

Diferenças em função do género das formas de motivação autodeterminada de atletas veteranos

Diferencias en función del género en las formas de motivación auto-determinada de deportistas veteranos

Differences on Self-Determined Motivation Forms of Gender Role in Veteran Athletes

---

MARCO BATISTA

Instituto Politécnico de Castelo Branco. Portugal  
Avda. Pedro Álvares Cabral, nº 12, 6000-084 Castelo Branco  
[marco.batista@ipcb.pt](mailto:marco.batista@ipcb.pt)  
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-3318-2472>

RUTH JIMÉNEZ-CASTUERA

Facultad de Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres. España

SUSANA LOBATO-MUÑOZ

Facultad de Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres. España

MARTA LEYTON-ROMÁN

Facultad de Deporte, Universidad Pablo de Olavide, Sevilla. España

MARÍA ASPANO-CARRÓN

Facultad de Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres. España

Recibido: 25-05-2016. Aceptado: 25-11-2016

Cómo citar / Citation: Batista, M., Jiménez, R., Lobato, S., Leyton, M., y Aspano, M<sup>a</sup>. (2017). Diferenças em função do género das formas de motivação autodeterminada de atletas veteranos. *Ágora para la Educación Física y el Deporte* 19(1), 35-51.

DOI: <https://doi.org/10.24197/aefd.1.2017.35-51>

**Resumo.** O objetivo foi analisar as diferenças, em função do género, das formas da motivação autodeterminada e necessidades psicológicas básicas de atletas veteranos. A amostra foi composta por 320 atletas veteranos portugueses de ambos os géneros, de idades entre os 30 e os 60 anos (M=44 DP=8.6), competidores de várias modalidades. Como instrumentos de medida utilizou-se o Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ) e o Basic Psychological Needs Exercise Scale (BPNES). A análise de dados revelou que não existiam diferenças significativas quanto às formas de motivação autodeterminada, mostrando os atletas masculinos valores mais elevados de amotivação, regulação introjetada e motivação intrínseca. Porém, as atletas femininas apresentaram diferenças significativas

a seu favor, na satisfação das necessidades psicológicas básicas. Este estudo apresenta-se como um contributo para a compreensão da função do desporto na promoção de bem-estar na população de veteranos, sendo de interesse aumentar a satisfação das necessidades psicológicas básicas no género masculino.

**Palavras-chave:** Autodeterminação; necessidades psicológicas básicas; género; desporto; veteranos.

**Resumen.** El objetivo fue analizar las diferencias, en función del género, de las formas de motivación auto-determinada y de las necesidades psicológicas básicas de deportistas veteranos. La muestra estuvo compuesta por 320 deportistas veteranos portugueses de ambos géneros, entre 30 y 60 años ( $M=44$   $DT=8.6$ ), de varios deportes. Como instrumentos de medida se utilizaron el "Behavioral Regulation in Sport Questionnaire" (BRSQ) y la "Basic Psychological Needs Exercise Scale" (BPNES). El análisis de datos reveló que no existían diferencias significativas en cuanto a las formas de motivación auto-determinada, mostrando los deportistas masculinos valores más elevados de amotivación, regulación introyectada y motivación intrínseca. Por su parte, las deportistas femeninas mostraron diferencias significativas a su favor, en cuanto a la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Este estudio se presenta como un aporte a la comprensión del papel del deporte en la promoción del bienestar de los deportistas veteranos y pone de manifiesto la necesidad de aumentar la satisfacción de necesidades psicológicas básicas de los veteranos varones.

**Palabras clave:** Autodeterminación; necesidades psicológicas básicas; género; deporte; veteranos.

**Abstract.** The aim of the study was to analyze the differences in gender of self-determined motivation and basic psychological needs of veteran athletes. The study sample consisted of 320 Portuguese veteran athletes of both sexes, aged between 30 and 60 years ( $M=44$   $SD=8.6$ ), competing in various sports. Measuring instruments used were the Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ) and the Basic Psychological Needs Scale Exercise (BPNES). Data analysis revealed that there were no significant differences in self-determined motivation, with male athletes showing higher values of amotivation, introjected regulation and intrinsic motivation. Female athletes presented significant differences in their favor in relation to the satisfaction of basic psychological needs. This study presents itself as a contribution to the understanding of sports role in the wellbeing of veteran population, and highlights the need to increase the satisfaction of the basic psychological needs of veteran male athletes.

