

Nuno Miguel de Almeida Martins

**Associação entre a Satisfação das Necessidades
Psicológicas Básicas, Índice de Massa Corporal,
Aptidão Cardiorrespiratória, Vitalidade e Qualidade
de Vida em contexto de Expressão Física Motora
estruturada: um estudo longitudinal de 6 anos**

Orientador: Prof. Doutor António Labisa Palmeira

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto**

Lisboa

2013

Nuno Miguel de Almeida Martins

**Associação entre a Satisfação das Necessidades
Psicológicas Básicas, Índice de Massa Corporal,
Aptidão Cardiorrespiratória, Vitalidade e Qualidade
de Vida em contexto de Expressão Física Motora
estruturada: um estudo longitudinal de 6 anos**

Relatório de seminário e estágio
apresentado para a obtenção do Grau de Mestre
em Educação Física no curso de Mestrado em
Ensino de Educação Física no Ensino Básico e
Secundário, certificado pela Universidade
Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Orientador: Prof. Doutor António
Labisa Palmeira

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2013

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 António Palmeira, 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 e, sem dúvida, um dos melhores profissionais com quem pude partilhar alguns momentos desta minha formação.

A todos os colegas que conjuntamente comigo participaram na realização deste estudo por toda a entajuda e ajuda que me prestaram sempre que necessário;

Agradecer a todos os Professores das diferentes escolas às quais foram solicitados dados que sem os quais o estudo se tornaria inexecutável, bem como a todos os alunos que participaram na realização dos questionários, o meu sincero agradecimento.

Aos meus Pais e Irma, deixo aqui um agradecimento especial pela forma como foram capazes de me acompanhar ao longo destes últimos 5 anos da minha vida, onde muito aprendi, lutei e trabalhei para que hoje pudesse fazer parte deste momento. Por toda a paciência, compreensão e ajuda que me prestaram nos momentos mais difíceis e naqueles em que este sonho de ser Professor de Educação Física se mostrou mais distante.

À minha namorada Vanessa, que ao longo deste último ano muito me apoiou e contribuiu para que não deixasse de acreditar nas minhas capacidades e na vontade de ser bem sucedido. Obrigado por estares presente em todos estes momentos.

Em último mas não menos importante, um agradecimento a todos aqueles que de uma forma ou outra estiveram presentes ao longo deste processo, desde restante família próxima, orientador de estágio curricular, colegas de estágio e amigos próximos.

Resumo

Objetivo: Este estudo pretendeu analisar, num estudo longitudinal de 6 anos iniciado no 1º ciclo de ensino, a associação entre a Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas (SNPB) e parâmetros da aptidão física, como os casos do IMC e V_{O_2} Max, bem como em relação à Vitalidade e Qualidade de Vida.

Método: Este estudo contou com a participação de 897 alunos do 3º ciclo em algumas escolas da cidade de Lisboa. Após comparação com a lista de dados de 2005/2006, foram detetados 273 alunos que tinham participado no projeto PlayGym, sendo os restantes utilizados como grupo de controlo para comparação de resultados. Depois de serem recolhidos os dados atuais do FitnessGram procedemos, numa segunda fase, à comparação dos dados recolhidos com a base de dados de 2005/2006 tentando procurar os alunos cujos dados coincidam nos dois momentos. Foram ainda recolhidos dados atuais relativos à Vitalidade, Qualidade de Vida e SNPB recorrendo aos questionários, respetivamente: Subjective Vitality Scale, KidScreen-10 e SNPB em Educação Física.

Resultados: Existe uma relação positiva entre os valores do V_{O_2} Max de 2005/2006 e a satisfação da competência atuais ($p < .001$) e entre a necessidade psicológica de Competência e o V_{O_2} Max nos dados atuais ($p < .001$), assim como uma relação positiva entre a satisfação de todas as NPB, a qualidade de vida e a vitalidade (todos $p < .001$).

Foi possível também verificar que em alunos que tiveram acesso ao PlayGym, o V_{O_2} Max apresenta uma relação positiva com as variáveis da Vitalidade, Qualidade de Vida e com as SNPB, algo que não foi observado com o IMC.

Conclusões: A partir deste estudo percebemos que a existência de atividade física e desportiva no 1º ciclo, de forma estruturada, está associada positivamente à SNPB, que por sua vez está associada a variáveis como o V_{O_2} Max, Vitalidade e Qualidade de Vida.

Palavras-Chave: Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas, IMC, V_{O_2} Max, Vitalidade, Qualidade de Vida, 1º e 3º ciclo.

Abstract

Objective: This study aimed at verifying, in a longitudinal study of 6 years with is beginning in the 1st cycle, the association between Basic Psychological Needs Satisfaction (BPNS) and some parameters of physical fitness, such as BMI and $V_{0.2}$ Max, as well as other aspects, such as Vitality and Quality of Life.

Method: This study had a sample of 897 students of the 3rd cycle in some schools within the metropolitan area in Lisbon. After comparing with the data list of 2005/2006, we found that 273 students had participated on the PlayGym project, the other students were used as control for the comparison of results. After gathering the last data on FitnessGram we proceeded, on a second fase, to the comparison with the newly gathered data with the 2005/2006 data base, searching for the students whose data were concurring on both moments. We also collected current data from questionnaires related to Vitality, Quality of life and SBPN (Subjective Vitality Scale, KidScreen-10 and SBPN in Physical Education, respectively).

Results: There is a positive relation between some variables studied, such as the observed values of the 2005/2006 $V_{0.2}$ Max and the current satisfaction of competence ($p < .001$). It was verified, as well, that there is a positive relation between the psychological need of competence and $V_{0.2}$ Max within the current data ($p < .001$), as well as a positive relation between BPNS, standarts of life and vitality (all at $p < .001$). We were also able to find that the $V_{0.2}$ Max presents significant relations between students with access to PlayGym and the variables of Vitality, Standarts of Life BPNS of autonomy, of competence and positive relation with colleagues, however the opposite happened with the variable BMI, which is unable to present a relation with any of the other variables.

Conclusions: From this study we were able to realize that the existence of sports and physical activity on the 1st cycle, in a structural way, is positively associated to BPNS, which in turn is associated to variables such as $V_{0.2}$ Max, Vitality and Quality of Life.

Key Words: Basic Psychological Needs Satisfaction, BMI, $V_{0.2}$ Max, Vitality, Quality of Life, 1st and 3rd cycle.

Índice

Agradecimentos.....	3
Resumo.....	4
Abstract	5
Introdução.....	7
Revisão de Literatura.....	9
Teoria da Auto-Determinação – Necessidades Psicológicas Básicas	11
Os estudos e dados atuais	14
Objetivo.....	17
Hipóteses de Estudo	17
Método.....	18
Resultados	22
Discussão.....	26
Limitações do estudo.....	30
Conclusões.....	31
Importância pessoal deste estudo	33
Referências Bibliográficas	35
Anexos.....	39
Anexo 1	40

Introdução

Ao partir para este último ano que finalizará o meu percurso académico, pelo menos por agora, muitas foram as dúvidas que surgiram acerca de qual o tema abordar no meu relatório de seminário e estágio e na pertinência que pretendia para o mesmo. Após a primeira fase de reuniões com o meu orientador conjuntamente com os restantes elementos que integravam esta linha de investigação teve como objetivo, a partir dos dados recolhidos, da leitura de alguma bibliografia, de estudos já realizados e dos nossos interesses pessoais, perceber qual seriam as variáveis que iríamos trabalhar e aprofundar.

Desde a minha licenciatura que o gosto e interesse pelas questões da Psicologia, mais concretamente da motivação, têm vindo a aumentar e acabou por surgir a oportunidade de abordar essa questão. A forma como poderia trabalhar e estudar a influência de algumas variáveis como as necessidades psicológicas básicas (NPB) e a sua associação com os melhores tipos de motivação, como a motivação intrínseca, bem como a existência de poucos estudos realizados ao nível da influência da satisfação das NPB na melhoria de variáveis com o $V_{0.2}$ Max, IMC, Vitalidade e Qualidade de Vida, desde logo me motivou a dar continuidade a esta linha de trabalho.

O compromisso com uma prática regular de atividade física diária traz benefícios para a saúde, tanto ao nível físico como psicológico, Verloigne, et al. (2011), que se encontram bem documentados atualmente (Daley & Duda, 2006), sendo um dos elementos essenciais no tratamento de enfermidades como a Obesidade e um importante preditor da manutenção da perda de peso a longo termo (Jeffery, Wing, Sherwood, Tate, 2003, *citados por* Verloigne et al, 2011).

Numa fase precoce da vida das crianças, a escola trata-se da primeira instituição social com a responsabilidade de promover a atividade física às crianças e jovens (Sallis, 1997). Porém, para lá das aulas propriamente ditas, devem ser promovidos programas que promovam a generalização da prática fora do contexto escolar. O projeto intitulado PlayGym, realizado há cerca de 8 anos através de uma parceria entre a Câmara Municipal de Lisboa e a Federação Portuguesa de Ginástica, tratou-se de um projeto de Atividade Física Extracurricular valorizado, bem estruturado e conduzido, com professores qualificados, que lecionaram as atividades físicas adotando uma vertente mais global das aprendizagens, não permanecendo centrados nos jogos desportivos coletivos. Práticas

organizadas como foi o caso do Play Gym, e que promovam um elevado tempo de atividade durante as aulas de educação física e a intenção de uma prática externa, irão decerto melhorar a aptidão física dos jovens (Morrow & Freedson, 1994, *citado por* Sallis, 1997).

