



LSPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

FLOW DISPOSICIONAL E MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA EM
PRATICANTES DA ACTIVIDADE FÍSICA DA NATAÇÃO: UM
ESTUDO CORRELACIONAL

Carla Sofia Afonso Belo Rodrigues – N.º 14798

ORIENTADOR DE DISSERTAÇÃO
Prof.ª Doutora Maria João Gouveia

COORDENADOR DE SEMINÁRIO DE DISSERTAÇÃO
Prof.ª Doutora Cláudia Carvalho

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:
MESTRE EM PSICOLOGIA
Especialidade em Psicologia Clínica

2012

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Professora Doutora Cláudia Carvalho e Professora Doutora Maria João Gouveia, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

Agradecimentos.

A primeira pessoa que me ocorre agradecer, pois sem a qual, pelo menos esta, não seria efectuada, é à Professora Maria João Gouveia. Agradeço também a todos os colegas (alguns dos quais amigos) que auxiliaram na entrega e recolha dos questionários, em particular a Olga Branco.

Além destes agradecimentos, ocorre-me agradecer a mim mesma, ao meu Self, pela sua grande necessidade de experiências óptimas, exigidas ao longo de toda a minha existência.

Se divagar pela vida e não me centrar neste momento preciso da realização da Dissertação de mestrado, todas as presentes páginas não chegariam para os agradecimentos.

Acredito, que a todos os que comigo se cruzaram, teria de agradecer este momento. Sem eles a minha experiência de vida de nada valia. Foi com todos eles que vivi, cresci e me conheci.

Ao longo de muitos anos, procurei a “vida”: o desporto, as artes, as pessoas, a noite, os bares, os becos, os ricos e os pobres, a elite e os marginais. Amei tudo e todos e não discriminei. Foi no desporto, na noite, nos bares, nos becos e com os marginais que mais aprendi e que mais amei ... a “vida”. Com todos eles aprendi e cresci e, estranhamente, ou não, amei a “vida”.

Corri sempre atrás dos sonhos, do conhecimento, da criação, da descoberta e do prazer. “Vivi” sempre “no fio da navalha”. Nada, nem ninguém me conseguiu demover ou impedir de “viver” como quis, como tive na vontade. Sempre “vivi” com respeito aos outros e com elevados padrões educacionais, transmitidos pelos meus avós maternos, a quem estou muito grata, mas nada disto impediu que fizesse tudo ao contrário.

Assim, aqui estou eu, à procura da “vida”, de aprender, de crescer, de integrar o conhecimento de uma vida com o conhecimento da ciência, mas já sem correr atrás, já sem querer saber quem somos, onde estamos ou para onde vamos. Só, a viver a “vida”.

A todos o meu Obrigada!

A todos os que me amam, o meu muito obrigada!

Aos meus pais e para os meus pais, o meu BEM-HAJA. Para quem cito: *“Em parte, tal personalidade” (personalidade autotélica) “é um dom da herança biológica e da educação da infância. Algumas pessoas nascem com dotes neurológicos mais focalizados e mais flexíveis, ou têm a sorte de ter tido pais que fomentaram uma individualidade segura e confiante”* (Csikszentmihalyi, 2002, p. 134).

“A vida inscreve-se no ciclo geral da evolução do Cosmos e da transformação da matéria. Quando vivemos, a morte não está lá; quando se está morto, a vida já lá não está!”

Epicuro

Para a minha Avó Sofia ...

RESUMO

O estudo explorou as relações entre as variáveis motivacionais da Motivação intrínseca e Flow disposicional (frequência de experiências de flow na actividade), em praticantes de natação em contexto recreativo. Na globalidade, os resultados dos dados dos 127 praticantes, apresentaram relações positivas e significativas entre ambos os constructos, com excepção das dimensões Alteração de tempo e Perda de consciência. Prazer/Interesse e Competência percebida foram os preditores motivacionais que predisseram significativamente quase todas as dimensões do flow (Sensação de Controlo, Percepção Desempenho, Clareza de Objectivos, Envolvimento na Tarefa, Equilíbrio Tarefa Competência e Flow total; Experiencia Autotélica só foi predita pelo Prazer/Interesse). A idade relacionou-se positivamente com a Experiencia autotélica e Clareza de objectivos e negativamente com a Competência, Tensão/Pressão e IMI total. A Intensidade de prática da modalidade relaciona-se positivamente com Prazer/Interesse, IMI total e todas as dimensões do Flow com excepção de Perda de consciência. Os principais motivos para a prática da natação relacionaram-se com a saúde. Os resultados foram discutidos em relação às teorias e à prática, referem algumas limitações metodológicas e possíveis investigações futuras.

Palavras-Chave: Flow; Motivação; Actividade física.

ABSTRACT

The study explored the relationships between motivational variables of intrinsic motivation and dispositional Flow (frequency of experiences of flow in the activity), in practicing swimming in recreational context. Overall, the results of the data of the 127 practitioners, showed positive and significant relationships between both constructs, with the exception of Changing dimensions of time and loss of consciousness. Pleasure/Interest and perceived Competence were the motivational predictors that significantly predicted almost all dimensions of flow control (feeling, perception, clarity of Objectives, involvement in task, and Task Flow Balance total; Autotelic experience was only predicted by Pleasure/Interest). The age related positively with autotelic Experience and clarity of objectives and negatively with the Competence, Tension/Pressure and IMI. The intensity of the practice mode is related positively with total, IMI Pleasure/Interest and all dimensions of the Flow with the exception of loss of consciousness. The main reasons for the practice of swimming related with health. The results are discussed in relation to the theories and the practice, referred to some methodological limitations and possible future investigations.

Keywords: Flow; Motivation; Physical activity.

Índice

1. Introdução.	1
1.1. Flow: O conceito.	3
1.1.1. Flow: O modelo teórico da experiência óptima.	4
1.1.2. Flow: Personalidades e actividades autotélicas.	7
1.1.3. Flow: A mensuração.	8
1.1.3.1. Flow: A mensuração na actividade física.	10
1.1.4. Flow: As consequências motivacionais e o gatilho para a motivação intrínseca e prazer na actividade.	12
1.2. Motivação, motivação intrínseca (MI) VS extrínseca (ME): Os conceitos.	13
1.2.1. Motivação: A teoria da Autodeterminação (TAD).	14
1.2.2. Motivação intrínseca: Mensuração (IMI) e a relação com a TAD.	16
1.2.3. Motivação intrínseca: A TIO e a definição do modelo de auto-regulação.	18
1.2.4. Motivação intrínseca e a TAD na actividade física: Os estudos, da adesão à persistência e ao bem-estar.	22
2. Definição da problemática. Objectivos e hipóteses de estudo.	27
3. Método	29
3.1. Participantes	29
3.2. Instrumentos	29
3.2.1. IMIp - Versão portuguesa do IMI – Intrinsic Motivation Inventory.	29
3.2.2. DFS-2 – Dispositional flow scale.	31
3.3. Procedimento	32
4. Resultados	34
4.1. Análise descritiva e consistência interna das escalas da Motivação intrínseca e do Flow disposicional.	34

4.2.	Matrizes de inter-correlação entre as dimensões da Motivação intrínseca e entre as dimensões do Flow disposicional.	36
4.3.	A análise da correlação das dimensões do Flow disposicional e Motivação intrínseca.	37
4.4.	Análise da regressão múltipla para as dimensões da Motivação intrínseca em função das dimensões do Flow disposicional.	38
4.5.	A análise da correlação das dimensões, Flow disposicional e Motivação intrínseca, com as variáveis Idade e Experiencia de prática.	40
4.6.	Análise das médias populacionais das variáveis sociodemográficas Género, Tipo de prática e Local de prática.	42
4.7.	Motivos para a prática da natação.	45
5.	Discussão	48
5.1	Resumo dos resultados e possíveis relações com a prática.	49
5.2	Limitações do estudo e desenvolvimentos futuros.	57
6.	Referências.	59
7.	Anexos.	64

Lista de tabelas.

Tabela 1. Análise descritiva e Alfas de Cronbach das escalas de motivação intrínseca (IMI)	35
Tabela 2. Análise descritiva e Alfas de Cronbach das escalas de flow	35
Tabela 3. Matrizes de intercorrelações entre as dimensões da Motivação intrínseca	36
Tabela 4. Matrizes de intercorrelações entre as dimensões do Flow.	37
Tabela 5. Correlação entre as variáveis em estudo – Flow disposicional e Motivação intrínseca, realizada com o Coeficiente de correlação de Pearson	38
Tabela 6. Resultados dos modelos de Regressão Linear Múltiplos para os domínios da Motivação Intrínseca (preditores) em função das variáveis do Flow e Flow total (critérios)	39
Tabela 7. Correlação entre as variáveis do IMI e do Flow com a Idade e Experiencia de prática: Tempo de prática (meses, anos de prática da actividade) e Intensidade da prática (horas semanais da pratica da actividade, realizada com o Coeficiente de correlação de Pearson	41
Tabela 8. Médias populacionais das variáveis motivacionais e de Flow em função do Género (feminino vs masculino)	43
Tabela 9. Médias populacionais das variáveis motivacionais e de Flow em função do Tipo de prática (prática com professor vs prática sem professor)	44
Tabela 10. Médias populacionais das variáveis motivacionais e de Flow em função do Local da prática (municipal vs associativo)	45
Tabela 11. Análise da frequência dos três principais motivos que conduzem à prática da natação e dos dois motivos que menos influencia têm para praticar a actividade	46

Lista de figuras

- Figura 1. Modelo da experiência óptima – flow (adaptado de Delle Fave & Massimini, 2005) 5
- Figura 2. O *continuum* de autodeterminação: Tipos de motivação, com os seus estilos de regulação, os locus de causalidade e os processos regulatórios relevantes que lhe são inerentes (adaptado de Ryan & Deci, 2000) 19

Lista de anexos

Anexos (materiais e outputs organizados)	64
Anexo A – Instruções de preenchimento do questionário	66
Anexo B – Questionário aplicado	67
Anexo C – Caracterização da Amostra	72
Anexo D – Consistência interna das escalas totais e subescalas	75
Anexo E – Estatística descritiva das escalas totais e subescalas de Motivação intrínseca e Flow	86
Anexo F – Correlações entre escalas totais e subescalas de Motivação intrínseca e Flow	87
Anexo G – Regressão linear simples (preditor Motivação intrínseca; variáveis independentes dimensões do Flow)	90
Anexo H – Correlações entre a Motivação intrínseca e o Flow com as variáveis Idade, Intensidade de prática e Tempo de prática	100
Anexo I – Comparação de médias entre Géneros e validação de pressupostos	106
Anexo J – Comparação de médias entre o tipo de prática (com professor e regime livre) e validação de pressupostos	110
Anexo K – Comparação de médias entre o local da prática (na C. M. Lisboa e INATEL) e validação de pressupostos	114
Anexo L – Motivos mais importantes e menos importantes para a prática da actividade	118

Existe uma vasta literatura que apoia a prática da actividade física enquanto instrumento fundamental para a melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde dos cidadãos.

No presente estudo, a saúde é vista como uma condição humana com dimensões físicas, sociais e psicológicas, cada uma caracterizada por um continuum com pólos positivos e negativos. À saúde positiva está associada uma capacidade de desfrutar a vida e de resistir aos desafios, e não apenas, ausência de doença. À saúde negativa associa-se a morbilidade e, em casos extremos, a mortalidade prematura (Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, cit. por Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008, p. c6).

Segundo Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2008) deve-se separar o conceito de saúde da saúde relacionada com qualidade de vida, considerando-se esta última, como “a sensação de bem-estar do indivíduo, onde se inclui factores como dor, humor, nível de energia, família e interacções sociais, função sexual, capacidade de trabalhar e capacidade de acompanhar as actividades das rotinas diárias.

Em Maio de 2008, um Comité Consultivo de Directrizes de Actividade Física apresentou um relatório com documentos de base científica que justificava a edição de 2008 de Physical Activity Guidelines for Americans. A revisão e as deliberações do Comité mostraram, com base científica e sem qualquer dúvida, que o sedentarismo confere riscos substanciais durante toda a vida; que o ser-se fisicamente activo, traz benefícios para a saúde de qualquer pessoa independentemente da idade, sexo, etnia, status socioeconómico e para muitas pessoas portadoras de deficiência física ou cognitiva. A respectiva revisão de literatura, também demonstrou evidências científicas muito fortes, de que pessoas fisicamente activas têm níveis mais elevados de saúde, realizam as tarefas diárias com vigor, agilidade e sem fadiga excessiva, e têm energia suficiente para desfrutar de actividades de lazer e fazer face a emergências imprevistas. Além disso, essas pessoas fisicamente activas, têm um menor risco de desencadear uma série de problemas de saúde e apresentam menores taxas de várias doenças crónicas do que as pessoas que estão inactivas. O mesmo Comité defende que políticas e programas de actividade física devem ser uma componente essencial de qualquer estratégia de promoção de saúde e prevenção de doença (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008).

Também em Portugal (desde a Lei n.º 5/2007, de 16 de Janeiro) a promoção da actividade física faz parte das políticas públicas aprovadas pela Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto” (Diário da República, 2007, p. 356).

Neste sentido, com o conhecimento dos benefícios que a prática de actividade física traz para a saúde e com os meios de apoio à mesma, torna-se fundamental perceber que meios podem conduzir e manter os sujeitos na prática de actividade física, de modo a alterar o elevado nível de sedentarismo. Mais especificamente, e no caso, estudar os agentes que contribuem para esses comportamentos.

A resposta da Psicologia às muitas solicitações das áreas da saúde envolve muitos constructos, entre os quais, a motivação intrínseca (prazer, gosto e satisfação por determinada actividade) e o Flow, que descreve a sensação de movimento sem esforço aparente que caracteriza um estado psicológico muito positivo de envolvimento numa actividade (Csikszentmihalyi, 2002). A vasta investigação realizada no desenvolvimento da motivação intrínseca e do Flow tem mostrado que os sujeitos se envolvem nas actividades por prazer na sua realização.

Assim, após uma conceptualização teórica destes conceitos, a presente investigação, tem como principal objectivo: o estudo das relações entre a frequência de experiências de Flow (Flow disposicional) e a intensidade da motivação intrínseca, na prática de exercício físico na natação. Actividade, que pelas suas características é comumente associada à saúde.

1.1. Flow: O conceito.

A procura de entendimento das raízes da felicidade, mais concretamente – o entendimento do que leva algumas pessoas a sentir que vale a pena viver a vida a fazer coisas que não resultam em dinheiro ou fama, mas mesmo assim, trazem valor e significado à vida – conduziu Csikszentmihalyi, na década de 70, ao estudo dos estados apelidados de Flow. Porquê Flow? Porque foi a palavra usada pela maioria das pessoas entrevistadas nos seus estudos ao descreverem o seu sentir quando faziam o que mais gostavam (e.g. “era como flutuar”; “fui levado pelo Flow”, Csikszentmihalyi, 2002, p. 67), nos momentos em que desfrutavam de si mesmas (TED, 2004).

Segundo Csikszentmihalyi (2002), Flow é usado pelas pessoas para caracterizar o estado de espírito, em que a consciência está organizada harmoniosamente, de modo a prosseguir com determinada tarefa por amor à mesma. De acordo com o autor, Flow reporta a um momento preciso, a um “estado de alma”, um estado psicológico muito positivo, que só aparece na presença de condições específicas, que observou ser um “processo de envolvimento total com a vida” (p. 13).

Por outras palavras, Flow representa “o estado em que as pessoas estão tão embrenhadas numa actividade que nada mais parece importar; a própria experiência é tão agradável que as pessoas a realizam pela simples razão de a realizar, mesmo que por um preço muito elevado” (Csikszentmihalyi, 2002, p. 21). A experiência de Flow é uma experiência autotélica, uma experiência intrinsecamente gratificante, pois a recompensa está na sua realização.

O conceito de experiência óptima, surge na literatura como sinónimo de Flow, e é descrito como “algo que fazemos acontecer” em momentos que o corpo ou a mente “atinge um limite de um esforço voluntário para realizar algo difícil e que valha a pena”. A experiência óptima também é caracterizada por um sentimento de controlo sobre as acções, um sentimento de donos e senhores do destino, sentimento que quando surge, resulta numa grande sensação de alegria e prazer, acolhida com carinho por muito tempo, levando a memória a registar esse sentimento como padrão de como deveria ser a vida (Csikszentmihalyi, 2002, p. 20).

No desporto, o Flow é definido como um estado psicológico óptimo para a execução da tarefa, que surge quando o desportista está totalmente conectado com a execução que está a realizar. Processo psicológico considerado na origem do rendimento máximo (Jackson e Marsh, 1996). Também para Csikszentmihalyi (2002), o surgimento do rendimento óptimo, é alcançado após um estado sublime de concentração, que por sua vez, é facilitado pelo Flow, enquanto experiência óptima resultante de uma total absorção na tarefa que se está a executar.

Segundo Eccles e Wigfield (2002, cit. por Coll, Murcia & Gimeno, 2010b), o estado de Flow define um comportamento intrinsecamente motivado face a uma experiência subjectiva e imediata, que ocorre quando o sujeito está implicado na actividade que está a executar. Facto que tem associado frequentemente o Flow à adesão na actividade física e a um maior rendimento desportivo.

Em síntese, o Flow é uma experiência óptima e é um estado psicológico positivo, que só o próprio sujeito tem o poder de alcançar – mas sem correr atrás – não depende de nenhuma recompensa externa ao sujeito e só é alcançável quando o sujeito investe de si e se sintoniza com a experiência, seja ela boa ou má. Acredita-se que no desporto este processo está na origem do rendimento máximo. Fazendo uso de palavras de Csikszentmihalyi (2002) é o máximo que o sujeito se pode aproximar do «ser-se feliz».

1.1.1. Flow: O modelo teórico da experiência óptima.

Segundo Csikszentmihalyi (2002), os seus estudos baseados na descrição do sentir das pessoas, que tudo indicava, dedicarem o seu tempo às suas actividades favoritas, levaram-no a desenvolver o modelo teórico da experiência óptima. Teoria enquadrada dentro das teorias da motivação intrínseca, que se pode aplicar sempre que se pretenda perceber como melhorar a qualidade de vida.

O modelo teórico da experiência óptima – Flow - proposto por Csikszentmihalyi (Figura 1), pressupõe que o Flow (enquanto estado emocional diferente dos estados emocionais medianos da vida quotidiana) só pode ocorrer quando a percepção de competências do sujeito e o nível de desafio estão acima da média do sujeito e em perfeito equilíbrio (Csikszentmihalyi, 2002). Por outro lado, o modelo teórico diz-nos que emoções como a apatia ocorrem quando as percepções de competências e o desafio estão abaixo da média da experiência do sujeito; a ansiedade, quando o desafio está bem acima das capacidades de competência percebidas pelo sujeito; e o relaxamento, pelo contrário, quando as percepções de competências estão muito acima do desafio que a experiência exige. O modelo permite ainda concluir, que a experiência menos desejável é a que conduz a estados de apatia; a experiência que não é a ideal, mas também não é a menos desejável, conduz a estados ansiosos ou de relaxamento; e a experiência ideal (daí experiência óptima) é a que permite os estados de Flow (Kimiecik & Stein, 1992).

Fica claro, que é condição sine qua none para se atingir o Flow, que a percepção de competência das pessoas e a presença de determinados desafios, têm de estar acima da linha mediana dos sujeitos e num perfeito equilíbrio.

Através desta nova técnica, a continuidade dos estudos realizados por todo o mundo apoiados no modelo teórico da experiência ótima (Flow) mostraram que homens ou mulheres, jovens ou idosos, independentemente da cultura ou classe social, exibiam um padrão comum no sentir, nas emoções e em todo o processo que envolve o alcançar do Flow. Os mesmos estudos mostraram também, que as semelhanças não se limitavam à descrição das emoções sentidas, mas eram extensivas às razões pelas quais as pessoas gozavam da actividade. Daí que, as características e as condições psicológicas que tornam possível o Flow parecem ser as mesmas por todo o mundo (Csikszentmihalyi, 2002).

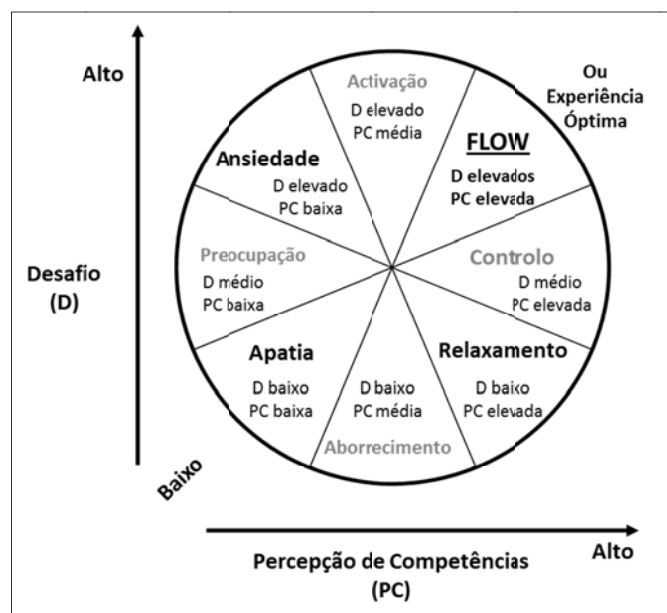


Figura 1: Modelo da experiência ótima - Flow (adaptado de Delle Fave & Massimini, 2005).

