

Catarina Machado Martins

**Será que a perceção que os alunos têm das estratégias
motivacionais empregues pelos professores de
Educação Física está associada à satisfação/frustração
das suas necessidades psicológicas básicas?**

Orientador: Prof. Dra. Eliana Cristina Veiga Carraça

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

**Lisboa
2014**

Catarina Machado Martins

**Será que a perceção que os alunos têm das estratégias
motivacionais empregues pelos professores de
Educação Física está associada à satisfação/frustração
das suas necessidades psicológicas básicas?**

Seminário/Relatório de 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. Dra. Eliana Cristina Veiga Carraça

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

**Lisboa
2014**

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

Agradecimentos

A concretização deste estudo/investigação não seria possível sem a preciosa colaboração de um conjunto de pessoas e instituições que, de uma forma ou de outra, contribuíram para a realização do mesmo. Por este motivo, deixo aqui o meu sincero agradecimento:

À **professora Eliana Carraça**, pela orientação deste trabalho e, fundamentalmente, pela disponibilidade, cedência de bibliografia, e conselhos, sem os quais a concretização deste não seria possível;

Aos **alunos e professores**, pela colaboração e disponibilidade demonstradas na aplicação e preenchimento dos questionários para a realização do estudo;

À **minha família**, por me terem proporcionado a oportunidade de uma formação académica, que sem eles não seria possível;

Aos **meus amigos** que sempre estiveram presentes, tanto nos bons como nos maus momentos;

A todos Muito Obrigado!!

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

Resumo

Introdução: A forma como os professores de Educação Física (EF) intervêm nas suas aulas pode ter implicações cruciais na motivação dos alunos e seus precursores motivacionais (i.e., necessidades psicológicas básicas). Tendo por base a Teoria da Autodeterminação, este estudo teve como objetivo a análise da associação entre a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de EF e a satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas.

Métodos: Neste estudo participaram 1458 alunos do 3º Ciclo e Ensino Secundário de várias escolas da zona de Lisboa, com idades compreendidas entre os 11 e os 26 anos. A percepção das estratégias utilizadas pelos professores e a satisfação/frustração das necessidades básicas foram avaliadas através de questionários.

Resultados: Os resultados deste estudo sugerem uma associação positiva entre a percepção que os alunos têm do uso de estratégias de apoio às necessidades psicológicas básicas e a satisfação das suas necessidades básicas e uma associação negativa com a frustração das suas necessidades básicas. Adicionalmente, sugerem a existência de uma associação positiva da percepção que os alunos têm da utilização de estratégias controladoras, tanto com a satisfação das suas necessidades psicológicas básicas, como com a frustração das suas necessidades psicológicas básicas.

Conclusões: A percepção do tipo de estratégias motivacionais utilizadas pelos professores nas aulas de EF parece assumir um papel fundamental na satisfação/frustração das necessidades psicológicas básicas dos alunos. Os professores devem ter em conta este aspeto quando ponderam o tipo de estratégias a utilizar nas aulas.

PALAVRAS-CHAVE: Motivação; Necessidades Psicológicas Básicas; Teoria da Autodeterminação; Educação Física; Estratégias motivacionais

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

Abstract

Overview: How Physical Education (PE) teachers organize their lessons have crucial implications on students' motivations and motivational predecessor (i.e., basic psychological needs). Based on the Self-Determination Theory, this study aimed to analyze the association between the perception that students have of motivational strategies employed by PE teachers and their satisfaction/frustration of the three basic psychological needs.

Methods: A total of 1458 students, from the 3rd Cycle and Secondary Education, from several schools in the Lisbon area, aged 11 to 26 years, participated in this study. Students' perception of the strategies used by PE teachers and of basic psychological needs' satisfaction/frustration were assessed through questionnaires.

Results: Results suggest a positive association between students' perception of the use of need-supportive strategies by their PE teacher and their own needs' satisfaction; in contrast, a negative association with the frustration of their needs was observed. Additionally, results suggest the existence of a positive association of students' perception of the use of controlling strategies by their PE teacher with both the satisfaction and frustration of their basic psychological needs.

Conclusions: The perception of the type of motivational strategies used by teachers in PE classes seems to play a key role in the satisfaction/frustration of the basic psychological needs of students. PE Teachers, when selecting the kind of strategies they will use in classes, should consider these findings.

KEYWORDS: Motivation; Basic Psychological Needs; Self-Determination Theory; Physical Education, Motivational strategies.

Catarina Machado Martins. Será que a perceção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

Índice

Agradecimentos.....	3
Resumo.....	4
Abstract.....	5
Introdução.....	7
Motivação e Educação Física.....	7
Teoria da Autodeterminação.....	7
Teoria da Autodeterminação e Educação Física.....	10
Condições e estratégias motivacionais empregues pelos professores.....	11
Objetivos.....	14
Métodos.....	14
Desenho do estudo.....	14
Amostra/Participantes.....	15
Instrumentos.....	15
Procedimentos.....	17
Operacionais.....	17
Estatísticos.....	18
Resultados.....	18
Discussão de Resultados.....	22
Limitações do estudo.....	25
Conclusão.....	25
Bibliografia.....	27
Anexos.....	29
Anexo 1.....	29
Anexo 2.....	29
Anexo 3.....	30
Anexo 4.....	31

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

Introdução

Motivação e Educação Física

Fatores contextuais e internos do aluno podem favorecer ou prejudicar o processo de aprendizagem e o desempenho dos alunos (Minelli; Nascimento; Vieira & Rinaldi, 2010), bem como a sua adoção de hábitos de atividade física ao longo da vida. É importante que as crianças estejam motivadas para participar nas aulas de Educação Física (EF) e, assim, aumentarem os seus níveis de atividade física (Ntoumanis, 2001). Desta forma, a motivação dos estudantes surge como um dos grandes desafios enfrentados pelos professores (Minelli et al., 2010).

Os níveis de interesse e de esforço investido por parte dos alunos nas aulas de EF varia substancialmente, pelo que compreender as questões motivacionais inerentes à participação dos mesmos é um ponto de interesse entre os investigadores e os profissionais da área (Ntoumanis & Standage, 2009).

A forma como os professores de EF organizam as suas aulas, ou seja, as estratégias e os estilos de ensino que estes utilizam, tais como a inclusão dos estudantes nas decisões a serem tomadas, pedir a opinião dos mesmos, conhecer os seus alunos e os seus sentimentos, e dar bons feedbacks são comportamentos com implicações cruciais na motivação dos alunos (Koka & Hagger, 2010).

Assim, contribuir para que os estudantes desenvolvam motivações mais coerentes com os seus interesses (i.e., mais internas) nas aulas de EF representa um grande desafio, sobretudo porque a qualidade da interação entre professores e alunos, influenciada em grande parte pelo estilo motivacional dos primeiros, origina sentimentos de satisfação ou frustração dos estudantes (Guimarães & Boruchovitch, 2004 in Minelli et al., 2010).