Segundo o que nos diz uma sub-teoria da Teoria da Auto-Determinação, a Teoria da Avaliação Cognitiva (Deci & Ryan, 1985, citados por Caja & Weiss, 2000), existem fatores sociais no envolvimento que influencia negativa ou positivamente a motivação intrínseca dos alunos. Aspetos como a *feedback* e a postura do professor, considerado um agente com uma importância fundamental para a motivação dos alunos e na promoção de um ambiente de aula ótimo (Goudas, Biddle, Fox & Underwood, 1995, citados por Caja & Weiss, 2000), o clima motivacional proporcionado pela aula em si, o conteúdo da aula, o encorajamento (Hassandra, Goudas & Chroni, 2003) e a orientação dos objetivos (Caja & Weiss, 2000), aliados à construção de programas fundamentados, coerentes, e aulas estruturados e bem planeadas contribuem para a criação de um leque de alunos motivados e empenhados para a prática, e com resultados ao nível da aptidão física e da participação em atividades físicas e/ou desportivas fora da escola.

Desta forma este estudo terá como principal objetivo analisar, num estudo longitudinal de 6 anos iniciado no 1º ciclo de ensino, a associação entre a Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas (SNPB) e parâmetros da aptidão física, como os casos do IMC e $V_{0.2} \text{ Max}$, bem como em relação à Vitalidade e Qualidade de Vida.

Revisão de Literatura

Segundo Caspersen, Powell e Christenson (1985), entende-se por atividade física qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos e que resulta num dispêndio energético. De acordo com a World Health Organization (WHO), para crianças e adolescentes com idades compreendidas entre os 5 e os 17 anos, são recomendados pelo menos 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa. Estudos intervencionais demonstram que valores específicos como estes, de uma atividade física que se pretende aprazível e adequada ao desenvolvimento das crianças e jovens, promovem mudanças benéficas e essenciais ao nível da saúde óssea, da apetência aeróbia, da força muscular, da resistência e nos valores de adiposidade em crianças com excesso de peso (Strong et al, 2005).

Estudos individuais (Manios, Kafatos & Codrington, 1999 citados por Ntoumanis, Barkoukis & Thogersen-Ntoumani, 2009) revelam que apenas uma pequena percentagem de rapazes e raparigas participam em atividade física moderada ou vigorosa nos seus tempos livres. Em Portugal, num país onde apenas 8% dos adolescentes entre os 12 e os 19 anos cumprem os 60 min de atividade física diária recomendada (Troiano, 2008 citado por Baptista et al., 2011), o alerta é lançado para a necessidade de uma mudança drástica ao nível mensagem que é passada aos jovens adolescentes e pais acerca da importância de uma prática precoce de atividade física.

A relevância dos estudos que indicam e salientam a enorme queda nos níveis de atividade física no início da adolescência (Sallis, 2000, *citado por* Ntoumanis, 2009), dirigem-nos para a importância das aulas de Educação Física visto que as experiências positivas que aí são proporcionadas aos alunos tão diretamente relacionadas à sua prática fora da escola (Hagger, Chartzisarantis, Barkoukis, Wang & Baranowsky, 2005, *citados por* Ntoumanis, 2009). É de destacar desde já a importância da Educação Física partindo de uma fase inicial da vida das crianças e jovens, nomeadamente logo a partir do 1º ciclo com o recurso às Atividades de Enriquecimento Curricular que, pelas características que apresentam, incutem nas crianças o gosto precoce pela prática de atividade física e lhes vinculam níveis de motivação adicionais para uma prática autónoma no futuro e para melhores níveis de aptidão física.

Como referido anteriormente este estudo incide sobretudo, dentro deste conceito da aptidão física, num dos seus principais componentes, a componente da aptidão

Cardiorrespiratória. Dentro desta componente vamos encontrar um dos principais indicadores na avaliação da aptidão Cardiorrespiratória, segundo a WHO, o Volume de Oxigênio Máximo, segundo Ortega, Ruiz, Castillo e Sjostrom, (2008).

Como tal torna-se importante antes de mais clarificar alguns conceitos, tais como: Aptidão Cardiorrespiratória – é a capacidade dos sistemas cardiovascular e respiratório e a capacidade de realizar exercício de uma forma prolongada (Ortega et al., 2008); Índice de Massa Corporal (IMC) – relação utilizada pra definir o excesso de peso em crianças dos 2 aos 19 anos, traduzido na divisão Peso/Altura^2 .

Os estudos efetuados em crianças que assentem especificamente na variável do $V_{O_2 \text{ Max}}$ são ainda bastante reduzidos. Porém, é conhecida a influência positiva de bons níveis de aptidão cardiorrespiratória na aptidão física de um indivíduo e na redução do risco de algumas enfermidades como as Doenças Cardiovasculares (DCV). Isto porque o exercício aeróbio, fator decisivo para bons níveis de aptidão cardiorrespiratória, exerce um efeito direto no sistema circulatório, incluindo no coração. Posto isto, a atividade física promove uma mudança no risco destas DCV, ao nível por exemplo do Colesterol, dos Triglicéridos, da Pressão Arterial e da gordura abdominal (Froberg & Andersen, 2005).

O IMC e a sua possível relação com a SNPB foi outro dos interesses à partida para este estudo, mais especificamente com a necessidade psicológica de competência. Segundo alguns autores (Fisher et al., 2005; Hands, Larkin, Parker, Straker & Perry, 2009; Morrison et al., 2012 citados por Spessato, Gabbard & Valentini, 2013) a competência motora, também chamada de proficiência motora, é necessária para um indivíduo se poder comprometer com algum nível de sucesso na prática de atividade física. Ao nível das competências motoras básicas estas são normalmente desenvolvidas, ainda que em níveis baixos, até aos 7 anos de idade (Gabbard, 2012 citado por Spessato, Gabbard & Valentini, 2013). Porém, quando essas capacidades motoras básicas não são corretamente desenvolvidas, isso irá criar uma série de problemas, nomeadamente um decréscimo no nível de atividade física praticada. Estudos recentes provaram a existência de uma relação inversa entre a competência motora e o IMC, ou seja, crianças com níveis elevados de IMC apresentam uma menor competência motora (Logan, Scrabis-Fletcher, Modlesky & Getchell, 2011 citados por Spessato, Gabbard & Valentini, 2013). Não sendo a competência motora a variável aqui estudada, mas sim a necessidade psicológica de

competência, poderemos apenas salientar que a satisfação desta necessidade pode resultar de uma prática de atividade física precoce ao nível do 1º ciclo.

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. Este conceito pode ser traduzido como o sentimento positivo de ter energia disponível para atuar, onde a mudança no nível de energia pode mudar não só a partir da condição física do indivíduo mas também graças a fatores psicológicos. (Ryan & Frederick, 1997; Thayer, 1996, citados por Nix, Ryan, Manly & Deci, 1999).

O conceito de bem-estar, objeto de interesse também para este estudo, aparece como resultante de uma sincronia de todos os fatores e dos benefícios que cada um promove. Segundo Deci e Ryan citados por Reis, Sheldon, Gable, Roscoe e Ryan (2000), fatores pessoais ou situacionais que facilitem a satisfação das necessidades psicológicas básicas tornam exatável 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 e Ryan, (1993; 1996) citados por Sheldon, Gable, Roscoe e Ryan (2000), mostrou-se que o investimento e o sucesso em objetivos intrínsecos (diretamente relacionados com as necessidades básicas) está associado ao aumento do bem-estar, enquanto o sucesso em tarefas ou objetivos extrínsecos (presumivelmente não-relacionados com as necessidades básicas) não aumentam e muitas vezes até diminuem a sensação de bem-estar.

Teoria da Auto-Determinação – Necessidades Psicológicas Básicas

Estar motivado significa estar impelido a fazer algo (Ryan & Deci, 2000). Em qualquer contexto de vida, o nosso comportamento pode ser intrinsecamente motivado, extrinsecamente motivado e amotivado (Ntoumanis, Barkoukis & Thøgersen-Ntoumani, 2009).

A Teoria da Auto-Determinação, proposta por Richard M. Ryan e Edward L. Deci, trata-se de uma macro-teoria da motivação humana (Niemi & Ryan, 2009) que procura explicar as razões e os motivos que levam as pessoas a adotar e manter um determinado comportamento (Deci & Ryan, 2000, citados por Verloigne et al, 2011) e tem nos últimos anos sido utilizada para explicar a motivação para a prática de atividade física e para

classificar a participação ou abstenção de um indivíduo na prática de exercício do ponto de vista psicológico. No domínio da Educação, esta teoria tem demonstrado enorme importância na medida em que as tendências naturais dos alunos para aprender representam talvez o maior recurso e mais-valia a que os professores podem recorrer (Niemiec & Ryan, 2009).