A análise das descrições que habitualmente as pessoas faziam aquando das experiências mais positivas, ou seja, a análise da descrição do Flow proporcionado pelas actividades, inclusivamente de exercício físico, permitiu reunir em nove dimensões as características do Flow.

Actualmente, a caracterização do Flow ou os estudos avaliativos têm considerado as suas nove dimensões: (1) Equilíbrio tarefa competência – uma tarefa aliciante que exige perícia, ou seja, uma actividade possível de completar, contudo a exigência do desafio, obriga a que haja habilidades adequadas por parte dos sujeitos, para que a tarefa possa ser concluída; (2) Envolvimento na tarefa – uma fusão entre acção e consciência pela necessidade de envolvimento na actividade, que é tão grande que não sobra energia psíquica para diferenciar o Eu da acção,

transformando a actividade numa acção espontânea, quase automática; (3) Clareza nos objectivos – para alcançar o estado de Flow é necessário definir bem os objectivos de modo a ter-se um conhecimento antecipado do fim que se pretende com a actividade, o que permite focar a atenção e evitar distrações; (4) Percepção do desempenho – (ou feedback claro sem ambiguidades) caracteriza o conhecimento que o sujeito obtém da sua acção através do modo como interpreta os feedbacks proporcionados pelo próprio corpo e seus movimentos e/ou os sinais externos (e.g. público, treinador, golos marcados, tempo conseguido). É este conhecimento que permite ao sujeito prosseguir na procura dos seus objectivos, adequando a execução das suas acções; (5) Concentração - concentração ao limite na actividade, “não há espaço” para qualquer outra informação além da necessária à execução da tarefa em mãos; (6) Sensação de controlo – ou paradoxo do controlo, ou seja, quando em Flow, a actividade induz à ideia de controlo perante uma actividade desafiadora, porque o fim, contrariamente aos acontecimentos quotidianos, parece estar nas mãos do sujeito, mas na verdade o que é descrito “é mais a possibilidade do que a realidade” desse controlo; (7) Perda de consciência (avaliativa) – durante a experiência óptima, pode haver um esquecimento do Eu, mais concretamente, pode dar-se a transcendência ou comunhão com o que rodeia o Eu. A energia psíquica, totalmente absorvida pela interacção, leva o Eu a fazer parte de um sistema maior que o Eu individual; (8) Alteração da percepção do tempo - o tempo pode parecer passar mais rápido ou mais devagar, mas não é sentido como habitualmente porque é distorcido pela experiência; (9) Experiência autotélica – uma experiência que tem obrigatoriamente que ter a sua finalidade em si mesma, ou seja, não pode ter em vista qualquer proveito, que não seja o que é retirado da execução dessa actividade, logo é intrinsecamente recompensadora (e.g. pratico natação pelo prazer e gozo que essa actividade me proporciona). É uma experiência divertida, valiosa, reconfortante e deixa uma boa sensação levando o praticante a querer repetir (Csikszentmihalyi, 2002; Gouveia, 2011; Kimiecik & Stein, 1992; Coll et al., 2010b).

Num trabalho recente, desenvolvido devido às diferentes contribuições das dimensões do Flow para a experiências de Flow no desporto (Jackson, 1996), as dimensões Equilíbrio tarefa competência, Clareza nos objectivos e Percepção do desempenho foram consideradas pré-condições do Flow e não características do Flow (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh & Nakamura, 2005). Como exemplos das diferenças referidas na literatura, sobre as diferentes contribuições das dimensões do Flow, podemos referir que para Csikszentmihalyi (2002), o estado de Flow é medido principalmente através do equilíbrio entre a percepção de competência das pessoas e a presença de determinados desafios, enquanto para Jackson e Marsh (1996) a Experiência

autotélica é fundamental para o Flow. Além disso, a Alteração do tempo e a Perda de consciência, nem sempre são experienciadas pelos atletas (Coll et al., 2010b).

1.1.2. Flow: Personalidades e actividades autotélicas.

Tal como Csikszentmihalyi já tinha percepcionado, Kimiecik & Stein (1992) sugerem que a experiência óptima (Flow) resulta de uma interacção entre a actividade estruturada e a capacidade do sujeito para estruturar a actividade, ou seja, da relação de interacção entre factores do sujeito e da situação.

Segundo Csikszentmihalyi (2002), nem todos os sujeitos têm a mesma capacidade de experienciar o estado de Flow. Pessoas com uma “personalidade autotélica” apresentam as melhores condições para tal experiência, seja por questões genéticas inatas ou ambientais (naturais ou de origem social), seja simplesmente por temperamento (insegurança, egocentrismo), muitas pessoas apresentam uma baixa capacidade de concentração da energia psíquica, não conseguindo, por esse facto, aceder à experiência de Flow.

O termo personalidade autotélica é aplicado à propensão das pessoas para experienciar o estado de fluxo, sendo no entanto um mistério o que faz exactamente com que uma pessoa tenha uma personalidade autotélica, contudo o desejo do desafio (Logan, 1988, cit. por Jackson & Eklund, 2002) e maiores competências de concentração (Csikszentmihalyi, 2002), têm sido identificados como factores importantes.

O estudo dos constituintes da personalidade autotélica identificou vários factores psicológicos, pressupostamente associados à frequência do estado de Flow (Flow dispoçional). As análises realizadas encontraram padrões de relações entre o Flow e as variáveis da percepção de competência, ansiedade e motivação intrínseca (Jackson, Kimiecik, Ford, & Marsh, 1998).

A personalidade autotélica, dependente tanto de condições inatas como de aprendizagem, permite aos sujeitos retirarem prazer no que estão a fazer, sem a existência de qualquer recompensa externa, ou seja, a personalidade autotélica é aquela que permite alcançar a experiência óptima, só alcançável, quando os sujeitos têm a capacidade de controlar o que ocorre na sua consciência a cada momento, com base no seu próprio esforço e capacidade (Csikszentmihalyi, 2002).

Para uma pessoa com personalidade autotélica o importante é estar envolvida em actividades mais complexas que a fazem sentir mais realizada consigo mesma. Necessitam de ter a

percepção do prazer que sentem por essa actividade e do quanto a actividade as auxilia à ampliação do seu potencial.

As pessoas com uma personalidade autotélica são consideradas como disposicionalmente dotadas para experienciar o Flow nas actividades, nomeadamente físicas e desportivas (Csikszentmihalyi, 2002).

Também as actividades, pela sua natureza, podem ser mais ou menos autotélicas. As actividades físicas são por excelência actividades mais autotélicas, têm como principal função facultar experiências agradáveis, tal como uma actividade autotélica obriga. Parecem ter sido geradas de modo a facilitar o aparecimento do estado de Flow, porque são compostas por regras que obrigam à aprendizagem de técnicas, elucidam sobre objectivos, facultam respostas, são possíveis de controlar e facilitam a concentração e o envolvimento (Csikszentmihalyi, 2002).

Os estudos realizados por Csikszentmihalyi e colaboradores (ao longo dos anos) têm mostrado que todas as actividades de fluxo, com ou sem competição, proporcionam um sentimento de descoberta e criatividade que impele as pessoas para uma nova realidade, para níveis mais altos de desempenho e estados de consciência jamais imaginados. Assim, é esta transformação do eu, num eu mais desenvolvido e mais complexo, que se encontra a chave das actividades de fluxo.

Também o tipo de actividade física deve ser considerado. Actividades mais repetitivas, com um feedback mais rápido e directo, como os desportos individuais (e.g. natação, golfe), são actividades com maior probabilidade de experienciar estados de fluxo (Kimiecik & Stein, 1992)

1.1.3. Flow: A mensuração.

A necessidade de um maior rigor e precisão na recolha dos dados, para a avaliação da qualidade da experiência subjectiva e para o desenvolvimento da teoria da experiência óptima, fundamentada pelo conceito de Flow e alicerçada em muitas centenas de depoimentos de sujeitos exímios em actividades muito variadas, tanto de lazer como profissionais (e.g. arte, desporto, musica, jogo e medicina), conduziu à criação da nova técnica de descrição e análise – Método de Amostragem da Experiência (MAE) – que muito auxiliou no desenvolvimento do modelo e estudo do Flow (Csikszentmihalyi, 2002; Gouveia, 2011).

O primeiro método de mensuração usado no estudo do Flow foram as entrevistas aprofundadas e semi-estruturadas (método qualitativo). As descrições dos sujeitos, a posteriori, sobre as suas experiências subjectivas quando imersos na actividade, permitiu a Csikszentmihalyi

denominar de Flow a experiência ótima e caracterizar a natureza dessa experiência através do modo como essa experiência acontece e de como se processa. Além das entrevistas, os questionários e o MAE, fazem parte das três principais técnicas de mensuração do Flow (Gouveia, 2011; Jackson & Marsh, 1996).

O MAE, mede a subjectividade da actividade enquanto esta decorre, no imediato, interrompendo-a para o efeito, assim sendo, é a ferramenta ideal quando se tem como objectivo analisar a experiência no local. Habitualmente, o MAE é executado ao longo de um período de uma semana, possibilitando criar uma imagem do sujeito que participa na experiência. Os momentos de preenchimento dos questionários é dado por sinal, interrompendo o sujeito na actividade, e por norma, os itens avaliam o desafio, a percepção de competência, a qualidade da experiência e os três elementos principais da experiência de Flow, cuja soma nos informa sobre a qualidade da experiência, concentração, envolvimento na tarefa e o prazer sentido (Gouveia, 2011; Jackson & Marsh, 1996).

A excelência da MAE não é total. A sua maior vantagem (avaliar a experiência no preciso momento em que ocorre) acaba por ser um problema, pois a interrupção da actividade impede a imersão e a concentração, inerentes ao estado de Flow, e fundamentais à continuidade desse estado. Além disso, mesmo que se contornem estes inconvenientes e o elevado custo do método, há actividades, como o exercício físico, que impossibilitam a sua aplicação (Gouveia, 2011).

A avaliação por questionário de auto-relato, aplicável a qualquer actividade (tal como as entrevistas, mas melhor que estas), supera a MAE ao permitir avaliações retrospectivas e amostras de elevado número. São três os questionários de auto-relato: (1) O “Flow Questionnaire”, que permite saber se o sujeito experienciou o estado de Flow, em que actividade e com que frequência (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, cit. por Gouveia, 2011); (2) O “Experience Questionnaire”, quando se pretende uma narrativa da experiência de Flow (Privette & Bundrick, cit. por Gouveia, 2011); (3) E o “Flow Scale” quando o objectivo é avaliar a frequência de cada uma das dez dimensões de Flow experienciadas por parte dos sujeitos e comparar a frequência de experiências ótimas face às actividades e aos contextos (Mayers, 1978 cit. por Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, cit. por Gouveia, 2011).

Actualmente existem vários questionários de auto-relato que permitem avaliar os estados de Flow na actividade física. O seu desenvolvimento, através de Susan Jackson, iniciou-se com estudos qualitativos por meio de entrevistas aprofundadas e semi-estruturadas (Jackson & Marsh, 1996), que exploraram a percepção do estado de Flow em desportistas de topo e o modo como estes atingiam esse estado durante a prática de actividade ou em competição. Os resultados

confirmaram que o fluxo é uma parte significativamente importante das experiências no desporto (ver Jackson, 1995,1996; Jackson & Roberts, 1992, cit. por Jackson, et al., 1998). Estas descobertas, ricas em descrições e insights sobre as experiências de Flow dos atletas, conduziram a que o Flow fosse considerado como um estado psicológico máximo que simboliza a experiência ideal durante a participação no desporto (Jackson & Marsh, 1996).

Assim Jackson, acreditando que uma maior compreensão de como o Flow é experienciado pelos atletas, poderia ajudar a desenvolver a compreensão teórica do constructo (em particular na actividade física), procurou desenvolver métodos quantitativos para a avaliação do Flow, por considerar que uma abordagem multi-método seria fundamental.

1.1.3.1. Flow: A mensuração na actividade física.

É neste seguimento, e com suporte teórico nas nove dimensões de Csikszentmihalyi (2002) já referidas (experiência autotélica, alteração do tempo, perda de consciência, sensação de controlo, concentração, percepção desempenho, clareza de objectivos, envolvimento na tarefa e equilíbrio tarefa competência), que no seu conjunto representam um estado psicológico óptimo de fluxo e separadamente representam os elementos conceptuais do fluxo (Jackson & Eklund, 2002), que Jackson e colaboradores criaram e validaram vários instrumentos de medição multidimensional de Flow para os contextos de actividade física e desporto. De referir, que os respectivos instrumentos, podem ser usados noutros domínios relacionados com o desempenho.

Os primeiros instrumentos, criados e validados especificamente para compreender a relação entre o estado de Flow e os outros factores psicológicos na actividade física e desporto, são: (1) O “Flow State Scale” (FSS; Jackson & Marsh, 1996), projectado para ser aplicado logo após a actividade, é uma medida multidimensional das experiências do estado de Flow para um acontecimento particular; (2) Criado um pouco mais tarde, o “Dispositional Flow Scale” (medida disposicional - DFS; Jackson, Thomas, Marsh & Smethurst, 2001) inicialmente designado de “Trait Flow Scale” (Jackson et al. 1998), cuja alteração posterior surge por representar mais correctamente o propósito da medição, ou seja, medir a frequência da experiência do estado de Flow, através da avaliação das diferenças individuais dos sujeitos na sua tendência para as experienciar estados de Flow.

Após alguns estudos (citados por Jackson & Eklund, 2002) que confirmaram a validade dos instrumentos do Flow e um não confirmatório realizado na área do exercício físico por Vlachopoulos, Karageorghis e Terry (2000) com 1231 participantes de dança aeróbica, Jackson e Eklund (2002) na tentativa de tornar ambos os instrumentos (FSS e DFS) mais fortes avaliaram

um pequeno conjunto de novos itens que permitiu elaborar novas versões de ambos os instrumentos do Flow (FSS-2 e DFS-2).

Qualquer um dos instrumentos e versões (FSS, DFS, FSS-2 e DFS-2) é composto por 36 itens, 4 itens por cada uma das nove dimensões do constructo de Flow.

A investigação de Jackson & Eklund (2002) permitiu-lhes concluir que tanto a FSS-2 como a DFS-2, tinham sofrido melhorias significativas globalmente a nível estatístico e conceptual e que ambos os instrumentos eram úteis e satisfatórios para avaliar o constructo do estado de Flow e o do Flow disposicional, a que se propunham. De acordo com os resultados, os novos itens são melhores ou, no pior dos casos, iguais aos da investigação para as escalas iniciais. O procedimento recomendado, tal como nas escalas anteriores, aconselha a que a avaliação seja realizada a nível das dimensões em vez de uma avaliação de um factor global único. No entanto, todos os estudos no seu conjunto (FSS, DFS, FSS-2 e DFS-2) dão maior suporte teórico à utilização da avaliação do factor global único do Flow, avaliação que deve ter em consideração o peso desigual da contribuição das nove dimensões para esse factor global único.

Deste modo, a FSS-2 e a DFS-2, devem facilitar a avaliação do constructo de Flow na sua multidimensionalidade (nas suas dez dimensões) e em múltiplos contextos de actividade física.

Na continuidade do trabalho, Jackson, Martin & Eklund (2008) validaram dois novos instrumentos, as versões curtas da FSS-2 e DFS-2. Estes instrumentos são versões abreviadas das formas longas, compostos por 9 itens, que facultam uma medida do fluxo numa perspectiva unidimensional e uma maior viabilidade de aplicação, quando o contexto impede aplicação das escalas longas. O estudo, que avaliou as escalas longas e curtas através de uma amostra grande e diversificada de actividades físicas, concluiu que ambas as versões são medidas válidas e fiáveis.

Segundo Gouveia (2011) têm-se publicado adaptações e análises destas escalas noutros países (e.g. França, Japão, Grécia e Portugal) com resultados bastante satisfatórios. Em Portugal, o desenvolvimento da versão portuguesa da FSS (Gouveia, Marques & Vieira, 2008) foi realizado num grupo composto principalmente por atletas de elite e o desenvolvimento da versão portuguesa da DFS-2 (Gouveia 2011; Gouveia, Pais-Ribeiro, Marques & Carvalho, 2012), foi realizado com 1437 participantes que praticam exercício físico, actividade menos estudada no desenvolvimento do conceito de Flow na actividade física. Na versão portuguesa da DFS-2, a experiência de Flow no exercício, deve ser medida através da utilização dos nove factores de Flow.

O instrumento de avaliação DFS-2 permite analisar as diferenças entre actividades e sujeitos, através da frequência com que estes experienciam estados de Flow na actividade física e

perceber as relações entre os estados de Flow e resultados de outros constructos psicológicos relacionados com a actividade física (Gouveia 2011).

Com apoio teórico em Gouveia (2011), segundo a qual, estes instrumentos são indispensáveis ao estudo do Flow na prática do exercício físico, enquanto modalidade de excelência para a criação de ocasiões para experienciar Flow, um dos objectivos deste estudo prende-se com a avaliação do Flow disposicional, através da versão portuguesa da DFS-2 (Gouveia, 2011), numa amostra de 127 praticantes de exercício físico na modalidade da natação contribuindo deste modo, modestamente, para o conhecimento do constructo do Flow.

1.1.4. Flow: Dos antecedentes às consequências motivacionais.

De acordo com o modelo teórico de Flow exposto, o equilíbrio entre a tarefa e a competência dos sujeitos, a clareza nos objectivos pretendidos com a actividade, a percepção do desempenho por parte dos sujeitos através de feedbacks (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh & Nakamura, 2005) e a experiência autotélica do Flow (Jackson & Marsh, 1996), são factores que precedem os estados de Flow.

A natureza autotélica do Flow, ao ser o “elemento-chave” de uma experiência óptima, permite crer que o Flow é um estado psicológico positivo e intrinsecamente motivante (Csikszentmihalyi, 2002). Como a motivação intrínseca e experiência autotélica são constructos teoricamente similares (Jackson, et al., 1998), podemos prever que também a motivação intrínseca é um antecedente do Flow. Facto que foi confirmado pela investigação. Jackson e colaboradores (1998) identificaram que a percepção de competência e a motivação intrínseca se relacionava positivamente e significativamente com o Flow situacional e disposicional, enquanto a ansiedade traço competitiva se relacionava de negativamente e significativamente.

Também Gouveia (2011) nos diz que a motivação autodeterminada foi considerada como precursora dos estados de Flow, pela maioria dos estudos, implicando por isso, que o Flow seja um resultado motivacional. Um bom exemplo é o estudo de Kowal e Fortier (1999), no qual, o estado de Flow mostrou uma relação positiva com a motivação autodeterminada (motivação intrínseca e extrínseca autodeterminada), percepção de competência, autonomia e na relação com os outros e uma relação negativa com a amotivação.

Neste momento já seria possível conjecturar-se, que um praticante de qualquer actividade ao sentir algo tão gratificante como o Flow, procure implicar-se mais, esteja mais motivado intrinsecamente e se mantenha por mais tempo na actividade. Coll e colaboradores (2010b)

colocam mesmo a possibilidade, de que numa prática desportiva não competitiva, o Flow possa ser a ferramenta ideal para se estar intrinsecamente motivado.

É neste sentido que a investigação também tem procurado respostas. Os resultados dessas investigações têm mostrado que o Flow não é só um resultado motivacional, mas pelo contrário, apontam, que a frequência de experiência de Flow numa actividade pode promover a motivação intrínseca para essa actividade (Csikszentmihalyi, Rathunde & Whelan, 1993; Kowal & Fortier, 2000; Manzano, Theorell, Harmat & Ullén, 2010, citados por Gouveia, 2011). Deste modo, o Flow disposicional (frequência de experiências de Flow) pode fazer a diferença entre a continuidade, ou não, na actividade (Kowal & Fortier, 2007, cit. por Gouveia, 2011).

Resumindo, segundo (Gouveia, 2011), os resultados de vários estudos mostram a relevância das variáveis motivacionais na regulação do Flow e apontam que praticantes de uma qualquer actividade física poderão ter maiores possibilidades de experienciar Flow se praticarem essa actividade por escolha própria (autodeterminada), com um sentimento de prazer e gozo (motivados intrinsecamente) e se se consideram aptos a enfrentar os desafios da tarefa (percepção de competência). Além disso, essa maior frequência de experiências de Flow pode levar a um aumento da motivação intrínseca e da persistência na actividade.

