3.10±0.91	2.75±0.97*	17	3.60±0.65	3.30±0.73
3	2.60±1.04	2.10±1.07	18	3.80±0.95	3.00±1.41*
4	3.70±0.80	3.50±1.00	19	2.30±0.92	2.35±1.14
5	2.45±1.14	1.75±0.91*	20	2.45±1.05	2.00±0.85
6	4.10±0.78	4.35±0.81	21	1.80±0.70	2.05±1.31
7	3.30±1.03	3.25±1.12	22	2.75±1.06	2.50±1.15
8	4.05±0.94	3.10±1.29*	23	3.65±1.03	3.70±0.98
9	2.90±1.11	2.90±1.21	24	4.50±0.61	4.35±1.09
10	3.90±0.85	3.65±0.87	25	1.80±0.62	1.75±1.11
11	3.25±0.79	2.90±0.71	26	3.90±0.79	3.70±0.98
12	3.40±0.99	2.90±1.02	27	3.65±0.93	3.40±1.04
13	3.85±0.75	3.80±0.77	28	2.20±0.77	1.95±1.05
14	2.00±0.72	2.00±1.26	29	3.70±0.66	3.85±0.75
15	4.50±0.61	4.60±0.60	30	4.10±0.85	3.85±0.81*

* Diferenças estatisticamente significativas ($p < 0.05$)

A tabela 1 permite aferir diferenças significativas entre géneros ao nível de questões como “estar com os amigos” (item 2), “viajar” (item 5), “trabalhar em equipa” (item 8), “espírito de equipa” (item

18) e “prazer na utilização das instalações desportivas e material desportivo” (item 30).

A tabela 2 espelha uma análise assumindo os fatores inerentes ao QMAD, onde se observam valores superiores nos masculinos em praticamente todos os fatores, exceção feita a “divertimento”. Também de assinalar, as diferenças no item “orientação para o grupo”, considerado do ponto de vista da importância significativamente diferente por parte dos masculinos.

A tabela 2 espelha a análise do QMAD de acordo com fatores e comparando género masculino e feminino, onde se observa que as mulheres valorizam mais o divertimento comparativamente aos homens, nos outros fatores os homens apresentam níveis de motivação superior.

Entre géneros verifica-se que não existem diferenças estatisticamente significativas na maioria dos fatores, exceção feita à “orientação para o grupo”.

Tabela 2 - Análise do QMAD segundo fatores

Categorias (QMAD)	Rapazes (n=20) M/DP	Raparigas (n=20) M/DP
Realização/estatuto (1)	2.74±5.59	2.60±4.60
Objetivos desportivos (2)	3.28±4.50	3.14±6.24
Orientação para o grupo (3)	3.50±0.95	2.87±0.21(*)
Excitação (4)	3.71±0.35	3.54±0.31
Divertimento (5)	3.22±3.31	3.54±5.20
Influência social (6)	3.23±0.30	2.99±0.24

* Diferenças estatisticamente significativas ($p < 0.05$)

3. Discussão dos Resultados

O objetivo do presente estudo foi analisar a motivação para a prática de atividades desportivas entre homens e mulheres e os fatores que conduzem ao envolvimento nas atividades. O presente estudo concluiu que as motivações para envolvimento em atividades desportivas não diferem entre homens e mulheres.

A satisfação das necessidades psicológicas básicas emergiu como um preditor positivo de motivação intrínseca e prazer (Gagné & Deci, 2005; Philippe & Vallerand, 2008; Dysvik et al., 2013).

A teoria da autodeterminação (Deci & Ryan, 1985) e a teoria dos

objetivos de realização (*Achievement Goal Theory*) (Nicholls, 1984, 1989) são duas teorias motivacionais sociocognitivas que se preocupam em estudar a forma como as pessoas adotam e se envolvem em determinados comportamentos, incluindo o da prática desportiva (Ntoumanis, 2001; Kingston et al., 2006).