A Motivação Intrínseca diz respeito à inclinação natural de um indivíduo para a assimilação, o domínio, o interesse espontâneo e a exploração, essenciais para o desenvolvimento cognitivo e social que representam o principal motivo de prazer e vitalidade ao longo da vida. (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993; Ryan, 1995 *citados por* Ryan & Deci, 2000). Segundo Vallerand (1997) citado por Ntoumanis, Barkoukis e Thogersen-Ntoumani (2009), níveis elevados de Motivação Auto-Determinada, do qual faz parte a motivação intrínseca, resultam em melhores adaptações comportamentais, cognitivas e afetivas.

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 (Deci & Ryan, 2000).

Segundo Deci e Ryan (2000) citados por Ntoumanis, Barkoukis e Thogersen-Ntoumani (2009), 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 (Baumeister & Leary, 1995, *citados por* Ntoumanis, Barkoukis & Thogersen-Ntoumani, 2009).

De acordo com a Teoria da Auto-Determinação, fatores sociais e contextuais que sejam capazes de satisfazer estas três necessidades psicológicas do indivíduo promovem formas auto-determinadas de motivação. A existência de ambientes pedagógicos que privilegiem o trabalho centrado na melhoria da performance individual de cada aluno gera um clima motivacional que promove a perceção individual de competência e de formas

auto-determinadas de motivação, visto não existir uma comparação do desempenho individual com o desempenho dos colegas (Ames, 1992, *citado por* Ntoumanis, 2001).

Outro fator social que privilegia a motivação intrínseca que diz respeito à capacidade de autonomia e escolha de tarefas, comportamentos e promoção de lideranças (Blanchard & Vallerand, 1996, citados por Vallerand & Losier, 1999, citados por Ntoumanis, 2001).

Por fim, outro fator que favorece o aumento de formas auto-determinadas de motivação, como é o caso da motivação intrínseca é o trabalho em grupo, em cooperação, onde são desenvolvidas e criadas relações entre os alunos que podem facilitar a consecução dos objetivos. Segundo Vallerand e Losier (1999), confirmando a opinião de Ames (1992), afirmam que os ambientes de cooperação geram ambientes de aproximação e de relação entre os alunos 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, para uma criança, 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 uma criança que revele um elevado sentimento de relação e proximidade se mostra mais confiante, trabalha com mais afinco, demonstra maior capacidade de adaptação, de afetos positivos e uma melhor performance na escola (Anderman, 1999; Anderman & Anderman, 1999; Connell & WellBorn, 1991; Lynch & Cicchetti, 1992; Ryan et al., 1994; Skinner & Snyder, 1999 citados por 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.

Apesar de a bibliografia e os estudos efetuados atribuírem à relação entre alunos uma importância menor comparativamente com a relação professor-aluno e pais-aluno, e sendo ainda reduzidos o número de estudos que analisam a influência dos colegas (ou pares), sabe-se de antemão que crianças que são rejeitadas pelos seus colegas, ou que experimentam maior solidão e isolamento social, estão mais sujeitas a demonstrar maior descontentamento face às atividades escolares e até mesmo a deixar de frequentar a escola (Hymel et al., 1996; Sage & Kinder-mann, 1999; Wentzel, 1999 citados por Furrer & Skinner, 2003).

Para além da relação estabelecida entre alunos, a relação aluno-professor aparece também como uma importância bem vinculada, onde este último acaba por ter o poder de, através das decisões e estilo pedagógico utilizados, motivar intrínseca ou extrinsecamente os seus alunos. Professores que adotem estilos de ensino que suportem e facilitem a autonomia dos alunos e ao mesmo tempo que providenciem a estrutura necessária à aprendizagem, promovem o aumento da motivação intrínseca dos seus alunos (Hagger, Chatzisarantis, Culverhouse & Biddle, 2003, citados por Ommundsen & Kvalo, 2007). A percepção de competência e de autonomia são duas necessidades básicas que são influenciadas por estilos de ensino que promovem a autonomia. Por outro lado, estudos experimentais referem que em casos onde o professor segue estilos de ensino mais controladores, onde existe imposição de tempos ou uma vigilância mais apertada, enfraquecem e diminuem os níveis de motivação intrínseca (Deci, Ryan & Williams, 1996, citados por Assor, Kaplan, Kanat-Maymon & Roth, 2005).

Os estudos e dados atuais

Segundo dados obtidos pela WHO, os níveis de obesidade duplicaram desde o ano de 1980. Ao nível de crianças em idade pré-escolar, e com o apoio de dados relativos ao ano de 2011, cerca de 40 milhões de crianças apresentam excesso de peso.

No nosso país a situação acaba por não ser diferente, e a realização de alguns estudos tem vindo a comprovar esse facto.

Os estudos de relação específica entre as três necessidades psicológicas básicas e a aptidão física demonstram inúmeras evidências de relação entre o nível de atividade física e a motivação intrínseca. Num estudo efetuado por Verloigne publicado em 2011, foi utilizada uma amostra de 177 crianças com excesso de peso e com idades que rondavam os 15 anos, para investigar a relação existente entre o seu nível de atividade física e os diferentes tipos de motivação. Os resultados demonstraram a existência de uma relação significativa entre o nível de atividade física e a motivação intrínseca ($r=0.38$, $p<0.001$).

Um estudo longitudinal, levado a cabo por Sollerhed, Apitzsch, Rastam e Ejlertsson (2008), com uma amostra de 206 crianças com idades compreendidas entre os 8 e os 12 anos, pretendeu identificar fatores associados ao nível de atividade física, auto-percepção de aptidão física e de competência em educação física. De entre os resultados

obtidos, é de salientar a associação encontrada entre a percepção de competência e a auto-percepção de aptidão física ($p < 0.05$).

Outro dado interessante foi o fato de as crianças que se consideram fisicamente ativas apresentam uma percepção mais elevada de competência nas aulas de Educação Física ($p < 0.05$).

Existem atualmente evidências que demonstram que a percepção individual de competência tem um efeito significativo ao nível da performance, do comportamento, do conhecimento e das emoções (Weiss & Ebbeck, 1996, citados por Ntoumanis, 2001). Segundo a teoria de Harter relativa ao Modelo de Competência, indivíduos que percecionem elevados níveis de competência tendem a apresentar-se mais auto-motivados na procura de elevados níveis de desafio e a ser mais persistentes e menos ansiosos durante as tarefas que realizam.

Também ao nível da competência, alguns estudos demonstraram também que crianças pouco evoluídas ao nível das capacidades motoras apresentam níveis baixos de prática de atividade física, aptidão física e envolvem-se com menos frequência na prática desportiva ou de jogos organizados (Fisher et al., 2005; Hardy et al., 2012; Okely, Booth & Chey, 2004; Okely, Booth & Patterson, 2001 citados por Spessato, Gabbard & Valentini, 2013).

Estudos que relacionaram de forma direta a variável do IMC e as competências motoras mostram que existe uma relação inversa entre estas duas variáveis a partir dos 7 anos de idade. Num estudo realizado Spessato, Gabbard e Valentini em 2013, com uma amostra de 264 indivíduos com idades compreendidas entre os 5 e os 10 anos de idade, o objetivo consistia em perceber o papel do IMC e da competência motora no nível de atividade física das crianças durante as aulas de educação física. Como previsto, a relação inversa entre o IMC e a capacidade motora apenas foi significativa para os 8 ($p < .05$), 9 ($p < .05$) e 10 anos ($p < .05$) de idade. Este resultado veio comprovar alguns dos resultados conseguidos em estudos anteriores. Okely, num estudo realizado em 2004 encontrou uma relação inversa entre a capacidade motora e o IMC em crianças entre os 9 e os 15 anos de idade; Wrotniak em 2006 encontrou resultados semelhantes numa amostra com crianças entre os 8 e os 10 anos de idade. O estudo de Spessato, Gabbard e Valentini em 2013 acabou por apresentar um pormenor importante, mostrando que a associação entre a competência motora e o IMC parece tornar-se mais forte e significativa com o avançar da idade.

Num estudo efetuado por Reis, Sheldon, Gable, Roscoe e Ryan, numa amostra onde 86% dos indivíduos tinham menos de 26 anos, pretendeu-se explorar a hipótese de que as variações no dia-a-dia de aspetos como o humor, a vitalidade e o bem-estar estão relacionadas com o grau de satisfação das três necessidades psicológicas básicas – competência, autonomia e relação. Segundo os resultados obtidos, é possível perceber que as três necessidades psicológicas básicas apresentam uma relação significativamente positiva tanto com a variável da Vitalidade (Competência, $p<.01$; Autonomia, $p<.01$; Relação, $p<.01$) bem como com a variável do bem-estar (Competência, $p<.01$; Autonomia, $p<.01$; relação, $p<.01$).

Segundo alguns destes resultados, podemos por ventura dizer que cada vez mais o ambiente e a estruturação das aulas de educação física (Atividade Física e Desportiva, AFD, no 1º ciclo) se associam de forma positiva a algumas das variáveis que apresentam um maior peso e influência da aptidão física das crianças e jovens. E foram precisamente algumas dificuldades e perceções a este nível, com as quais o autor deste trabalho se deparou durante o seu estágio pedagógico que o auxiliaram e encaminharam para o estudo e análise desta temática.

Os resultados deste estudo poderão fornecer e orientar os profissionais da Educação Física no sentido de cada vez mais melhorarem as suas intervenções ao nível da criação de ambientes de aula que propiciem a SNPB, que auxiliem os alunos na sua aprendizagem e, no fundo, salvaguardem a importância da AFD no primeiro ciclo.