1.2. Motivação, motivação intrínseca (MI) VS extrínseca (ME): Os conceitos.

Motivação é tudo o que é passível de conduzir o sujeito a agir para um objectivo, de o levar a um comportamento orientado. Pode ser vista como estimulações que forçam a executar uma tarefa, determinando a sua direcção, intensidade e persistência no comportamento (Buckworth, Lee, Regan, Schneider & DiClemente, 2007).

Segundo Ryan & Deci (2000b), motivação são todos os factores que levam à activação e à intensão ou vontade nos sujeitos (Ryan & Deci, 2000b). Se alguém está motivado, está impelido a fazer algo, está activado, cheio de energia em direcção a um fim. Todo aquele que não tem qualquer impulso para agir está amotivado/desmotivado (Ryan & Deci, 2000a).

Usualmente só são considerados dois tipos de motivação: a motivação intrínseca, quando o comportamento é executado como resultado do interesse desenvolvido por características próprias da actividade e a motivação extrínseca, quando o comportamento resulta de interesses em algo exterior à actividade (Ryan & Decy, 2000^a).

Quando a motivação é por vontade do próprio, autentica (motivação intrínseca), os sujeitos apresentam um maior interesse, excitação e confiança, factores que originam o

desenvolvimento do desempenho, da persistência e da criatividade (Deci & Ryan, 1991; Sheldon, Ryan, Rawsthorne, & Ilardi, 1997, cit. por Ryan & Deci, 2000), e promovem o aumento da auto-estima (Deci & Ryan, 1995, cit. por Ryan & Deci, 2000), do bem-estar geral (Nix, Ryan, Manly, & Deci, 1999, cit. por Ryan & Deci, 2000) e da vitalidade (Nix, Ryan, Manly, & Deci, 1999, cit. por Ryan & Deci, 2000).

Segundo Singer (1980, cit. por Cruz, 1996), deve-se à motivação a “selecção e preferência por alguma actividade, pela persistência nessa actividade, pela intensidade e vigor (esforço) do rendimento e pelo carácter adequado do rendimento relativamente a determinados padrões”.

Na actividade física e no desporto, considera-se a motivação, como um produto de um misto de variáveis sociais, ambientais e individuais, que levam à escolha da actividade física ou desportiva, à intensidade da prática, à persistência na tarefa e ao rendimento físico ou desportivo (Escartí & Cervelló, 1994, cit. por Camacho, Gómez, Lores & Murcia, 2010).

Por outras palavras, pode ver-se a motivação como um impulso interno que conduz o sujeito à acção, que o disciplina e guia face a um comportamento. A informação pessoal (do Self) e do contexto são agentes que não são possíveis de dissociar do comportamento, pois são causa e consequência desse comportamento. Seja na actividade física recreativa (de lazer), seja na actividade de competição, uma motivação harmonizada pode levar à não desistência da actividade e ao aumento da persistência necessária para alcançar os objectivos a que cada sujeito se propõe.

Na generalidade, as teorias da motivação passam a ideia que a motivação é unitária, variando de muito pouca motivação para a acção, a muita, mas na verdade, não só existe uma maior variação na quantidade, como também existem vários tipos de motivação (Ryan & Deci, 2000a). Assim, contextualizaremos a motivação em função dos seus níveis e tipos e de acordo com a teoria da Autodeterminação (TAD), em particular, da mini teoria da avaliação cognitiva (TAC) e da mini teoria da integração do organismo (TIO).

1.2.1. Motivação: A teoria da Autodeterminação (TAD).

A TAD, construída através de quatro mini teorias sobre a motivação humana e a personalidade, destaca a importância da evolução dos recursos humanos internos para o desenvolvimento da personalidade e auto-regulação do comportamento (Ryan, Kuhl e Deci, 1997, cit. por Ryan & Deci, 2000^a). A TAD determina que o comportamento humano é motivado por três necessidades psicológicas inatas e universais (competência, autonomia e

relacionamento), fundamentais ao crescimento, ao desenvolvimento social, a uma melhor saúde e ao bem-estar pessoal (Decy & Ryan, 2000).

As três necessidades psicológicas inatas e universais podem resumir-se da seguinte forma: (1) Necessidade de competência (Harter, 1981; White, 1959, cit. por Ryan & Deci, 2000a). Fundamenta-se na necessidade de ser capaz associada à procura de controlo sobre o resultado; experienciar eficácia (Ryan, 1991, cit. por Murcia & Coll, 2006; Coll et al., 2010a); (2) Necessidade de relacionamento (Baumeister & Leary, 1995; Reis, 1994, cit. por Ryan & Deci, 2000b). Implica o esforço em constituir relações, a preocupação com o outro e, simultaneamente, com o sentimento de uma relação autêntica por parte do outro. Engloba também a experiência de satisfação com o mundo social. É explicada através das dimensões: sentir-se aceite e conviver com os outros (Ryan 1991, cit. por Murcia & Coll, 2006; Coll et al., 2010a); (3) Necessidade de autonomia ou autodeterminação (deCharms, 1968; Deci, 1975, cit. por Ryan & Deci, 2000a). O sujeito procura ser o motor, a causa, das suas acções, o que possibilita ter voz ou força decisiva nos seus comportamentos. O sujeito tem necessidade de sentir um locus interno de causalidade (Ryan 1991, cit. por Murcia & Coll, 2006; Coll et al., 2010a). A autonomia/autodeterminação regula o comportamento e é responsável por iniciar e dirigir a acção.

Estas três necessidades básicas influenciam a motivação e, quando satisfeitas, criam um estado de motivação intrínseca, que resulta num aumento da auto-motivação e da saúde mental, quando frustradas conduzem à diminuição da motivação e do bem-estar, e a uma maior motivação extrínseca e desmotivação (Ryan & Decy, 2000). A frustração de qualquer uma das necessidades resulta em consequências negativas, em virtude de todas individualmente terem a sua quota-parte de contribuição (Decy & Ryan, 2000).

Quanto às quatro mini teorias, em que cada uma aborda uma faceta da motivação ou o funcionamento da personalidade, foram criadas para explicar fenómenos motivacionais que surgiram do trabalho de laboratório e de campo (Coll et al., 2010a). Caracterizá-las-emos em síntese: (1) A teoria da avaliação cognitiva – TAC (CET; Cognitive Evaluation Theory). Objectiva explicar os factores externos que facilitam o aumento ou a diminuição da motivação intrínseca. O seu foco são as necessidades de competência e autonomia/autodeterminação, cuja inter-relação, permite a motivação intrínseca (Deci & Ryan 1985a; Ryan, 1982, cit. por Coll et al., 2010a; Deci & Ryan, 2000); (2) Teoria da integração do organismo – TIO (OIT; Organismic Integration Theory). Descreve a motivação como um continuum, em que os níveis de autodeterminação vão desde uma conduta não autodeterminada (amotivação) a uma conduta totalmente autodeterminada (motivação intrínseca), passando por um nível intermédio, onde se encontram quatro variantes da motivação extrínseca. A TIO aborda os factores que contribuem para uma

regulação mais ou menos autodeterminada (Deci & Ryan, 1985a cit. por Coll et al., 2010a; Deci & Ryan, 2000); (3) Teoria da orientação de causalidade – TOC (COT; Causality Orientations Theory). Traça as diferenças individuais dos sujeitos na relação com o meio, permitindo explicar parte da tendência para o comportamento autodeterminado, ou seja, explica o envolvimento dos sujeitos nas actividades (Deci & Ryan, 2000); (4) Teoria das necessidades básicas – TNB (Basic Needs Theory). Explicita o conceito, necessidades básicas, e a sua relação com a saúde psicológica e/ou o bem-estar pessoal (Coll et al., 2010a). Segundo Deci e Ryan (2000) necessidades básicas são «alimentos» psicológicos próprios do sujeito, fundamentais a um prolongado crescimento psicológico, à integridade e ao bem-estar.

Em síntese, o que a TAD propõe é que os aspectos interpessoais e do meio ambiente, no qual as pessoas estão inseridas, e as suas diferenças individuais, influem no grau com que essas mesmas pessoas são capazes satisfazer as suas necessidades psicológicas básicas que dão suporte ao seu Eu e à sua natureza orientada para o crescimento (Deci & Ryan, 2009).

Crê-se actualmente, que o comportamento é a causa resultante de uma necessidade de aperfeiçoamento ou auto-realização, cujo fim é o bem-estar, prazer e satisfação do processo, alcançado através de respostas flexíveis e criativas promovidas pela motivação intrínseca (Buckworth et al., 2007).

1.2.2. Motivação intrínseca: Mensuração (IMI) e a relação com a TAD.

Um conhecimento deveras pertinente para o objectivo do estudo, é perceber a intensidade da motivação intrínseca dos sujeitos da amostra na prática da actividade da natação. Para tal, realizou-se uma avaliação da motivação intrínseca, através do instrumento de mensuração, IMIp (Fonseca & Brito, 2001), versão portuguesa do IMI - Intrinsic Motivation Inventory (McAuley, Duncan & Tammen, 1989), desenvolvido a partir da teoria da avaliação cognitiva.

O IMI, concebido para medir a presença e a força de quatro dimensões da motivação intrínseca (prazer/satisfação, percepção de competência, a importância do esforço, e pressão/tensão), com validade de constructo e uma consistência interna aceitável (Vallerand & Fortier, 1998, cit. por Buckworth et al., 2007), tem sido utilizado na avaliação da motivação intrínseca no desporto e na actividade física (Deci & Ryan, 1995; McAuley, et al., 1989). As suas quatro dimensões são factores de primeira ordem que no seu conjunto representam um factor de segunda ordem ou uma construção hierárquica unitária da motivação intrínseca (McAuley, Wraith, & Duncan, 1991).

Salientamos, que para alguns autores a versão apresentada do IMI, permite avaliar a intensidade da motivação, contudo não permite determinar se a orientação motivacional dos sujeitos é intrínseca se extrínseca. Para tal, o instrumento de avaliação necessitava de ter uma dimensão que permitisse medir o locus de causalidade percebida (Markland e Hardy, 1997, cit. por Fonseca & Brito, 2001).

Em virtude de a teoria da avaliação cognitiva (TAC), estar na base da escala de avaliação da motivação intrínseca (IMI), julgámos por bem não nos cingirmos só à sua apresentação (realizada atrás). Assim, e salientando desde já, que a investigação encontrou os mesmos resultados no contexto desportivo (Frederick & Ryan, 1995), a TAC procura explicar como os factores externos facilitam o aumento ou a diminuição da motivação intrínseca, baseando-se nos seguintes argumentos:

(1) A motivação intrínseca pode ser desenvolvida por contextos sociais que levam a sentimentos de competência durante a prática de uma actividade. Deste modo, factores como o desafio e feedback positivos, que estimulem a eficácia e liberdade, podem auxiliar ao sucesso da motivação intrínseca. Contrariamente, tanto o feedback negativo, como um desafio muito acima das competências do sujeito, diminuem o desempenho (Ryan & Decy, 2000).

Na prática da natação, poder-se-ia promover tarefas em que o praticante se centrasse mais em melhorar alguns aspectos da sua técnica pessoal, sem se preocupar com a imagem que tem do movimento correcto ou do modo como os outros o executam, solicitando-lhe que se concentre nas suas tarefas, com o objectivo de alcançar o ponto X e depois Y, para chegar a Z.

(2) Sentimentos de competência não promovem a motivação intrínseca, se não forem acompanhados por uma sensação de autonomia, ou seja, se não forem percebidos como um locus interno de causalidade (deCharms, 1968, cit. por Ryan & Decy, 2000). De acordo com a investigação, as recompensas externas, ameaças, metas impostas, datas limite e pressões, diminuem a motivação intrínseca e levam a um locus externo de causalidade (Ryan & Decy, 2000). Por outro lado, sentimentos de escolha, a auto-conduta e o conhecimento dos sentimentos, são factores apontados pela investigação, como promotores da motivação intrínseca e da percepção de autonomia (Decy & Ryan, 1985, cit. por Ryan & Decy, 2000).

A autonomia poderia ser promovida, facultando ao praticante de natação um conjunto de exercícios que lhe possibilitassem desenvolver uma determinada técnica escolhida por si, quando questionado sobre a técnica que gostaria de trabalhar nessa aula. Os exercícios a praticar nessa aula seriam escolhidos pelo praticante, em alternativa, poder-se-ia sugerir que executasse todos os

exercícios uma vez e, posteriormente, que executasse só dois ou três, desses exercícios, aqueles que proporcionaram um maior prazer aquando da sua execução.

(3) Também a relação com os outros, quando num bom ambiente que proporcione boas relações, mostrou promover a motivação intrínseca. Por outras palavras, relacionamentos seguros mostraram ser importantes para a expressão da motivação intrínseca (Ryan & Decy, 2000).

A fomentação das relações sociais com os colegas pode ser realizada através de tarefas lúdicas ou de interajuda, em grupo ou a pares escolhidos pelos praticantes, o que também promove a autonomia, e sempre apoiadas com a presença do técnico, que se deve mostrar solícito em qualquer circunstância. Todas as tarefas devem ser preparadas com desafios tangíveis de modo a promover a percepção de competência.

Em síntese, a estrutura da teoria da avaliação cognitiva, sugere que é possível que o contexto dos sujeitos facilite ou dificulte a motivação intrínseca, ao apoiar ou frustrar as necessidades psicológicas inatas das pessoas. A forte relação entre motivação intrínseca e a satisfação das necessidades de autonomia e de competência está claramente demonstrada, e alguns estudos apontam que a satisfação da necessidade dos sujeitos se relacionarem, também pode ser importante para a motivação intrínseca. Há ainda que salientar que os sujeitos são intrinsecamente motivados, só para tarefas que mantêm um interesse intrínseco, ou seja, tarefas que seduzem pela novidade, desafio ou pelo seu valor estético. Os pressupostos da teoria da avaliação cognitiva só se aplicam a actividades com estes atractivos porque todas as outras não permitem ser experienciadas como motivação intrínseca (Ryan & Decy, 2000).

1.2.3. Motivação intrínseca: A teoria da integração do organismo e a definição do modelo de auto-regulação.

Se, como vimos, a motivação intrínseca só é experienciada em actividades que sejam intrinsecamente motivantes (que seduzem pela novidade, desafio ou pelo seu valor estético), então a questão que se deve colocar em relação a uma prática não intrinsecamente motivante é, segundo Ryan e Decy (2000), como é que os sujeitos adquirem a motivação para realizar as actividades não motivantes intrinsecamente e como é que essa motivação afecta a persistência, a qualidade da conduta e o bem-estar sujeitos.

Neste seguimento, e por considerarem a dicotomia intrínseca-extrínseca demasiado redutora e simplicista para o conhecimento da motivação, Decy e Ryan apresentam a TIO - teoria

enquanto principais factores que estão na origem do prazer e vitalidade ao longo da existência (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993, cit. por Coll et al., 2010a; Ryan 1995). A competência e a necessidade de auto-eficácia mantêm esta motivação intrínseca, pois quando sentidas aumentam-na (Bandura, 1977, 1986, cit. por McAuley, et al., 1991). Também os factores sociais (e.g. feedback positivo, informação, competição e clima na actividade) conduzem a sentimentos de competência, o que faculta a possibilidade de desenvolvimento da motivação intrínseca (Vellerand, 2001, cit. por Coll et al., 2010a).

Actividades motivadas intrinsecamente são consideradas autotélicas, conceito que representa percepção de autocontrolo, autodeterminação e autonomia (Biddle, et al., 2001, cit. por Fernandes & Vasconcelos-Raposo, 2005). Relembramos que a motivação intrínseca e a experiência autotélica são constructos teoricamente similares nas actividades autotélicas, actividades realizadas para o prazer do próprio sem qualquer expectativa de recompensa futura (Jackson, et al., 1998).

A motivação extrínseca dentro do continuum é caracterizada principalmente pela maior ou menor regulação interiorizada/internalizada, que difere respectivamente na quantidade de autodeterminação. Modelo da autodeterminação. Referindo-se a interiorização a um sistema através do qual os sujeitos aceitam valores e processos reguladores que são estabelecidos pelo meio social, mas que não são intrinsecamente atraentes. A necessidade de relacionamento com os outros é o que conduz primariamente à interiorização destes valores e processos reguladores (Coll et al., 2010a). Assim, a interiorização permite-nos estudar o modo como os sujeitos estão motivados para continuarem a realizar actividades inicialmente desinteressantes e sem prazer e neste seguimento perceber como essa motivação influi na persistência e bem-estar dos sujeitos.

Segundo a TAD, existem quatro estilos de regulação da motivação extrínseca (ME):

(1) O estilo de regulação externa. É a forma mais básica de ME, na qual há ausência de regulação interiorizada, ou seja, os sujeitos comprometem-se com uma actividade sem que tenham grande interesse. O seu único interesse é a obtenção de recompensas ou a tentativa de evitar castigos (Deci & Ryan, 2000).

As pessoas reguladas externamente são, por exemplo, as que praticam natação porque o aprenderem a nadar ou o saberem nadar, as faz ficar bem vistas aos olhos dos outros. A recompensa externa é o reconhecimento por parte dos outros (e.g. pais, amigos, namorada).

(2) O estilo de regulação por introjecção. É a menos autodeterminada dos três estilos de regulação interiorizada. A regulação é mais afectiva que cognitiva, levando a menor explicitação dos estilos regulatórios (Deci e Ryan, 1995, cit. por Fernandes & Vasconcelos-Raposo, 2005). A

regulação processa-se através de deveres ou regras para a acção, associadas com expectativas de auto-provação, de melhorias do ego (orgulho) e de uma tentativa de evitar sentimentos de culpabilidade e de ansiedade (Deci & Ryan, 2000). O meio social contínua presente na regulação da acção, e as respostas internas que conduzem à actividade são «eu devo» ou «eu tenho» (Ntoumanis 2002; Sarrazin, et al., 2002, cit. por Coll et al. 2010a).

As pessoas com regulação por introjecção, são as que praticam natação porque sentem que o devem fazer e caso não o façam sentem-se mal consigo mesmas.

(3) O estilo de regulação por identificação. Caracteriza a acção (comportamento ou actividade) que é motivada pelo gosto consequente dos benefícios e resultados adquiridos com a execução dessa acção, os exemplos mais explícitos são a prevenção de doenças ou melhorias físicas como perda de peso (Biddle, et al., 2011, cit. por Fernandes & Vasconcelos-Raposo, 2005). Assim, a regulação da acção, resulta do próprio comportamento, sendo possível perceber algum controlo e possibilidade de escolha da actividade, mesmo que por razões extrínsecas. A resposta interna que conduz à actividade é «eu quero». Segundo muitos autores (ver Coll et al., 2010a) esta identificação com uma estrutura reguladora resulta em menor pressão, menores conflitos, menores sentimentos de culpa e menor ansiedade. Os comportamentos são autónomos, mas a realização da actividade é devido a benefícios externos e não devido ao prazer e satisfação intrínseca da actividade.

Retomando o exemplo do ponto anterior, diríamos que as pessoas que apresentam uma regulação por identificação, são aquelas que iniciam a prática da natação porque o devem fazer, de modo a não se sentirem mal consigo mesmas. Estas pessoas, ao começarem a ver resultados (e.g. melhorias na aparência, da condição física, da saúde) aumentam a sua persistência na prática da natação porque querem, porque querem continuar a usufruir desses resultados externos alcançados.

(4) O estilo de regulação integrada. O estilo mais autodeterminado ou autónomo de regulação, onde as várias identificações são assimiladas e organizadas significativamente e hierarquicamente, mostrando terem sido avaliadas e colocadas congruentemente com outros valores e necessidades. As actividades já são realizadas com possibilidade de escolha, mas continua a ser um tipo de motivação extrínseca, porque a acção ainda não se realiza pelo prazer proporcionado pela actividade, mas sim para a concretização de objectivos pessoais (Ryan & Deci, 2000). Habitualmente, as crianças e adolescentes não abordam este tipo de motivos, daí que, raramente são realizados estudos avaliativos nestas faixas etárias (Pelletier et al., 1995, cit. por Fernandes & Vasconcelos-Raposo, 2005).

Os sujeitos que apresentam uma regulação integrada comprometem-se com a prática da natação porque ela faz parte dos seus hábitos de vida saudável.

De salientar, que acções auto-reguladas que satisfazem principalmente as necessidades de autonomia, competência e de relação com os outros, acções do estilo regulação integrada, podem promover estados psicológicos e comportamentais idênticos aos alcançados por acções intrinsecamente motivadas (Gouveia 2011).

O conceito de interiorização e os estilos de regulação mudaram a diferenciação primária dentro de TAD, o foco motivação intrínseca versus extrínseca, alterou para motivação autodeterminada/autónoma versus motivação controlada. Por se considerar a regulação externa e a regulação por introjecção como formas de motivação controlada e a regulação por identificação, regulação integrada e a regulação intrínseca como formas de motivação autodeterminada, têm-se realizado muitos estudos experimentais e de campo que analisaram as correlações e conseqüências da motivação autodeterminada e controlada.

