

# **Análise do efeito do suporte de autonomia sobre a satisfação das necessidades psicológicas básicas em praticantes de fitness**

João Moutão

[jmoutao@esdrm.pt](mailto:jmoutao@esdrm.pt)

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

## **Introdução**

A investigação científica realizada na área do exercício e saúde, produzida ao longo dos últimos anos, trouxe consigo a confirmação inequívoca dos benefícios de um estilo de vida activo (ACSM, 1998; DH/DCMS, 2004; DHPAHP, 2004; USDHHS, 1996). Todavia, contrariamente ao que seria de esperar, os estudos realizados sobre os índices de prática de actividade física indicam-nos que uma grande percentagem da população nas sociedades industrializadas é sedentária (Marivoet, 2001; USDHHS, 1996) dando a entender que os benefícios obtidos através de um estilo de vida activo não são motivos suficientes para provocarem a desejada alteração de comportamento. Relativamente à adesão a programas de exercício físico a realidade também não é muito diferente. As estatísticas dizem-nos que cerca de 50 % dos praticantes que iniciam um programa de exercício, abandonam-no definitivamente nos primeiros 6 meses (Berger, Pargman, & Weinberg, 2002).

Este cenário paradoxal levanta algumas questões sobre a velocidade a que o conhecimento dos benefícios da prática de actividade física evolui comparativamente ao saber da alteração de estilos de vida sedentários. Blair (2002) alerta para o facto dos investigadores da área do exercício terem prestado nos últimos anos menor atenção aos princípios, conceitos e métodos derivados das ciências comportamentais, levando a que a maioria da população simultaneamente seja sedentária e saiba que a actividade física faz bem.

Um factor que pode contribuir para este cenário é a forma como o exercício é percepcionado pela população em geral. De facto, se para alguns praticantes a actividade física é vista como algo que faz parte das suas identidades e uma fonte de prazer, para a maioria da população a actividade física é tida como algo desagradável e até doloroso, só realizável por necessidade ou obrigação. Um dos factores que pode ter contribuir para esta realidade é a própria comunicação e marketing feito na promoção da actividade física, muitas vezes sustentada numa perspectiva médico-prescritiva de “quantidade de exercício necessária por unidade de benefícios na saúde”.

O nosso entendimento de que o exercício não pode ser visto como uma obrigação, nem tão pouco como algo expectável de ser realizado apenas pelo facto de ter sido prescrito, leva-nos ao encontro da teoria da autodeterminação que assume que o comportamento humano ocorre sempre que o contexto social crie oportunidades para os indivíduos se sentirem afiliados a “outros” (relação), para interagirem competentemente (competência) e para sentirem um sentimento de iniciativa pessoal (autonomia) (Deci & Ryan, 1985; Deci & Ryan, 2000). O estudo do contexto social da prática de exercício constitui-se assim como determinante, pois não só está na génese de todo o processo de autodeterminação, como também constitui a determinante da actividade física que mais facilmente poderá ser alteradas por parte dos profissionais de exercício, como referem Edmunds, Ntoumanis e Duda (2007).

Apesar de um crescente conjunto de investigações terem demonstrado que a autodeterminação para a prática de exercício está significativamente associada aos “estádios de mudança” da acção e manutenção (Landry & Salomon, 2004), a mais prática de exercício auto-reportado (Wilson, Rodgers, & Fraser, 2002), melhor condição física e atitude positiva em relação ao exercício (Wilson, Rodgers, Blanchard, & Gessel, 2003), intenção de continuar a praticar exercício (Wilson & Rodgers, 2004) e autoestima (Wilson & Rodgers, 2002), são em menor número os estudos que se têm preocupado com a análise do contexto social da

prática de exercício. Muito recentemente Edmunds et al (2008) demonstraram a possibilidade de se alterar o contexto social de uma forma favorável, através do desenvolvimento de um estudo longitudinal (10 semanas) com duas classes de exercício, alvo de diferentes estilos de ensino por parte do mesmo instrutor (i.e. estilo de ensino baseado na teoria da autodeterminação e estilo de ensino “típico”). Os autores verificaram que na classe com estio de ensino baseado na teoria da autodeterminação, ao longo das 10 semanas aumentou linearmente a percepção de autonomia, a satisfação das necessidades psicológicas e a autodeterminação, resultando numa maior adesão e melhoria do estado de humor.

Nesse sentido, o objectivo principal é o de testar através de uma análise de equações estruturais o impacto positivo que o suporte de autonomia prestado pelos instrutores tem sobre a satisfação das necessidades psicológicas básicas (i.e. autonomia, competência e relação), tal qual é proposto pela teoria da autodeterminação.

## **Metodologia**

### *Amostra*

Esta amostra foi recolhida em 11 ginásios de diferentes dimensões, nas zonas do litoral norte e centro de Portugal, durante os meses de Março e Abril na época desportiva de 2007/2008. Participaram neste estudo 410 praticantes de fitness, dos quais a maioria, 276 (67,3%), pertence ao sexo feminino e 134 (32,7%) ao sexo masculino, com idades compreendidas entre os 13 e os 80 anos (M=32,60; DP=12,56).