Este tipo de relações também tem vindo a ser demonstrada de forma consistente em outros contextos da AF, nomeadamente, na educação física escolar (i.e. Fernandes et al., 2004; Murcia et al., 2008; Zan et al., 2012) e no exercício físico (i.e., Murcia, et al., 2007; Moutão, et al., 2012). Assim como, uma revisão sistemática publicada recentemente (Teixeira et al., 2012) colocou em evidência que as formas mais autónomas de regulação do comportamento são preditores positivos da atividade física e exercício, a curto e longo prazo.

De facto, o poder preditivo das teorias explicativas do comportamento é ainda muito modesto no domínio da investigação em atividade física e desportiva (Biddle & Fuchs, 2009), pois muito raramente os modelos propostos pelos investigadores explicam mais do que 20% da variância das variáveis de resultado (i.e. Ntoumanis, 2001; Sarrazin et al., 2002; Álvarez et al., 2009).

Isto encontra-se em linha com investigação anterior que de forma

repetida evidenciou que atletas femininas percecionam que o clima motivacional criado pelos treinadores como sendo mais orientado para a tarefa comparativamente aos atletas masculinos (Kavussanu & Roberts, 1996; White et al., 1998; Carr & Weigand, 2001; Vazou et al., 2006), e provavelmente também reflete uma diferença no clima motivacional entre género masculino e feminino.

Numa mesma perspetiva, estudos anteriores reportaram maior orientação com base no ego e menor orientação para a tarefa em jogadores masculinos comparativamente a femininos ao longo de várias modalidades desportivas (Kavussanu & Roberts, 2001; Lemyre et al., 2001).

Os resultados do presente estudo evidenciam que continuam a existir diferenças ao nível da motivação entre géneros em determinados aspetos. Contudo, no nosso entendimento, a aproximação é cada vez maior, aspeto que podemos relacionar por exemplo com o facto de ser hoje possível no futebol de formação as jogadoras femininas jogarem junto com os colegas masculinos até iniciados, ser observado que várias mulheres treinam junto com homens, entre outras evidências do ponto de vista social que se foram alterando ao longo do tempo.

A análise por fatores permitiu reforçar esta ideia de cada vez maior aproximação na motivação entre géneros, uma vez que apenas foram observadas diferenças significativas assumindo fatores ao nível da orientação para o grupo, com os masculinos a revelarem um maior grau de concordância comparativamente ao género feminino. A nível global, nos fatores, outro facto visível foi o atribuir de maior relevo ao divertimento pelas mulheres comparativamente aos homens.

Outra explicação que tem sido apontada é o facto dos locais onde se praticam atividades desportivas proporcionarem aos jogadores do género masculino que tenham uma oportunidade de mostrar a sua masculinidade e ganhem popularidade entre colegas, demonstrando a sua força e *skills* atléticos (Klomsten et al., 2004).

Foi particularmente importante do nosso ponto de vista observar que as formas de motivação que mereceram maior concordância se relacionavam fundamental com motivação com base na tarefa, questões como “manter a forma, “fazer exercício” e estar em boa condição física” foram indicadas com maior base de concordância quer em masculinos, quer em femininos.

Já questões como reconhecimento e prémios foram as menos consideradas em ambos os géneros, claro indicador de que a motivação

com base no ego não é aquela que mais contribui para o envolvimento em atividades desportivas, nomeadamente situações como receber prémios ou viajar. É particularmente importante este aspeto no sentido do envolvimento e manutenção da prática regular.

Sugerimos que mais estudos sejam realizados neste domínio no sentido de serem aferidas as motivações para envolvimento em prática desportiva, no fundo, que a oferta se adeque ao interesse dos praticantes.

O presente estudo apresenta algumas limitações, nomeadamente o tamanho da amostra e a inclusão de diferentes questionários permitindo outras conclusões.