De modo consistente, os resultados desses estudos, mostram que a regulação autodeterminada tem sido relacionada com maior persistência, afectos mais positivos, melhor desempenho e maior bem-estar psicológico (Deci & Ryan, 2008).

1.2.4. Motivação intrínseca, Flow e implicações para a persistência: Resultados de estudos empíricos.

Pela sua própria natureza, a maior parte das actividades físicas são intrinsecamente atraentes pelos seus benefícios para o bem-estar pessoal e pela diversão, excitação e emoção que pode resultar da participação nelas (Whitehead, s.d.).

No entanto, um trabalho (planeamento e/ou organização da actividade física) que se foque no desenvolvimento das condutas não autodeterminadas ou com menor autodeterminação, através da promoção das necessidades psicológicas básicas (autodeterminação, competências, relacionamento) e da diversão do sujeito na actividade (motivação intrínseca), muito provavelmente, aumenta as probabilidades de um sujeito vivenciar experiências óptimas (Flow), que por sua vez, irão reforçar a autodeterminação e a motivação intrínseca, mais concretamente o prazer e a competência, que estão na base do envolvimento e da persistência na actividade física, possibilitando, assim, uma melhor saúde e bem-estar.

Na continuidade, e com o intuito de fundamentar a exposição teórica, faremos referência a alguma investigação que tem procurado estudar a motivação intrínseca e a TAD, que na sua

relação com outras variáveis, conduz a consequências na aderência, persistência, saúde, bem-estar e na vivência de experiências ótimas.

Na tentativa de perceber se o contexto da actividade física poderia ter alguma relação com a motivação para a prática, realizou-se um estudo que procurou perceber as diferenças entre a prática em contexto recreativo e competitivo, em 399 atletas do colégio Franco-Canadenses. De acordo com os resultados, os atletas de competição apresentaram menos motivação intrínseca para experiências de estimulação e para a realização de coisas do que os atletas recreativos, e apresentaram mais motivação extrínseca regulada por identificação e mais amotivação do que o grupo de contexto recreativo (Fortier, Vallerand, Brière & Provencher, 1995).

O tipo de actividade física também foi considerado pelos estudos. Resultados mostraram que desportos individuais (e.g. vela, ténis) eram praticados mais com objectivos centrados na melhoria de competências e de diversão do que a actividade de fitness (e.g. aeróbica, corrida), cuja maior preocupação mostrada pelos praticantes, remetia para o corpo. Além disso, a melhoria de competências ou a diversão, enquanto motivos de participação, mostraram uma relação mais positiva com um maior número de horas praticadas por semana e com maior assiduidade e persistência (Frederick & Ryan, 1993).

Dois estudos, investigaram se motivos intrínsecos para a prática da actividade física eram facilitadores da adesão a longo prazo (Ryan, Frederick, Lipes, Rubio & Sheldon, 1997) e concluíram que praticantes com motivos mais ligados à satisfação e competência e menos ligados a motivos relacionados com o corpo, apresentam uma melhor adesão à prática. Análise posterior aos grupos do estudo revelou que as diferenças entre os grupos na adesão, foi mediada pelos motivos de prazer e gozo e motivos ligados ao corpo não se relacionaram com a aderência. Além disso, num dos estudos, os resultados mostraram que a aderência estava associada aos motivos focados no prazer, competência e na interacção social, mas não com motivos focados no fitness ou aparência. O prazer/gozo avaliado após o treino também foi preditor de adesão.

De modo consistente com a TAD, resultados de um estudo mostraram que motivos extrínsecos (especificamente corporais) foram dominantes nas fases iniciais de adopção de exercício, enquanto os motivos intrínsecos (especificamente o prazer/gozo) se mostraram importantes para a progressão e manutenção de actividade (Ingledeew, Markland & Medley, 1998). Nesta linha, Buckworth e colaboradores (2007), através dos resultados dos estudos verificaram que a motivação intrínseca para o exercício era mais significativa na manutenção e menos significativa na fase que antecede o início da actividade. Além disso, quando relacionada a motivação com os padrões de actividade física, no grupo que permaneceu em actividade, a

motivação intrínseca mostrou-se mais significativa que a motivação extrínseca e menos significativa no grupo que se tornou inactivo. A persistência na actividade foi impulsionada por uma maior motivação intrínseca quando comparada com a motivação extrínseca. Este estudo permitiu concluir que tanto a motivação intrínseca como extrínseca, podem decompor-se em subfactores significativos que se relacionam de modo diferente aquando da adopção e manutenção de exercício físico.

A procura de um melhor entendimento do papel dos motivos de participação no exercício, enquadrados dentro da teoria da autodeterminação, conduziu, Ingledew e Markland (2008), à hipótese de que os motivos influenciam a participação no exercício influenciando a regulação comportamental, sendo eles próprios (os motivos) influenciados pelos traços de personalidade. De acordo com os resultados do estudo, os autores concluíram: (1) Motivos de aparência/peso aumentam a motivação extrínseca com regulação externa, reduzindo assim a participação e também a crescente motivação extrínseca regulada por introjecção; (2) Motivos de Saúde/condição física aumentam a motivação extrínseca com regulação por identificação, aumentando assim a participação; (3) Motivos de compromisso social aumentam a motivação intrínseca cuja regulação é intrínseca; (4) O neuroticismo (exagero ou perversão da acção nervosa, neurose) aumenta os motivos de aparência/peso, aumenta a abertura a motivos de Saúde/condição física e à consciência moral, sem afectar os motivos, reduz a motivação extrínseca com regulação externa e com regulação por introjecção. Além disso, os autores inferiram que os programas de promoção do exercício devem incentivar outros motivos mais propícios à motivação autónoma, sem denegrir os motivos de aparência/peso.

Uma grande variedade de investigação, na actividade físico-desportiva, tem mostrado a relação positiva entre a competência e a motivação intrínseca (ver Coll et al., 2010a). Relações positivas, também foram confirmadas, entre a autonomia, competência percebida e o esforço, tanto com a motivação intrínseca como com a motivação extrínseca com regulação por identificação (Pelletier et al., 1995, cit. por Coll et al., 2010a).

Segundo Markland e Ingledew (2007), a literatura que aborda as relações entre os motivos de participação e o comportamento para o exercício, o bem-estar, a imagem corporal e a motivação autónoma e controlada, tem sido consistente com a perspectiva da teoria da autodeterminação.

Com o intuito de perceber como é que a orientação para a tarefa ou ego e a motivação autodeterminada podem influenciar na prática físico-desportiva relacionada com saúde, Murcia, Coll e Gimeno (2008), realizaram um estudo com 513 praticantes de actividades físico-desportiva

individuais e colectivas, com idades entre os 16 e 58 anos. Os resultados permitiram concluir, que a que a orientação para a tarefa e a motivação autodeterminada, precediam significativamente e positivamente os motivos para a prática físico-desportiva relacionados com a saúde, e contrariamente, a orientação para o ego os precediam de modo negativo. De acordo com os resultados, os autores afirmam que uma orientação individual que vise o progresso e a melhoria pessoal, quando acompanhados de uma procura de diversão e do reconhecimento da importância da actividade física leva a que os sujeitos pratiquem a actividade com a ideia sempre presente dos benefícios da actividade física na saúde, qualidade de vida e bem-estar.

A relação entre a orientação para a tarefa ou ego e o Flow também foi estudada. Numa amostra com 117 jovens futebolistas entre os 14 e 15 anos, os resultados mostraram que tanto a orientação para a tarefa para como o ego podem ser preditores de estados de Flow em competição. No entanto, a orientação para a tarefa mostrou-se um preditor positivo da satisfação em competição, enquanto a orientação para o ego se mostrou um preditor negativo (García, Cervelló, Jiménez, Iglesias & Santos-Rosa, 2005).

São vários os trabalhos tratam a relação entre a motivação e o estado de Flow na actividade física. Na sua grande maioria, apontam a importância da motivação intrínseca para o aparecimento do Flow (ver Coll et al., 2010a).

Um estudo com atletas adultos, mostrou que a habilidade percebida e a motivação intrínseca, se relacionam positivamente e significativamente com o Flow disposicional e situacional, enquanto a ansiedade traço se relacionou significativamente mas de modo negativo (Jackson et al., 1998). Também com jovens adolescentes, a prática de actividade física apresentou uma correlação significativa e positiva com a motivação intrínseca sentimentos de bem-estar e percepção de êxito (Mandigo et al., 1998, cit. por Coll et al., 2010b).

A relação entre o Flow a motivação intrínseca e a TAD foi estudada numa amostra de 203 nadadores do topo. Os resultados, na sua globalidade, mostraram que os nadadores motivados de modo mais autodeterminado, reportaram mais casos de estados de Flow, do que os nadadores que eram motivados de modo não autodeterminado. Sugerindo, que as formas mais autodeterminadas de motivação podem facilitar o estado de Flow, enquanto as não autodeterminadas podem influir negativamente. A motivação situacional (em particular as formas situacionais autodeterminadas de motivação) relacionou-se positivamente com o estado de Flow. A motivação extrínseca autodeterminada também se relacionou positivamente e significativamente com a experiência de Flow. Além disso, formas autodeterminadas de motivação situacional (motivação intrínseca e motivação extrínseca autodeterminada) e a

percepção de autonomia, competência e relacionamento, relacionaram-se positivamente com o Flow, enquanto a amotivação relacionou-se negativamente (Kowal & Fortier, 1999).

O título conclusivo, podemos referir que os resultados das investigações apresentadas num trabalho que procurou fazer uma revisão do estado do Flow no contexto da actividade físico-desportiva, na sua maioria, mostraram que o Flow pode ocorrer em diferentes ambientes de actividade física, entre os quais, ambientes competitivos, recreativos, educativos ou de fitness. As mesmas investigações, mostraram o quanto é importante treinar as competências psicológicas e usar a música para aumentar as possibilidades de aparecimento do estado de Flow. Além disso, o Flow apresentou relações positivas com o autoconceito, a espiritualidade, a competência percebida, a competência, a autonomia, a relação com os outros, a motivação autodeterminada, a satisfação com a prática desportiva, a persistência na actividade e com os níveis de participação na actividade física (Coll et al., 2010b). Referimos ainda, que uma revisão das investigações realizadas em função da teoria da autodeterminação na área da actividade físico-desportiva, permitiu concluir, que existe uma relação positiva entre a motivação autodeterminada e a satisfação das necessidades de competência, autonomia e de relação com os outros. Além disso, a motivação autodeterminada também apresentou uma relação positiva com a transmissão de um clima que implica a tarefa, a orientação para a tarefa, o estado de Flow e, ainda, com algumas consequências positivas como o esforço, a persistência, o prazer e a personalidade desportiva. Contrariamente, a motivação não autodeterminada relaciona-se com consequências negativas como o abandono desportivo (Coll et al., 2010a).

2. Definição da problemática. Objectivos e hipóteses de estudo.

Entre os muitos motivos que impulsionam as pessoas à prática da natação, encontram-se motivos relacionados à saúde física (e.g. problemas de ossos, coluna, articulações, respiratórios, obesidade e cardíacos) e à saúde psicológica e bem-estar (e.g. stress, ansiedade, sedentarismo, sociabilidade, segurança pessoal e habitualmente dos filhos, gosto/prazer e vontade e gosto de aprender). Frequentemente, os técnicos de natação no exercício das suas funções, quando questionam os praticantes de natação sobre os motivos que os conduzem à prática da actividade, escutam frases como: “por questões de saúde”, “a conselho médico”, “ordens médicas”, “dizem que faz bem”, “porque tenho sentido muitas dores”. Assim, é lícito pressupormos que a prática da natação está muito relacionada com a saúde e bem-estar. Além disso, as características inerentes ao meio onde decorre a actividade e o facto de a natação ser considerada como uma das modalidades mais completas (se não a mais completa) e a única que pode ser praticada por todos (pessoas de qualquer idade, grávidas e portadores de deficiência física ou mental), vem intensificar tal pressuposto.

Se associarmos os postulados acima (que nos mostram o que conduz as pessoas à prática de actividade física da natação, mas não nos esclarece como mantê-las nessa mesma prática) com a investigação documentada pela literatura que defende a prática da actividade física, como fundamental e indispensável, para a melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde dos cidadãos (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008), verificamos o quanto pode ser importante perceber, quais e como se relacionam os factores psicológicos que conduzem as pessoas à persistência na prática da actividade física.

Neste sentido, com a ideia de contribuir para o conhecimento dos factores relacionados com a persistência na prática de actividade física da natação, enquanto comportamentos que promovem um estilo de vida mais saudável, subjacente a uma saúde positiva, o presente estudo, procura explorar as correlações existentes entre a frequência de experiências de Flow (Flow disposicional) e a intensidade da motivação intrínseca dos praticantes de natação, durante a prática da actividade.

Segundo Gouveia (2011), a vivência de sentimentos de prazer, de excitação, de percepção de controlo e de competência na actividade, enquanto impulsionadores do bem-estar e da felicidade, são sentimentos característicos dos estados de Flow e fazem do Flow uma experiência óptima, que quando vivenciada frequentemente, torna-se num factor deveras importante para qualidade de vida.

A motivação intrínseca, enquanto extremo no contínuo de autodeterminação (Ryan & Deci, 2000), que conduz à execução de qualquer tarefa, quando essa tarefa é intrinsecamente interessante ou agradável para o sujeito, é um estado psicológico que pode ser desenvolvido através das necessidades inatas de autonomia/autodeterminação e competência. Comportamentos intrinsecamente motivados são o protótipo dos comportamentos autónomos/autodeterminados (Ryan & Deci, 2000^a).

Contudo, quando essa tarefa não apela pela novidade, desafio ou valor estético (não é intrinsecamente interessante), como no caso da prática da natação por razões de saúde (motivação extrínseca, comportamento instrumental), há que procurar promover a interiorização e integração desses comportamentos, de modo a desenvolver o grau de autodeterminação dos sujeitos, conduzindo-o a comportamentos, o mais, autodeterminados possível.

A investigação tem sugerido que formas autodeterminadas de motivação podem ser facilitadoras de estados de Flow. Tanto a motivação intrínseca como a motivação extrínseca autodeterminada estão associadas significativamente e positivamente a experiências de Flow. Mais, a investigação confirma que a percepção de autonomia, competência e relacionamento com os outros, são necessidades psicológicas importantes e que a percepção situacional de competência e os estados de Flow estão relacionados positivamente (Kowal & Fortier, 1999).

Neste sentido, com a ideia de contribuir para o conhecimento dos factores relacionados com a persistência na prática de actividade física da natação, enquanto comportamentos que promovem um estilo de vida mais saudável, subjacente a uma saúde positiva, o presente estudo, procura explorar as correlações existentes entre a motivação intrínseca e a frequência de experiências de Flow (Flow disposicional) dos praticantes de natação, para a prática da actividade.

Assim, e de acordo com investigação anterior, colocamos a hipótese que a motivação intrínseca se correlacione positivamente com o Flow (e.g. Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989; Kowal & Fortier, 1999). Esperamos uma relação forte e positiva entre as dimensões da Experiência autotélica e Prazer interesse, devido à grande semelhança dos conceitos (Gouveia, 2011). Entre as outras dimensões do Flow (Sensação de controlo, Concentração, Percepção de desempenho, Clareza de objectivos, Envolvimento na tarefa e Equilíbrio tarefa competência) e do IMI (Prazer/Interesse, Competência, Esforço/Importância e Tensão/Pressão), também são esperadas relações significativas. Contrariamente, não são esperadas relações significativas entre as dimensões do IMI e as dimensões da Alteração de tempo e Perda de consciência, tal como se verificou noutras investigações anteriores (e.g. Kowal & Fortier, 1999; Vlachopoulos et al., 2000, cit. por Jackson e Eklund, 2002).

3. Método

3.1. Participantes.

No presente estudo participaram 127 sujeitos, seleccionados por conveniência, cujas idades estão compreendidas entre os 12 e 82 anos ($M = 37.99$, $DP = 15.96$), 52 são do género feminino (41%) e 75 do masculino (59%). O estado civil constituído por quatro classes apresenta os seguintes scores: (49%) solteiros, (43%) casados ou em união de facto, (8%) separados ou divorciados. Maioritariamente 81 (64%), dos sujeitos são licenciados 43 (34%) ou têm frequência do ensino secundário 38 (30%).

No que reporta à actividade em estudo, 75 (59%) dos sujeitos, afirmam praticar sessões de 45 minutos de natação e 100 (79%) sujeitos dizem praticar 2 (38%) ou 3 (41%) vezes por semana. A natação praticada com professor apresenta um maior número de sujeitos, 83 (65%), que a actividade em regime livre, 33 (26%). Os participantes são na maioria nadadores da CML 58 (46%) e INATEL 54 (43%).

Quando questionados se praticavam outra actividade, 65 (51%) sujeitos afirmaram só praticar a natação e 62 (49%) dizem fazer outra actividade.

3.2. Instrumentos.

3.2.1. IMIp - Versão portuguesa do IMI - Intrinsic Motivation Inventory.

A motivação intrínseca reflecte o interesse dos sujeitos na prática de uma actividade pelo prazer e gozo que a actividade em si lhes proporciona, sem que exista algum objectivo de recompensas externas ou alguma pressão exterior a essa actividade (Ryan & Deci, 2000a).

A avaliação da motivação intrínseca, no presente estudo, realizou-se através do IMIp (Fonseca & Brito, 2001), versão portuguesa do IMI - Intrinsic Motivation Inventory (McAuley, Duncan & Tammen, 1989). Segundo Morris e Choi (1993, citado por Fonseca & Brito, 2001), o IMI, desenvolvido por Ryan em 1982, é o questionário mais usado pelos investigadores na avaliação da motivação intrínseca.

O desenvolvimento do IMI, criado com base na teoria de avaliação cognitiva, permite avaliar a intensidade da motivação intrínseca dos sujeitos, em qualquer actividade. Os itens foram concebidos de modo a permitir que a frase, “actividade praticada” (frase indeterminada), possa ser substituída pelo nome da actividade praticada pelos sujeitos (no caso, natação).

O IMI é constituído por 18 itens, distribuídos por quatro subescalas: Prazer/Interesse: 5 itens; Competência: 4 itens; Esforço/Importância: 5 itens; e Tensão/Pressão: 4 itens, respondidos numa escala de tipo Likert de 5 pontos que varia entre (1) discordo totalmente e (5) concordo totalmente. Das quatro subescalas referidas, as três primeiras, estão associadas aos aspectos positivos da motivação intrínseca e a última aos aspectos negativos. Além de instrumento multidimensional (constituído pelas quatro dimensões das subescalas), também se pode considerar o IMI como um instrumento unidimensional com as quatro dimensões a unirem-se num factor único denominado de Motivação Intrínseca (Fonseca & Brito, 2001).

A utilidade do IMI, ao permitir medir a motivação intrínseca e ao possuir grande fiabilidade e validade de constructo, têm feito com que seja largamente utilizado em contextos de actividade física e desportiva. Esta reputação do IMI, também é consequência da estabilidade das suas propriedades psicométricas globais, que se mantêm quando se reduz o número de itens por subescala (eliminação dos redundantes) ou quando não se utilizam todas as subescalas (McAuley et al., 1989).

No presente estudo, o IMIp é utilizado com as suas quatro subescalas, analisadas individualmente enquanto variáveis de medida. Assim, (1) Prazer/Interesse é composta por quatro itens (1, 6, 11, 15, e.g. “nadar é divertido”); (2) Competência por cinco itens (3, 8, 13, 18*, 21, e.g. “sou bastante bom/boa na natação”); (3) Esforço/Importância também por cinco itens (2, 7, 12, 16, 20, e.g. “Empenho-me bastante na natação”); e (4) Tensão/Pressão por quatro itens (4, 9, 14, 19, e.g. “Sinto-me descontraído/a enquanto nado”). A totalidade dos itens (18 itens) avaliam a motivação intrínseca dos sujeitos para a prática da natação.

Para a avaliação dos itens (na escala tipo Likert de 5 pontos de (1) discordo totalmente a (5) concordo totalmente) é pedido aos sujeitos que assinalem com uma cruz o número que melhor corresponde ao modo como encaram a sua prática da natação.

Os resultados das escalas são encontrados através das médias dos itens da respectiva escala. Assim, (1) Prazer/Interesse e (4) Tensão/Pressão podem variar entre um valor máximo de 20 pontos e mínimo de 4 pontos; (2) Competência e (3) Esforço/Importância podem variar entre um valor máximo de 25 pontos e mínimo de 5 pontos. Os valores da motivação intrínseca podem variar entre um valor máximo de 90 pontos e mínimo de 18 pontos, quando considerada a escala total.

No estudo de adaptação da IMIp, segundo Fonseca & Brito (2001), a consistência interna (Alpha de Cronbach) das subescalas foi de 0,75 para (1) Prazer/Interesse; 0,70 para (2) Competência e (3) Esforço/Importância; 0,36 para (4) Tensão/Pressão; 0,78 para a motivação

intrínseca. Estes valores apresentam-se um pouco inferiores aos valores de McAuley et al. (1989), que foram, respectivamente (0.78 / 0.80 / 0.84 / 0.68 / 0.85).