Teoria da Autodeterminação

A teoria da autodeterminação (TAD; Deci & Ryan, 1985; 2000) é uma das teorias mais utilizadas para estudar a motivação em EF (Ntoumanis & Standage, 2009). Esta assenta no conceito de que o ser humano, enquanto organismo ativo, é capaz de se desenvolver autonomamente, mas que necessita do relacionamento com indivíduos da mesma espécie. Desta forma, a TAD assume que os indivíduos se esforçam para a

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

realização e concretização de objetivos como o desenvolvimento de habilidades e capacidades pessoais, através da vivência de experiências com outros indivíduos e a obtenção de vínculos sociais (Deci & Ryan, 2000).

Deste modo, a TAD assume também que um indivíduo procura satisfazer três necessidades psicológicas básicas: competência, autonomia e relacionamento positivo. A autonomia refere-se à capacidade do indivíduo de autogovernar-se, sendo o seu comportamento originado e regulado pelas suas próprias ações. A competência diz respeito à capacidade de agir satisfatoriamente numa determinada situação, apresentando atitudes de domínio frente a uma tarefa desafiadora. Por fim, o relacionamento positivo representa a necessidade dos seres humanos de se sentirem aceites e reconhecidos socialmente (Standage, Duda, & Ntoumanis, 2003). A satisfação destas três necessidades vai determinar a qualidade do compromisso com as tarefas de um determinado domínio, sendo esta satisfação também essencial para o crescimento psicológico, integridade e bem-estar do indivíduo. Elas completam-se e são interdependentes, pelo que, a satisfação de uma reforça e fortalece as outras. Estes fatores estão associados a uma saúde psicológica plena, pelo que não basta satisfazer apenas uma ou duas necessidades (Deci & Ryan, 2000).

Deci e Ryan (2000) propuseram a existência de diferentes tipos de motivações para a realização de uma ação ou comportamento, que podem ser classificadas como autónomas ou controladas, ao longo de um espectro contínuo, com três níveis: motivação intrínseca, motivação extrínseca e amotivação. A forma mais autónoma é a motivação intrínseca, em que um indivíduo participa numa atividade puramente pelo interesse, satisfação e prazer inerente à mesma. Seguindo o contínuo das motivações, seguem-se as quatro formas de motivação extrínseca, que variam consoante o grau de autodeterminação: regulação externa, introjetada, identificada e por último a regulação integrada. A amotivação é definida como a ausência de motivação e situa-se no extremo oposto do contínuo. A motivação intrínseca, a regulação integrada e a regulação identificada são consideradas motivações autónomas, e a regulação introjetada e a regulação externa, consideradas motivações controladas.

Outro dos princípios da TAD propõe que os fatores do contexto social vão influenciar a satisfação/frustração das necessidades psicológicas básicas dos indivíduos e, conseqüentemente, a sua motivação durante uma determinada atividade (Deci &

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

Ryan, 2000). Desta forma, se o contexto do exercício for rico em suporte à autonomia, estrutura e envolvimento interpessoal, as necessidades psicológicas básicas de autonomia, de relacionamento positivo e de competência serão apoiadas, e conseqüentemente, a motivação autónoma irá orientar o comportamento, ocorrendo resultados adaptativos. Pelo contrário, se estes fatores não estiverem presentes, isto resultará na frustração das necessidades, a motivação será controlada e surgirão resultados não-adaptativos (Edmunds, Ntoumanis & Duda, 2009).

No contexto do exercício, o suporte à autonomia está relacionado com a provisão de escolha do tipo de exercício a realizar ou dar a conhecer a razão lógica para aquele comportamento estar a ser pedido. O suporte à autonomia também está relacionado com o reconhecimento da perspetivas dos outros, bem como com a minimização das fontes de pressão. A estrutura está relacionada com a forma como o professor torna as suas expectativas claras e providencia feedback informativos, relevantes e compreensíveis aos seus alunos. Quanto ao envolvimento interpessoal, este refere-se à qualidade da relação estabelecida entre o professor e os alunos (Edmunds et al., 2009).

A satisfação das necessidades psicológicas básicas tem sido proposta como essencial para a promoção de formas de motivação autodeterminadas/autónomas (i.e., motivação intrínseca, regulação integrada e identificada). Ou seja, as condições do ambiente (por exemplo, o proporcionado pelos professores aos seus alunos) devem dar a oportunidade aos indivíduos de autorregular o seu comportamento (i.e., percepção de escolha, alguma capacidade de decisão), de se sentirem competentes na tarefa e, ainda, compreendidos/respeitados pelas outras pessoas (Deci & Ryan, 2000). Pelo contrário, a falta de satisfação das necessidades psicológicas básicas, que ocorre na ausência destas condições (de apoio à autonomia, fornecimento de estrutura e criação de um clima positivo), costuma resultar em formas de motivação controladas (i.e., regulação introjetada e externa) ou em amotivação (Deci & Ryan, 2000).

A TAD também sugere que as necessidades psicológicas básicas e o tipo de motivação que orienta o comportamento vai determinar qual o tipo de efeito sobre os próprios comportamentos de exercício. Ou seja, quando as necessidades psicológicas básicas são satisfeitas e quando as formas de regulação que orientam o comportamento são autónomas, são esperados resultados adaptativos ao exercício (i.e. maior

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

envolvimento no exercício e prazer). Pelo contrário, a frustração das necessidades e formas mais controladas de regulação motivacional podem resultar em resultados negativos (i.e. desistência e descontentamento) (Edmund et al., 2009).

Teoria da Autodeterminação e Educação Física

Em concordância com a TAD, uma crescente onda de investigação no contexto da EF providenciou evidências de que a necessidade de competência, autonomia e relacionamento medeiam a relação entre fatores de contexto social e a motivação (Koka & Hagger, 2010).

Da mesma forma, segundo Standage et al. (2003), a aplicação da TAD no contexto educacional pode fornecer informações importantes sobre o processo motivacional, sendo possível observar as ligações entre a forma como os alunos regulam o seu comportamento e o seu compromisso com as atividades realizadas nas aulas de EF.

Os estudos de Ntoumanis (2001) e Standage et al. (2003) indicam que existe uma relação entre as formas mais autodeterminadas de regulação do comportamento e as consequências consideradas mais positivas como o esforço, o empenho, a felicidade e a concentração nas aulas. Por consequência, os alunos que apresentam maior empenhamento, concentração, que aceitam tarefas desafiadoras e que procuram praticar atividade física dentro e fora da escola são os que provavelmente apresentam maior satisfação das necessidades psicológicas básicas, estando associadas a motivações mais autónomas como a motivação intrínseca e regulação identificada. Os mesmos autores indicam também que, por outro lado, as consequências mais negativas (aborrecimento, desilusão, embaraço e infelicidade) estão mais associadas com as formas de regulação menos autodeterminadas.