**Keywords:** Self-determination; basic psychological need; gender; sports; veterans.

---

## INTRODUÇÃO

A nossa sociedade está em constante mudança, sendo que nas últimas décadas tem sido observado um aumento na expectativa de vida, acompanhado de um aumento da percentagem de indivíduos, acima dos 35 anos de idade, a participarem em atividades físicas de carácter competitivo e não competitivo.

Relativamente ao desporto veterano, corresponde ao desporto praticado por atletas que ultrapassam os 35 anos de idade e continuam a disputar provas desportivas, embora em muitas modalidades o termo utilizado para classificar estes atletas seja "atletas masters". Porém podemos encontrar escalões de

participação em classes veteranas em idades mais baixas, como é exemplo a natação, desde os 28 anos, ou em outras modalidades, a partir dos 30 anos, como é o caso do triatlo ou judo. A participação veterana no desporto em Portugal tem evoluído em número de efetivos federados, assinalando um crescimento desde 2002 a 2009 de 1500%, ao contrário dos escalões mais jovens, que apenas duplicaram, porém, o rácio de participação veterana por género centra-se em 1:7 favorável aos homens (IDP, 2011).

São conhecidos os efeitos degenerativos do processo de envelhecimento do ser humano, descritos detalhadamente pelo American College of Sport Medicine (ACSM, 2010). No entanto, resulta muito interessante observarmos que os atletas veteranos por norma, treinam e competem durante praticamente toda a sua vida (Baker, Horton, & Weir, 2010), pelo que a motivação por atrasar o envelhecimento e deter uma maior qualidade de vida, poderia ser uma das mais altas motivações deste tipo de atletas, indicadores obtidos por Zarauz e Ruiz-Juan (2013a).

A Teoria Motivacional da Autodeterminação (Deci & Ryan, 1980, 1985, 1991, 2000) explica que a motivação é um contínuo caracterizado por distintos níveis de autodeterminação que, de maior a menor, são a motivação intrínseca, a motivação extrínseca e a amotivação. A motivação intrínseca predomina ao involucrar-se numa atividade por iniciativa própria e pelo prazer e satisfação derivados desta participação. Pelo contrário, a motivação extrínseca explica-na como um meio para conseguir um objetivo, e não para seu próprio benefício, como exemplo os desportistas que praticam para agradar aos seus pais ou amigos, ou mesmo como recompensa externa.

Mais recentemente, Deci e Ryan (2012) e Vallerand (2015), definem a teoria da autodeterminação como uma teoria empírica da motivação humana e da personalidade nos contextos sociais, que distingue entre motivação autodeterminada e não autodeterminada. Estes tipos de autodeterminação concretizam-se em amotivação (ausência de intenção de atuar), regulação externa, introjetada e identificada (determinada por recompensas e/ou agentes externos) e regulação intrínseca (prazer ao realizar uma atividade).

De acordo com Ryan (1995), no quadro da teoria da Autodeterminação existem três necessidades para o crescimento psicológico e bem-estar, são estas as necessidades de autonomia psicológica, competência pessoal e vínculo social, vistas como o pré-requisito para o funcionamento ideal desses processos integrativos do organismo. Estas necessidades são defendidas pela teoria das Necessidades Psicológicas Básicas que assume existirem estas três necessidades básicas para o desenvolvimento e manutenção da saúde

psicológica e/ou bem-estar pessoal (Moreno-Murcia, Marzo, Martínez-Galindo & Marín, 2011).

Começando por caracterizar as três necessidades psicológicas básicas, podemos referir que a necessidade de percepção de autonomia é definida como o imperativo de ações e decisões em conformidade com os valores pessoais e com um nível alto de reflexão e consciência (Appel-Silva, Wendt & Argimon, 2010). Segundo Guimarães e Boruchovitch (2004) o conceito de autonomia é vinculado ao desejo ou vontade do organismo em organizar a experiência e o próprio comportamento, bem como para integrá-los ao sentido do self. Como aptidão, a autonomia é a capacidade de escolher o que parece ser a decisão mais adequada sem qualquer pressão externa (Moreno-Murcia, Marzo, Martínez-Galindo & Marín, 2011) e ainda a capacidade para iniciar tarefas ou tomar decisões, controlo volitivo e assunção das consequências do próprio comportamento (Simões & Alarcão, 2013). Segundo Deci e Ryan (2000) os vários estudos acerca da percepção de autonomia revelam que está relacionada com uma maior motivação intrínseca, maior satisfação, e maior bem-estar.