Objetivo

Analisar, num estudo longitudinal de 6 anos iniciado no 1º ciclo de ensino, a associação entre a Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas (SNPB) e parâmetros da aptidão física, como os casos do IMC e V_{O_2} Max, bem como em relação à Vitalidade e Qualidade de vida.

Hipóteses de Estudo

Hipótese 1

Melhores valores de aptidão física em 2005, nos parâmetros do IMC e do V_{O_2} Max, estão relacionados com maiores valores de SNPB atuais.

Hipótese 2

Maiores valores de SNPB estão associados a melhores valores atuais de aptidão física na prática atual, como são o caso IMC e do V_{O_2} Max.

Hipótese 3

Melhores valores de SNPB estão associados a melhores valores de Vitalidade e de Qualidade de Vida.

Hipótese 4

Melhores valores de aptidão física, ao nível do IMC e do V_{O_2} Max, e a Vitalidade, Qualidade de Vida e SNPB em alunos que tiveram acesso ao PlayGym, contrariamente aos alunos que não tiveram acesso ao PlayGym.

Método

Desenho do estudo

Este tratou-se de um estudo de carácter observacional longitudinal, existindo dois momentos de recolha de dados quantitativa.

Amostra/Participantes

Do total dos 12623 alunos que participaram no projeto PlayGym, foi possível confrontar os resultados da avaliação da condição física atual de 273 alunos. Por outro lado, foram ainda obtidos 897 resultados atuais (2012/2013) da avaliação física de alunos do terceiro ciclo de escolas do concelho de Lisboa (Rapazes, n= 632; Raparigas, n= 264) e recolhidos os dados dos questionários de 256 alunos (Rapazes, n=128; Raparigas, n=128).

Instrumentos

No estudo que aqui se apresenta, para além da recolha dos dados do FitnessGram das diferentes escolas, foi utilizado também um questionário composto por cinco questionários devidamente certificados e validados, porém dos quais apenas foram utilizados os dados de 3 deles (descritos abaixo).

No que à bateria de testes do FitnessGram diz respeito, os resultados obtidos diziam respeito ao teste de aptidão aeróbia designado comumente como “Teste do Vai-Vém”. Este teste, que integra esta bateria de testes desenvolvida por Sterling em 1977 (citado por Plowman, 2006), pretende avaliar a aptidão cardiorrespiratória dos alunos e consiste na realização de corrida contínua, num percurso em linha reta de cerca de 20 metros, com um nível de intensidade crescente resultante da diminuição gradual do limite de tempo que os alunos dispõem para o realizar.

Para o cálculo do $V_{O_2} \text{ Max}$ utilizou-se a fórmula, $V_{O_2} \text{ Max (ml.kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}) = 28.1 + 0.35 \times (\text{Percursos})$. O cálculo do IMC resultou da medição prévia dos alunos ao nível do peso (em Kg) e da altura (em metros). Para a medição do peso foi utilizada uma balança, enquanto que para a altura os alunos são colocados junto a uma superfície (parede por exemplo), com os pés juntos e o olhar dirigido para a frente.

Ao nível dos questionários, foram utilizados:

- *Subjective Vitality Scale* – Este questionário (Ryan & Deci, 1997; versão portuguesa Chaves & Barbosa, 2012) pretende avaliar numa escala de 1 (Totalmente Falso) a 7 (Totalmente Verdadeiro) o nível de Vitalidade Subjetiva. Este questionário dá origem a um score único de Vitalidade.
- *KidScreen-10* – Este questionário pretende avaliar a Qualidade de Vida das crianças e jovens, tendo sido desenvolvido em consonância com o projeto europeu “Screening and Promotion for Health-related Quality of Life in Children and Adolescents – A European Public Health Perspective”. Este questionário dá origem a um score único de Qualidade de Vida.
- *SNPB em Educação Física* – Este questionário descreve as diferentes experiências que os alunos têm durante as aulas de Educação Física. É composto por 21 questões que são respondidas numa escala de 1 (Discordo totalmente) e 7 (Concordo totalmente), medindo a satisfação das NPB de autonomia, competência e relacionamento positivo.

Procedimentos

Operacionais

Esta investigação partiu de um trabalho conjunto entre o autor e alguns colegas que partilhavam a mesma linha de investigação. Numa fase inicial e na consequente de recolha de dados, foi-nos cedido pelo nosso orientador a base de dados original relativa ao projeto PlayGym de 2005/2006. Como seria de esperar, também graças aos protocolos existentes e criados com as escolas pela entidade dos serviços centrais do Desporto Escolar, esperou-se encontrar os dados atuais nestes mesmos serviços, o que não veio a acontecer. Acabámos por ser informados que muitas escolas tinham fracassado neste aspeto, estando apenas disponíveis os dados de um agrupamento de Lisboa.

A partir daqui, e como forma de conseguir atingir os objetivos propostos à partida, foi então necessário partir em busca de algumas escolas e/ou agrupamentos tentando através da recolha de dados junto dos professores verificar que escolas poderiam merecer a nossa atenção. Através deste contato com algumas escolas e da recolha de alguns dados, foi possível realizar uma base de dados com os alunos que conseguimos relacionar com

a base de dados do PlayGym. Desta forma, foi possível reduzir a seleção de escolas e partir então para o contacto com as mesmas, sendo entregue em mão uma carta realizada em conjunto pelo orientador e os restantes colegas a trabalhar neste projeto. Na seleção destas escolas e recolha de dados, para além de ser tido em conta o número de alunos que conseguimos encontrar, e dada a urgência em completar a base de dados, foi também identificada uma lista de escolas que poderiam possuir alguns contactos e relação com a Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (docentes ou alunos), para uma maior facilidade na cedência dos dados.

Pensou-se nesta fase que tudo seria mais simples através desta ajuda, porém isso não veio a acontecer, encontrando-se alguns professores reticentes na partilha dos dados ou então muitos outros a não reenviarem qualquer tipo de resposta às cartas enviadas ou aos telefonemas feitos. Assim sendo, foi então tomada a iniciativa de nos dirigirmos pessoalmente às várias escolas e contatar diretamente com os professores com o objetivo de, sempre que possível no momento, adquirir logo os dados através de um suporte informático de memória externa ou o envio dos dados para o nosso e-mail pessoal. Graças a esta ação que resultou e aconteceu devido a alguns incumprimentos por parte das instituições, conseguimos completar a nossa base de dados com um total de 897 resultados dos testes do FitnessGram atuais. Estes dados foram entregues na maior parte dos casos em suporte de papel, pelo que tiveram de ser introduzidos à mão em suporte informático para ser possível o seu tratamento.

Estatísticos

Após congregar todos os dados numa única base de dados, os dados de 2005/2006, os dados atuais do FitnessGram bem como dos questionários, foi utilizado um programa de análise estatística de dados, denominado PSPP, versão 0.7.10.

Foram então utilizadas os seguintes procedimentos estatísticos:

- *Correlação de Pearson*: O Coeficiente de Correlação de Pearson é utilizado para descrever a intensidade da associação existente entre determinadas variáveis. Essa associação pode ser resultar em 3 resultados: as variáveis podem apresentar uma correlação negativa (o coeficiente de correlação é igual a -1), uma correlação nula (o coeficiente de relação é

igual a 0) ou apresentar uma correlação positiva (o coeficiente de correlação é igual a 1). Recorremos a este procedimento estatístico para verificar as associações/relações existentes entre todas as variáveis e para verificar ou não todas as hipóteses postuladas no início deste estudo.

Resultados

Para testar a hipótese 1, que nos diz que melhores valores de aptidão física em 2005, nos parâmetros do IMC e do V_{O_2} Max, estão relacionados com maiores valores de SNPB atuais, recorremos ao Teste de Correlação de Pearson onde se verificaram os resultados apresentados na Tabela 1.

Tabela 1 – Relação entre a aptidão física em 2005, nos parâmetros do IMC e do V_{O_2} Max, com a SNPB atuais.

	1	2
1- IMC 2005	--	
2 - V_{O_2} Max 2005	.27***	--
3 – SNPB Autonomia	.22°	.26*
4 – SNPB Competência	.15	.56***
5 – SNPB Rel.Pos.Colegas	.16	.31*
6 – SNPB Rel.Pos Professores	.16	.36***

Nota: * $p < .05$; *** $p < .001$; ° $p < .06$. IMC – Índice de Massa Corporal; V_{O_2} Max 2005 – Valores do Volume de Oxigénio Máximo no ano de 2005; SNPB – Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas; Rel. Pos. – Relação Positiva.

Segundo a análise da tabela 1, verificamos que existe uma associação positiva entre o V_{O_2} Max e as necessidades psicológicas de Autonomia, Competência, Relação positivas com os colegas e Relação positiva com os professores, sendo as mais significantes a relativa à Competência ($r(72) = .56$, $p < .001$) e a Relação positiva com os Professores ($r(72) = .36$, $p < .001$). Quanto à variável do IMC não existiram, à exceção de um valor tendencialmente significativo da relação com a necessidade psicológica de Autonomia ($r(72) = .22$, $p < .06$), relações significativas com as restantes necessidades.