Reflexões finais / Conclusões

O presente estudo permitiu concluir que as motivações para envolvimento em atividades desportivas não diferem em muitos aspetos muito entre homens e mulheres. Contudo, de salientar que relativamente à “orientação para o grupo”, os homens tendencialmente apresentaram valores superiores.

No nosso entendimento, estas diferenças na motivação ao nível do género têm vindo a diminuir o que tem conduzido a evidências como

o cada vez maior envolvimento do género feminino em atividades desportivas.

É fundamental decorrer investigação neste domínio da motivação no sentido de a oferta ser adequada à procura, com o desígnio de em Portugal os níveis de envolvimento em atividades desportivas se aproximarem de médias europeias.

Referências Bibliográficas

- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van den Berghe, L., De Meyer, J., Haerens, L. (2014). Fostering a need-supportive teaching style: intervention effects on physical education teachers' beliefs and teaching behaviors. *J Sport Exercise Psy*; 36(6): 595-609.
- Álvarez, M., Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *Span J Psychol*; 12(1): 138-148.
- Baranowski, T. & Jago, R. (2005). Understanding the mechanisms of change in children's physical activity programs. *Exerc Sport Sci Rev*; 33(4): 163-168.
- Biddle, S. & Fuchs, R. (2009). Exercise psychology: A view from Europe. *Psychology of Sport and Exercise*; 10: 410-419.
- Carr, S. & Weigand, D.A. (2001). Parental, peer, teacher and sporting hero influence on the goal orientations of children in physical education. *Eur Phys Educ Ver*; 7: 305-328.
- Cheng, S.T., Chow, P.K., Song, Y.Q., Yu, E.C., Chan, A.C., Lee, T.M., Lam, J.H. (2013). Mental and Physical Activities Delay Cognitive Decline in Older Persons With Dementia. *Am J Geriatr Psychiatry*; 22(1):63-74.
- Chudyk, A. & Petrella, R.J. (2011). Effects of exercise on cardiovascular risk factors in type 2 diabetes: a meta-analysis. *Diabetes Care*; 34(5): 1228-1237.
- Deci, E. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychol Inq*; 11: 227-268.
- Dysvik, A., Kuvaas, B., Gagne, M. (2013). An investigation of the unique, synergistic and balanced relationships between basic psychological needs and intrinsic motivation. *J Appl Soc Psychol*; 43: 1050-1064.
- Ezzati, M., Lopez, A.D., Rodgers, A., Murray, C.J.L. (2004). Mortality and burden of disease attributable to individual risk factors. In: Bull FC, Armstrong TP, Dixon T, Ham S, Nieman A, Pratt M, editors. *Comparative Quantification of Health Risks Global and Regional Burden of Disease Attributable to Selected Major Risk Factors*. Geneva: World Health Organization.
- Fleg, J.L. (2012). Aerobic exercise in the elderly: a key to successful aging. *Discov Med*; 13(70): 223-238.
- Fernandes, H.M., Vasconcelos-Raposo, J., Lázaro, J., Dosil, J. (2004). Validación y aplicación de modelos teóricos motivacionales en el contexto de la educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*; 4(1-2): 67-89.
- Gagné, M. & Deci, E.L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *J Organiz Behav*; 26: 331-362.