3.2.2. DFS-2 – Dispositional Flow scale.

A DFS 2, escala de Flow disposicional, é o único instrumento que avalia a tendência da frequência de experiências de estados de Flow, por parte do sujeito, na actividade física (Jackson & Eklund, 2002).

Alicerçada nas nove dimensões do estado de Flow postuladas por Csikszentmihalyi (2002), é constituída por um total de 36 itens, 4 itens para cada dimensão do estado de Flow, ou seja, para cada subescala: (1) Experiência autotélica (9, 18, 27, 36, e.g. "Gosto realmente da actividade"); (2) Alteração do tempo (8, 17, 38, 40, e.g. "O tempo parece estar alterado - passa mais lento ou mais rápido"); (3) Perda de consciência (7, 16, 25, 34, e.g. "Não me preocupo com aquilo que os outros possam estar a pensar de mim"); (4) Sensação de controlo (6, 15, 24, 33, e.g. "Sinto que controlo o que estou a fazer"); (5) Concentração (5, 23, 32, 44, e.g. "Estou totalmente concentrado/focado naquilo que estou a fazer"); (6) Percepção de desempenho (4, 13, 22, 31, e.g. "Durante a actividade sinto claramente que as coisas me estão a sair bem"); (7) Clareza de objectivos (3, 12, 21, 30, e.g. "Eu sei claramente o que quero fazer"); (8) Envolvimento na tarefa (2, 11, 20, 29, e.g. "Executo os movimentos correctamente sem pensar neles"); (9) Equilíbrio tarefa competência (1, 10, 19, 28, e.g. "Sinto-me desafiado mas acredito que as minhas capacidades estão à altura das exigências da situação"). A totalidade dos itens (36) permite medir o Flow disposicional global dos participantes do estudo para a prática da natação.

Neste estudo, os itens 14, 26 e 35 da DFS2 foram substituídos, respectivamente, pelos itens 44, 38 e 40 da DFS, em virtude de estes possibilitarem uma melhor consistência interna (Alpha de Cronbach) às escalas.

A avaliação dos itens é efectuada numa escala tipo Likert de 5 pontos (1 nunca, 5 sempre). Solicita-se aos sujeitos que considerarem as emoções e pensamentos que sentem, durante a prática da natação, e assinalem com um círculo o número que melhor represente a frequência com que habitualmente sentem o que está descrito em cada item.

Através das médias dos itens de cada escala, encontramos os resultados das escalas. Assim, todas as escalas podem variar entre um mínimo de 4 pontos e um máximo de 20 pontos. Os valores do Flow disposicional podem variar entre um mínimo de 36 pontos e um máximo de 180 pontos, se considerada a escala total.

Pontuações altas estão associadas a uma maior probabilidade para experiências de Flow no decorrer dessa actividade, neste caso, a natação.

Segundo Jackson e Eklund (2002), na DFS2 a consistência interna (Alpha de Cronbach) das subescalas é de 0,91 para (1) Experiência autotélica; 0,80 para (2) Alteração do tempo; 0,92 para (3) Perda de consciência; 0,88 para (4) Sensação de controlo; 0,88 para (5) Concentração; 0,88 para (6) Percepção de desempenho; 0,87 para (7) Clareza de objectivos; 0,83 para (8) Envolvimento na tarefa; 0,81 para (9) Equilíbrio tarefa competência.

Numa análise recente, Gouveia e colaboradores (2012), confirmaram a validade factorial e a consistência interna da versão Portuguesa da Dispositional Flow Scale-2 (DFS-2; Jackson & Eklund, 2002). Os resultados da consistência interna (Alpha de Cronbach) das subescalas para a versão portuguesa foram de 0,87 para (1) Experiência autotélica; 0,80 para (2) Alteração do tempo; 0,91 para (3) Perda de consciência; 0,86 para (4) Sensação de controlo; 0,74 para (5) Concentração; 0,85 para (6) Percepção de desempenho; 0,84 para (7) Clareza de objectivos; 0,83 para (8) Envolvimento na tarefa; 0,81 para (9) Equilíbrio tarefa competência.

3.3. Procedimento.

Maioritariamente, os nadadores participantes, fazem actividade nas piscinas da Câmara Municipal de Lisboa (CML) e no INATEL, na piscina do Estádio 1º de Maio.

A respectiva autorização para a colecta de dados, foi realizada verbalmente com o Director Técnico de cada instalação.

O convite à participação no estudo e a respectiva recolha dos dados, no dia da aula seguinte, dia em que o participante voltava à instalação, foi realizada pelos técnicos que leccionam a actividade, ou outros que realizam outras funções (e.g. nadador salvador).

Os participantes foram abordados no local onde realizavam a actividade e após informação sucinta sobre os objectivos do estudo, aos sujeitos interessados, foi entregue um questionário (Anexo B) e transmitidas as devidas instruções (e.g. leia atentamente o que se pede, preencha o questionário com sinceridade, é importante não deixar nenhuma pergunta por responder, responda só amanhã ou no dia da próxima aula antes de nos trazer o questionário). Como informado, o preenchimento e entrega do questionário é sinonimo da aprovação dos participantes na recolha dos dados para estudo e eventual divulgação.

A recolha de todos os questionários foi realizada por correio interno da CML ou pessoalmente com os Técnicos ou Directores técnicos das respectivas instalações; Realizou-se o

contra balanceamento dos questionários; A análise de dados foi efectuada através do *software* estatístico SPSS (v. 20; SPSS Inc, Chicago, IL); Os sujeitos não foram incentivados nem remunerados e foi respeitado o princípio do anonimato.

4. Resultados

4.1. Análise descritiva e consistência interna das escalas da Motivação intrínseca e do Flow disposicional.

Os resultados da análise descritiva, média, desvio padrão, mínimo, máximo e Alfa de Cronbach, das variáveis sob estudo, estão presentes na tabela 1 para a Motivação intrínseca e na tabela 2 para Flow disposicional.

Os resultados apresentados, caracterizam a amostra e a precisão estimada dos instrumentos de medida usados (IMI_p; DSF₂).

A estimativa da média amostral, medida de tendência central, permite caracterizar os valores que ocorrem com maior frequência. O desvio padrão, medida da dispersão da amostra, permite medir a variabilidade dos valores à volta da média (valores <0,80 são considerados de baixa variabilidade). Os máximos e mínimos mostram a variabilidade dos dados e a amplitude de variação da amostra. Os valores do alfa de Cronbach (medida da consistência interna) informam sobre a precisão (fiabilidade) dos instrumentos de medida. Ao darem uma estimativa da fiabilidade dos dados obtidos, informam-nos de modo estimativo sobre a precisão dos instrumentos (Maroco & Garcia-Marques, 2006).

Normalmente, a fiabilidade de um instrumento ou teste só é considerada apropriada quando alfa de Cronbach > 0,70 (Nunnally, 1978, cit. por Maroco & Garcia-Marques, 2006). No entanto, se os valores obtidos numa investigação forem analisados com os devidos cuidados e considerarem o contexto de computação do índice, alguma investigação das ciências sociais considera um alfa de Cronbach de 0,60 aceitável (DeVellis, 1991, cit. por Maroco & Garcia-Marques, 2006).

A presente análise dos resultados considerou com base na proposta de Murphy & Davidsholder (1988, cit. por Maroco & Garcia-Marques, 2006), e como uma base de partida, os seguintes critérios de fiabilidade estimada pelo Alfa de Cronbach: Fiabilidade inaceitável ($\alpha < 0,6$); Fiabilidade baixa ($0,6 < \alpha < 0,7$); Fiabilidade moderada ($0,7 < \alpha < 0,8$); Fiabilidade moderada a elevada ($0,8 < \alpha < 0,9$); e Fiabilidade elevada ($\alpha > 0,9$).

Na tabela 1, a estimativa da consistência interna das escalas (fiabilidade) da Motivação intrínseca apresenta uma fiabilidade elevada na escala da Competência e na escala IMI ($\alpha = 0,80$). A escala Prazer/Interesse ($\alpha = 0,72$) apresenta uma fiabilidade aceitável e Tensão/Pressão ($\alpha = 0,66$) baixa fiabilidade. Esforço/Importância ($\alpha = 0,53$) mostra uma fiabilidade inaceitável.

Tabela 1

Análise descritiva e Alfas de Cronbach das escalas de motivação intrínseca (IMI).

MOTIVAÇÃO (n = 127)	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo	Alfa de Cronbach
Prazer/Interesse	4,06	0,65	2,00	5,00	0,72
Competência	3,29	0,79	1,20	5,00	0,80
Esforço/Importância	4,05	0,53	2,80	5,00	0,53
Tensão/Pressão	4,30	0,64	2,50	5,00	0,66
IMI	3,92	0,45	2,81	4,90	0,80

Os valores das respostas dadas, apresentam um valor mínimo de (1,20) e um valor máximo (5). A escala da Tensão/Pressão apresentou os valores médios mais elevados ($M = 4,30$) e foi seguida da escala Prazer/Interesse ($M = 4,06$) e Esforço/Importância ($M = 4,05$), ambas médias amostrais acima de ($M > 0,4$). A escala Competência apresenta os menores valores médios ($M = 3,29$) e o maior desvio padrão ($DV = 0,79$). O menor desvio padrão ($DV = 0,53$) surge na escala Esforço/Importância.

Na tabela 2, globalmente a estimativa da consistência interna das escalas (fiabilidade) de Flow é boa (moderada a elevada). Todas as escalas têm Alfa de Cronbach acima de 0,80 com exceção da escala da Alteração do tempo ($\alpha = 0,78$). O valor de alfa mais elevado encontra-se no Flow total ($\alpha = 0,91$), elevada consistência interna.

Tabela 2

Análise descritiva e Alfas de Cronbach das escalas de Flow.

FLOW (n=127)	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo	Alfa de Cronbach
Experiência Autotélica	4,30	0,65	2,25	5,00	0,84
Alteração do Tempo	3,18	0,94	1,00	5,00	0,78
Perda de Consciência	3,63	0,05	1,00	5,00	0,87
Sensação de Controlo	3,76	0,64	2,25	5,00	0,86
Concentração	3,82	0,69	2,00	5,00	0,85
Percepção Desempenho	3,51	0,58	2,00	5,00	0,83
Clareza de Objectivos	4,02	0,61	2,50	5,00	0,82
Envolvimento na Tarefa	3,49	0,67	1,00	5,00	0,81
Equilíbrio Tarefa	3,57	0,71	1,00	5,00	0,81
Competência	3,70	0,45	2,39	4,94	0,91
<i>FLOW</i>	3,70	0,45	2,39	4,94	0,91

Os valores das respostas dadas apresentam um valor mínimo de (1) e um valor máximo (5). As escalas com os valores médios mais elevados são Experiência autotélica ($M = 4,30$), seguida da escala Clareza de objectivos ($M = 4,02$). A escala de Alteração do tempo apresenta os menores valores médios ($M = 3,18$) e o maior desvio padrão ($DV = 0,94$). O menor (quase nulo) desvio padrão ($DV = 0,05$) encontra-se na escala da Perda de Consciência.

4.2. Matrizes de inter-correlação entre as dimensões da Motivação intrínseca e entre as dimensões do Flow disposicional.

A análise das inter-correlações entre as dimensões da Motivação intrínseca (Tabela 3) mostrou que todas estão significativamente correlacionadas com ($p \leq 0,01$), excepto Prazer/Interesse e Competência com ($p \leq 0,05$). Os valores de correlação variaram entre $r = 0,222$ (Prazer/Interesse e Competência) e $r = 0,410$ (Prazer/Interesse e Esforço/Importância).

Tabela 3

Matrizes de intercorrelações entre as dimensões da Motivação intrínseca.

ESCALAS MOTIVAÇÃO	ESCALAS MOTIVAÇÃO				IMI
	Prazer Interesse	Competência	Esforço Importância	Tensão Pressão	
Prazer/Interesse					
Competência	0,222*				
Esforço/Importância	0,410**	0,230**			
Tensão Pressão	0,289**	0,339**	0,288**		

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

A análise das inter-correlações entre as dimensões do Flow (Tabela 4) mostrou que todas estão significativamente correlacionadas, maioritariamente com ($p \leq 0,01$), com excepção das dimensões Alteração do tempo e Perda de consciência. Os valores de correlação variaram entre $r = 0,194$ (Experiência autotélica e Perda de Consciência) e $r = 0,719$ (Sensação de Controlo e Percepção de Desempenho).

Tabela 4

Matrizes de intercorrelações entre as dimensões do Flow.

ESCALAS DO FLOW	ESCALAS DO FLOW								
	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9
F1. Experiência Autotélica									
F2. Alteração do Tempo	0,277**								
F3. Perda de Consciência	0,194*	0,071							
F4. Sensação de Controlo	0,346**	0,147	0,002						
F5. Concentração	0,449**	0,264**	0,110	0,420**					
F6. Percepção de Desempenho	0,333**	0,147	0,046	0,719**	0,373**				
F7. Clareza de Objectivos	0,472**	0,158	0,053	0,568**	0,566**	0,535**			
F8. Envolvimento na Tarefa	0,323**	0,310**	0,172	0,588**	0,331**	0,621**	0,339**		
F9. Equilíbrio Tarefa Competência	0,342**	0,215*	0,039	0,614**	0,303**	0,684**	0,410**	0,556**	

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

4.3. A análise da correlação das dimensões do Flow disposicional e Motivação intrínseca.

Para a exploração do grau do relacionamento linear (ou dependência linear) entre as variáveis usou-se o coeficiente de correlação de Pearson (r).

A tabela 3 permite observar os resultados da análise da relação linear entre as dimensões do Flow e as dimensões da Motivação intrínseca, de modo a verificar se existe uma associação entre a Motivação intrínseca e a predisposição para experienciar Flow com maior frequência na actividade da natação.

Na grande maioria as relações são significativas ao um nível da significância ($p \leq 0,05$) e todas elas apresentam sinal positivo ($r > 0$). A relação mais fraca encontra-se entre Perda de consciência e Prazer/Interesse ($r = 0,18$) e a relação mais forte ($r = 0,73$) entre Experiência autotélica e Prazer/Interesse.

Não existem correlações com uma associação muito forte, mas Experiência autotélica com Prazer/Interesse ($r = 0,73$), Competência com Percepção de desempenho ($r = 0,72$) e com

Sensação de controlo ($r = 0,61$) e Flow com IMI ($r = 0,71$) apresentam uma forte associação. As restantes relações dividem-se entre moderadas e fracas, com uma maior prevalência destas últimas. Tensão/Pressão com Percepção de desempenho ($r = 0,19$) e com Clareza de objectivos ($r = 0,18$) apresenta relações negligenciáveis.

Tabela 5

Correlação entre as variáveis em estudo – Flow disposicional e Motivação intrínseca, realizada com o Coeficiente de correlação de Pearson.

FLOW	MOTIVAÇÃO				
	Prazer Interesse	Competência	Esforço Importância	Tensão Pressão	IMI
Experiência Autotélica	0,728**	0,161	0,409**	0,320**	0,571**
Alteração do Tempo	0,237**	0,152	0,210*	0,135	0,263**
Perda de Consciência	0,179*	0,075	0,082	0,144	0,173
Sensação de Controlo	0,337**	0,609**	0,318**	0,246**	0,572**
Concentração	0,339**	0,153	0,455**	0,204*	0,398**
Percepção de Desempenho	0,362**	0,720**	0,265**	0,185*	0,592**
Clareza de Objectivos	0,458**	0,276**	0,262**	0,182*	0,430**
Envolvimento na Tarefa	0,372**	0,579**	0,249**	0,291**	0,567**

4.4. Análise da regressão múltipla para as dimensões da Motivação intrínseca em função das dimensões do Flow disposicional.

Na tabela 6 podem observar-se os resultados dos Modelos de Regressão Linear Múltiplos, com selecção de variáveis pelo método enter, que procuraram modelar as relações entre as variáveis e prever qual o grau de relacionamento linear entre cada dimensão do Flow disposicional e o Flow total em função das variáveis independentes, os preditores, (Prazer/Interesse, Competência, Esforço/Importância, Tensão/Pressão). Analisaram-se os pressupostos do modelo, segundo Maroco (2007): A distribuição normal e a homogeneidade foram validadas graficamente; A independência dos erros foi validada com a estatística de Durbin-Watson ($1,49 \leq d \leq 2,26$). O diagnóstico da multicolinearidade ($VIF \leq 1,26$) validou a independência das variáveis independentes (preditores).

Em todos os modelos globais, com excepção dos modelos relativos à Alteração de tempo ($p = 0,038$) e Perda de consciência ($p = 0,267$), a estatística de teste (ANOVA da regressão) tem associado um p -value = 0,001, permitindo-nos rejeitar a H_0 em favor da H_1 e pressupor que todos estes modelos são altamente significativos.

Tabela 6
 Resultados dos modelos de Regressão Linear Múltiplos para os domínios da Motivação
 Intrínseca (preditores) em função das variáveis do Flow e Flow total (critérios).

FLOW DISPOSICIONAL	MOTIVAÇÃO								
	R2	Prazer Interesse		Competência		Esforço Importância		Tensão Pressão	
	<i>ajust</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>
Experiência Autotélica	0,541	0,658	9,708**	-0,050	-0,767	0,118	1,742	0,113	1,693
Alteração de Tempo	0,049	0,163	1,670	0,080	0,855	0,117	1,198	0,027	0,285
Perda de Consciência	0,010	0,153	1,535	0,010	0,101	-0,011	-0,115	0,099	1,014
Sensação de Controlo	0,409	0,170	2,207*	0,551	7,451**	0,130	1,692	-0,027	-0,362
Concentração	0,212	0,173	1,945	0,015	0,181	0,368	4,145**	0,043	0,487
Percepção de Desempenho	0,562	0,223	3,374**	0,704	11,066**	0,050	0,762	-0,132	-2,029*
Clareza de Objectivos	0,220	0,397	4,490**	0,178	2,092*	0,062	0,706	-0,011	-0,129
Envolvimento na Tarefa	0,381	0,238	3,018**	0,506	6,690**	0,023	0,291	0,044	0,569
Equilíbrio Tarefa Competência	0,406	0,158	2,052*	0,490	6,615**	0,258	3,349**	-0,067	-0,880
FLOW	0,537	0,401	5,899**	0,404	6,178**	0,194	2,851**	0,028	0,420

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ Nota: Valores de $VIF < 1,27$ em todos os casos.

O modelo global relativo à Perda de consciência ($p = 0,267$) não é significativo, logo não apresenta qualquer valor preditivo significativo. O modelo Alteração de tempo ($p = 0,038$) é um modelo global significativo ($p < 0,05$), contudo, explica muito pouco (4,9%) da relação entre as variáveis e não apresenta nenhum preditor que só por si seja significativo para um nível de significância ($p < 0,05$).

Resumindo, a tabela 6 permite verificar, através da regressão linear múltipla, que todas as dimensões da Motivação intrínseca são preditores significativos de uma ou mais dimensões do Flow disposicional. Contudo, não houve qualquer efeito preditivo para a variável Alteração de tempo e Perda de consciência ($p > 0,5$).

Prazer/Interesse é um preditor muito significativo da Experiência autotélica ($\beta = 0,658$; $t = 9,708$; $p = 0,001$), Percepção de desempenho ($\beta = 0,223$; $t = 3,374$; $p = 0,001$), Clareza de objectivos ($\beta = 0,397$; $t = 4,490$; $p = 0,001$) e Flow total ($\beta = 0,401$; $t = 5,899$; $p = 0,001$); é também Significativo para Concentração ($\beta = 0,173$; $t = 1,945$; $p = 0,054$), Sensação de controlo

($\beta = 0,170$; $t = 2,207$; $p = 0,029$), Envolvimento na tarefa ($\beta = 0,238$; $t = 3,018$; $p = 0,003$) e Equilíbrio tarefa competência ($\beta = 0,158$; $t = 2,052$; $p = 0,042$).

A escala Competência é um preditor muito significativo da Sensação de controlo ($\beta = 0,551$; $t = 7,451$; $p = 0,000$), Percepção de desempenho ($\beta = 0,704$; $t = 11,066$; $p = 0,000$), Clareza de objectivos ($\beta = 0,178$; $t = 2,092$; $p = 0,038$), Envolvimento na tarefa ($\beta = 0,506$; $t = 6,690$; $p = 0,000$), Equilíbrio tarefa competência ($\beta = 0,490$; $t = 6,615$; $p = 0,001$) e Flow total ($\beta = 0,404$; $t = 6,178$; $p = 0,001$).

A escala Esforço/Importância é um preditor muito significativo da Concentração ($\beta = 0,368$; $t = 4,145$; $p = 0,001$), Equilíbrio tarefa competência ($\beta = 0,258$; $t = 3,349$; $p = 0,001$) e Flow total ($\beta = 0,194$; $t = 2,851$; $p = 0,005$).