De acordo com Taylor e Ntoumanis (2007), para que a motivação intrínseca e as formas autodeterminadas de motivação extrínseca possam ocorrer, é necessário que as interações no contexto escolar satisfaçam essas três necessidades psicológicas básicas. Desta forma, a figura do professor revela ter um papel crucial na promoção de um clima de sala de aula favorável ou não ao desenvolvimento das orientações motivacionais.

Assim, os professores que promovem contextos educativos que privilegiam atitudes promotoras de autonomia, competência e relacionamento positivo, estão a agir

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

de forma a permitir a satisfação das necessidades psicológicas básicas dos seus alunos (Minelli et al., 2010).

Condições e estratégias motivacionais empregues pelos professores

Reeve, Bolt, & Cai (1999) indicam que as pesquisas feitas sobre os estilos de motivação dos professores têm sido intimamente relacionadas com as pesquisas sobre a qualidade da motivação dos alunos, principalmente por causa da assunção de que a qualidade da motivação do aluno depende em parte da qualidade do estilo de ensino do professor.

Os estilos de intervenção dos professores podem variar, existindo professores cujo estilo é mais controlador, uma vez que o seu objetivo é regular o comportamento dos alunos, e outros professores em que o seu estilo tem como base ensinar os seus alunos através da identificação e apoio dos seus interesses, bem como a adoção dos valores da escola, sendo por esta razão um estilo que se caracteriza pelo suporte à autonomia (Reeve et al., 1999).

No estudo de Taylor & Ntoumanis (2007) verificou-se que a percepção dos alunos do uso de apoio a autonomia, estrutura e envolvimento por parte dos professores, previu positivamente a sua própria motivação autónoma em EF, através da satisfação da autonomia e competência, mas que existem discrepâncias percecionais entre professores e alunos.

Os estudantes tendem a ser mais autodeterminados para a EF quando estes percebem e compreendem o ensino, instrução e consideração do comportamento situacional, sendo esta situação menos frequente quando os professores têm um comportamento autocrático e o feedback não-verbal é negativo (Koka & Hagger, 2010).

Segundo os mesmos autores, quanto mais os estudantes percecionarem que o seu professor providencia feedback positivo, maior será o sentimento de que as suas necessidades de competência, autonomia e relacionamento são satisfeitas e, consequentemente, mais autodeterminadas são as suas razões para a participação na EF (Koka & Hagger, 2010).

De acordo com Reeve et al. (1999) os alunos com professores que suportam a autonomia dos seus alunos, quando comparados com outros alunos com professores com um estilo controlador, têm um tempo de permanência na escola superior, uma vez

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

que a sua percepção das suas competências académicas é mais positiva, bem como o seu estado emocional, tendo uma maior motivação intrínseca e melhor desempenho académico. Desta forma, um ambiente de suporte à autonomia promove o aumento da motivação intrínseca dos alunos em EF (Ntoumanis, 2005, cit in Taylor & Ntoumanis, 2007).

De acordo com Edmunds et al. (2009), existem várias formas para os professores aumentarem a percepção de suporte à autonomia dos seus alunos, tais como: providenciar escolha de exercícios, envolvendo os alunos na mesma; estar disposto a ouvir as sugestões dos mesmos, bem como as suas preocupações e necessidades, criando exercícios que vão ao encontro das necessidades de cada aluno; providenciar razões significativas para os exercícios em questão, explicando a importância dessa atividade e os seus benefícios; utilizar uma linguagem não-controladora e informativa, dando feedbacks positivos.

Estudos empíricos parecem confirmar a mais-valia deste tipo de estratégias de suporte à autonomia. Por exemplo, Chatzisarantis & Hagger (2009), conduziram um estudo com 215 alunos britânicos de 10 escolas, tendo analisado a diferença entre duas condições (suporte à autonomia versus neutro) segundo as quais os professores deveriam proporcionar oportunidades de escolha aos seus alunos e dar-lhes a conhecer as suas dificuldades nos exercícios. Os resultados indicaram que os estudantes cujo professor estava integrado na condição de suporte à autonomia reportaram intenções mais fortes para praticar exercício físico nos tempos livres, comparativamente aos estudantes da condição neutra. Também Joesaar, Hein & Hagger (2012) verificaram que, num contexto de participação desportiva, quando os atletas percecionavam que o seu treinador lhes dava oportunidades de escolha e apoio à autonomia, estes reportavam maior sentimento de relação com os seus colegas, bem como uma percepção de melhor clima motivacional e de envolvimento na tarefa. Desta forma, foi possível também verificar-se maior motivação intrínseca dos atletas ao longo da sua participação desportiva.

Similarmente, existem também diferentes formas para os professores criarem um ambiente rico em estrutura. Assim, os professores devem providenciar expectativas claras, explicando por exemplo, o conteúdo e objetivos dos exercícios; envolver os alunos no processo de estabelecimento de objetivos individuais em cada exercício e

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

aula, fazendo um ajuste dos mesmos para formas menos exigentes quando o grupo/aluno demonstra grandes dificuldades; estes devem responder de uma forma direta às questões dos alunos e também providenciar feedbacks informativos e oportunos (Edmunds et al., 2009).

Ntoumanis (2001) indica também que os estudantes se sentem mais competentes quando os seus professores de educação física enfatizam o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem com base em padrões individuais, ou seja, não estabelecem comparações com outros estudantes. Ao adotar um estilo de ensino que enfatiza a melhoria da performance dos estudantes, enquanto consideram os seus níveis de habilidade e encorajam os seus esforços, os professores podem criar um ambiente favorável que proporciona o desenvolvimento de uma motivação autodeterminada dos alunos em EF (Koka & Hagger, 2010).

Edmunds et al. (2009) indicam também que para criar um ambiente de envolvimento pessoal positivo, os professores devem demonstrar um interesse genuíno nos seus alunos e no seu bem-estar. Estes devem ser calorosos, abertos e atenciosos e mostrar preocupação com o progresso dos seus alunos, procurando também assegurar uma proximidade física com os mesmos. É ainda importante reconhecer o grau de interesse e desinteresse expressados pelos alunos, procurando-se encorajar os alunos ou alterar o exercício, em vez de insistir na mesma situação de aprendizagem, quando eles se encontram desinteressados.