- Guidelines Advisory Committee (2008). Physical activity guidelines advisory committee report. Washington DC, U.S.: Department of Health and Human Services.
- Hallal, P.C., Andersen, L.B., Bull, F.C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*; 380(9838): 247-257.
- Haerens, L., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Soenens, B., Van Petegem, S. (2015). Do perceived autonomy-supportive and thwarting teaching relate to physical education students' motivational experiences through unique pathways? Distinguishing between the bright and dark side of motivation. *Psychol Sport Exercise*; 16(3): 26-36.
- Kavussanu, M. & Roberts, G.C. (1996). Motivation in physical activity contexts: the relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and self-efficacy. *J Sport Exerc Psychol*; 18: 264-280.
- Kavussanu, M. & Roberts, G.C. (2001). Moral functioning in sport: an achievement goal perspective. *J Sport Exerc Psychol*; 23: 37-54.
- Khan, N., Afaq, F., Mukhtar, H. (2010). Lifestyle as risk factor for cancer: Evidence from human studies. *Cancer Lett*; 293(2): 133-143.
- Kingston, K., Harwood, C., Spray, C. (2006). Contemporary Approaches to Motivation in Sport. In S. Hanton & S. Mellalieu (Eds.), *Literature Reviews in Sport Psychology* (pp. 159-180). New York: Nova Science Publisher.
- Kruk, J. (2007). Physical activity in the prevention of the most frequent chronic diseases: an analysis of the recent evidence. *Asian Pac J Cancer Prev*; 8(3): 325-338.
- Klomsten, A.T., Skaalvik, E.M., Espnes, G.A. (2004). Physical self-concept and sports: do gender differences still exist? *Sex Roles*; 50: 119-127.
- Langdon, J., Schlote, R., Harris, B., Burdette, G., Rothberger, S. (2015). Effects of a training program to enhance autonomy supportive behaviors among youth soccer coaches. *J Hum Sport Exercise*; 10(1): 1-14.
- Larson, E.B., Wang, L., McCormick, W.C., Teri, L., Crane, P., Kukull, W. (2006). Exercise is associated with reduced risk for incident dementia among persons 65 years of age and older. *Ann Intern Med*; 144: 73-84.
- Leijon, M.E., Stark-Ekman, D., Nilsen, P., Ekberg, K., Walter, L., Stahle, A. et al. (2010). Is there a demand for physical activity interventions provided by the health care sector? Findings from a population survey. *BMC public health*; 10: 34.
- Lemyre, P.N., Roberts, G.C., Ommundsen, Y., Miller, B.W. (2001). "Sports personship in soccer: the role of achievement goals and gender" in *Proceedings of the International Society of Sport Psychology (ISSP) Xth World Congress of Sport Psychology, Vol.5, Skiathos*; 149-151.
- Li, J. & Siegrist, J. (2012). Physical activity and risk of cardiovascular disease—a meta-analysis of prospective cohort studies. *Int J Environ Res Public Health*; 9(2): 391-407.
- Lirani-Galvao, A.P & Lazaretti-Castro, M. (2010). Physical approach for prevention and treatment of osteoporosis. *Arq Bras Endocrinol Metabol*; 54(2): 171-178.
- Moutão, J., Alves, S., Cid, L. (2012). Ajustamento da Teoria da Autodeterminação na Predição da Vitalidade e Adesão ao Exercício Físico. *Gymnasium*; 3(1): 13-34.