Quanto há hipótese 2, pretendeu-se analisar se maiores valores de SNPB estão associados a melhores valores atuais de aptidão física na prática atual, como são o caso IMC e do V_{O_2} Max., para a amostra total. Para tal, utilizou-se novamente o Teste de Correlação de Pearson verificando os seguintes resultados apresentados na tabela 2.

Tabela 2 - Relação entre a SNPB e a melhoria da aptidão física atual, nos parâmetros do IMC e do V_{0 2} Max.

	IMC	V ₀₂ Max 2013
SNPB Autonomia	-.02	.12
SNPB Competência	-.23***	.40***
SNPB Rel.Pos.Colegas	-.09	.16*
SNPB Rel.Pos Professores	-.09	.12

Nota: *p<.05; ***p<.001; IMC – Índice de Massa Corporal; V_{0 2} Max 2013 – Valores do Volume de Oxigênio Máximo no ano de 2013; SNPB – Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas; Rel. Pos. – Relação Positiva.

Segundo a análise da tabela 2, é possível perceber a existência de uma relação positiva entre as NPB de Competência ($r(151)=.40$, $p<.001$) e Relação positiva com os colegas ($r(151)=.16$, $p<.05$) e a variável do V_{0 2} Max. Estes resultados são contrários ao que acontece na relação entre a variável do IMC e as necessidades psicológicas onde a associação é negativa em todas elas, sendo até significativa na relação com a necessidade psicológica de Competência ($r(172)=-.23$, $p<.001$).

Na hipótese 3, procurou-se provar que melhores valores de SNPB estão associados a melhores valores de Vitalidade e de Qualidade. Foi utilizado o Teste de Correlação de Pearson onde se verificaram os resultados apresentados na Tabela a baixo.

Tabela 3 – Relação entre satisfação das necessidades psicológicas básicas corresponde a uma melhoria da vitalidade e da qualidade de vida.

	Vitalidade	Q. Vida
SNPB Autonomia	.53***	.42***
SNPB Competência	.54***	.42***
SNPB Rel.Pos.Colegas	.56***	.54***
SNPB Rel.Pos Professores	.52***	.49***

Nota: ***p<.001; SNPB – Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas; Rel. Pos. – Relação Positiva.

Segundo a análise da tabela 3, verificamos a existência de uma relação positiva entre a satisfação das necessidades psicológicas básicas, a qualidade de vida e a vitalidade (todos $p < .001$).

Na hipótese 4 pretendeu-se verificar a existência de melhores valores de aptidão física, ao nível do IMC e do V_{O_2} Max, e a Vitalidade, Qualidade de Vida e SNPB em alunos que tiveram acesso ao PlayGym, contrariamente aos alunos que não tiveram acesso ao PlayGym. Após se ter dividido a amostra em “Alunos com PlayGym” e “Alunos sem PlayGym”, foi utilizado novamente o Teste de Correlação de Pearson onde se verificaram os resultados apresentados nas Tabelas a baixo.

Tabela 4 - Relação entre IMC, V_{O_2} Max, Vitalidade e Qualidade de vida e a satisfação das necessidades psicológicas básicas nos alunos *que tiveram* acesso ao PlayGym e nos alunos *que não tiveram* acesso ao PlayGym.

	Vitalidade		Q. Vida		IMC 2013		V_{O_2} Max. 2013	
	C/ PG	S/ PG	C/ PG	S/ PG	C/ PG	S/PG	C/ PG	S/ PG
SNPB Autonomia	.53***	.51***	.37***	.50***	.08	-.05	.18*	.06
SNPB Competência	.57***	.47***	.43***	.38***	-.06	-.29*	.42***	.44***
SNPB								
Rel.Pos.Colegas	.58***	.51***	.47***	.63***	-.01	.01	.19*	.17
SNPB Rel.Pos								
Professores	.53***	.47***	.44***	.56***	.00	-.12	.11	.20

Nota: * $p < .05$; *** $p < .001$; IMC – Índice de Massa Corporal; V_{O_2} Max 2013 – Valores do Volume de Oxigénio Máximo no ano de 2013; SNPB – Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas; Rel. Pos. – Relação Positiva; Q. Vida – Qualidade de Vida.

Após a análise da tabela 4, que apresenta uma comparação entre os valores dos alunos que tiveram acesso ao PlayGym e dos alunos que não tiveram acesso ao mesmo

programa, foi antes de mais possível verificar mais uma vez que as variáveis Vitalidade e Qualidade de Vida se encontram invariavelmente associadas à SNPB (como exposto também na tabela 3, todos $p < .001$). É possível perceber também que existe uma associação negativa entre a variável do IMC e a necessidade psicológica de competência ($r(172) = -.29, p < .05$) nos alunos que não tiveram acesso ao PlayGym, algo que não sucede com os que tiveram acesso ao programa.

No que diz respeito ao V_{02} Max atual este apresenta, nos alunos *que tiveram* acesso ao PlayGym, apresenta uma associação significativa com a satisfação das necessidades psicológicas básicas de autonomia ($r(72) = .18, p < .05$), competência ($r(72) = .42, p < .001$) e relação positiva com os colegas ($r(72) = .19, p < .05$). Nos alunos *que não tiveram* acesso ao PlayGym, verificamos apenas uma associação significativa com a necessidade psicológica de Competência ($r(172) = .44, p < .001$).

Discussão

Ao partir para este estudo o principal objetivo foi o de analisar, em jovens do 1º ciclo e do 3º ciclo, a associação entre a Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas (SNPB) e parâmetros da aptidão física, como os casos do IMC e V_{O_2} Max, bem como em relação à Vitalidade e Qualidade de Vida, comparando os valores de alunos que estiveram presentes no programa PlayGym há cerca de 6 anos atrás.

No que se refere à hipótese 1, onde se procurou provar que melhores valores de aptidão física em 2005, nos parâmetros do IMC e do V_{O_2} Max, estão relacionados com maiores valores de SNPB atuais, verificou-se que existe uma associação entre o V_{O_2} Max e a satisfação de todas as necessidades psicológicas básicas, com uma maior significância na necessidade de Competência e Relação positiva com os professores. Estes resultados vêm corroborar a informação recolhida e que nos recorda a importância que a atividade física estruturada apresenta na melhoria da condição física dos alunos. A partir daqui podemos perceber que os alunos que em 2005 apresentavam valores melhores de IMC e V_{O_2} Max são jovens que, atualmente, apresentam melhores níveis no que à SNPB diz respeito.

Relativamente à hipótese 2, onde se tentou perceber se maiores valores de SNPB estão associados a melhores valores atuais de aptidão física na prática atual, como são o caso IMC e do V_{O_2} Max, percebemos que quanto melhores são os níveis de V_{O_2} Max maior é a satisfação das necessidades psicológicas de competência e de relação positiva com os colegas.

Apesar de existir bibliografia que explicita a conclusão de que crianças que são rejeitadas pelos seus colegas estão mais sujeitas a demonstrar maior descontentamento face às atividades escolares e até mesmo a deixar de frequentar a escola (Hymel et al., 1996; Sage, Kinder-mann, 1999; Wentzel, 1999 citados por Furrer, Skinner, 2003), essas relações com os colegas, comparativamente com outro tipo de relações (relação professor-aluno e relação pais-alunos), apresentam uma importância menor no que diz respeito a questões como o empenho e a melhoria da performance nas aulas.

Um dado interessante a retirar das conclusões apresentadas nesta hipótese prende-se com o fato de expor um resultado contrário ao que é apresentado na bibliografia.

Segundo o estudo levado a cabo por Goodenow em 1993, a importância atribuída por um aluno à relação com os seus colegas diminuía com o avançar da idade. Porém, no nosso estudo, os resultados foram exatamente contrários, mostrando-nos que a relação com os colegas apresenta uma associação com alguma significância com a variável do $V_0 \rightarrow \text{Max}$. Na revisão bibliográfica efetuada, e segundo Ryan et al. (1994 citado por Furrer, Skinner, 2003), a razão apresentada para a pouca influência da relação com os colegas na performance e no estado de espírito global do aluno na aula de educação física indica que, uma vez estabelecidas e controladas as relações positivas com os pais e professores, a relação com os colegas não altera a entrega e o compromisso do aluno face à sua prática. Tal fato poderá justificar de certa forma os resultados apresentados nesta hipótese, onde a relação com os pais e professores aparece em défice face à relação com os colegas.

De notar também, nos resultados desta hipótese, a existência de uma relação negativa e significativa entre a necessidade psicológica básica de competência e o IMC.

Esta conclusão vai de encontro à bibliografia encontrada e aos estudos de relação feitos entre estas duas componentes. Estudos, como por exemplo de Okely em 2004 e de Wrotniak em 2006 vieram corroborar estas conclusões, referindo que nas amostras utilizadas (todas com idade mínima de 8 anos e máxima de 15) se verificava uma relação inversa entre a variável do IMC e das capacidades motoras.

Outro aspeto verificado na consulta bibliográfica e nos estudos apresentados dizia-nos que esta relação inversa entre IMC e capacidades motoras se torna tanto mais significativa com o avançar da idade. Este aspeto veio também a ser confirmado no nosso estudo onde, comparando a Tabela 1 (dados relativos ao ano de 2005) e a Tabela 2 (dados relativos ao ano de 2013), a relação entre o IMC e a necessidade psicológica de competência apenas apresenta alguma significância nos dados relativos ao ano presente.