No estudo de Taylor & Ntoumanis (2007), onde participaram 1083 alunos de EF de escolas Britânicas, em que foi examinada a relação entre as três estratégias motivacionais, a percepção dos alunos da satisfação das suas necessidades psicológicas básicas e a sua autodeterminação, bem como no estudo de Reeve et al. (1999), onde foi examinado o estilo motivacional de acordo com a disposição do professor para usar um estilo mais controlador ou para dar suporte à autonomia dos alunos, os resultados sugeriram que o professor e o seu estilo de ensino têm um forte impacto e relevância no desempenho, motivação e emoções dos alunos. Neste sentido, é provável que se os estilos motivacionais dos professores suportarem a autonomia dos alunos, a sua motivação se torne mais autodeterminada. E, indo ao encontro desta hipótese, no estudo de Standage et al. (2003), em que participaram 328 estudantes do ensino secundário, onde foi examinado um modelo de motivação dos alunos em EF, tendo por base a teoria

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

da autodeterminação, os resultados indicaram que a forma como os alunos percebem os estímulos dados pelos professores de EF tem repercussões no seu envolvimento nas atividades.

Objetivos

O estudo em questão tem como objetivo principal a análise da associação entre a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de EF nas suas aulas e a sua satisfação das três necessidades básicas.

Desta forma foram formuladas as seguintes hipóteses:

H1: Existe uma associação positiva entre a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de EF e a satisfação das três necessidades básicas (autonomia, competência e relacionamento positivo).

H2: Existe uma associação negativa entre a percepção que os alunos têm das estratégias controladoras empregues pelos professores de EF e a satisfação das três necessidades básicas.

H3: Existe uma associação negativa entre a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de EF e a frustração das três necessidades básicas.

H4: Existe uma associação positiva entre a percepção que os alunos têm das estratégias controladoras empregues pelos professores de EF e a frustração das três necessidades básicas.

Métodos

Desenho do estudo

Para o estudo em questão, o desenho é observacional e transversal, pois é um estudo sem qualquer tipo de intervenção, havendo apenas a recolha de dados de uma

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

amostra selecionada, num único momento. A recolha de dados é de natureza quantitativa, tendo como objetivo de verificar a existência ou não da associação entre as variáveis estudadas.

Amostra/Participantes

A amostra do estudo é constituída por 1458 alunos do 3º Ciclo e Ensino Secundário de várias escolas da zona de Lisboa, onde lecionavam os professores estagiários do mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, a amostra corresponde a crianças e adolescentes com idades compreendidas entre os 11 e os 26 anos ($M= 15,41 \pm DP= 2$), em que 751 eram do género masculino (51,5%) e 707 eram do género feminino (48,5%), e a média do IMC é de 21,25 ($DP= 3,27$). Do total da amostra, 205 alunos pertenciam ao 7º ano de escolaridade, 269 alunos ao 8º ano e 184 alunos pertenciam ao 9º ano, perfazendo um total de 658 alunos do 3º ciclo. Quanto aos alunos do ensino Secundário, que corresponde a 721 alunos da amostra total, 243 alunos frequentavam o 10º ano, 195 alunos frequentavam o 11º ano e por último 283 eram do 12º ano.

Os alunos da amostra foram selecionados de forma aleatória, tendo apenas de estarem inscritos na disciplina de EF.

Instrumentos

Para a realização deste estudo foram aplicados quatro questionários aos alunos.

A escala de satisfação das necessidades psicológicas básicas (Standage, Duda & Ntoumanis, 2005) foi utilizado para verificar o grau de satisfação das três necessidades básicas da TAD. O questionário é composto por 11 itens com 4 sub-escalas correspondentes a cada uma das 3 necessidades psicológicas básicas (2 subescalas para relacionamento positivo), sendo elas: autonomia (“Sinto que posso decidir quais as atividades em que vou participar”), competência (“Sinto que sou bastante bom na EF”), relacionamento positivo com os colegas (“Quando estou com os meus colegas nas aulas de EF, sinto-me apoiado”) e relacionamento positivo com o professor (“Quando estou com o meu professor de EF nas aulas, sinto-me seguro”). As respostas são medidas segundo uma escala de Lickert de 7 pontos (varia de discordo totalmente a concordo

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

totalmente). Para se calcular o score de cada subescala é feita a soma dos itens, onde os scores mais elevados indicam maior percepção de satisfação da respetiva necessidade psicológica básica. Os níveis de consistência interna foram considerados aceitáveis, uma vez que os valores do alfa de Cronbach variaram entre 0.74 e 0.91. Para mais detalhes ver o anexo 1.

O segundo instrumento aplicado foi o questionário de percepção de apoio às necessidades psicológicas básicas (Markland & Tobin, 2010), que serve para avaliar a percepção do clima no que respeita às condições criadas para satisfazer as necessidades psicológicas básicas (estrutura, autonomia, envolvimento interpessoal). O questionário é composto por 17 itens, com três sub-escalas, sendo elas: suporte à autonomia (“O meu professor tem em conta as necessidades individuais dos seus alunos”), estrutura (“O meu professor dá orientações precisas aos seus alunos”), envolvimento interpessoal (“O meu professor disponibiliza tempo para os seus alunos mesmo quando está ocupado”), sendo as respostas dadas numa escala tipo Lickert de 5 pontos (varia de nada verdade para mim a totalmente verdade para mim). Para se calcular o score de cada subescala procedeu-se à soma dos respetivos itens da escala, sendo scores mais elevados indicadores de maior percepção de suporte à respetiva necessidade psicológica básica. Quanto à consistência interna, obtiveram-se os seguintes valores de alfa de Cronbach: score total – 0.96; envolvimento – 0.90; estrutura – 0.90; suporte à autonomia – 0.85. Para mais detalhes ver o anexo 2.

A escala de frustração das necessidades psicológicas básicas (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch & Thøgersen-Ntoumani, 2011) tem como objetivo avaliar a frustração das necessidades psicológicas básicas. O questionário é composto por 12 itens com 3 subescalas de frustração das necessidades, sendo elas: autonomia (“Sinto que faço a maioria das coisas nas aulas de EF porque tenho que as fazer”); competência (“Tenho sérias dúvidas sobre se consigo fazer bem as tarefas nas aulas de EF”) e relacionamento positivo (“Tenho a impressão de que os meus colegas não gostam de mim”). As respostas são medidas numa escala de Lickert de 6 pontos (varia de 1-discordo totalmente a 6-concordo totalmente). Para se calcular o score de cada subescala é feita a soma dos respetivos itens; scores mais elevados indicam maior percepção de frustração da respetiva necessidade psicológica básica. Os valores do alfa

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

de Cronbach para a Consistência Interna variaram entre 0.64-0.86. Para mais detalhes ver o anexo 3.