### *Recolha de dados*

Após a obtenção de autorização prévia, por parte dos responsáveis dos ginásios, os sujeitos foram contactados nos seus ginásios, de forma accidental, antes de iniciarem a sessão de exercício e num local onde pudesse estarem sentados a preencher confortavelmente o questionário. Os momentos de recolha cobriram diferentes horas do dia (manhã, tarde e noite) e dias da semana. Após os praticantes aceitarem verbalmente fazerem parte do estudo, foi-lhes explicado os objectivos do estudo e elucidado a confidencialidade das suas respostas.

### *Instrumentos*

Para avaliar a percepção que os praticantes têm do suporte de autonomia prestado pelo seu instrutor foi aplicado a versão portuguesa do Perceived Autonomy Support Exercise Climate Questionnaire (Moutão, Cid, & Alves, 2008b) que consiste numa adaptação para o contexto de exercício do questionário Perceived Autonomy Support Health Care Climate Questionnaire (PASHCCQ: Williams, Grow, Freedman, Ryan, & Deci, 1996) e é constituído apenas por uma única dimensão calculada através média dos itens que o constituem.

A satisfação das necessidades psicológicas básicas foi avaliada através a versão portuguesa do questionário Basic Psychological Needs in Exercise Scale (Moutão, Cid, & Alves, 2008a) Este questionário é um instrumento de auto-relato desenvolvido por Vlachopoulos & Michailidou (2006) especificamente para o contexto de exercício físico com o objectivo de avaliar a percepção que os praticantes têm da satisfação das suas necessidades psicológicas (i.e. autonomia, competência e relação).

### *Cálculos estatísticos*

Para a análise dos valores de ajustamento do modelo, recorreu-se à razão do qui-quadrado do modelo postulado pelos seus graus de liberdade ( $Qui^2/df$ ), ao Comparative Fit Index (CFI) e ao Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA). De acordo com Byrne (2001) valores de  $Qui^2/df$  superiores a 3 são indicadores de desajuste do modelo e segundo Bentler e

Bonett (1980) índices de ajustamento de *CFI* superiores a 0,90 indicam que a solução extraída é boa e valores de *RMSEA* inferiores a 0,10 indicam uma solução adequada.

## Resultados

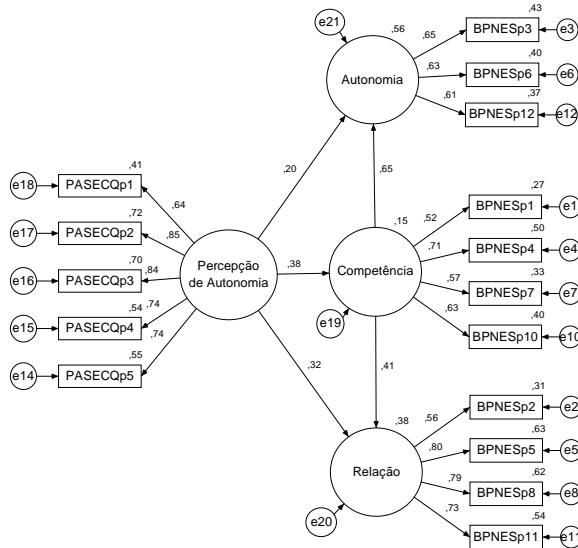
O ajustamento global do modelo 1 com a percepção de autonomia a influenciar directamente cada uma das três necessidades psicológicas básicas apresentou um nível de ajustamento insuficiente, pois apenas o indicador *RMSEA* está dentro dos valores aceitáveis, o que conduz à sua rejeição (Quadro 1). Perante o mau ajustamento global evidenciado anteriormente, procedemos a uma análise dos índices de modificação (*modification index*) propostos pelo *AMOS*, com vista à reespecificação do modelo, tendo-se verificado que a introdução de um efeito entre a satisfação de competência e cada uma das outras necessidades psicológicas levaria à diminuição significativa do valor de *Chi2*, pelo que procedemos à introdução destes dois parâmetros, separadamente, originando um modelo reespecificado – *Modelo 2*.

**Quadro 1 – Índices de ajustamento global dos modelos analisados através da AFC**

Modelos	Chi <sup>2</sup>	gl	Chi <sup>2</sup> / gl	CFI	RMSEA	RMSEA 90% CI
<b>Modelo 1</b>	382,72	101	3,79	0,88	0,083	0,074 – 0,091
<b>Modelo 2</b>	263,99	99	2,66	0,93	0,064	0,055 - 0,073

Estes resultados, corroboram o impacto positivo que o suporte de autonomia exerce sobre a satisfação das necessidades psicológicas básicas, tal qual é preconizado pela teoria da autodeterminação. Adicionalmente, os nossos resultados parecem apoiar a definição de um modelo factorial que considere o efeito positivo da satisfação da competência sobre cada uma das restantes necessidades psicológicas. Esta ligação, apesar de não ser proposta pelo modelo original da teoria da autodeterminação, merece alguma atenção futura. Estes resultados reforçam a importância dos praticantes se sentirem competentes durante a prática de exercício e estão de acordo com os resultados doutras investigações que reportaram a elevada importância da satisfação da necessidade de competência designadamente sobre a obtenção de alguns benefícios de natureza psicológica (Vlachopoulos & Michailidou, 2006) e sobre o comportamento de adesão (Vlachopoulos & Neikou, 2007). Do ponto de vista empírico, parece-nos congruente este efeito da satisfação da necessidade de competência sobre a satisfação de autonomia e de relação, pois consideramos expectável que o indivíduo ao se sentir mais competente se sinta simultaneamente mais autónomo e socialmente activo.