Na hipótese 3 o objetivo foi analisar a relação existente entre a SNPB e as variáveis da Vitalidade e da Qualidade de vida, onde se verificou que existe uma relação positiva e significativa entre elas.

Esta hipótese e os resultados obtidos vêm de encontro às ideias expressas por vários autores e aos resultados de alguns estudos efetuados. No estudo de Reis, Sheldon, Gable, Roscoe e Ryan (1999), onde foi analisada a hipótese de as variações no dia-a-dia de aspetos como o humor, a vitalidade e o bem-estar estarem relacionadas com o grau de

satisfação das três necessidades psicológicas básicas – competência, autonomia e relação, verificamos resultados idênticos aos obtidos no presente estudo. Segundo o estudo atual, foi possível concluir que as três necessidades psicológicas básicas apresentam uma relação positiva e até significativa tanto com a variável da Vitalidade, bem como com a variável do bem-estar.

Os resultados apresentados nesta hipótese bem como no estudo apresentado anteriormente, vêm de encontro à ideia de Nix, Ryan, Manly e Deci (1999) de que a Vitalidade ou seja a energia de que um indivíduo dispõe para atuar pode depender não só da sua condição física bem como de fatores psicológicos, como é o caso das três necessidades psicológicas básicas. O conceito e a sensação de bem-estar acaba por resultar, como nos dizem Reis, Sheldon, Gable, Roscoe e Ryan (2000), da coexistência de fatores pessoais e/ou situacionais que promovam a satisfação das necessidades psicológicas básicas. A exemplo deste aspeto, Kasser e Ryan (1993; 1996), dizem-nos que o investimento e o sucesso obtidos em tarefas que explorem objetivos do indivíduo, ou seja objetivos intrínsecos, está diretamente associado ao aumento do bem-estar.

Por fim, na hipótese 4, pretendeu-se fazer um contraste entre os alunos que tiveram acesso ao PlayGym e os que não tiveram acesso ao PlayGym, procurando encontrar associações e relações entre todas as variáveis em estudo, a SNPB, o IMC atual, $V_{02} \text{ Max}$ atual, a Vitalidade e a Qualidade de Vida. De realçar que nos alunos que tiveram acesso ao PlayGym, a variável do $V_{02} \text{ Max}$ apresenta uma relação significativa com as necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relação positiva com os colegas. Por outro lado, nos alunos que não participaram no PlayGym, o $V_{02} \text{ Max}$ apenas apresenta uma associação positiva com a necessidade psicológica básica de competência, o que pode ser revelador de um efeito positivo do programa no desenvolvimento físico e psicológico das crianças enquanto estiveram no 1º ciclo.

Os resultados encontrados nesta última hipótese vão de encontro ao que nos diz a Teoria da Avaliação Cognitiva (Deci & Ryan, 1985, citados por Caja & Weiss, 2000) que nos diz que os fatores sociais presentes no envolvimento podem influenciar a motivação intrínseca de um aluno de forma positiva ou negativa. Desta forma, a criação por parte do professor de envolvimento que gerem um clima motivacional ótimo, e de programas e planeamentos estruturados que incrementem e possibilitem a SNPB, irão resultar num aumento da motivação intrínseca.

Segundo Vallerand (1997, citado por Ntoumanis, Barkoukis, Thogersen-Ntoumani 2009), vimos que níveis elevados de Motivação Auto-Determinada, do qual faz parte a motivação intrínseca, resultam em melhores adaptações comportamentais, cognitivas e afetivas. Estas adaptações comportamentais passam muitas vezes pelo compromisso criado pelas crianças e jovens com uma prática regular de atividade física que, conforme está documentado, traz benefícios tanto ao nível físico (melhoria de componentes como o V_{O_2} Max) como psicológico (prática de atividade física fora da escola, aumento da motivação intrínseca, SNPB, por exemplo). Salienta-se aqui o fato de que este compromisso deve ser criado numa fase inicial da escolaridade da criança onde é mais propícia a aquisição de regras, princípios, hábitos de atividade física e autonomia numa prática futura.

Em suma, práticas organizadas como foi o caso do PlayGym, e que promovam um elevado tempo de atividade durante as aulas de educação física e criem o compromisso de uma prática desportiva fora da escola, irão decerto melhorar a aptidão física em idades futuras (Morrow, Freedson, 1994 *citado por* Sallis, 1997).

Limitações do estudo

No decorrer deste estudo foram encontradas algumas limitações que passo a mencionar:

- Dificuldade em encontrar muitos dos alunos que participaram no projeto PlayGym;
- Dificuldade em ter acesso a muitos daqueles que são os dados atuais do fitnessgram, face à resistência oferecida por professores de algumas escolas;
- Falta de homogeneidade nos dados recolhidos pelo facto de cada profissional realizar estas avaliações de maneira diferente;
- A realização do estudo apenas na cidade de Lisboa não permite tirar ilações generalizadas bem como a análise de diferentes contextos;
- Existência de poucos estudos realizados e que incidam especificamente sobre a correlação das variáveis estudadas;
- Na recolha de dados, o número de alunos que não frequentaram o PlayGym foi muito superior em relação aos alunos que integraram o projeto;
- Não terem sido passados os questionários aos alunos em 2005, para uma possível comparação;
- Não ter existido um controle da prática desportiva durante todo este período.

Conclusões

Desde há algum tempo até à data têm aparecido algumas questões alarmantes, como o fato de a nota da disciplina de Educação Física deixar de contar para a média de acesso ao ensino superior, bem como da constante redução da carga horária atribuída à disciplina. Visto não ser tão fácil alterar o que está legislado e contrariar o poder daqueles que o têm, gostaria de ressaltar alguns resultados que surgiram deste estudo.

Ao analisar os resultados da hipótese 4, onde se pretendeu fazer o contraste entre os alunos que tiveram acesso ao PlayGym e os que não tiveram acesso ao PlayGym, percebemos claramente a importância de uma atividade física estruturada e orientada para as necessidades reais dos alunos no que à melhoria da aptidão física diz respeito, bem como da sua Vitalidade, Qualidade de vida e Satisfação das NPB.

Como professor em início de carreira, e relatando o passado recente onde realizei o estágio pedagógico e percebi, com a realidade e a turma que me foi apresentada, a importância de uma aula organizada, motivadora e de uma postura assertiva e correta da minha parte. Contudo, esta preocupação dos profissionais de educação física com uma organização e estruturação cuidada das suas aulas tem vindo a tornar-se cada vez mais uma tarefa difícil de concretizar, principalmente pelos profissionais das AEC's (Atividades de Enriquecimento Curricular). A constante redução do tempo destas aulas, e a continuação da sua existência praticamente condenada, fará decerto com que as crianças adotem cada vez mais aqueles que são os hábitos comuns de uma juventude que cada vez mais apresenta níveis elevados de obesidade e excesso de peso.

Recuando até à hipótese 3, onde o objetivo passava por analisar a relação existente entre a SNPB e as variáveis da Vitalidade e da Qualidade de vida, confirmámos então ideias que à partida seriam esperadas. A importância da atividade física e, em particular da disciplina de Educação física bem como das AEC's de Atividade Física e Desportiva, contribui para jovens aptos, saudáveis e competentes nas suas diferentes dimensões, com níveis de energia elevados e uma qualidade de vida e bem-estar que terá os seus frutos no futuro.

O carácter longitudinal deste estudo permitiu a análise, não de uma situação específica a ter lugar num dado momento, mas da evolução que estas crianças registaram em alguns parâmetros ao longo destes 6 anos. Sendo os estudos deste tipo ainda escassos,

e particularmente em algumas das variáveis aqui apresentadas, torna-se importante aplicarmos mais do nosso tempo nestas investigações “de longa duração”.

Concluindo, e após a revisão de alguns dos resultados divulgados por este estudo é essencial, apesar das dificuldades pelas que os profissionais de educação física e a própria disciplina estão a atravessar, que os profissionais se mantenham perseverantes e conscientes da importância que têm no futuro das nossas crianças. Mais do que “Professores de Ginástica”, somos Professores de Educação Física, responsáveis pela educação integral e harmoniosa das crianças e jovens do nosso país, bem como por lhes fornecer as ferramentas necessárias para que sejam autónomos e motivados para uma prática fora da escola e saudáveis a todos os níveis.

Importância pessoal deste estudo

Como professor estagiário no ano transato, de 2012/2013, no Agrupamento Cardoso Lopes na Amadora, atualmente como professor de Atividades Extra Curriculares no Agrupamento de Escolas de Benfica – Escola Pedro de Santarém e como profissional interessado que acompanha o estado da disciplina de Educação Física no nosso país e a forma como esta é cada vez mais desvalorizada tanto por pais como por alunos, é com especial atenção que me deparo com a cada vez maior importância no nosso trabalho enquanto profissionais das atividades físicas.

Recuando 8 anos na minha vida e até à altura em que frequentava o ensino secundário, percebi desde logo a importância que tinha para mim próprio a manutenção de níveis elevados de motivação intrínseca, a importância de me sentir bem e de sentir gosto por tudo o que fazia. A relação que mantinha com os meus colegas e com o professor, bem como a autonomia em aspetos organizacionais que tínhamos em alguns momentos das aulas, eram alguns dos pontos que me mantinham motivado e contribuíam cada vez mais para que o desejo interior de um dia mais tarde estar “do lado contrário da barricada” se fosse tornando cada vez maior.