O questionário de percepção de utilização de estratégias controladoras (Bartholomew, Ntoumanis & Thøgersen-Ntoumani, 2010) tem como objetivo avaliar a percepção dos alunos acerca do estilo de intervenção do professor no que se refere à utilização de estratégias controladoras. O mesmo é constituído por 13 itens com cinco sub-escalas, sendo elas: uso de recompensas (“O meu professor procura motivar-nos prometendo recompensar-nos se nós tivermos um bom desempenho”); estima/atenção contingencial (“O meu professor tende a tornar-se menos afetuoso quando nós não vemos as coisas da mesma forma que ele”); intimidação (“O meu professor por vezes, levanta a voz para nos incentivar a completar os exercícios durante a aula de EF”); crítica e depreciação (“O meu professor avalia-nos negativamente ou é muito crítico quando os nossos resultados não são os esperados”); controlo pessoal excessivo (“O meu professor tenta controlar o que nós fazemos no nosso tempo livre, fora das aulas de EF”). As respostas são medidas numa escala de Lickert de 7 pontos (varia de discordo totalmente a concordo totalmente). Para se calcular o score é feita a soma de todos os itens de cada sub-escala, onde scores mais elevados indicam maior percepção de utilização de estratégias controladoras por parte do professor. Quanto à consistência interna, obtiveram-se os seguintes valores de alfa de Cronbach: controlo pessoal – 0.82; crítica e depreciação – 0.47; intimidação – 0.62; estima contingencial – 0.70; recompensas – 0.67. A sub-escala crítica e depreciação não foi analisada devido ao valor baixo do alfa de Cronbach. Para mais detalhes ver o anexo 4.

Procedimentos

Operacionais

Em primeiro lugar foi feito um pedido de autorização e apresentação do estudo aos órgãos diretivos da Escola. Após a sua aprovação, este foi apresentado aos professores das respetivas turmas dos alunos selecionados para a amostra. Posteriormente, os questionários foram aplicados e recolhidos, em aulas de disciplinas que não fossem as de Educação Física durante o mês de Maio, tendo como prazo de

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

entrega o final desse mesmo mês. Os investigadores supervisionaram o preenchimento do mesmo, para que estes fossem preenchidos de forma rigorosa e no esclarecimento de dúvidas sobre o mesmo. Por fim, os dados recolhidos foram analisados.

Estatísticos

Para o tratamento de dados, foi utilizado o programa SPSS, onde foi testada a normalidade utilizando o teste de Kolmogorov-smirnov. Verificou-se que a distribuição não era normal, pois os valores de p foram inferiores a 0,05. Desta forma foi feita uma análise inferencial, utilizando o teste de correlação de Spearman (teste não paramétrico) e de Pearson (teste paramétrico). Uma vez que os resultados obtidos em ambos os testes formam similares, optou-se por apresentar os dados da correlação de Pearson.

Resultados

A tabela 1 faz referência aos valores do teste da correlação de Pearson entre as estratégias de apoio às necessidades psicológicas básicas usadas pelos professores, na perspetiva dos alunos, e a satisfação das necessidades psicológicas básicas destes mesmos alunos.

Tabela 1. Associações entre a percepção de estratégias de apoio às necessidades psicológicas e a satisfação das necessidades psicológicas básicas dos alunos.

	Satisfação Autonomia	Satisfação Competência	Satisfação Relacionamento Positivo Colegas	Satisfação Relacionamento Positivo Professores
Suporte Necessidades Básicas	,45**	,25**	,34**	,62**
Percepção de suporte autonomia	,49**	,23**	,34**	,61**
Percepção de estrutura	,40**	,25**	,32**	,57**
Percepção de envolvimento pessoal	,40**	,23**	,30**	,55**

Legenda: ** A correlação é significativa ao nível de 0.01; * A correlação é significativa ao nível de 0.05.

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

Os resultados mostraram que a satisfação da necessidade de autonomia dos alunos se correlacionou positivamente com a sua percepção da utilização da estratégia de suporte de autonomia por parte dos seus professores de EF ($r = 0,49$, $p < 0,001$). Quanto à satisfação da necessidade de competência, os valores das correlações entre esta e a percepção de utilização das três estratégias analisadas foram positivas, oscilando entre os 0.23 e 0.25 (i.e. correlações baixas a moderadas). Relativamente à satisfação da necessidade de relacionamento positivo com os colegas, esta apresentou também valores de correlação positiva com todas as estratégias, oscilando entre os 0.30 e 0.34. Similarmente, a satisfação da necessidade de relacionamento positivo com os professores mostrou-se positivamente correlacionada com a percepção de utilização das três estratégias promotoras de autonomia, tendo os valores oscilado entre os 0.55 e 0.61. Indo ao encontro dos pressupostos da TAD (Deci & Ryan, 2000), estes resultados sugerem que existe uma maior satisfação das necessidades psicológicas básicas dos alunos, quando estes percebem as estratégias utilizadas pelos professores como mais apoiantes das suas necessidades básicas.

A tabela 2 apresenta os valores do teste da correlação de Pearson entre as variáveis referentes à percepção da utilização de estratégias controladoras por parte dos professores de EF, na perspetiva dos alunos, e as variáveis de satisfação das necessidades psicológicas básicas destes mesmos alunos.

Tabela 2. Associações entre a percepção da utilização de estratégias controladoras e a satisfação das necessidades psicológicas básicas dos alunos.

	Satisfação Autonomia	Satisfação Competência	Satisfação Relacionamento Positivo Colegas	Satisfação Relacionamento Positivo Professores
Uso de Recompensas	,31**	,21**	,24**	,40**
Estima Contingencial	,10**	,09**	,10**	,12**
Intimidação	,15**	,09**	,15**	,22**
Controlo Pessoal Excessivo	,19**	,11**	,14**	,20**

Legenda: A sub-escala crítica e depreciação não foi analisada devido ao valor baixo do alfa de Cronbach ($\alpha = 0,47$); ** A correlação é significativa ao nível de 0.01; * A correlação é significativa ao nível de 0.05.

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

A percepção de utilização da estratégia de uso de recompensas apresentou-se positivamente correlacionada com a percepção de satisfação de todas as necessidades psicológicas básicas, com valores a oscilarem entre os 0.21 e 0.40 (i.e. correlações baixas a moderadas). As restantes estratégias (estima contingencial, intimidação e controlo pessoal excessivo) apresentaram-se também positivamente correlacionadas com a percepção de satisfação de todas as necessidades psicológicas básicas, sendo estas correlações baixas com valores a oscilarem entre os 0.9 e 0.22. Ao contrário do que propõe a TAD (Deci & Ryan, 2000), estes resultados sugerem a existência de uma associação positiva entre a percepção do uso de estratégias controladoras, em particular do uso de recompensas, que apresentou valores de correlação moderada, e a satisfação das necessidades psicológicas básicas.

A tabela 3 faz referência aos valores do teste da correlação de Pearson entre a percepção que os alunos têm das estratégias de apoio às necessidades psicológicas básicas utilizadas pelos seus professores de EF e a frustração das suas necessidades psicológicas básicas.

Tabela 3. Associações entre a percepção de estratégias de apoio às necessidades psicológicas e a frustração das necessidades psicológicas básicas dos alunos.