Por sua vez, a necessidade de percepção de competência pessoal, está relacionada com a adaptação ao ambiente referindo-se à aprendizagem de um modo geral e também ao desenvolvimento cognitivo. Esta necessidade engloba, desde a procura pela sobrevivência, a execução de atividades práticas, a exploração do ambiente até a competência numa participação social efetiva (Deci & Ryan, 2000; Appel-Silva, Wendt & Argimon, 2010). Simplificando, é a capacidade de executar ações com a certeza de que o resultado é aquele que é o esperado ou desejado (Moreno-Murcia, Marzo, Martínez-Galindo & Marín, 2011), referindo-se a um sentimento pessoal de eficácia (Simões & Alarcão, 2013).

Por último, a necessidade de percepção de vínculo social, é proveniente da procura de relacionamentos com outras pessoas, grupos ou comunidades, em busca da atividade de amar e ser amado. Dessa necessidade, origina-se, também, a preocupação, a responsabilidade, a sensibilidade e o apoio nos relacionamentos afetivos. Esta necessidade é o sentimento de que se pode contar com a colaboração e aceitação das pessoas consideradas importantes (Moreno-Murcia, Marzo, Martínez-Galindo & Marín, 2011) e é essencial para a aquisição dos regulamentos sociais (normas, regras e valores), pois é pelos vínculos com os outros que ocorre a aprendizagem (Deci & Ryan, 2000).

De acordo com Appel-Silva, Wendt e Argimon (2010) o objetivo final das necessidades intrínsecas é a integração da pessoa no ambiente social, porém de maneira coerente com os valores culturais em que ela se insere. Os mesmos autores ainda revelam que as três necessidades intrínsecas

apresentam “equifinalidade”, ou seja, elas são interdependentes e o desenvolvimento de uma gera o desenvolvimento das outras.

É de salientar que outros estudos que relacionam o género com a motivação foram desenvolvidos em culturas diferentes, tendo demonstrado que não existe um consenso acerca dessa relação, isto é, não existe uma relação direta entre a variável género e as dimensões propostas pela autodeterminação (Fortier, Vallerand, Brière & Provencher, 1995; Halbrook, Blom, Hurley, Bell & Holden, 2012; Kingston, Horrocks & Hanton, 2006; Krinanthi, Konstantinos & Andreas, 2010; Pero et al., 2009).

Pelo exposto, com este estudo objetivamos analisar as diferenças em função do género nas formas de motivação autodeterminada e necessidades psicológicas básicas de atletas veteranos.

## **1. MÉTODO**

### **1.1. Desenho do estudo**

Este é estudo transversal, visto que pretende visualizar a situação de uma população num determinado momento (Araújo, 2011; Mota, 2010), neste caso dos atletas veteranos. Quanto à manipulação de intervenções diretas sobre o objeto de estudo, trata-se de um estudo observacional, uma vez que não houve manipulação das variáveis independentes (Cubo Delgado, Martín Marin & Ramos Sanchez, 2011), ou seja, as variáveis são apresentadas conforme são, não havendo interferências por parte dos investigadores.

### **1.2. Amostra**

A amostra de estudo foi composta por 320 atletas veteranos portugueses de ambos os géneros, de idades compreendidas entre os 30 e os 60 anos ( $M=44$   $DP=8,6$ ), dos quais 70,6% (226 indivíduos) do género masculino e 29,4% (94 indivíduos) do género feminino, competidores de várias modalidades desportivas. Constam neste estudo dados referentes as praticantes de modalidades coletivas, como o futebol, hóquei em patins, rugby, basquetebol, assim como modalidades individuais, nomeadamente, ténis, judo, atletismo, btt, triatlo, equitação ou ciclismo. A técnica de amostragem foi não aleatória, uma vez que não assenta numa base probabilística, estando inerente à colheita de dados uma abordagem intencional a sujeitos com determinadas características específicas.

### 1.3. Procedimentos

Para a elaboração deste trabalho foi efetuado um pedido de um consentimento autorizado aos participantes no estudo, procedendo nos casos de autorização de participação à aplicação dos instrumentos de avaliação. A recolha de dados teve lugar nos meses de Março, Abril e Maio de 2015.

Posteriormente, procedemos à introdução dos dados no programa de análise estatístico Statistical Package for a Social Sciences (SPSS 21.0), onde nos foi permitido realizar o processo de estatística descritiva das variáveis em estudo. Posteriormente, identificamos as diferenças existentes entre grupos através da prova t para amostras independentes.