Face há minha curta experiência enquanto profissional de educação física, poderia aproveitar este momento para rever alguns episódios que vivi neste meu ano de estágio pedagógico onde assisti de perto a algumas situações onde foi possível perceber a importância e a diferença, com resultados concretos, entre alunos motivados e alunos desmotivados ou até amotivados. Porém, irei aproveitar este pequeno capítulo para expor um assunto que penso ser de enorme importância face à situação e conjuntura atuais da Educação Física no nosso país, e que poderá num curto espaço de tempo ter consequências na motivação intrínseca tanto dos alunos bem como dos professores desta disciplina.

Através deste estudo, bem como da bibliografia consultada, foi possível perceber que o meio envolvente, os chamados fatores sociais, apresenta uma enorme importância na manutenção de elevados níveis de motivação intrínseca das crianças e jovens. Ambientes que promovam a satisfação das 3 necessidades psicológicas básicas, bem como a atitude do professor e a construção e estruturação dos programas que respondam

as necessidades de cada aluno e o desenvolvam de uma forma harmoniosa e multilateral, irão criar jovens que encontrem na disciplina de educação física muito mais do que uma composição do seu currículo, mas uma oportunidade e uma forma de melhorarem a sua condição física, de uma forma interessante e agradável, superando-se, trabalhando em cooperação, ganhando a confiança e as bases necessárias para uma prática autónoma fora da escola.

Com a introdução do decreto de lei que exclui a nota de educação física do cálculo da média final do ensino secundário, coloco agora a questão: Será que a partir daqui, se esta realidade não se alterar, que a motivação dos alunos para se superarem, para se esforçarem e darem o melhor em todas as ocasiões irá continuar? Por ventura para os “mais aptos” e para aqueles pra quem a educação física é mais do que uma disciplina, isso deverá acontecer, estarão motivados da mesma forma que outrora, mas pergunto-me pela situação dos “menos aptos” e, quem sabe, coincidentes com aqueles alunos que viam a educação física como um obstáculo na prossecução dos seus objetivos, será que a sua motivação intrínseca para pelo menos verem na disciplina uma forma de melhorarem a sua condição física? Será que continuarão a ver na educação física (e até mesmo no desporto escolar) uma forma de praticarem a atividade física que muitas vezes não têm hipótese de praticar fora da escola?

Em suma, ficou ainda que de uma forma muito ténue a minha opinião, e mais do que isso, o meu receio perante as consequências que esta decisão poderá ter ao nível da motivação das crianças e jovens para a prática de educação física e, numa fase posterior, de atividade física fora da escola. Termino com uma curiosidade para daqui a 1 ou 2 anos, em questionar: Será que os resultados que vimos neste estudo, daqui para a frente, se irão manter?

Referências Bibliográficas

Assor, A., Kaplan, H., Kanat-Maymon, Y., Roth, G. (2005) Directly controlling teacher behaviors as predictors of poor motivation and engagement in girls and boys: The role of anger and anxiety. *Learning and Instruction*. 15, 397-413

Baptista, F., Santos, D. A., Silva, A. M., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J. P., Raimundo, A. M., Moreira, H., Sardinha, L. B. (2011) Prevalence of the portuguese population attaining suficiente physical activity. *Medicine Sport and Exercise Science*. 466-473

Caja, E. F., Weiss, M. R. (2000) Predictors of Intrinsic Motivation Among Adolescent Students in Physical Education. *Research Quaterly for Exercise and Sport*. 71, No 3, 267-279

Caspersen, C. J., PhD, MPH, Powell, K. E., MD, MPH, Christenson, G. M., PhD. (1985) Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*. 100, No 3, 126-130

Daley, A. J., Duda, J. L. (2006) Self-determination, stage of readiness to change for exercise, and frequency of physical activity in young people. *European Journal of Sport Science*. 6(4), 231-243

Froberg, K., Andersen, LB. (2005) Mini Review: Physical activity and fitness and its relations to cardiovascular disease risk factos in children. *International Journal of Obesity*. 29, 34-39

Furrer, C., Skinner, E. (2003) Sense of relatedness as a factor in children's academic engagement and performance. *Journal of Educational Psychology*. 95, No 1, 148-162

Hassandra, M., Goudas, M., Chroni, S. (2003) Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education: a qualitative approach. *Psychology of Sport and Exercise*. 4, 211-223

Livro Verde da Aptidão Física (2011) Observatório Nacional da Atividade Física e Desporto, Instituto do Desporto de Portugal. Lisboa.

Niemec, C. P., Ryan, R. M. (2009) Autonomy, competence, and relatedness in the classroom. *Theory and Research in Education*. 7, 133-144

Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., Decci, E. L. (1999) Revitalization through self-regulation: the effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*. 35, 266-284

Ntoumanis, N. (2001) A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*. 71, 225-242

Ntoumanis, N., Barkoukis, V., Thøgersen-Ntoumani, C. (2009) Developmental trajectories of motivation in physical education: course, demographic differences, and antecedents. *Journal of Educational Psychology*. 101, No 3, 717-728

Ommundsen, Y., Kvalø, S. E. (2007) Autonomy-Mastery supportive or performance focused? Different teacher behaviours and pupils' outcomes in physical education. *Scandinavian Journal of Educational Research*. 51, No 4, 385-413

Organização Mundial de Saúde.
http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf consultado a 7 de Agosto de 2013, pelas 12:03

Ortega, FB., Ruiz, JR., Castillo, MJ, Sjöström, M. (2008) Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*. 32, 1-11

Plowman, S. (2006) The History of FITNESSGRAM. *Journal of Physical Activity & Health*. 3, 5-20

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., Ryan, R. M. (1999) Daily well-being: the role of autonomy, competence, and relatedness. *Society for Personality and Social Psychology*. 26, No 4, 419-435

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000) Intrinsic and Extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*. 25, 54-67

Sallis, J. F., PhD, McKenzie, T. L., PhD, Alcaraz, J. E., PhD, Kolody, B., PhD, Faucette, N., PhD, Hovell, M. F., PhD. (1997) The Effects of a 2-Year Physical Education Program (SPARK) on Physical Activity and Fitness in Elementary School Students. *American Journal of Public Health*. 87, No 8, 1328-1334

Sollerhed, A. C., Apatzsch, E., Rastam, L., Ejlertsson, G. (2008) Factors associated with young children's self-perceived physical competence and self-reported physical activity. *Health Education Research*. 23, No 1, 125-136

Spessato, B. C., Gabbard, C., Valentini, N. C. (2013) The role of motor competence and body mass index in children's activity levels in physical education classes. *Journal of Teaching in Physical Education*. 32, 118-130

Strong, W. B., MD, Malina, R. M., PhD, Bumke, C. J. R., PhD, Daniels, S. R., MD, PhD, Dishman, R. K., PhD, Gutin, B., PhD, Hergenroeder, A. C., MD, Must, A., PhD, Nixon, P. A., PhD, Pivarnik, J. M., PhD, Rowland, T., MD, Trost, S., PhD, Trudeau, F., PhD. (2005) Evidence based Physical Activity for school-age youth. *Original Articles*. 732-737

Verloigne, M., Bourdeaudhuij, I. D., Tanghe, A., D'Hondt, E., Theuwis, L., Vansteenkiste, M., Deforche, B. (2011) Self-Determined motivation towards physical activity in adolescents treated for obesity: an observational study. *International Journal on Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 8:97, 0-11

www.kidscreen.org consultado a 26 de Novembro de 2013 pelas 22:01

Anexos

Anexo 1 – Questionário aplicado aos alunos

Nº _____ (A preencher pelo investigador)

Questionário

No âmbito do Centro de Estudos em Ensino da Educação Física (EF) da Faculdade de EF e Desporto da ULHT, pretende-se estudar as aulas de EF. Solicitamos a tua colaboração, agradecendo a atenção dispensada.

Lê cuidadosamente cada questão antes de responderes. De notar que não existem respostas corretas ou erradas, isto é, a resposta é boa desde que transmita a tua verdadeira opinião. Assim, agradecemos que respondas com a máxima sinceridade. As tuas respostas serão sigilosas e anónimas. Os dados constantes nos questionários apenas serão trabalhados por investigadores afetos ao projeto.

1. Data de preenchimento: ____ / ____ / ____ 2. Data de Nascimento: ____ / ____ / ____

3. Sexo: Feminino ☐ Masculino ☐ 4. Estatura: ____ cm 5. Peso: ____ Kg

6. Ano de Escolaridade: ____; Turma ____

7. Experiência na EF

Tiveste EF no 1º ciclo (escola primária)? Sim ____; Não ____

Qual a tua classificação habitual (1-5; 0-20)? ____

Qual foi a tua classificação final no ano passado (1-5; 0-20)? ____

Qual foi a tua classificação no 2º período deste ano (1-5; 0-20)? ____

Questionário de Actividade Desportiva

O presente questionário pretende identificar o nível de actividade física dos jovens, por isso, são-te postas questões sobre os teus hábitos de actividade física. **QUESTÃO 1: Fazes parte de atividades desportivas extra-escola (num clube ou noutro sítio)?**

Nunca ☐	Menos de uma vez por semana ☐	Uma vez por semana ☐	Quase todos os dias ☐
-----------------------------------	---	--	---

QUESTÃO 2: Participas em atividades de lazer (ocupação do tempo livre) sem integrares um clube?