	Frustração Autonomia	Frustração Competência	Frustração Relacionamento Positivo
Suporte Necessidades Básicas	-,25**	-,07**	-,14**
Percepção de suporte autonomia	-,25**	-,03	-,09**
Percepção de estrutura	-,24**	-,09**	-,17**
Percepção de envolvimento pessoal	-,23**	-,07**	-,16**

Legenda: ** A correlação é significativa ao nível de 0.01; * A correlação é significativa ao nível de 0.05.

Os resultados apresentados na tabela 3 mostram que a frustração da necessidade de autonomia apresentou correlações negativas com a percepção de suporte à autonomia ($r = -0,25$; $p < 0,001$), fornecimento de estrutura ($r = -0,24$; $p < 0,001$) e criação de um clima de envolvimento pessoal positivo ($r = -0,23$; $p < 0,001$). A frustração da necessidade de competência também apresentou correlações negativas com a percepção

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

de utilização de todas as estratégias: suporte à autonomia ($r = -0,03$, $p = 0,217$), estrutura ($r = -0,09$; $p < 0,01$) e envolvimento pessoal ($r = -0,07$; $p = 0,006$). Similarmente, a frustração da necessidade de relacionamento positivo apresentou correlações negativas com a percepção de todas as estratégias: suporte à autonomia ($r = -0,09$; $p < 0,001$), estrutura ($r = -0,17$; $p < 0,01$) e envolvimento pessoal ($r = -0,16$; $p < 0,001$). Estes resultados sugerem que quanto maior for a percepção dos alunos acerca da utilização de estratégias de suporte às necessidades psicológicas básicas por parte dos seus professores de EF, menor será a sua frustração das mesmas necessidades.

A tabela 4 apresenta os valores do teste da correlação de Pearson entre as percepções dos alunos acerca da utilização de estratégias controladoras por parte dos seus professores e a frustração das suas necessidades psicológicas básicas.

Tabela 4. Associações entre a percepção da utilização de estratégias controladoras e a frustração das necessidades psicológicas básicas dos alunos.

	Frustração Autonomia	Frustração Competência	Frustração Relacionamento Positivo
Uso de Recompensas	,10**	,21**	,26**
Estima Contingencial	,33**	,33**	,47**
Intimidação	,26**	,31**	,35**
Controlo Pessoal Excessivo	,29**	,33**	,46**

Legenda: A sub-escala crítica e depreciação não foi analisada devido ao valor baixo de alfa de Cronbach; ** A correlação é significativa ao nível de 0.01; * A correlação é significativa ao nível de 0.05.

Os resultados apresentados na tabela mostram que a frustração das necessidades de autonomia, competência e relacionamento positivo se apresentaram positivamente relacionadas com a percepção do uso de estratégias controladoras. Assim, a frustração da necessidade de autonomia mostrou-se positivamente correlacionada com a percepção de utilização de todas as estratégias controladoras, em particular com as de estima contingencial ($r = 0,33$; $p < 0,001$), intimidação ($r = 0,26$; $p < 0,001$) e controlo pessoal excessivo ($r = 0,29$; $p < 0,001$). Similarmente, a frustração da necessidade de competência apresentou correlações positivas com todas as estratégias controladoras: uso de

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

recompensas ($r=0,21$; $p<0,001$), estratégias de estima contingencial ($r=0,33$; $p<0,001$), intimidação ($r=0,31$; $p<0,001$) e controlo pessoal excessivo ($r=0,33$; $p<0,001$). Da mesma forma, a frustração da necessidade de relacionamento positivo apresentou valores de correlação positiva com todas as estratégias controladoras: uso de recompensas ($r=0,26$; $p<0,001$), estima contingencial ($r=0,47$; $p<0,001$), intimidação ($r=0,35$; $p<0,001$) e controlo pessoal excessivo ($r=0,46$; $p<0,001$). Estes resultados sugerem que quanto maior for a percepção dos alunos acerca do uso de estratégias controladoras por parte dos seus professores de EF, maior será a sua frustração das necessidades psicológicas básicas.

Discussão de resultados

Este estudo teve como objetivo analisar a associação entre a percepção que os alunos tinham das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física e a satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas.

Os resultados mostraram uma associação entre a percepção que os alunos tinham das estratégias de apoio às necessidades psicológicas básicas utilizadas pelos professores e a satisfação das suas necessidades básicas. Isto sugere-nos que existe uma maior satisfação das necessidades psicológicas básicas dos alunos quando estes percecionam as estratégias utilizadas pelos professores como mais apoiantes das suas necessidades básicas. Quanto à relação entre a percepção dos alunos acerca das estratégias de apoio às necessidades psicológicas básicas usadas pelos professores e a frustração das suas necessidades básicas, os resultados indicaram a existência de uma associação negativa entre as mesmas. Estes resultados sugerem que quanto maior for a percepção de suporte das necessidades básicas, menor será a frustração das mesmas. Os resultados indicaram também a existência de uma associação entre percepção dos alunos da utilização de estratégias controladoras pelos professores e a frustração das suas necessidades psicológicas básicas. Estes resultados sugerem que quanto maior for a percepção do uso de estratégias controladoras por parte dos professores, maior será a frustração das necessidades psicológicas básicas dos alunos.

Estes resultados vão ao encontro dos pressupostos da TAD (Deci & Ryan, 2000), que sugerem que as condições do ambiente proporcionadas pelos professores

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

podem condicionar a satisfação das necessidades psicológicas básicas, sendo que esta satisfação tem sido proposta como essencial para a promoção de formas de motivação mais autodeterminadas/autónomas. Pelo contrário a falta de satisfação das necessidades psicológicas básicas, que ocorre na ausência de condições de apoio a estas, costuma resultar em formas de motivação mais controladas ou em amotivação (Deci & Ryan, 2000).

Estes resultados estão também de acordo com o estudo de Minelli et al. (2010), que mostrou que os professores que promoviam contextos educativos privilegiando atitudes promotoras de autonomia, competência e relacionamento positivo, estavam a agir de forma a permitir a satisfação das necessidades psicológicas básicas dos seus alunos.

Segundo outros autores, quanto mais os estudantes percecionarem uso de estratégias de apoio à autonomia, estrutura e envolvimento positivo por parte dos professores, maior será o sentimento de que as suas necessidades de competência, autonomia e relacionamento são satisfeitas, sendo as suas razões para a participação na EF mais autodeterminadas (Taylor e Ntoumanis,2007; Koka & Hagger, 2010).

Desta forma, a figura do professor é vista como tendo um papel crucial na promoção de um clima de sala de aula favorável ou não ao desenvolvimento das formas mais autodeterminadas de motivação, através da satisfação das três necessidades psicológicas básicas dos alunos (Taylor e Ntoumanis,2007).