### 1.4. Instrumentos

Para a recolha de dados utilizámos os instrumentos seguidamente descritos, respetivamente para as variáveis necessidades psicológicas básicas e motivação.

- **Necessidades Psicológicas Básicas.** Utilizou-se a versão portuguesa da Basic Psychological Needs Exercise Scale (BPNES), validado por Pires, Cid, Borrego, Alves e Silva (2010). Esta escala é constituída por 12 itens distribuídos por 3 dimensões que refletem as necessidades psicológicas básicas da teoria da autodeterminação: autonomia, perceção de competência e perceção de relações sociais, sendo cada dimensão composta por 4 itens que podem ser classificados tendo em conta uma escala do tipo Likert, entre 1 (discordo totalmente) e 5 (concordo totalmente). Este instrumento foi desenvolvido por Vlachopoulos e Michailidou (2006) especificamente para o contexto de exercício físico, assim como traduzido e validado preliminarmente para a população Portuguesa, primeiramente com recurso a uma análise fatorial exploratória (Moutão, Cid, Leitão & Alves, 2008) e posteriormente com recurso a uma análise fatorial confirmatória (Moutão, Cid, Alves, Leitão & Vlachopoulos, 2012).

- **Motivação.** Para Fonseca (1993, 2004), a motivação é o estudo dos constructos que potenciam e direcionam os comportamentos. Vallerand (2007) apresenta a existência de motivação intrínseca, regulação integrada, regulação identificada, regulação introjectada, regulação externa e amotivação num contínuo da autodeterminação. Para a sua mensuração empregou-se a versão portuguesa do Behavioral Regulation in Sport

Questionnaire (BRSQ) validado Monteiro et al. (2013), a partir do questionário de Lonsdale, Hodge e Rose (2008). Este questionário é composto por 24 itens, divididos em 6 subescalas avaliadas de acordo com uma escala de Likert de 7 níveis, que varia entre 1 (discordo totalmente) e 7 (concordo totalmente) e que refletem os tipos de motivação subjacentes, podendo ser: amotivação, motivação externa, motivação introjetada, motivação identificada, motivação integrada e motivação intrínseca.

## **2. RESULTADOS**

### **2.1. Análise descritiva e de fiabilidade**

Neste ponto iremos refletir os valores descritivos e de fiabilidade revelados pelos dados colhidos. Observamos no Quadro I que os valores mais elevados se prendem com a motivação autónoma, onde a motivação intrínseca obteve uma média de 6,07, a motivação integrada  $M=5.40$  e a motivação identificada  $M=5.45$ . A motivação controlada obteve valores mais baixos, concretamente na regulação introjetada  $M=2,37$ , regulação externa  $M=1.78$ . A amotivação revelou um valor igualmente baixo  $M=2.26$ . Os valores obtidos na variável das necessidades psicológicas básicas revelaram um valor bastante elevado, concretamente perceção de autonomia  $M=4.05$ , perceção de competência  $M=4.02$  e perceção de relações sociais  $M=4.31$ .

Da análise de fiabilidade, todas as dimensões revelaram um  $\alpha$  de Cronbach acima de .70, com exceção da dimensão regulação identificada que foi de .67.

(Quadro I, página seguinte)

**Quadro I.** Estatística descritiva e análise de fiabilidade das variáveis de estudo

	<i>Amplitude</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Alpha de Cronbach</i>
<b>Motivação Intrínseca</b>	1-7	6.07	0.88	0.81
<b>Regulação Integrada</b>	1-7	5.40	1.12	0.79
<b>Regulação Identificada</b>	1-7	5.45	1.01	0.67
<b>Regulação Introjetada</b>	1-7	2.37	1.32	0.78
<b>Regulação Externa</b>	1-7	1.78	1.05	0.90
<b>Amotivação</b>	1-7	2.26	1.25	0.85
<b>Perceção de Autonomia</b>	1-5	4.05	0.59	0.78
<b>Perceção de Competência</b>	1-5	4.02	0.50	0.71
<b>Perceção de Relações Sociais</b>	1-5	4.31	0.55	0.78

## 2.2. Análise comparativa

Neste ponto iremos descrever os níveis médios das variáveis motivação e necessidades psicológicas básicas, em função da variável género, dos atletas veteranos que integraram o nosso estudo.