A escala Tensão/Pressão apenas se mostrou um preditor significativo, com ($\beta < 0$), da Percepção de desempenho ($\beta = -0,132$; $t = -2,029$; $p = 0,045$).

Alguns modelos explicam uma proporção aceitável ($R^2_{ajust} > 0,5$) da variabilidade, respectivamente, Experiência autotélica ($R^2_{ajust} = 54\%$), Percepção de desempenho ($R^2_{ajust} = 56\%$) e Flow total ($R^2_{ajust} = 54\%$). Outros dos modelos gerados explicam uma menor proporção da variabilidade, apresentando assim uma reduzida capacidade explicativa: Sensação de controlo e Equilíbrio tarefa competência ($R^2_{ajust} = 41\%$), Envolvimento na tarefa ($R^2_{ajust} = 38\%$), Clareza de objectivos ($R^2_{ajust} = 22\%$) e Concentração ($R^2_{ajust} = 21\%$).

4.5. Análise da correlação das dimensões, Flow disposicional e Motivação intrínseca, com as variáveis Idade e Experiência de prática (Tempo e Intensidade da prática).

Na tabela 7 são apresentados os resultados da análise da relação entre a Idade e Experiência de prática da natação com todas as dimensões do IMI (Motivação intrínseca) e dimensões do Flow disposicional. Para a análise do grau do relacionamento linear (ou dependência linear) entre as variáveis usou-se o coeficiente de correlação de Pearson (r).

A variável Experiência de prática (i.e. o tempo efectivo da actividade dos praticantes, dados pelas variáveis Tempo de prática e Intensidade de prática) procura perceber se há relação, por um lado, entre a quantidade de tempo (meses, anos) que o sujeito pratica a actividade da natação – variável Tempo de prática – com as dimensões do IMI e do Flow. Por outro lado,

analisa-se também se há relação entre estas dimensões de motivação e Flow com a Intensidade de prática (i.e. o produto do número de sessões semanais que o sujeito faz a actividade, pelo número de minutos de cada sessão semanal).

Tabela 7

Correlação entre as variáveis do IMI e do Flow com a Idade e Experiência de prática: Tempo de prática (meses, anos de prática da actividade) e Intensidade da prática (horas semanais da prática da actividade, realizada com o Coeficiente de correlação de Pearson.

MOTIVAÇÃO	Experiência de Prática		
	Idade (n=124)	Tempo de prática (n=126)	Intensidade de prática (n=125)
Prazer/Interesse	0,105	-0,157	0,191*
Competência	-0,485**	0,142	0,103
Esforço/Importância	-0,067	-0,088	0,115
Tensão/Pressão	-0,240**	0,122	0,148
<i>IMI</i>	-0,283**	0,023	0,202*
FLOW			
Experiência Autotélica	0,187*	-0,108	0,269**
Alteração do Tempo	0,037	-0,080	0,296*
Perda de Consciência	-0,064	-0,113	-0,069
Sensação de Controlo	-0,155	0,182*	0,294**
Concentração	0,107	-0,016	0,210*
Percepção Desempenho	-0,145	0,090	0,226*
Clareza de Objectivos	0,177*	0,007	0,309**
Envolvimento na Tarefa	-0,142	0,028	0,305**
Equilíbrio Tarefa Competência	-0,173	-0,037	0,178*
<i>FLOW</i>	-0,034	-0,027	0,337**

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

No imediato, verificamos que nem todas as correlações, entre as variáveis em estudo, apresentam valores significativos ($p \leq 0,05$), mas todos os valores com significância apresentam sinal positivo ($r > 0$). As relações variam entre fracas a moderadas. A relação mais fraca é entre as variáveis Tempo e Sensação de controlo ($r = 0,18$), que reflecte há quanto tempo, em meses, os sujeitos praticam natação. A relação mais forte ($r = 0,34$) surge entre a Intensidade de prática e o Flow, ou seja, entre o total de minutos/horas de prática semanal da natação e a frequência da predisposição para viver experiências de Flow nessa actividade.

A variável Intensidade da prática, com exceção verificada na dimensão Perda de consciência ($p > 0,5$), apresenta relações significativas ($p \leq 0,05$) com todas as dimensões do Flow. Com as dimensões do IMI, a variável Intensidade da prática apresenta uma associação negligenciável com Prazer/Interesse ($r = 0,19$) e uma associação fraca com o IMI ($r = 0,20$).

Uma análise da associação entre a idade e as dimensões em estudo, através do coeficiente de correlação de Pearson, permite concluir que a Idade apresenta relações negativas mas fortemente significativas ($p \leq 0,01$) com três das cinco dimensões da Motivação. Com as dimensões do Flow, a idade, apresenta relações positivas ($r > 0$) e significativas ($p \leq 0,05$) com duas das dez dimensões (Experiência autotélica e Clareza de objectivos).

As relações não apresentaram forte magnitude, só a relação com a Competência ($r = -0,485$) se mostrou moderada. Com a Tensão /Pressão ($r = -0,240$) e IMI ($r = -0,283$) as relações são fracas. Com a Experiência Autotélica ($r = 0,187$) e Clareza de objectivos ($r = 0,177$), apresenta uma associação negligenciável.

4.6. Análise das médias populacionais das variáveis sociodemográficas Género, Tipo de prática e Local de prática.

Os resultados da análise das médias populacionais das variáveis sociodemográficas Género (feminino vs masculino), Tipo de prática (com professor vs em regime livre) e Local de prática (C. M. Lisboa vs INATEL) foi realizada através da ANOVA a um factor. O pressuposto de homogeneidade de variâncias foi avaliado com o teste de Levene. Consideraram-se estatisticamente significativas as diferenças entre médias cujo *p-value* do teste foi inferior ou igual a 0,05 (probabilidade de erro de 5%).

Na tabela 8, variável género, após validação do pressuposto de homogeneidade de variâncias, verificou-se que a variável não apresentou diferenças significativas entre o grupo feminino e masculino, não tendo assim, nenhum efeito significativo sobre nenhuma das dimensões do IMI e do Flow.

Tabela 8

Médias populacionais das variáveis motivacionais e de Flow em função do Género (feminino vs masculino).

MOTIVAÇÃO	Género				<i>p-value</i>
	Feminino (n=52)		Masculino (n=75)		
	Méd	SD	Méd	SD	
Prazer/Interesse	4,07	0,69	4,05	0,63	0,830
Competência	3,35	0,84	3,24	0,75	0,442
Esforço/Importância	4,03	0,53	4,06	0,54	0,733
Tensão/Pressão	4,32	0,65	4,28	0,64	0,696
<i>IMI</i>	3,94	0,46	3,91	0,45	0,651
FLOW					
Experiência Autotélica	4,31	0,67	4,30	0,64	0,925
Alteração do Tempo	3,38	0,92	3,06	0,94	0,105
Perda de Consciência	3,66	1,06	3,61	1,05	0,797
Sensação de Controlo	3,71	0,66	3,80	0,62	0,402
Concentração	3,70	0,67	3,90	0,69	0,100
Percepção Desempenho	3,52	0,66	3,50	0,53	0,845
Clareza de Objectivos	3,96	0,63	4,06	0,59	0,326
Envolvimento na Tarefa	3,46	0,67	3,51	0,67	0,640
Equilíbrio Tarefa Competência	3,60	0,75	3,56	0,69	0,761
<i>FLOW</i>	3,69	0,47	3,70	0,43	0,923

Na tabela 9, na variável Tipo de prática, a homogeneidade de variâncias não se verificou para cinco dimensões do Flow (Concentração, Percepção desempenho, Clareza de objectivos, Envolvimento na tarefa, Equilíbrio tarefa competência) e para o Flow total, não se considerando os valores estatísticos destas dimensões. Todas as outras dimensões do Flow não sofreram qualquer efeito significativo da variável Tipo de prática. Nas dimensões da IMI, o Tipo de prática teve um efeito significativo ($p = 0,007$) sobre a dimensão Esforço/Importância. O tipo de prática com professor ($M = 4,12$; $SD = 0,49$; $n = 83$) apresentou um maior valor médio e um menor desvio padrão que o tipo de prática em regime livre ($M = 3,83$; $SD = 0,59$; $n = 33$).

Tabela 9

Médias populacionais das variáveis motivacionais e de Flow em função do Tipo de prática (prática com professor vs prática sem professor).

MOTIVAÇÃO	TipoPrat				<i>p-value</i>
	Com Prof (n=83)		Reg. Livre (n=33)		
	Méd	SD	Méd	SD	
Prazer/Interesse	3,99	0,65	4,14	0,70	0,289
Competência	3,25	0,79	3,28	0,84	0,836
Esforço/Importância	4,12	0,49	3,83	0,59	0,007
Tensão/Pressão	4,26	0,64	4,24	0,68	0,919
<i>IMI</i>	3,91	0,43	3,87	0,51	0,734
FLOW					
Experiência Autotélica	4,23	0,67	4,39	0,64	0,259
Alteração do Tempo	3,09	0,87	3,26	1,06	0,387
Perda de Consciência	3,58	1,00	3,79	1,20	0,347
Sensação de Controlo	3,70	0,61	3,88	0,71	0,173
Concentração	3,78	0,62	3,84	0,85	0,670
Percepção Desempenho	3,45	0,53	3,65	0,71	0,089
Clareza de Objectivos	3,93	0,56	4,19	0,73	0,042
Envolvimento na Tarefa	3,36	0,57	3,67	0,85	0,029
Equilíbrio Tarefa Competência	3,59	0,64	3,52	0,91	0,667
<i>FLOW</i>	3,63	0,38	3,80	0,58	0,077

Na variável Local da Prática, tabela 10, a homogeneidade de variâncias não se verificou para a Experiência autotélica, dimensão do Flow, não sendo considerado qualquer valor estatístico nesta dimensão. Em todas as outras dimensões, o pressuposto de homogeneidade de variâncias foi validado. Com excepção da dimensão Prazer/Interesse, da IMI, e das dimensões Clareza de objectivos e Flow, da escala do Flow, todas as outras não registaram qualquer efeito significativo por parte da variável Local da Prática. A variável Local da prática apresentou um efeito significativo ($p = 0,001$) sobre a dimensão Prazer/Interesse da escala IMI. Os praticantes municipais ($M = 4,27$; $SD = 0,58$; $n = 58$) apresentaram um maior valor médio e um menor

desvio padrão que os praticantes associativos ($M = 3,86$; $SD = 0,70$; $n = 54$). O efeito significativo ($p = 0,007$) que o Local da prática apresentou sobre a dimensão Clareza de objectivos, mostrou que os praticantes municipais ($M = 4,20$; $SD = 0,58$; $n = 58$) também apresentaram um maior valor médio e um menor desvio padrão que os praticantes associativos ($M = 3,89$; $SD = 0,61$; $n = 54$). Por último, o efeito significativo ($p = 0,005$) que o Local da prática apresentou sobre a dimensão do Flow, mostrou que os praticantes municipais ($M = 3,83$; $SD = 0,44$; $n = 58$) apresentaram um maior valor médio e um menor desvio padrão que os praticantes associativos ($M = 3,60$; $SD = 0,42$; $n = 54$).

Tabela 10

Médias populacionais das variáveis motivacionais e de Flow em função do Local da prática (municipal vs associativo).

MOTIVAÇÃO	Local de Prática				<i>p-value</i>
	Municipal (n=58)		Associativo (n=54)		
	Méd	SD	Méd	SD	
Prazer/Interesse	4,27	0,58	3,86	0,70	0,001
Competência	3,25	0,81	3,36	0,72	0,462
Esforço/Importância	3,99	0,53	4,10	0,50	0,269
Tensão/Pressão	4,31	0,69	4,31	0,58	0,968
<i>IMI</i>	3,96	0,45	3,91	0,43	0,553
FLOW					
Experiência Autotélica	4,50	0,51	4,13	0,70	0,002
Alteração do Tempo	3,31	1,04	2,96	0,88	0,056
Perda de Consciência	3,85	1,02	3,53	1,06	0,112
Sensação de Controlo	3,87	0,63	3,72	0,62	0,210
Concentração	3,89	0,74	3,73	0,59	0,216
Percepção Desempenho	3,60	0,62	3,48	0,51	0,277
Clareza de Objectivos	4,20	0,58	3,89	0,61	0,007
Envolvimento na Tarefa	3,59	0,72	3,40	0,62	0,133
Equilíbrio Tarefa Competência	3,66	0,80	3,54	0,58	0,378
<i>FLOW</i>	3,83	0,44	3,60	0,42	0,005

4.7. Motivos para a prática da natação.

A tabela 11 permite observar a frequência de respostas dos praticantes de natação à solicitação de ordenação dos três principais motivos pelos quais praticam a actividade física da

natação (ordem decrescente, do mais importante de todos, para o terceiro mais importante) e dos dois motivos menos relevantes para a prática da mesma (ordem decrescente, o menos importante de todos e o segundo menos importante).

A análise da frequência das respostas aos motivos apontados como os mais importantes e menos importantes para a prática da natação, informa-nos que neste estudo para 81 praticantes (64%), o principal motivo para a prática da natação é “Para melhorar a saúde em geral e a forma física”. Motivo, também apontado por 22 praticantes (22%) como o segundo mais importante e por 7 praticantes (6%) como o terceiro motivo mais importante para a prática da natação. Assim, 117 praticantes (91%) da amostra, consideram que a melhoria da saúde e da forma física está entre os três principais motivos para a prática da natação. “Para aliviar o *stress* e as tensões”, foi considerado por 32 praticantes (25%) como segunda motivo mais importante para a prática da natação e por 35 praticantes (28%) como terceiro motivo. Contabilizando os 13 praticantes (11%) que consideraram, “Para aliviar o *stress* e as tensões”, como principal motivo da prática, esta variável totaliza 80 praticantes (63%), que consideram o alívio da tensão e do stress, como o segundo motivo mais importante, entre os três principais motivos para a prática da natação. O terceiro motivo mais apontado, 65 praticantes (49%), entre os três principais motivos para a prática da natação, foi “Para prevenir problemas de saúde”. “Por prazer” (motivação intrínseca) foi considerada, por 54 praticantes (43%), como o quarto principal motivo da prática da natação.

O motivo “Para competir” foi apontado por 58 praticantes (46%), como o de menor importância de todos, totalizando 76 respostas (60%), quando consideradas as respostas que apontam com o segundo motivo menos importante de todos.

Tabela 11.

Análise da frequência dos três principais motivos que conduzem à prática da natação e dos dois motivos que menos influencia têm para praticar a actividade.

MOTIVOS DA PRÁTICA (%)	A	2 ^a	3 ^a	Total	2 ^a	A	Total
	Mais I	Mais I	Mais I	Mais I	Menos I	Menos I	Menos I
Para melhorar a saúde em geral e a forma física	64	22	6	91		1	1
Para prevenir problemas de saúde	13	24	13	51	1		1
Para aliviar o stress e as tensões	10	25	28	63	3	2	5
Para conhecer pessoas novas e conviver		3	2	6	20	9	29

Para perder peso/melhorar a aparência	1	6	13	19	16	3	19
Para ocupar o tempo livre	1	2	3	6	21	6	27
Por hábito		2	4	6	6	6	12
Por prazer	7	12	24	43	1	2	3
Para competir		1	3	4	14	46	60
Outras (s)	1			1	3	9	12

“Para ocupar o tempo livre”, foi considerado por 27 praticantes (21%), como o segundo motivo menos importante para a prática da natação. Seguiu-se-lhe, “Para conhecer pessoas novas e conviver”, apontado por 25 praticantes (20%). Contudo, no total da frequência de respostas de menos importância (menos importante de todas e segunda menos importante) as posições invertem-se, o motivo “Para conhecer pessoas novas e conviver” obteve 37 respostas (29%) e “Para ocupar o tempo livre” 34 respostas (27%).

5. Discussão.

Alguns estudos têm mostrado que os praticantes de actividade em contexto desportivo recreativo têm maior motivação intrínseca que praticantes em contextos competitivos (Fortier et al., 1995). Os motivos que conduzem ao exercício (intrínsecos, extrínsecos, mais ou menos autodeterminados) influenciam na persistência (Sarrazine et al., 2002, cit. por Coll et al., 2010a) e consequentemente, na saúde e bem-estar.

A investigação sobre motivos intrínsecos, enquanto processos facilitadores de adesão a longo prazo, concluíram que praticantes com motivos ligados à satisfação e competência apresentam uma melhor adesão à prática do que motivos relacionados com o corpo (diferença mediada pelos motivos de prazer e gozo). Além disso, os resultados mostraram que a persistência estava associada a motivos focados no prazer, competência e interação social. A avaliação do prazer/gozo após o treino mostrou que o prazer é um preditor de adesão (Ryan, Frederick, Lepes, Rubio & Sheldon, 1997).

Por outro lado, a investigação do Flow tem mostrado que sempre que possível os sujeitos seleccionam e reproduzem actividades associadas à experiência óptima (experiência de Flow), caracterizada por elevados desafios em equilíbrio com as adequadas competências pessoais, o compromisso, o prazer e a recompensa intrínseca (Csikszentmihalyi, 2002; Csikszentmihalyi 1975, cit. por Delle Fave & Massimini, 2005). De acordo com o modelo da experiência óptima (Csikszentmihalyi, 2002), as características autotélicas de Flow, reforçam o gosto pela actividade que o proporciona. Daí que, dada a natureza humana pressupõe-se que os estados de Flow levem os sujeitos a querer repetir a actividade e a persistir na mesma de modo a alcançar novamente esse estado óptimo. Mais, a repetição e a persistência, conduzem ao aumento da percepção de competência e à auto-eficácia (antecedentes do Flow), e a repetição deste ciclo, promove o desempenho e o prazer na actividade (Gouveia, 2011).

Queremos ainda salientar, que investigações realizadas por Ingledeu e Markland (2008), concluíram que motivos de saúde ou questões ligadas à condição física aumentam a regulação por identificação, aumentando assim a participação. De modo semelhante, numa amostra de praticantes de exercício físico, a motivação autodeterminada antecedeu motivos de prática, relacionados com a saúde (Moreno, González-Cutre & Cervelló, 2008, cit. por Coll et al. 2010).

Neste sentido, o presente estudo foi desenvolvido para explorar as relações entre as variáveis motivacionais: Flow disposicional (frequência de experiências de Flow) e motivação

intrínseca, na prática do exercício físico da natação, enquanto modalidade pressupostamente de excelência na melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde de qualquer praticante. Visto ambos os constructos estarem associados na literatura à adesão e persistência na actividade, podem auxiliar-nos na importante tarefa de perceber como motivar as pessoas à prática e à persistência do exercício físico da natação.

5.1 Resumo dos resultados e possíveis relações com a prática.

Num primeiro momento, verificámos a precisão dos instrumentos de medida usados (IMI e DFS-2) e ambos apresentaram uma boa fiabilidade. Contudo, a escala Esforço/Importância mostrou uma fraca fiabilidade. Deste modo, a leitura e interpretação dos resultados da escala Esforço/Importância terá de ter um cuidado acrescido.

Uma possível explicação, para esta baixa fiabilidade da escala Esforço/Importância, pode prender-se com as características da amostra. A grande amplitude de idades (12 a 81 anos) e as diferenças conhecidas entre os praticantes do INATEL (cariz mais competitivo) e da CML (cariz aprendizagem), e os factores associados a essas diferenças (e.g. motivos, objectivos da prática), podem ter conduzido a diferentes interpretações dos itens.

Optámos por explorar o grau de relacionamento linear entre as variáveis do Flow e da motivação intrínseca, através do coeficiente de correlação de Pearson, por facilitar a observação e por misturar mais variância (Maroco, 2007). Os resultados mostraram a existência de relações positivas e significativas em 84% das relações, justificando estatisticamente uma exploração mais pormenorizada das relações entre as variáveis do Flow e da motivação intrínseca, através da análise de regressão linear múltipla. Além disso, contrariamente às nossas hipóteses, formuladas por resultados de estudos anteriores, as dimensões Alteração de tempo e Perda de consciência apresentaram relações significativas (e positivas) com dimensões do IMI. Perda de consciência correlacionou-se com Prazer/Interesse e Alteração de tempo correlacionou-se com Prazer/Interesse e Esforço/Importância. Daí que, contrariamente ao esperado, também estas dimensões foram incluídas na análise de regressão linear múltipla.

Os resultados dos modelos de regressão linear múltiplos, com um máximo de probabilidade de erro de 5%, foram na grande maioria significativos. As excepções, como esperado, foram as dimensões Alteração de tempo e Perda de consciência, que explicitaremos mais à frente. Os restantes resultados vieram ao encontro do previsto e vão no mesmo sentido da literatura. O Prazer/Interesse e Competência são os preditores motivacionais que são

significativos para prever quase todas as dimensões do Flow. Esforço/Importância e Tensão/Pressão pouco contribuem para a explicação das dimensões do Flow. Esforço/Importância é um preditor significativo da Concentração, Equilíbrio tarefa competência e Flow total, salientando-se o facto de ser o único preditor significativo da Concentração, predizendo 21% da sua variabilidade. A dimensão Tensão/Pressão só contribui para o modelo explicativo da Percepção de desempenho, fraca a moderadamente e de modo inverso. Além disso, o Prazer/Interesse e a Competência, que predizem quase todas as dimensões do Flow, não são preditores da concentração.