- Murcia, J., Blanco, M., Galindo, C., Villodre, N., Coll, D. (2007). Efeitos do género, a idade e a frequência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico. *Fitness & Performance*; 6(3): 140-146.
- Murcia, J., Román, M., Galindo, C., Alonso, N., Cutre, D. (2008). Peer's influence on exercise enjoyment: A self-determination theory approach. *J Sports Sci Med*; 7: 23-31.
- Nicholls, J. (1984). Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance. *Psychological Review*; 91(3): 328-346.
- Nicholls, J. (1989). The competitive ethos and democratic education. Cambridge: Harvard University Press.
- Ntoumanis, N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *J Sports Sci*; 19: 397-409.
- Philippe, F.L. & Vallerand, R.J. (2008). Environments do affect motivation and psychological adjustment: A test of self-determination theory in a natural setting. *Motiv Emot*; 32: 81-89.
- Rhodes, R.E. & Pfaeffli, L.A. (2010). Mediators of physical activity behaviour change among adult non-clinical populations: a review update. *Int J Behav Nutr Phys Act*; 7: 37.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol*; 55: 68-78.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*; 32: 395-418.
- Schofield, G., Croteau, K., McLean, G. (2005). Trust levels of physical activity information sources: a population study. *Health Promot J Austr*; 16(3): 221-224.
- Serpa, S. e Frias, J. (1990). Estudo da relação professor/aluno em ginástica de representação e manutenção. Monografia - Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
- Teixeira, P.J., Carraça, E.V., Markland, D., Silva, M.N., Ryan, R.M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*; 9: 78.
- Vazou, S., Ntoumanis, N., Duda, J.L. (2006). Predicting young athletes' motivational indices as a function of their perceptions of the coach- and peer-created climate. *Psychol Sport Exerc*; 7: 215-233.
- White, S.A., Kavussanu, M., Guest, S.M. (1998). Goal orientations and perceptions of the motivational climate created by significant others. *Phys Educ Sport Pedagogy*; 3: 212-228.
- World Health Organization (2008). Insufficient physical activity. Prevalence of insufficient physical activity, ages 15+, both ages.
- World Health Organization (2009). The European health report, Health and health systems. Europe. Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe.
- World Health Organization (2012). The European Health Report 2012. Europe. Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe; Physical Activity.
- Yaffe, K. & Hoang, T. (2013). Nonpharmacologic treatment and prevention strategies for dementia. *Continuum*; 19(2): 372-381.
- Zan, G., Podlog, L., Harrison, L. (2012). College students' goal orientations, situational motivation and effort/persistence in physical activity classes. *Journal of Teaching in Physical Education*; 31(3): 246-260.

Nota curricular

Nuno Cunha, João Amante, Ricardo Gomes, alunos da Licenciatura em Desporto (2017/2018). Trabalho desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular Pedagogia do Desporto do 3.º ano da Licenciatura em Desporto (2017/2018).

Ana Cristina Corrêa Figueira, doutorada pela Universidade do Porto em Atividade Física e Saúde. Membro do Centro de Investigação em Atividade Física, saúde e Lazer. Desenvolve a sua investigação na área do exercício físico e saúde. Cooordenadora da Licenciatura em Desporto e do CTeSP em Desportos de Natureza da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Subdiretora da Escola Superior de Educação do mesmo instituto.

Teresa Figueiredo, doutorada em Motricidade Humana, na especialidade de Ciências da Motricidade, pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa. Coordena o Departamento de Ciências e Tecnologias da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Investigação, predominantemente, na área do Comportamento Motor.

Ana Pereira, licenciada em Educação Física e Desporto e Doutorada em Ciências do Desporto pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Professora Adjunta do Departamento de Ciências e Tecnologia da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Coordenadora da Licenciatura em Desporto da ESE/IPS. Tem desenvolvido a sua investigação na área do envelhecimento ativo e performance desportiva.

Paulo Nunes, doutor em Motricidade Humana na especialidade de Ciências do Desporto pela Faculdade de Motricidade humana da Universidade de Lisboa. Professor Adjunto na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Tem desenvolvido investigação ao nível do Desenvolvimento Organizacional, Turismo, Sociologia e Gestão do Desporto.

Fernando Santos, doutorado pela Universidade da Madeira em Ciências do Desporto. Membro integrado do Centro de Investigação em Qualidade de Vida. Desenvolve a sua investigação no âmbito do futebol, nas áreas da pedagogia do desporto, observação e análise e organização/planeamento do treino.

Mario Espada, doutorado em Motricidade Humana pela Faculdade de Motricidade Humana - Universidade de Lisboa e concluiu o Pós-Doutoramento em 2015 na Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - São Paulo, Brasil. Professor Adjunto Convidado do Departamento de Ciências e Tecnologias da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. Membro colaborador do Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Centro de Investigação Educação e Formação da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal e Centro de Desenvolvimento de Produto e Transferência de Tecnologia da Escola Superior de Tecnologia do Instituto Politécnico de Setúbal. Tem desenvolvido a sua investigação na área da Fisiologia do Exercício, Treino Desportivo, Biomecânica e Ciências da Educação.