Ao analisarmos o Quadro II observamos que os valores médios das dimensões da motivação são bastante próximos nos dois grupos em análise. O valor mais elevado é o da motivação intrínseca, onde o género masculino apresentou  $M = 6.07$  e o género feminino  $M = 6.05$ . O valor médio mais baixo é o da regulação externa, onde o género masculino  $M = 1.78$  e o género feminino  $M = 1.84$ , seguido pela dimensão amotivação respetivamente  $M = 2.28$  e  $M = 2.17$ . As restantes dimensões da motivação revelaram valores médios acima da amotivação e mais reduzidos que a motivação intrínseca, concretamente regulação introjetada  $M = 2.37$  e  $M = 2.34$ , regulação identificada  $M = 5.42$  e  $M = 5.68$  e regulação integrada  $M = 5.39$  e  $M = 5.45$ . Observamos, portanto, que a motivação dos atletas veteranos de ambos os géneros, se centra maioritariamente no domínio da motivação autónoma ou mais autodeterminada.

(Quadro II, página seguinte)

**Quadro II.** Prova t para amostras independentes na comparação das dimensões da motivação na variável género

	<i>Média Masculina</i>	<i>Média Feminina</i>	<i>Sig.</i>
Motivação Intrínseca	6.07	6.05	.89
Regulação Integrada	5.39	5.45	.72
Regulação Identificada	5.42	5.68	.07
Regulação Introjetada	2.37	2.34	.83
Regulação Externa	1.78	1.84	.68
Amotivação	2.28	2.17	.45

\*Sig  $\alpha \leq 0.05$ \*\*Sig  $\alpha \leq 0.01$ 

Do ponto de vista da análise descritiva, os valores revelaram que atletas veteranos do género feminino apresentam níveis médios mais elevados de regulação externa, regulação identificada e regulação integrada, assim como de perceção de autonomia, perceção de competência e perceção de relações sociais. Os atletas do género masculino apresentaram valores médios mais elevados de amotivação, regulação introjetada e motivação intrínseca. Porém, ao aplicarmos a prova t para amostras independentes (Quadro II), observamos que não existem diferenças significativas para valores de  $\alpha \leq 0.05$ , nas dimensões da motivação entre atletas de géneros diferentes.

Os dados constantes do Quadro III são respeitantes às dimensões da variável necessidades psicológicas básicas. Embora parametricamente todas as dimensões tenham revelado valores bastante elevados, indicador que os indivíduos que compuseram a amostra deste estudo, em ambos os géneros, apresentam uma aparente satisfação das necessidades psicológicas básicas. Destaca-se porém que os valores médios foram mais favoráveis ao género feminino. Deste modo, os valores obtidos foram na dimensão de perceção de autonomia, no género masculino  $M = 4.02$  e no género feminino  $M = 4.20$ , na perceção de competência, o género masculino  $M = 4.00$  e no género feminino  $M = 4.20$  e na perceção de relações sociais, o género masculino  $M = 4.29$  e no género feminino  $M = 4.48$ .

(Quadro III, página seguinte)

**Quadro III.** Prova t para amostras independentes na comparação das necessidades psicológicas base na variável género

	<i>Média Masculina</i>	<i>Média Feminina</i>	<i>Sig.</i>
Perceção de Autonomia	4.02	4.20	.02*
Perceção de Competência	4.00	4.20	.01**
Perceção de Relações Sociais	4.29	4.48	.01**

\*Sig  $\alpha \leq 0.05$

\*\*Sig  $\alpha \leq 0.01$

Da aplicação da prova t para amostras independentes (Quadro II), observamos que em todas as dimensões existem diferenças significativas entre géneros. As atletas femininas apresentam uma satisfação significativamente superior das necessidades psicológicas de base face aos atletas masculinos, concretamente perceção de autonomia ( $p = 0.02$ ), perceção de competência ( $p = 0.01$ ) e perceção de relações sociais ( $p = 0.01$ ).

### 3. DISCUSSÃO DE RESULTADOS E CONCLUSÕES

Na continuação, neste ponto daremos ênfase à discussão dos resultados onde refletiremos algumas conclusões.