Por sua vez, os estudos de Ntoumanis (2001) e Standage et al. (2003) indicam que existe uma relação entre as formas mais autodeterminadas de regulação do comportamento e as consequências consideradas mais positivas como o esforço, o empenho, a felicidade e a concentração nas aulas. Estas consequências podem ser indicadoras de uma maior satisfação das necessidades psicológicas básicas, estando associadas a motivações mais autónomas. Os mesmos autores referem também que, por outro lado, as consequências mais negativas (aborrecimento, desilusão, embaraço e infelicidade) estão mais associadas com as formas de regulação menos autodeterminadas, o que possivelmente reflete uma menor satisfação das necessidades psicológicas básicas.

Relativamente à percepção dos alunos acerca das estratégias controladoras utilizadas pelos professores de EF e a satisfação das suas necessidades psicológicas

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

básicas, os resultados mostraram que existe uma associação positiva entre estas variáveis e não negativa como era esperado. Estes resultados sugerem que quanto maior for a percepção do uso de estratégias controladoras, principalmente da estratégia de uso de recompensas, maior será a satisfação das necessidades psicológicas básicas.

Estes resultados não estão em consonância com o estudo de Koka & Hagger (2010) que indicaram que os estudantes tendem a ser mais autodeterminados para a EF quando percebem o uso de estratégias de suporte à autonomia, estrutura e envolvimento pessoal por parte dos seus professores, sendo esta situação menos frequente quando os professores têm um comportamento autocrático e o feedback não-verbal é negativo, ou sejam, quando recorrem a estratégias mais controladoras.

No entanto, a utilização de recompensas nem sempre parece ser nefasta para a motivação dos indivíduos. Segundo uma meta-análise conduzida por Eisenberger, Pierce e Cameron (1999), o conteúdo da tarefa e o contexto em que ocorre, incluindo o uso de recompensas, diminuem a motivação intrínseca apenas quando estes transmitem a noção de que a tarefa é irrelevante, ou quando esta é inconsistente com a satisfação de necessidades ou desejos pessoais. Por outro lado, quando estes indicam que o desempenho da tarefa ajuda a satisfazer as necessidades ou desejos do indivíduo, a motivação intrínseca parece aumentar. Estes autores referem ainda que quando se recorre ao uso de recompensas para alcançar padrões de desempenho mais específicos (ex. resolver um número definido de puzzles) parecem ser produzidos efeitos mais positivos sobre a motivação intrínseca do que no caso de se usarem recompensas para cumprimento de tarefas mais vagamente definidas. Adicionalmente, o uso de recompensas para superar o desempenho dos outros, quando este é percebido com sendo de livre escolha e interesse por parte dos indivíduos, parece contribuir para o aumento das motivações intrínsecas e não para a sua diminuição ou eliminação (Eisenberger et al., 1999).

De acordo com Crane, Tate, Finkelstein & Linnan (2012), os incentivos financeiros têm vindo a ser usados como uma maneira de encorajar os indivíduos a adquirirem comportamentos promotores de saúde, como a perda de peso. Os resultados desse estudo indicaram que não houve relação entre a receção do incentivo para alcançar a perda de peso e as mudanças na motivação autónoma ou controlada por participar num programa (Crane et al., 2012). Similarmente, num outro estudo de

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

incentivos, também não foram encontradas mudanças significativas na motivação intrínseca ao longo do tempo, quando os incentivos foram providenciados semanalmente e depois descontinuados, ou providenciados semanalmente e depois alterados para um programa em que eram fornecidos com intervalos de tempo variáveis (Pope, 2013). Por outro lado, foi possível verificar a existência de um decréscimo nos motivos extrínsecos para fazer exercício ao longo do tempo. Estes resultados sugeriram que os incentivos podem ser uma forma eficaz de encorajar a adesão a comportamentos relacionados com o exercício físico (Pope, 2013).

Limitações do Estudo

Este estudo apresenta algumas limitações, como o facto ter sido apenas realizado em escolas da região de Lisboa, o que impede a sua generalização a outras regiões do País, onde poderão surgir resultados diferentes. O preenchimento de alguns dos questionários não foi feito de forma correta devido à extensão do mesmo e, por outro lado, em situações pontuais estes foram preenchidos na aula de Educação Física.

Conclusões

Os resultados deste estudo sugerem que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está relacionada com a satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas. Em concreto, verificou-se uma associação positiva entre a percepção que os alunos têm do uso de estratégias de apoio às necessidades psicológicas básicas e a satisfação das suas necessidades básicas e uma associação negativa com a frustração das suas necessidades básicas. Isto sugere-nos que existe uma maior satisfação das necessidades psicológicas básicas dos alunos quando estes percebem as estratégias utilizadas pelos professores como mais apoiantes das suas necessidades básicas.

Os resultados deste estudo sugerem também a existência de uma associação positiva da percepção que os alunos têm da utilização de estratégias controladoras, tanto com a satisfação das suas necessidades psicológicas básicas, como com a frustração das suas necessidades psicológicas básicas. Estes resultados sugerem que a percepção do uso

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

de estratégias controladoras por parte dos professores poderá resultar tanto na satisfação das necessidades psicológicas básicas dos alunos, como na sua frustração.

A percepção do tipo de estratégias motivacionais utilizadas pelos professores nas aulas de EF assume assim um papel fundamental na satisfação/frustração das necessidades psicológicas básicas dos alunos. Os professores deverão ter estes aspetos em conta quando selecionam os tipos de estratégias a utilizar nas aulas, de forma a aumentar os níveis de satisfação das necessidades psicológicas básicas dos seus alunos.

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

Bibliografia

Bartholomew, K., Ntoumanis, N. & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The Controlling Interpersonal Style in a Coaching Context: Development and Initial Validation of a Psychometric Scale, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 193-216.

Bartholomew, K., Ntoumanis, N., Ryan, R.; Bosch, J. & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-Determination Theory and Diminished Functioning: The Role of Interpersonal Control and Psychological Need Thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37:1459-1473.

Chatzisarantis, N. & Hagger, M. (2009). Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology and Health*, 24, (1), 29–48.

Crane, M.; Tate, D.; Finkelstein, E. & Linnan, L. (2012). Motivation for Participating in a Weight Loss Program and Financial Incentives: An Analysis from a Randomized Trial. *Journal of Obesity*, V. 2012.

Deci, E. & Ryan, R. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Publishing.

Deci, E. & Ryan, R. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Edmunds, E.; Ntoumanis, N. & Duda, J. (2009) Helping your clients and patients take ownership over their exercise: Fostering Exercise Adoption, Adherence, and Associated Well-being. *ACSM's Health & Fitness Journal*, v.13 n.3.

Eisenberger, R.; Pierce, W. & Cameron, J. (1999). Effects of Reward on Intrinsic Motivation—Negative, Neutral, and Positive: Comment on Deci, Koestner, and Ryan. *Psychological Bulletin*, v. 125, N. 6, 677-691.

Joesaar, H.; Hein, V. & Hagger, M. (2012). Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 257-262.

Koka, A., & Hagger, M. S. (2010). Perceived teaching behaviors and self-determined motivation in physical education: a test of self-determination theory. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(1), 74-86.