Nunca ☐	Menos de uma vez por semana ☐	Uma vez por semana ☐	Quase todos os dias ☐
-----------------------------------	---	--	---

QUESTÃO 3: Para além das horas letivas de EF, quantas vezes praticas desportos durante, pelo menos, vinte minutos?

Nunca ☐	Pelo menos uma vez por mês ☐	Entre uma vez por mês e uma vez por semana ☐	Entre 2 a 3 vezes por semana ☐	Entre 4 a 6 vezes por semana ☐	Todos os dias ☐
-----------------------------------	--	--	--	--	---

QUESTÃO 4: Fora do tempo escolar, quanto tempo por semana dedicas à prática de atividades desportivas ao ponto de ficares ofegante (respirar depressa e com dificuldade) ou a transpirar?

Nunca ☐	Entre meia-hora e uma hora ☐	Entre 2 a 3 horas ☐	Entre 4 a 6 horas ☐	Sete ou mais horas ☐
-----------------------------------	--	---	---	--

QUESTÃO 5: Participas em competições desportivas?

Nunca participei ☐	Não participo, mas já participei ☐	Sim, a nível inter-escolar ☐	Sim, ao nível de um clube federado ☐	Sim, a nível nacional e/ou internacional ☐
--	--	--	--	--

KIDSCREEN-10©

Olá! Como estás? É isso que queríamos que tu nos contasses.

Por favor lê todas as questões cuidadosamente. Que resposta vem primeiro à tua cabeça?
Escolhe e assinala a resposta mais adequada ao teu caso.

É importante que respondas a todas as questões e que nós consigamos perceber as tuas respostas claramente. Quando pensas na tua resposta, por favor, tenta pensar **na tua última semana.**

Tens alguma deficiência, doença ou condição física crónica?

☐ Não

☐ Sim Qual?

Pensa na última semana...

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
1. Sentiste-te bem e em forma?	Nunca ☐	Raramente ☐	Algumas vezes ☐	Frequentemente ☐	Sempre ☐
2. Sentiste-te cheio(a) de energia?	Nunca ☐	Raramente ☐	Algumas vezes ☐	Frequentemente ☐	Sempre ☐
3. Sentiste-te triste?	Nunca ☐	Raramente ☐	Algumas vezes ☐	Frequentemente ☐	Sempre ☐
4. Sentiste-te sozinho(a)?	Nunca ☐	Raramente ☐	Algumas vezes ☐	Frequentemente ☐	Sempre ☐
5. Tiveste tempo suficiente para ti próprio(a)?	Nunca ☐	Raramente ☐	Algumas vezes ☐	Frequentemente ☐	Sempre ☐
6. Foste capaz de fazer atividades que gostas de fazer no teu tempo livre?	Nunca ☐	Raramente ☐	Algumas vezes ☐	Frequentemente ☐	Sempre ☐

7. Os teus pais trataram-te com justiça?	Nunca ☐	Raramente ☐	Algumas vezes ☐	Frequentemente ☐	Sempre ☐
8. Divertiste-te com os teus amigos(as)?	Nunca ☐	Raramente ☐	Algumas vezes ☐	Frequentemente ☐	Sempre ☐
9. Foste bom/boa aluno(a) na escola?	Nunca ☐	Raramente ☐	Algumas vezes ☐	Frequentemente ☐	Sempre ☐
10. Sentiste-te capaz de prestar atenção?	Nunca ☐	Raramente ☐	Algumas vezes ☐	Frequentemente ☐	Sempre ☐

SUBJECTIVE VITALITY SCALE

(Ryan & Deci, 1997; versão portuguesa M.P.Chaves & R. Barbosa, 2012)

Responde a cada uma das seguintes afirmações relativamente ao modo como te sentes **normalmente**, indicando em que medida a afirmação é verdadeira para ti. Utiliza a seguinte escala:

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente			Mais ou menos			Totalmente
Falso			verdadeiro			verdadeiro

1. Neste momento, sinto-me vivo/a e com vitalidade	1 2 3 4 5 6 7
2. Não me sinto com muita energia neste momento	1 2 3 4 5 6 7
3. No momento presente, sinto-me tão vivo/a que sinto que vou explodir de energia	1 2 3 4 5 6 7

4.No momento presente, sinto-me com energia e boa disposição	1 2 3 4 5 6 7
5.No momento presente, encaro cada novo dia com vontade	1 2 3 4 5 6 7
6.No momento presente, sinto-me alerta e desperto/a	1 2 3 4 5 6 7
7.Neste momento sinto-me com energia	1 2 3 4 5 6 7

PLOCQ

Existem muitas razões que levam um aluno a participar nas aulas de Educação Física. Por favor, indica o grau com que cada uma das razões seguintes te leva a participar nestas aulas.

Escala: 1 (Discordo totalmente) a 7 (Concordo totalmente)

Eu participo nas aulas de EF...

1. Porque vou arranjar problemas se não o fizer	1 2 3 4 5 6 7
2. Porque quero que o professor de EF pense que sou um bom aluno	1 2 3 4 5 6 7
3. Porque quero aprender novos exercícios/desportos	1 2 3 4 5 6 7
4. Porque as aulas de EF são divertidas	1 2 3 4 5 6 7
5. Mas não sei porquê	1 2 3 4 5 6 7
6. Porque é o que é suposto eu fazer	1 2 3 4 5 6 7
7. Porque me sentiria culpado se não o fizesse	1 2 3 4 5 6 7
8. Porque é importante para mim fazer bem os exercícios na EF	1 2 3 4 5 6 7
9. Porque gosto de aprender novos exercícios/desportos	1 2 3 4 5 6 7
10. Mas não vejo porque é que tenho de fazer EF	1 2 3 4 5 6 7
11. Para evitar que o meu professor de EF se zangue comigo	1 2 3 4 5 6 7
12. Porque me sentiria mal comigo mesmo se não o fizesse	1 2 3 4 5 6 7
13. Porque quero melhorar a minha execução na EF	1 2 3 4 5 6 7
14. Porque as aulas de EF são entusiasmantes	1 2 3 4 5 6 7
15. Mas sinto que as aulas de EF são uma perda de tempo	1 2 3 4 5 6 7
16. Porque é obrigatório	1 2 3 4 5 6 7
17. Porque fico incomodado quando não o faço	1 2 3 4 5 6 7
18. Porque posso aprender coisas úteis para outras áreas da minha vida	1 2 3 4 5 6 7

19. Pela satisfação que sinto quando estou a aprender novos exercícios/desportos	1 2 3 4 5 6 7
20. Mas não percebo o objetivo de fazer EF	1 2 3 4 5 6 7

SNPB_EF

As frases seguintes descrevem diferentes experiências que os alunos têm durante as aulas de EF. Por favor, responde com base naquilo que HABITUALMENTE sentes quando estás nas tuas aulas de EF.

Escala: 1 (Discordo totalmente) a 6 (Concordo totalmente)

1. Sinto que posso decidir quais as atividades em que vou participar	1 2 3 4 5 6 7
2. Quando estou com os meus colegas nas aulas de EF, sinto-me apoiado	1 2 3 4 5 6 7
3. Sinto que sou bastante bom na EF	1 2 3 4 5 6 7
4. Quando estou com o meu professor de EF nas aulas, sinto-me seguro	1 2 3 4 5 6 7
5. Sinto que tenho uma palavra a dizer acerca das atividades que quero praticar	1 2 3 4 5 6 7
6. Quando estou com os meus colegas nas aulas de EF, sinto-me compreendido	1 2 3 4 5 6 7
7. Estou satisfeito com o meu desempenho nas aulas de EF	1 2 3 4 5 6 7
8. Quando estou com o meu professor de EF nas aulas, sinto-me valorizado	1 2 3 4 5 6 7
9. Sinto que faço EF porque eu quero	1 2 3 4 5 6 7
10. Quando estou com os meus colegas nas aulas de EF, sinto que a minha opinião conta	1 2 3 4 5 6 7
11. Quando participo nas aulas de EF, sinto-me bastante competente	1 2 3 4 5 6 7
12. Quando estou com o meu professor de EF nas aulas, sinto-me compreendido	1 2 3 4 5 6 7
13. Tenho de me obrigar a fazer as atividades na EF	1 2 3 4 5 6 7
14. Quando estou com os meus colegas nas aulas de EF, sinto-me valorizado	1 2 3 4 5 6 7
15. Tenho bastante jeito para a EF	1 2 3 4 5 6 7
16. Quando estou com o meu professor de EF nas aulas, sinto que a minha opinião conta	1 2 3 4 5 6 7
17. Sinto uma certa liberdade de ação nas aulas de EF	1 2 3 4 5 6 7
18. Quando estou com os meus colegas nas aulas de EF, sinto-me seguro	1 2 3 4 5 6 7

19. Não consigo fazer muito bem os exercícios nas aulas de EF	1 2 3 4 5 6 7
20. Quando estou com o meu professor de EF nas aulas, sinto-me apoiado	1 2 3 4 5 6 7
21. Tenho alguma liberdade de escolha no que respeita as atividades que quero fazer nas aulas de EF	1 2 3 4 5 6 7

Muito obrigado pela tua participação!