Os resultados evidenciaram que os atletas veteranos de ambos os géneros apresentaram elevados níveis de motivação intrínseca, baixos níveis de regulação externa e de amotivação. Estes resultados estão em concordância com os estudos de Sancho e Ruiz-Juan (2015), onde as motivações dos atletas são principalmente intrínsecas, embora as motivações extrínsecas, os motivos de saúde, o gosto pela prática, as relações sociais e a própria competição também sejam muito importantes. Na mesma linha Ruiz-Juan e Zarauz (2012) ou Zarauz e Ruiz-Juan (2013a) apontam que os atletas veteranos revelaram elevados níveis de motivação intrínseca, moderados de motivação extrínseca e quase nulos de amotivação, pois o mais importante da sua prática desportiva é a satisfação pela superação dos seus limites durante os treinos e só depois, superar os adversários nas competições, esperando uma medalha, ou até um recorde (Sancho & Ruiz-Juan, 2015).

Os atletas de género feminino apresentaram níveis médios mais elevados de regulação externa, regulação identificada e regulação integrada; tendo os atletas do género masculino apresentado valores médios mais elevados de amotivação, regulação introjetada e motivação intrínseca.

Porém, comparados os valores, este estudo não revelou diferenças significativas entre géneros em qualquer das dimensões de motivação,

levando a crer que as motivações e concretamente a motivação mais autodeterminada é idêntica nos dois géneros. Estes resultados contrariam os resultados de Amorose e Anderson-Butcher (2007), Chantal, Guay, Dobрева-Martinova e Vallerand (1996), Gillet e Rosnet (2008), Moreno-Murcia, Blanco, Galindo, Villodre e Coll (2007), Pelletier, Tuson, Vallerand, Brière e Blais (1995) ou de Medic, Starkes, Young, e Weir (2006), que revelaram que atletas do género feminino são mais autodeterminadas do que os homens, apresentando níveis de motivação intrínseca mais elevados. Estudos elaborados por Amorose e Horn (2000) Martín-Albo et al. (2007) e Silva, Matias, Viana e Andrade (2012) evidenciaram, tal como na nossa análise descritiva, que os atletas masculinos são mais autodeterminados para a prática do exercício físico do que as atletas femininas, encontrando valores superiores de motivação intrínseca nos homens, sendo que os motivos que os levam a essa prática correspondem à competição e ao estatuto (Fonseca & Maia, 2000).

Os resultados deste estudo apresentam-se em concordância com Coimbra et al. (2013), onde tanto os atletas do género feminino como os atletas do género masculino apresentam níveis de motivação intrínseca elevados, assim como níveis baixos de amotivação.

Igualmente aos nossos resultados, Martín, Moscoso e Pedrajas (2013) concluíram que não existem diferenças relevantes segundo o género, encontram-se sim, determinadas tendências que devem ser consideradas ao longo do programa desportivo dirigido a esta população, visto que os motivos que estão relacionados com as relações sociais, autoeficácia e competência, têm uma influencia superior nas mulheres do que nos homens. Este aspeto foi aparentemente observado na nossa amostra, pois ao compararmos as dimensões das necessidades psicológicas básicas entre géneros, as atletas femininas apresentaram diferenças significativas a seu favor nas dimensões de perceção de autonomia, perceção de competência e perceção de relações sociais. Os valores médios obtidos nas dimensões de necessidades psicológicas básicas, perceção de autonomia, perceção de competência e perceção de relações sociais, apresentaram valores bastante elevados em ambos os géneros. Estes resultados estão de acordo os resultados obtidos por Appel-Silva, Wendt e Argimon (2010), que revelam que as três necessidades intrínsecas apresentam “equifinalidade”, ou seja, elas são interdependentes e o desenvolvimento de uma gera o desenvolvimento das outras.

Este estudo apresenta-se como um contributo para a compreensão da função do desporto na promoção de bem-estar na população desportiva veterana. Como aplicação prática, aparentemente é necessário fomentar mais

as necessidades psicológicas básicas no género masculino, fomentando a individualização nas tarefas, a tomada de decisão, atividades que favoreçam a socialização dentro dos grupos de treino.

Como limitações ao nosso estudo, apontamos uma menor percentagem de participantes do género feminino, sendo de elevado interesse o alargamento do mesmo à franja demográfica feminina, ainda que, os registos federados apontem para prática de menor percentagem por parte das mulheres.

Como perspetivas de desenvolvimento deste estudo, seria de todo o interesse a análise de dados em função de modalidades desportivas, habilitações académicas, anos de prática continuada e ininterrupta, ou mesmo, a elaboração de um modelo de equação estrutural para análise da relação e peso das variáveis em análise.