Quanto à dimensão Prazer/Interesse, podemos acrescentar que apresentou relações significativa com todas as dimensões do Flow excepto com Alteração de tempo, Perda de consciência e Concentração. Como previsto, devido à grande semelhança dos conceitos (Gouveia, 2011), o modelo relativo à Experiência autotélica, que tem como único preditor a dimensão Prazer/Interesse, é muito significativo e explica 54% da variabilidade da variável de Flow. De acordo com estes resultados, podemos presumir que para estes praticantes o prazer e o interesse (i.é., motivação intrínseca) sentidos pela actividade da natação, estão relacionados com as experiências óptimas (Flow) que a actividade lhes proporciona. Além disso, o prazer e o interesse mostraram ser a razão maioritária que possibilitou os praticantes experienciarem a actividade como intrinsecamente recompensadora (Experiência autotélica). Facto é, que o Prazer/Interesse e a Experiência autotélica que os praticantes experienciarem na actividade, podem influir significativamente na adesão e persistência da mesma (Gouveia, 2011).

O facto de a Tensão/Pressão só contribuir para o modelo explicativo da Percepção de desempenho e de modo inverso, poderá indicar o quanto é fundamental para estes praticantes, os feedbacks e/ou reforços positivos sobre a sua execução da tarefa. Sugerimos, que esta necessidade de feedbacks esteja relacionada com uma perda das referências habituais. O ambiente aquático proporciona novas informações aos sentidos, meio através do qual as pessoas percebem e reconhecem tudo quanto as rodeia, contudo essa nova informação, necessita de tempo para ser processada e integrada, pois só assim é possível a coordenação global das habilidades motoras da modalidade. No meio aquático, talvez mais que em qualquer outro ambiente, os feedbacks e/ou reforços positivos sobre o desempenho, podem ser fundamentais no auxílio a essa percepção (organização e interpretação das sensações, através dos recursos mentais), pois metaforicamente, durante a prática da natação somos pessoas “deficientes”. Durante a actividade da natação todos os sentidos estão alterados, em particular a visão, o nosso principal sentido, daí que, sejamos pelo menos parcialmente “cegos”.

Segundo Csikszentmihalyi (2002), dados recolhidos com mulheres invisuais, mostraram bem a importância de feedbacks. Mais que quaisquer outros inquiridos, as mulheres invisuais, mostraram necessidade de feedbacks claros para desfrutar das actividades. A impossibilidade de ver o espaço envolvente, levava-as a necessitar ainda mais de ser informadas se realmente estavam a conseguir realizar o que queriam.

Prazer/interesse e Competência correlacionaram-se significativamente e positivamente com Percepção de desempenho e Tensão/pressão correlacionou-se significativamente mas negativamente. Estes resultados sugerem, que quanto mais tensão ou pressão os praticantes sentirem pela prática da natação, menor será o Prazer/interesse, a Competência percebida e a Percepção de desempenho dos praticantes, logo há menos probabilidades de adesão e persistência na prática da natação.

Assim, sugerimos que se deve procurar desenvolver meios (e.g., tarefas mais acessíveis que permitam alcançar com êxito os objectivos, incentivos verbais ou gestuais que demonstrem êxito, elogiar verbalmente à frente dos colegas, pedir ao praticante que faça a demonstração ao grupo de uma tarefa que domina, informação clara sobre a tarefa a desempenhar, feedbacks claros sem ambiguidades) que permitam ao praticante ter uma melhor percepção do seu desempenho, pois é esse conhecimento, que possibilitará ao praticante a persistência na procura dos objectivos, adaptando o Eu físico e/ou psicológico de modo a conseguir concretizar as tarefas. Segundo Csikszentmihalyi (2002), é a mensagem simbólica: “consegui o meu objectivo”, que “cria ordem na consciência e reforça a estrutura do eu” (p. 88).

Segundo os estudos disponíveis, quanto menos feedbacks claros e imediatos forem percebidos pelos praticantes, acerca das suas realizações na procura de melhorias e de atingir os objectivos a que se propõem, menores serão as probabilidades de alcançar os estados de Flow (Csikszentmihalyi, 2002; Kimiecik & Stein, 1992) e menor será o prazer e gozo sentido, ou seja, motivação intrínseca (Ryan & Decy, 2000; Vellerand, 2001, cit. por Coll et al., 2010). Assim, a dimensão Tensão/Pressão, que reflecte os aspectos negativos da motivação intrínseca (Fonseca & Brito, 2001), não se associa à persistência na actividade mas ao seu abandono, tal como a Percepção de desempenho, que quanto menor, maior será a probabilidade de desistência das actividades.

De referir ainda que debates recentes sobre as características que definem o Flow (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh & Nakamura, 2005, citados por Coll et al., 2010b) apontam a Percepção de desempenho (e também a Clareza de objectivos e Equilíbrio tarefa competência), como uma de três pré-condições para o estado do Flow.

Outro resultado merecedor de alguma reflexão, diz respeito ao modelo relativo à Concentração, no qual, só a dimensão Esforço/Importância é preditor significativo da Concentração. As dimensões Prazer/Interesse e Competência, que predizem quase todas as dimensões do Flow, não são preditores da Concentração. Segundo estes resultados, para estes praticantes o despendido muito esforço na prática da natação, o empenho que colocam na prática, a importância que atribuem à correcta execução das tarefas e o interesse que sentem pela modalidade da natação, são preditores significativos de concentração, ou seja, auxiliam os praticantes a concentrarem-se na prática da natação, de modo a alcançarem os objectivos a que se propõem. Contudo, o gosto, o interesse e a diversão pela natação, assim como, a satisfação com o rendimento na natação, o conseguir nadar bem e o ser ou perceber-se como bom ou boa na natação, não têm qualquer relação com a concentração destes praticantes na natação.

Segundo Csikszentmihalyi (2002), as actividades agradáveis exigem uma total concentração da tarefa que está a ser realizada, não permitindo espaço a informações que não sejam relevantes e, essa concentração, permite esquecer todos os outros factores da vida, inclusivamente os negativos.

Crê-mos que no caso destes praticantes de natação estes resultados são coerentes, visto o contexto ser maioritariamente de ensino/aprendizagem (maioria pratica a actividade com professor). Estes resultados não nos dizem que a actividade não é agradável, sugerem é que estes praticantes, pela sua falta de domínio das técnicas de nado, relacionam a concentração com o esforço e importância. Além disso, a fadiga e as distrações visuais e auditivas são factores que podem afectar a concentração. Como referido, quer a visão quer a audição têm características diferentes devido ao meio ambiente (água, acústica das instalações e meios de comunicação entre o praticante e o técnico) e a fadiga é um factor que facilmente está sempre presente, devido às características únicas da respiração. Estes factores, são informações externas à tarefa que os praticantes não podem deixar de prestar atenção, o que pode dificultar a total concentração na tarefa que está a ser executada.

Como referido anteriormente, procuraremos agora explicitar os modelos referentes à Perda de consciência e à Transformação do tempo. Tal como no presente estudo, outros estudos têm sido pouco claros no que se refere a estas dimensões, as quais, têm sido as menos assinaladas mostrando-se as menos relevantes (Jackson, 1992, 1995, cit. por Gouveia 2011; Jackson & Marsh, 1996; Jackson & Eklund, 2002). Em Portugal, resultados de estudos quantitativos, confirmaram estes resultados (Gouveia et al., 2008; Gouveia & Pais-Ribeiro, 2010a; Gouveia, Pais-Ribeiro, França, & Marques, 2010).

Num estudo com 203 nadadores de topo, em que os resultados não se mostraram regulares, Kowal e Fortier (1999) sugeriram que a Perda de consciência e a Transformação do tempo podem ser menos sensíveis aos diferentes tipos de motivação situacional do que as outras características do estado de Flow. Mais concretamente, consideraram possível que algumas dimensões do Flow fossem características do próprio Flow, enquanto outras dimensões agiam como antecedentes. Em consequência, os autores sugeriram que estas duas dimensões do Flow poderiam ser menos relevantes no contexto da natação do que em outros ambientes.

Na verdade, a fragilidade destas duas dimensões (na sua consistência com o modelo de Flow e não na sua qualidade enquanto escalas) tem sido salientada desde o desenvolvimento do teste da DFS, conduzindo inclusivamente à construção de novos itens e à criação da DFS-2. Contudo, como as melhorias não se mostraram suficientes, Jackson e colegas discutiram o caso e sublinharam que estas dimensões são menos perceptíveis/objectivas e mais complexas em termos dos constructos, e que por este facto (ou não) os itens desenvolvidos para a avaliação destas dimensões, podem não ser plenamente compreendidos ou relevantes para determinadas actividades. Mais, consideraram que a experiência de Flow no desporto pode necessitar de algum grau de autoconsciência (do corpo e de si próprio) e de alguma consciência do tempo (Jackson e Eklund, 2002).

Quanto a nós, acreditamos que a falta de significância das variáveis motivacionais relativamente à dimensão Perda de consciência pode ser resultado de um conjunto de factores idênticos aos mencionados por Jackson e Eklund (2002). Assim, pressupomos que os resultados possam ser consequência de alguma falta de compreensão dos itens, das características da amostra e/ou do contexto da prática. A idade dos praticantes (grande amplitude de idades) e a variação do nível competitivo (vertente mais competitiva por parte dos praticantes do INATEL) pode resultar em variabilidade na interpretação dos itens. Além disso, a prática de actividade com professor (maioria dos praticantes, 65%), pode indicar que os praticantes ainda não têm grande domínio técnico e, mais importante, recebem informação sobre as tarefas com alguma frequência. Se somarmos a isto, o contexto onde as aulas se realizam, tanto a nível acústico como as condições de imersão do corpo na água, percebemos que os praticantes têm que estar em permanente alerta para verem e perceberem as instruções do exterior. Este contexto avaliativo (feedbacks/instruções frequentes), em particular, pode influir na interpretação dos itens da Perda de consciência avaliativa (e.g. “Não me preocupo com a forma como os outros me possam avaliar”; “Não me preocupo com a forma como o meu desempenho está a ser visto pelos outros”). Conclusão, todos estes factores, no seu conjunto ou individualmente, podem contribuir para a variância do modelo, tornando-o não significativo.

Em resumo, o que pressupomos é que os praticantes com professor têm uma experiência da prática diferente dos praticantes em regime livre, além disso, cremos que há diferenças interpretativas dentro do grupo com professor, não só pela diferença de idades, como também, pelos motivos e objectivos dos praticantes com a actividade da natação. Todos estes factores podem, individualmente ou em conjunto, ter contribuído para a não significância do modelo.

Quanto à dimensão Alteração de tempo, era esperado que o modelo também não fosse significativo. Contudo, marginalmente assim não foi. A análise dos resultados da regressão linear múltipla permitiu-nos observar algo que considerámos interessante focar. Assim, o modelo relativo à Alteração de tempo é um modelo significativo que explica 5% da variabilidade da variável, sem que algum dos preditores do IMI (Prazer/Interesse, Competência, Esforço/Importância e Tensão/Pressão) fosse um preditor significativo de Alteração de tempo. Dito de outro modo, a variável Alteração de tempo, tem algo comum às dimensões do IMI, que leva à existência de correlação, mas as dimensões individualmente não apresentaram nenhuma correlação com a variável Alteração de tempo. Logo, o que existe de comum às dimensões do IMI, que explica a correlação existente, ainda não foi identificado pela ciência ou avaliado pela escala do IMI. É necessário explorarem-se futuramente estes resultados.

Alguma reflexão, leva-nos a questionar se, esse algo, poderá ter a ver com as condições e características do meio onde a natação é praticada, já focadas anteriormente. Mais precisamente, se o facto de os praticantes estarem “isolados” em termos de som (devido à acústica e à imersão na água), não os levam a sentir o tempo, de algum modo, diferente do habitual (perda de noção do tempo, passar mais rápido ou mais devagar, alterado, diferente do normal). Supomos, que se os praticantes da amostra fossem maioritariamente nadadores com experiência e/ou praticante em regime livre, sem professor (i.e., mais autónomos), os resultados deste modelo relativo à Alteração do tempo seria diferente e acreditamos que provavelmente pelo menos a dimensão Prazer/Interesse estaria correlacionada.

À semelhança das nossas suposições, estudos que analisaram a autonomia percebida em jovens nadadores (Pelletier & Vellerand, 1985 e Vellerand & Pelletier, 1985, cit. por Coll et al., 2010a) mostraram, que os nadadores que percepcionavam os treinadores como mais autónomo, na relação interpessoal com os atletas, tinham maiores níveis de competência percebida e motivação intrínseca que os nadadores que percepcionavam os treinadores como mais controladores.

Na continuidade do nosso estudo, analisámos a experiência de prática (Tempo de prática e Intensidade de prática) e a idade na relação com o Flow disposicional e o IMI. Na generalidade,

os resultados mostraram algumas relações significativas e maioritariamente positivas. A variável Intensidade de prática (i.e. o produto do número de sessões semanais da actividade praticadas pelo sujeito, pelo número de minutos de cada sessão semanal) relacionou-se significativamente e positivamente com quase todas as dimensões do Flow (excepto com a Perda de consciência) e com duas dimensões do IMI (Prazer/Interesse e IMI total). A variável Tempo de prática (há quantos anos ou meses o sujeito pratica natação), só apresentou uma relação significativa e positiva com a Sensação de controlo. A variável idade apresentou duas relações significativas e positivas com o Flow (Experiência autotélica e Clareza de objectivos) e três relações significativas mas negativas com o IMI (Competência, Tensão/Pressão e IMI total).

Conceptualmente, estes resultados fazem sentido. Em termos práticos, indicam que maior quantidade de tempo despendido semanalmente pelos praticantes, se relaciona, com maior motivação intrínseca e Flow, na prática de natação; e com o maior número de anos de prática de natação, relaciona-se uma maior sensação de controlo. A variável idade, mostrou que quanto mais velhos os praticante de natação, maior a sua clareza do objectivo da prática e maior o sentimento de que a actividade da natação é intrinsecamente motivante, no entanto, têm menores sentimentos de competência percebida, não se sentem tão pressionados ou tensos na prática da natação e globalmente apresentam menor motivação intrínseca.

Uma vez mais a dimensão Perda de consciência avaliativa não se correlacionou com nenhuma das variáveis. Tal como anteriormente, supomos que também aqui a variabilidade da amostra e o contexto contribuíram para os resultados.

Em função destes resultados e com o objectivo de conduzir os praticantes de natação à persistência na actividade, podemos propor que se procure aumentar o número de horas de prática semanal, aumentando assim, o Flow e a motivação intrínseca. Nos praticantes mais velhos dever-se-ão desenvolver-se meios de melhorar a sua percepção de competência.

A análise de existência (ou não) de alguma diferença significativa entre os grupos das variáveis Género (masculino vs feminino), Tipo de prática (com professor vs regime livre) e Local de prática (municipal vs associativo), que produzisse algum efeito significativo sobre as dimensões do Flow ou do IMI, de acordo com os resultados permitiu concluir, que a variável género não tem qualquer efeito significativo. Já a variável Tipo de prática apresentou um efeito significativo sobre a dimensão Esforço/Importância, da IMI, indicando-nos que os praticantes que realizam a prática da natação com professor esforçam-se mais e dão mais importância, que os praticantes que praticam natação em regime. A variável Local de prática, mostrou um efeito significativo sobre a dimensão Prazer/Interesse, da IMI, apontando que os praticantes de natação

do município têm mais prazer e interesse (motivação intrínseca) que os praticantes associativos. Também na Clareza de objectivos e no Flow total, os praticantes de natação do município, apresentaram valores médios acima dos praticantes associativos, indicando-nos que os praticantes de natação do município têm uma maior consciência dos objectivos pretendidos com a prática da natação e experiênciam mais experiências de Flow, do que os praticantes associativos.

O facto de a relação entre o Esforço/Importância com os praticantes com professor apresentarem resultados médios acima dos praticantes em regime livre, vem de algum modo corroborar a perspectiva apresentada, aquando dos resultados apresentados sobre o modelo relativo à concentração. Assim, pressupomos que para os praticantes com professor, a concentração na tarefa deve ter dificuldades acrescidas, quando comparadas com os praticantes de regime livre.

Por último, e porque os motivos e as razões de prática de actividades físico-desportivas, têm sido estudados enquanto determinantes do envolvimento, quer por parte dos jovens, quer por parte dos adultos (Fernandes, Lázaro & Vasconcelos-Raposo, 2005), procurámos perceber quais os motivos que conduziram estes praticantes à actividade da natação. Segundo a análise dos resultados, os três principais motivos, relacionam-se com a saúde e o bem-estar, e um quarto motivo, associado aos sentimentos de prazer proporcionados pela prática da natação. Os motivos assinalados como menos relevantes para a prática da natação, foram a competição, como o menos relevante de todos, e o convívio e conhecimento de pessoas novas, como o segundo menos relevante.

Um resumo de vários estudos aponta que para população adulta, os motivos de aderência e persistência na prática da actividade física, estão relacionados com a manutenção da forma física e com a contribuição da actividade física para a saúde e bem-estar (Pavón, 2004, cit. por Camacho, et al., 2010; Sánchez, García, Landabaso & Nicolás, 1998, cit. por Camacho, et al., 2010). Mais, os estudos indicam que conforme se vai amadurecendo, factores como saúde, diversão e relacionamento social, vão ganhando importância em detrimento de factores competitivos (Camacho, et al., 2010).

As razões para a prática identificadas pela nossa amostra, vai no mesmo sentido da literatura. Contudo, a falta de interesse nas relações sociais, encontrada na nossa amostra, já não se encontra em conformidade com os estudos apontados.

Será a falta de interesse nas relações sociais, uma consequência da falta de maturidade, como sugerem esses estudos?

Presumimos, que a falta de maturidade possa ser uma explicação ou que também influencie os resultados, contudo cremos estar mais relacionada com as características individuais dos sujeitos e do contexto da actividade em si (natação), a qual não prima por relações de interacção. Deste modo, sendo a relação com os outros, uma das características da Teoria da autodeterminação, propomos que se estimulem as interacções dos praticantes, com os colegas, técnicos e todos os outros membros das instalações, com vista à persistência na actividade.

5.2 Limitações do estudo e desenvolvimentos futuros.

As interpretações dos resultados apresentados no presente estudo, estão sujeitas a várias limitações. Primeiro, o estudo é de natureza correlacional, todas as variáveis foram avaliadas num único momento temporal, logo, não é possível tirar conclusões acerca da direccionalidade e criar ligações de causa e efeito (Almeida & Feire, 2007). Assim, impõe-se especial cuidado na interpretação e generalização dos resultados sobre as relações entre a Motivação intrínseca e o Flow disposicional, mais ainda, quando estão envolvidos os resultados facultados pela escala Esforço/Importância, do instrumento de medida usado para avaliar a motivação intrínseca (IMI), devido à sua falta de precisão nesta amostra.

Também o tamanho da amostra, a sua representatividade e significância (Krejcie & Morgan, 1970, cit. por Almeida & Feire, 2007) e a selecção por conveniência, impedem que os resultados possam ser generalizados. O facto de os participantes serem todos praticantes de natação recreativa, leva a cuidados acrescidos na transferência das conclusões para outros contextos desportivos.

A continuidade da pesquisa através de amostras mais representativas, com a aplicação dos questionários em mais que um momento temporal (amostras emparelhadas) e estudos comparativos, pode facultar informação mais enriquecedora e permitir futuros desenvolvimentos na investigação.

Futuras investigações, poderiam explorar melhor a relação da prática da natação recreativa com a Concentração, Alteração do tempo e Perda de consciência, enquanto dimensões do Flow disposicional, trazendo alguma luz, não só à presente investigação, como à forma como estas variáveis se relacionam. Além disso, consideramos pertinente pela sua aplicabilidade à prática, uma maior exploração de como se relacionam (com respectivos efeitos de causalidade) as três necessidades psicológicas inatas e universais (competência, autonomia e relacionamento), defendidas pela teoria da autodeterminação, com a prática da natação recreativa.

Em conclusão, que seja do nosso conhecimento, o estudo presente é um dos primeiros estudos que procurou analisar as relações entre o Flow disposicional e a Motivação intrínseca na prática da natação enquanto actividade física recreativa. Globalmente, os seus resultados permitiram concluir que existe uma relação positiva e significativa, de influência recíproca, entre Flow disposicional e a Motivação intrínseca na natação.