Markland, D. & Tobin, V. (2010). Need support and behavioural regulations for exercise among exercise referral scheme clients: The mediating role of psychological need satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 11: 91–99.

Minelli, D.; Nascimento, G.; Vieira, L. & Rinaldi, I. (2010). O estilo motivacional de professores de Educação Física. *Motriz*, Rio Claro, v.16 n.3 p.598-609.

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

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

Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). Motivations in physical education classes: A self-determination theory perspective. *Theory and Research in Education*, 7, 194.

Pope, L. (2013). *Burn and earn: incentivizing exercise in first-year college students*. Tese de doutoramento, Animal, Nutrition and Food Sciences Program-University of Vermont.

Reeve, J., Bolt, E., & Cai, Y. (1999). Autonomy-supportive teachers: How they teach and motivate students. *Journal of Educational Psychology*, 91, 537-548.

Standage, M., Duda, J., & Ntoumanis, N.(2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95, 97-110.

Standage, M., Duda, J. & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75, 411–433.

Taylor, I. & Ntoumanis, N. (2007). Teacher Motivational Strategies and Student Self-Determination in Physical Education. *Journal of Educational Psychology*. 99 (4), 747–760.

Catarina Machado Martins. Será que a perceção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

Anexos

Anexo 1

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 7 (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

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

Anexo 2

PANPB

Diferentes professores podem ter estilos e estratégias de ensino distintas, sendo que isso não tem que implicar que uns são melhores que outros. Indica para cada uma das afirmações seguintes até que ponto ela corresponde à prática do teu professor nas aulas de EF.

Escala: 0 (Nada verdade para mim) a 4 (Totalmente verdade para mim)

O meu professor de EF...

1. Tem em conta as necessidades individuais dos seus alunos	0 1 2 3 4
2. Dá orientações precisas aos seus alunos	0 1 2 3 4
3. Disponibiliza tempo para os seus alunos mesmo quando está ocupado	0 1 2 3 4
4. Proporciona um leque de atividades diferentes	0 1 2 3 4
5. Torna claro aos seus alunos o que é necessário fazer para alcançar os objetivos da disciplina	0 1 2 3 4
6. Procura que os seus alunos sintam que são importantes para ele	0 1 2 3 4
7. Proporciona escolhas e opções	0 1 2 3 4
8. Torna claro aos seus alunos o que podem esperar da realização de cada uma das atividades que propõe	0 1 2 3 4
9. Preocupa-se com o bem-estar dos seus alunos	0 1 2 3 4
10. Encoraja os seus alunos a tomarem a iniciativa	0 1 2 3 4
11. Propõe exercícios adequados ao nível de competências dos seus alunos	0 1 2 3 4
12. Ajuda os seus alunos a sentirem-se confiantes face ao exercício	0 1 2 3 4
13. Cuida bem dos seus alunos	0 1 2 3 4
14. Dá aos seus alunos liberdade de escolha quanto ao que querem fazer	0 1 2 3 4
15. Procura assegurar-se de que os seus alunos percebem o porquê de cada uma das atividades propostas	0 1 2 3 4
16. Incentiva os seus alunos a encontrarem razões pessoais para fazerem os diferentes exercícios que propõe	0 1 2 3 4
17. Preocupa-se com os seus alunos	0 1 2 3 4

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

Anexo 3

EFNPB_EF

As frases seguintes descrevem mais algumas 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 faço a maioria das coisas nas aulas de EF porque “tenho que as fazer”	1 2 3 4 5 6
2. Nas aulas de EF, sinto-me excluído do grupo de colegas com que gostaria de trabalhar	1 2 3 4 5 6
3. Tenho sérias dúvidas sobre se consigo fazer bem as tarefas nas aulas de EF	1 2 3 4 5 6
4. Sinto-me forçado a fazer muitas coisas nas aulas de EF que não escolheria fazer	1 2 3 4 5 6
5. Tenho a impressão de que os meus colegas não gostam de mim	1 2 3 4 5 6
6. Sinto-me decepcionado com muitos dos meus desempenhos nas aulas de EF	1 2 3 4 5 6
7. Sinto-me pressionado a fazer muitas coisas nas aulas de EF	1 2 3 4 5 6
8. Nas aulas de EF, sinto que o professor e os colegas com quem trabalho são distantes e frios comigo	1 2 3 4 5 6
9. Sinto-me um fracassado quando penso nos erros que cometo nas aulas de EF	1 2 3 4 5 6
10. Sinto que as atividades nas aulas de EF são uma série de obrigações	1 2 3 4 5 6
11. Na EF, sinto que as relações pessoais que tenho com o professor e com os colegas são superficiais	1 2 3 4 5 6
12. Sinto-me inseguro das minhas capacidades durante as aulas de EF	1 2 3 4 5 6

Catarina Machado Martins. Será que a percepção que os alunos têm das estratégias motivacionais empregues pelos professores de Educação Física está associada à satisfação/frustração das suas necessidades psicológicas básicas?

Anexo 4

PCNPB_ST

Considerando aquilo que normalmente costuma fazer nas tuas aulas de Educação Física, indica, por favor, o quanto concordas ou não com as afirmações seguintes.

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

O meu professor de EF...

1. Procura motivar-nos prometendo recompensar-nos se nós tivermos um bom desempenho	1 2 3 4 5 6 7
2. Tende a tornar-se menos afetuoso quando nós não vemos as coisas da mesma forma que ele	1 2 3 4 5 6 7
3. Por vezes, levanta a voz para nos incentivar a completar os exercícios durante a aula de EF	1 2 3 4 5 6 7
4. Avalia-nos negativamente ou é muito crítico quando os nossos resultados não são os esperados	1 2 3 4 5 6 7
5. Elogia-nos só para que nós nos esforcemos mais na aula	1 2 3 4 5 6 7
6. Tende a investir menos em nós quando sente que não estamos a empenhar-nos devidamente na aula de EF	1 2 3 4 5 6 7
7. Para nos manter focados na aula, tende a enfatizar as consequências da nossa falta de empenho para a obtenção de resultados	1 2 3 4 5 6 7
8. Tenta controlar o que nós fazemos no nosso tempo livre, fora das aulas de EF	1 2 3 4 5 6 7
9. Normalmente, dá-nos feedbacks e correções bastante críticas	1 2 3 4 5 6 7
10. Usa o elogio, somente, para que nós completemos os exercícios que propõe na aula	1 2 3 4 5 6 7
11. Tem dificuldades em aceitar um aluno que já o desiludiu	1 2 3 4 5 6 7
12. Tende a fazer-nos sentir desconfortáveis em certas situações, para que nós nos apliquemos mais nos exercícios que propõe na aula	1 2 3 4 5 6 7
13. Tenta interferir em outros aspetos da nossa vida, fora do contexto das aulas de EF	1 2 3 4 5 6 7