Em jeito de conclusão, com a realização deste estudo, obtiveram-se resultados que indicam que aparentemente, a motivação que mantém a prática constante de modalidades competitivas pelos atletas veteranos portugueses, reside numa prática motivada intrinsecamente.

Os resultados foram abonatórios de que os atletas veteranos portugueses não diferem na motivação autodeterminada, quando comparados entre géneros.

As atletas femininas revelaram níveis significativamente superiores de perceção de autonomia, perceção de competência e perceção de relações sociais quando comparadas com atletas masculinos, indicador de uma satisfação superior das necessidades psicológicas básicas neste grupo pela ação da prática desportiva.

## REFERÊNCIAS

- American College of Sports Medicine (2010). Selected Issues for the Master Athlete and the Team Physician: A Consensus Statement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42(4), 820-833.
- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 654-670.
- Amorose, A. J., & Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: Relationship with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 22(1), 63-84.

- Appel-Silva, M., Wendt, G. W., & Argimon, I. I. (2010). A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. *Psicologia em Revista*, 16(2), 351-369.
- Araújo, J. (2011). Introdução aos estudos quantitativos utilizados em pesquisas científicas. *Revista Práxis*, 3(6), 59-62.
- Baker, J., Horton, S., & Weir, P. (2010). *The masters athlete: Understanding the role of sport and exercise in optimizing aging*. New York: Routledge.
- Chantal, Y., Guay, F., Dobрева-Martinova, T., & Vallerand, R. J. (1996). Motivation and elite performance: An exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27(1), 173-182.
- Coimbra, D. R., Gomes, S. S., Oliveira, H. Z., Rezende, R. A., Castro, D., Miranda, R., & Bara Filho, M. G. (2013). Características motivacionais de atletas brasileiros. *Motricidade*, 9(4), 64-72.
- Cubo Delgado, S., Martín Marin, B., & Ramos Sanchez, J. L. (2011). *Métodos de Investigación y Análisis de Datos en Ciencias Sociales y de la Salud*. Madrid: Pirámide.
- Deci, E., & Ryan, R. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 39-80). New York: Academic Press.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and Self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E., & Ryan, R. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska 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.
- Deci, E., & Ryan, R. (2012). Self-determination theory. In A. W. Kruglanski, P. A. M. Van Lange, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories social psychology* (pp. 416-437). London: Sage.

- Fonseca, A. (1993). *Motivação para a Prática Desportiva*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física-Universidade do Porto.
- Fonseca, A. (2004). Da motivação para a prática desportiva juvenil ao seu abandono ou das perspectivas ou das influências dos realizadores aos comportamentos dos actores. *Revista Portuguesa de Ciência do Desporto*, 4(2), 52-53.
- Fonseca, A., & Maia, J. (2000). *A motivação dos jovens para a prática desportiva federada: Um estudo com atletas das regiões centro e norte de Portugal com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Fortier, M., Vallerand, R., Brière, N., & Provencher, P. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationships with sport motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 26(1), 24-39.
- Gillet, N., & Rosnet, E. (2008). Basic need satisfaction and motivation in sport. *Athletic Insight - The Online Journal of Sport Psychology*, 10. Retrieved from: <http://www.athleticinsight.com/Vol10Iss3/BasicNeed.htm>
- Guimarães, S. É., & Boruchovitch, E. (2004). Estilo motivacional do Professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da teoria da autodeterminação. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 17(2), 143-150.
- Halbrook, M., Blom, L., Hurley, K., Bell, R., & Holden, J. (2012). Relationships among motivation, gender, and cohesion in a sample of collegiate athletes. *Journal of Sport Behavior*, 35, 61-77.
- Instituto do Desporto de Portugal. (2011). *Estatísticas do Desporto de 1996 a 2009*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.
- Kingston, K. M., Horrocks, C. S., & Hanton, S. (2006). Do multidimensional intrinsic and extrinsic motivation profiles discriminate between athlete scholarship status and gender? *European Journal of Sport Science*, 6(1), 53-63.
- Krinanthi, G., Konstantinos, M., & Andreas, G. (2010). Self-determination and sport commitment: An evaluation by university intramural participants. *International Journal of Fitness*, 6(1), 41-52.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument Development and Initial Validity Evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 323-355.