A figura 1 apresenta os valores de regressão estandardizados entre as diferentes variáveis do modelo, onde se pode verificar que a percepção de autonomia impacta positivamente as necessidades de competência (.38), autonomia (.20) e relação (.32). Ao nível dos erros associados, verificamos que a avaliação da necessidade de competência é que apresenta um erro de medida mais elevado ( $R^2=.15$ ) o que poderá levar à necessidade de futuramente se incluir outras variáveis exógenas que contribuam para a explicação da satisfação desta necessidade.



**Figura 1 – Representação da solução estandardizada para o Modelo 2**

## Conclusões

O bom ajustamento do modelo testado confirma os pressupostos da teoria da autodeterminação, especificamente o impacto positivo que a percepção de suporte da autonomia tem sobre a satisfação das necessidades psicológicas básicas. Adicionalmente, no modelo testado verifica-se que a satisfação da necessidade de competência tem um efeito positivo sobre a satisfação da necessidade de autonomia e de relação. Face a estes resultados recomendamos a implementação de estratégias de promoção de autonomia dos praticantes de fitness, no sentido de serem satisfeitas as suas necessidades psicológicas básicas, as quais, como refere a teoria da autodeterminação, conduzem à autodeterminação para a prática de exercício.

## Referências bibliográficas

- ACSM (Ed.). (1998). *ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (3 ed.).
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness-of-fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88, 588-606.
- Berger, B., Pargman, D., & Weinberg, R. (2002). *Foundations of Exercise Psychology*. Morgantown: Fitness Information Techology, Inc.
- Blair, S. (2002). Prefácio. In S. Biddle & N. Mutrie (Eds.), *Psychology of Physical Activity: determinants, well-being and interventions* (pp. XIV-XV): Routledge.
- Byrne, B. (Ed.). (2001). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. New Jersey: Lawrence, Erlbaum Associates, Inc.
- Deci, E. L., & 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 Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- DH/DCMS (Ed.). (2004). *Choosing Health? Choosing Activity: a consultation on how to increase physical activity*. London: Department of Health Publications.
- DHPAHIP (Ed.). (2004). *At least five a week: evidence on the impact of physical activity and its relationship to health*. London: Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Prevention.
- Edmunds, J., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology*, 38, 375-388.

- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. (2007). A Test of Self-Determination Theory in the Exercise Domain. In M. S. Hagger & N. Chatzissarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (Vol. 36, pp. 2240-2265). Champaign: Human Kinetics.
- Landry, J. B., & Salomon, M. (2004). African American women's self-determination across stages of change for exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 457-469.
- Marivoet, S. (2001). *Hábitos desportivos da população portuguesa*. Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.
- Moutão, J., Cid, L., & Alves, J. (2008a). *Tradução transcultural e adaptação para a língua portuguesa do Basic Psychological Needs in Exercise Scale: resultados psicométricos preliminares* Paper presented at the 2º Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte.
- Moutão, J., Cid, L., & Alves, J. (2008b). *Tradução transcultural e adaptação para a língua portuguesa do Perceived Autonomy Support Exercise Climate Questionnaire: resultados psicométricos preliminares* Paper presented at the 2º Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte.
- USDHHS. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta: United States Department of Health and Human Services.
- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and Initial Validation of a Measure of Autonomy, Competence and Relatedness in Exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in physical education and exercise science*, 10(3), 179-201.
- Vlachopoulos, S. P., & Neikou, E. (2007). A prospective study of the relationships of autonomy, competence, and relatedness with exercise attendance, adherence, and dropout. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47, 475-482.
- Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 115-126.
- Wilson, P. M., & Rodgers, W. (2002). The relationship between exercise motives and physical self esteem in female exercise participants: an application of self-determination theory. *Journal of Applied Biobehavioural Research*, 7, 30-43.
- Wilson, P. M., & Rodgers, W. (2004). The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioural intentions in women. *Psychology of sport and exercise*, 5, 229-242.
- Wilson, P. M., Rodgers, W., Blanchard, C. M., & Gessel, J. (2003). The relationship between psychological needs, self determined motivation, exercise attitudes and physical fitness. *Journal of Applied Social Psychology*, 33, 2373-2392.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. V., & Fraser, S. N. (2002). Examining the psychometric properties of the behavioural regulation in exercise questionnaire. *Measurement in physical education and exercise science*, 6, 1-21.