- Martín, M., Moscoso, D., & Pedrajas, N. (2013). Diferencias de género en las motivaciones para practicar actividades físico-deportivas en la vejez. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(49), 121-129.
- Martín-Albo, J., Nuñez, J., Navarro, J., Leite, M., Almirón, M., & Glavinich, N. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala de motivación deportiva en Paraguay. *Revista Mexicana de Psicología*, 24(1), 43-52.
- Medic, N., Young, B. W., Starkes, J. L., Weir, P. L., & Grove, J. R. (2009). Gender, age and sport differences in relative age effects among US Masters swimming and track and field athletes. *Journal of Sports Sciences*, 27(14), 1535-1544. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/02640410903127630>
- Monteiro, D., André, E., Saraiva, A., Simões, J., Moutão, J., & Cid, L. (2013). Tradução e validação do Behavioral Regulation Sport Questionnaire (BRSQ) numa amostra de atletas portugueses. *III Congresso Galego-Português de Psicologia da Atividade Física e do Desporto e XIV Jornadas da Sociedade de Psicologia do Desporto* (p. 86). Maia: Instituto Superior da Maia.
- Moreno-Murcia, J., Marzo, J., Martínez-Galindo, C. & Marín, L. (2011). Validación de la Escala de “Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas” y del Cuestionario de la “Regulación Conductual en el Deporte” al contexto español al contexto español. *International Journal of Sport Science*, VII, 355-369.
- Moreno-Murcia, J. A., Blanco, M. L., Galindo, C. M., Villodre, N., & Cool, D. G. (2007). Efeitos do género, idade e a frequência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico. *Fitness & Performance Journal*, 6(3), 140-146.
- Mota, M. M. (2010). Metodologia de Pesquisa em Desenvolvimento Humano: Velhas Questões Revistadas. *Psicologia em Pesquisa*, 4(2), 144-149.
- Moutão, J., Cid, L., Alves, J., Leitão, J., & Vlachopoulos, S. (2012). Validation of the Basic Psychological Needs in Exercise Scale in a Portuguese Sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(1), 399-409. DOI: 10.5209/rev\_SJOP.2012.v15.n1.37346
- Monteiro, D., Moutão, J., Baptista, P., & Cid, L. (2014). Clima motivacional, regulação da motivação e perceção de esforço dos atletas no futebol. *Motricidade*, 10(4), 94-104.
- Moutão, J., Cid, L., Leitão, C., & Alves, J. (2008). Tradução e validação preliminar da versão portuguesa do Basic Psychological Needs in Exercise Scale

- (BPNEsp). In J. Díaz, I. Díaz, & J. Dosiil, *II Congresso da Sociedade Iberoamericana de Psicologia do Desporto. Consolidando la Psicologia del Deporte Iberoamericana*. (p. 314). Torrelavega: SIPD.
- Pelletier, L., Tuson, K. M., Vallerand, R. J., Brière, N., & Blais, M. R. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *17*(1), 35-53.
- Pero, R., Amici, S., Benvenuti, C., Mingati, C., Capranica, L., & Pesce, C. (2009). Motivation for sport participation in older Italian Athletes: The role of age, gender and competition level. *Sport Science Health*, *5*(1), 61-69.
- Pires, A., Cid, L., Borrego, C., Alves, J., & Silva, C. (2010). Validação preliminar de um questionário para avaliar as necessidades psicológicas básicas em Educação Física. *Motricidade*, *6*(1), 33-51.
- Ruiz-Juan, F., & Zarauz, A. (2012). Predictor variables of motivation in Spanish master athletes. *Journal of Human Sport and Exercise*, *7*(3), 617-628.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, *63*(3), 397-427.
- Sancho, A. Z., & Ruiz-Juan, F. (2015). Factores determinantes de la motivación en atletas veteranos españoles. *Revista Latinoamericana de Psicología*, *47*(1), 34-42.
- Silva, R., Matias, T., Viana, M., & Andrade, A. (2012). Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros. *Motricidade*, *8*(2), 8-21.
- Simões, F., & Alarcão, M. (2013). Satisfação de necessidades psicológicas básicas em crianças e adolescentes: adaptação e validação da ESNPBR. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, *26*(2), 261-269.
- Vallerand, R. J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In M. S. Hagger, & N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 255-280). Champaign: Human Kinetics.
- Vallerand, R. (2015). *The psychology of passion: A dualistic model*. Oxford University Press.

- 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.
- Zarauz, A., y Ruiz-Juan, F. (2013a). Motivaciones de los maratonianos según variables socio-demográficas y de entrenamiento. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 24, 50-56.