Desde já, uma prática planeada, estruturada e realizada, que leve em consideração os constructos do Flow disposicional e da Motivação intrínseca, pode auxiliar à persistência na actividade e assim promover uma vida mais saudável, fundamental a uma saúde positiva. Contudo, um desenvolvimento da investigação poderia permitir melhorias significativas no planeamento, estrutura e realização da actividade da natação, potenciando a motivação e o Flow e consequentemente, todos os benefícios da prática da actividade.

6. Referências.

- Almeida L. S., Feire, T. (2007). *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação* (4ª ed.). Braga: Psiquilíbrios Edições
- Buckworth, J., Lee, R. E., Regan, G., Schneider, L. K., & DiClemente, C. C. (2007). Decomposing intrinsic and extrinsic motivation for exercise: Application to stages of motivational readiness. *Psychology of Sport & Exercise*, 8(4), 441-461. doi:10.1016/j.psychsport.2006.06.007
- Camacho, A., Gómez, P., Lores, A., & Murcia, J. (2010). Motivos de prática físico-deportiva. In Moreno, J. A., & Cervelló, E. (Orgs.). *Motivación en la actividad física y el deporte* (pp. 13-39). Sevilla: Wanceulen Editorial Desportiva.
- Coll, D., Camacho, A., Rijo, A., & Murcia, J. (2010a). La motivación autodeterminada en la actividad física y el deporte: Conceptualización. In Moreno, J. A., & Cervelló, E. (Orgs.). *Motivación en la actividad física y el deporte* (pp. 119-150). Sevilla: Wanceulen Editorial Desportiva.
- Coll, D., Murcia, J., & Gimeno, E. (2010b). El estado de Flow en la práctica físico-desportiva. In Moreno, J. A., & Cervelló, E. (Orgs.). *Motivación en la actividad física y el deporte* (pp. 195-213). Sevilla: Wanceulen Editorial Desportiva.
- Cruz, J. (1996). Motivação para a competição e prática desportiva. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto* (pp. 305-331). Braga: SHO.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir – A psicologia da experiência ótima. Medidas para melhorar a qualidade de vida*. Lisboa: Relógio D' Água. (Obra original publicada em 1990).
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 56(5), 815-822. doi:10.1037/0022-3514.56.5.815
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2005). Flow. In A. J. Elliot, C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 598-608). New York, NY US: Guilford Publications. Consultado em Setembro, 5, de 2012 através da fonte <http://academic.udayton.edu/jackbauer/CsikFlow.pdf>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

- Deci, E., & Ryan, R. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185. doi:10.1037/a0012801.
- Deci, E., & Ryan, R. (2009). Self-determination theory: A consideration of human motivational universals. *The Cambridge handbook of personality psychology* (pp. 441-456). New York, NY US: Cambridge University Press. Retrieved from PsycINFO database.
- Delle Fave, A., & Massimini, F. (2005). The investigation of optimal experience and apathy. *European Psychologist*, 10(4), 264–274. doi:10.1027/1016-9040.10.4.264
- Fernandes, H. M., & Vasconcelos-Raposo, J. (2005). Continuum de auto-determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. *Estudos de Psicologia*, 10 (3), 385-395.
- Fernandes, HM, Lázaro, JP & Vasconcelos-Raposo, J. (2005). Razões para a não prática desportiva em adultos: Estudo comparativo entre a realidade rural e urbana. *Motricidade*, 1(2), 106-114. Consultado em Outubro, 28, de 2012 através da fonte <http://www.redalyc.org/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=273021331004>
- Fonseca, A., & Brito, A. (2001) Propriedades psicométricas da versão portuguesa do Intrinsic Motivation Inventory (IMI_p) em contextos de actividade física e desportiva. *Análise Psicológica*, 19 (1), 59-76.
- Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., & Provencher, P. J. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation. *International Journal Of Sport Psychology*, 26(1), 24-39. Consultado em Setembro, 1, de 2012 através da fonte http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1995_FotierVallerandBrierProvencher_IJSP.pdf
- Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and.. *Journal Of Sport Behavior*, 16(3), 124. Consultado em Outubro, 7, de 2012 através da fonte <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=9610290998&lang=pt-br&site=ehost-live&scope=site>
- Frederick-Recascino, C. M., & Ryan, R. M. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 5-23.

- García, T., Cervelló, E. M., Jiménez, R., Iglesias, D., & Santos-Rosa, F. J. (2005). La implicación motivacional de jugadores jóvenes de fútbol y su relación con el estado de Flow y la satisfacción en competición. *Revista De Psicología Del Deporte*, *14*(1), 21-42.
- Gouveia M. J., Pais-Ribeiro, J. L., Marques, M., & Carvalho, C. (2012). Validity and reliability of the Portuguese version of the dispositional Flow scale-2 in exercise. *Revista de psicología del deporte*, *21*, 81-88.
- Gouveia, M. J. (2011). *Flow disposicional e o bem-estar spiritual em participantes de actividades físicas de inspiração oriental*. Tese de doutoramento apresentada ao ISPA – Instituto Universitário, Lisboa.
- Gouveia, M. J., & Pais-Ribeiro, J.L. (2010a). Avaliar a frequência da experiência de Flow na actividade física: Estrutura interna da versão portuguesa da “Dispositional Flow Scale”. *Livro de Resumos do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia* (p. 267). Universidade do Minho, Braga, Fevereiro 2010.
- Gouveia, M. J., Marques, M., & Vieira, J. (2008). Estudo confirmatório da estrutura interna da versão portuguesa do Flow State Scale, *Libro de Resúmenes del VI Congreso Hispano-Luso de Psicología del Deporte* (pp. 117-128) Cáceres: Consejo Oficial de Psicólogos de Extremadura.
- Gouveia, M.J., Pais-Ribeiro, J.L., França, V. & Marques, M. (2010). Flow disposicional na actividade física e bem-estar espiritual: exploração de uma relação. In I. Leal, J. Pais-Ribeiro, M. Marques, F. Pimenta (Eds.), *Actas do 8º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*. Lisboa, 11-13 Fevereiro, ISPA-IU.
- Ingledeu, D. K., & Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology & Health*, *23*(7), 807-828. doi:10.1080/08870440701405704
- Ingledeu, D. K., Markland, D., & Medley, A. R. (1998). Exercise motives and stages of change. *Journal Of Health Psychology*, *3*(4), 477-489. doi:10.1177/135910539800300403
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing Flow in physical activity: The Flow state scale–2 and dispositional Flow scale–2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *24*, 133-150.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *18*, 17–35.

- Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S., & Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of Flow in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *20*, 358–378.
- Jackson, S. A., Martin, A. J., & Eklund, R. C. (2008). Long and short measures of Flow: The construct validity of the FSS-2, DFS-2, and new brief counterparts. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *30*, 561-587.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationship between Flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, *13*, 129-153.
- Kimiecik, J. C., & Stein, G. L. (1992). Examining Flow experiences in sport contexts: Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology*, *4*, 144–160.
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of Flow: Contributions from self-determination theory. *The Journal of Social Psychology*, *139*, 355–368.
- Lei nº 5/2007, de 16 de Janeiro. Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto. *Diário da República*, 1.a série, N.11. Consultado em Julho, 30, de 2012 através da fonte <http://dre.pt/pdf1sdip/2007/01/01100/03560363.PDF>
- Markland, D., & Ingledew, D. K. (2007). Exercise participation motives: A self-determination theory perspective. In M. S. Hagger, N. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 23-34,302-305). Champaign, IL US: Human Kinetics.
- Maroco, J. & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório Psicologia*, *4*(1), 65-90.
- Maroco, J. (2007). *Análise estatística com utilização do SPSS* (3ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. (1989). Psychometric Properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a Competitive Sport Setting: A Confirmatory Factor Analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *60*(1), 48-58.
- McAuley, E., Wraith, S., & Duncan, T. (1991). Self-efficacy, perceptions of success and intrinsic motivation for exercise. *Journal of Applied Social Psychology*, *21*, 139-155.
- Moreno-Murcia, J., Coll, D., & Cervello-Gimeno, E. (2008). Motivación y salud en la práctica físico-deportiva: Diferencias según el consumo de alcohol y tabaco. *International Journal Of Clinical And Health Psychology*, *8*(2), 483-494.

- Mullan, E., & Markland, D. (1997). Variations in self-determination across the stages of change for exercise in adults. *Motivation and Emotion*, 21, 349–362.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2008). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2008. Consultado em Julho, 30, de 2012 através da fonte <http://www.health.gov/PAGuidelines/Report/pdf/CommitteeReport.pdf>
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. doi:10.1006/ceps.1999.1020
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lipes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- TED – Ideas worth spreading (Producer). (2004). *Mihaly Csikszentmihalyi: Flow, the secret to happiness* [Motion Picture]. TED Conferences, LLC, 250 Hudson St., Suite 1002, New York, NY 10013. Consultado em Julho, 30, de 2012 através da fonte http://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_Flow.html
- Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2000). Hierarchical confirmatory factor analysis of the Flow state scale in exercise. *Journal of Sport Sciences*, 18, 815–823.
- Whitehead, J. R. (s.d.). Physical activity and intrinsic motivation. *PCPFS Research Digest*, 1(2). Consultado em Setembro, 1, de 2012 através da fonte <https://www.presidentschallenge.org/informed/digest/docs/199305digest.pdf>

ANEXOS

Questionários

Este estudo está integrado numa tese de mestrado que está a ser realizada no Instituto Superior de Psicologia Aplicada de Lisboa. Pretende-se estudar o modo como a prática da natação poderá contribuir para bem-estar psicológico.

Os questionários são anónimos; não terá de se identificar.

Todos os dados fornecidos ficarão estritamente no âmbito desta investigação, não sendo usados para outros fins.

Não existem respostas certas ou erradas – todas as respostas são válidas. O importante para nós é conhecer a sua opinião. Pedimos-lhe portanto apenas que responda com sinceridade.

AGRADECEMOS DESDE JÁ A SUA PARTICIPAÇÃO

Sem ela este trabalho não seria possível.

OBRIGADA!

Questionário de Motivação intrínseca (IMI; McAuley, Duncan & Tammen, 1989; IMIp Adaptação Fonseca, 1995)

Para cada frase assinale com uma cruz o número que melhor corresponder ao modo como encara a sua prática de natação

Questionário de Flow (J. Fisher, 2010; Jackson & Eklund, 2002)

Por favor responda às seguintes afirmações relacionadas com os pensamentos e emoções que pode sentir durante a prática de exercício físico. Pense na frequência com que habitualmente experiencia cada uma das afirmações seguintes quando pratica actividade física e responda às questões usando a escala de avaliação fornecida. Faça um círculo no número que melhor corresponde à sua experiência.

Utilize a seguinte escala de avaliação:

1: Nunca; 2: Poucas vezes; 3: Algumas vezes; 4: A maior parte das vezes; 5: Sempre



ISPA | Instituto Superior de Psicologia Aplicada

Este estudo está integrado numa tese de mestrado que está a ser realizada no Instituto Superior de Psicologia Aplicada de Lisboa. Pretende-se estudar o modo como a prática da natação poderá contribuir para bem-estar psicológico.

Os questionários são anónimos; não terá de se identificar.

Todos os dados fornecidos ficarão estritamente no âmbito desta investigação, não sendo usados para outros fins.

Não existem respostas certas ou erradas – todas as respostas são válidas. O importante para nós é conhecer a sua opinião. Pedimos-lhe portanto apenas que responda com sinceridade.

AGRADECEMOS DESDE JÁ A SUA PARTICIPAÇÃO

Sem ela este trabalho não seria possível.

OBRIGADA!

Para o esclarecimento de qualquer dúvida relativamente ao preenchimento do questionário ou informações sobre a investigação, por favor contacte:

Dra. Maria João Gouveia: E-mail: mjgouveia@ispa.pt

Carla Rodrigues: E-mail: carlarodrigues.ispa@gmail.com

DADOS SÓCIO-DEMOGRÁFICOS E DE PRÁTICA DE EXERCÍCIO

Sexo Fem Masc **Idade**

Estado Civil Solteira(o) Casada(o) ou União de facto Viúva(o)
Divorciada(o) ou Separada(o)

Habilitações literárias

Profissão

Há quanto tempo pratica natação (ex: 2 anos e 3 meses)?

Qual a duração de cada sessão/aula?
(em minutos - ex: 45 minutos)

Quantas vezes por semana?

Pratica natação com professor(a) em regime livre ou ambas

Local onde pratica a natação
(Clube/instituição/piscina)

Que outras actividades físicas realiza? Nenhuma Outras

Se outras, quais

há quanto tempo

(ex: 2 anos e 3 meses)?

Ordene as três principais razões pelas quais pratica actividade física (1ª, 2ª, 3ª) e ordene as duas menos relevantes (9º, 10º):

Para melhorar a saúde em geral e a forma física

Para ocupar o tempo livre

Para prevenir problemas de saúde

Por hábito

Para aliviar o stresse e as tensões

Por prazer

Para conhecer pessoas novas e conviver

Para competir

Para perder peso/melhorar a aparência

Outra (s)

Para cada frase assinale com uma cruz o número que melhor corresponder ao modo como encara a sua prática de natação

Eu e a NATAÇÃO		Discordo Totalmente			Concordo Totalmente	
		1	2	3	4	5
1	Gosto bastante da natação	1	2	3	4	5
2	Despendo muito esforço na prática da natação	1	2	3	4	5
3	Penso que sou bastante bom/boa na natação	1	2	3	4	5
4	Sinto-me tenso/a enquanto nado	1	2	3	4	5
5	Eu não escolheria fazer natação mas sinto que o devo fazer	1	2	3	4	5
6	Nadar é divertido	1	2	3	4	5
7	É importante para mim fazer bem as coisas na natação	1	2	3	4	5
8	Estou satisfeito/a com o meu rendimento na natação	1	2	3	4	5
9	Sinto-me nervoso/a enquanto nado	1	2	3	4	5
10	Fazer natação é uma obrigação mas tem que se fazer	1	2	3	4	5
11	Descreveria a natação como um desporto muito interessante	1	2	3	4	5
12	Empenho-me bastante na natação	1	2	3	4	5
13	Sou bastante bom/boa na natação	1	2	3	4	5
14	Sinto-me descontraído/a enquanto nado	1	2	3	4	5
15	Enquanto nado, penso em como gosto de o fazer	1	2	3	4	5
16	A natação não me desperta a atenção	1	2	3	4	5
17	Faço natação porque gosto e não porque sinto que tenho de o fazer	1	2	3	4	5
18	Não consigo nadar muito bem	1	2	3	4	5
19	Sinto-me pressionado/a enquanto nado	1	2	3	4	5
20	Não me esforço muito na natação	1	2	3	4	5
21	Após nadar um bocado sinto-me bastante competente	1	2	3	4	5

IMI; McAuley, Duncan & Tammen, 1989; IMIp Adaptação Fonseca, 1995

Por favor responda às seguintes afirmações relacionadas com os pensamentos e emoções que pode sentir durante a prática de exercício físico. Pense **na frequência com que habitualmente experiencia** cada uma das afirmações seguintes quando pratica actividade física e responda às questões usando a escala de avaliação fornecida. Faça um círculo no número que melhor corresponde à sua experiência.

Utilize a seguinte escala de avaliação:

1	2	3	4	5
Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	A maior parte das vezes	Sempre

Pedimos-lhe que responda pensando na sua prática de natação

Quando pratico natação:

	Nunca	Poucas Vezes	Algumas Vezes	A Maior Parte das Vezes	Sempre
1. Sinto-me desafiado mas acredito que as minhas capacidades estão à altura das exigências da situação	1	2	3	4	5
2. Executo os movimentos correctamente sem pensar neles	1	2	3	4	5
3. Eu sei claramente o que quero fazer	1	2	3	4	5
4. Durante a actividade sinto claramente que as coisas me estão a sair bem	1	2	3	4	5
5. Estou totalmente concentrado/focado naquilo que estou a fazer	1	2	3	4	5
6. Sinto que controlo o que estou a fazer	1	2	3	4	5
7. Não me preocupo com aquilo que os outros possam estar a pensar de mim	1	2	3	4	5
8. O tempo parece estar alterado (passa mais lento ou mais rápido)	1	2	3	4	5
9. Gosto realmente da actividade	1	2	3	4	5
10. As minhas capacidades correspondem ao elevado desafio imposto pela situação	1	2	3	4	5
11. As coisas parecem estar a acontecer automaticamente	1	2	3	4	5
12. Tenho uma noção muito clara daquilo que quero fazer	1	2	3	4	5
13. Tenho perfeita consciência de que estou a fazer bem as coisas	1	2	3	4	5
14. Não faço qualquer esforço para me manter atento/centrado naquilo que estou a fazer	1	2	3	4	5
15. Sinto que posso controlar o que estou a fazer	1	2	3	4	5
16. Não me preocupo com a forma como os outros me possam estar a avaliar	1	2	3	4	5
17. A forma como o tempo passa parece-me diferente da normal	1	2	3	4	5
18. Gosto da sensação que tenho quando faço esta actividade e quero voltar a senti-la	1	2	3	4	5
19. Sinto-me suficientemente competente para lidar de forma eficaz com as elevadas exigências da situação	1	2	3	4	5

Por favor avance para a página seguinte →

(continuação)

	Nunca	Poucas Vezes	Algumas Vezes	Maior Parte das Vezes	Sempre
20. Realizo a actividade automaticamente	1	2	3	4	5
21. Sei o que quero alcançar	1	2	3	4	5
22. Durante o exercício, tenho a noção clara de que estou a ter um bom desempenho	1	2	3	4	5
23. Estou totalmente concentrado	1	2	3	4	5
24. Tenho a sensação de controlo total	1	2	3	4	5
25. Não me preocupo com a forma como o meu desempenho está a ser visto pelos outros	1	2	3	4	5
26. Sinto como se o tempo parasse durante a actividade	1	2	3	4	5
27. Sinto-me extremamente satisfeito com esta actividade	1	2	3	4	5
28. O desafio que me é colocado e as minhas capacidades estão ambas a um nível bastante elevado	1	2	3	4	5
29. Faço as coisas espontânea e automaticamente sem ter de pensar nelas	1	2	3	4	5
30. Os meus objectivos estão claros na minha cabeça	1	2	3	4	5
31. Pela forma como as coisas me estão a sair é fácil para mim aperceber-me de como estou a ter um bom desempenho	1	2	3	4	5
32. Estou completamente focado na tarefa	1	2	3	4	5
33. Sinto um controlo completo do meu corpo	1	2	3	4	5
34. Não me deixo preocupar com o que os outros possam estar a pensar de mim	1	2	3	4	5
35. Por vezes parece-me que as coisas acontecem em “câmara lenta”	1	2	3	4	5
36. Acho a experiência extremamente enriquecedora	1	2	3	4	5
37. Não me preocupo com o meu desempenho durante a actividade	1	2	3	4	5
38. Sinto que o tempo passa rapidamente	1	2	3	4	5
39. Tenho uma percepção clara de como está a ser o meu desempenho	1	2	3	4	5
40. Perco a noção do tempo enquanto faço esta actividade	1	2	3	4	5
41. Sinto um controlo absoluto sobre aquilo que estou a fazer	1	2	3	4	5
42. Os exercícios que faço são exigentes mas sinto-me capaz de os realizar	1	2	3	4	5
43. A actividade que realizo é muito gratificante	1	2	3	4	5
44. A minha atenção não se desvia da tarefa que estou a realizar	1	2	3	4	5
45. Sinto-me a controlar totalmente as minhas acções	1	2	3	4	5

© S. A. Jackson, University of Queensland, 1995; 2002

Anexo C - Caracterização da Amostra.

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Idade	124	12	82	37,99	15,959
Valid N (listwise)	124				

Sexo

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Fem	52	40,9	40,9	40,9
Valid Mas	75	59,1	59,1	100,0
Total	127	100,0	100,0	

E.Civil

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Solteira(o)	62	48,8	48,8	48,8
Casada(o) ou U. Facto	55	43,3	43,3	92,1
Valid Divorciada(o) ou Separada(o)	10	7,9	7,9	100,0
Total	127	100,0	100,0	

Hab

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1º Ciclo	7	5,5	5,8	5,8
2º Ciclo	2	1,6	1,7	7,4
3º Ciclo	7	5,5	5,8	13,2
Secundário	38	29,9	31,4	44,6
Valid Bacharelato	2	1,6	1,7	46,3
Licenciatura	43	33,9	35,5	81,8
Mestrado ou PG	11	8,7	9,1	90,9
Doutoramento	3	2,4	2,5	93,4
Freq Curso Superior	8	6,3	6,6	100,0
Total	121	95,3	100,0	
Missing System	6	4,7		
Total	127	100,0		

DuracaoSes

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
20	1	,8	,8	,8
30	1	,8	,8	1,6
35	2	1,6	1,6	3,2
40	4	3,1	3,2	6,4
Valid 45	75	59,1	60,0	66,4
50	19	15,0	15,2	81,6
60	21	16,5	16,8	98,4
90	2	1,6	1,6	100,0
Total	125	98,4	100,0	
Missing System	2	1,6		
Total	127	100,0		

VezeSem

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	19	15,0	15,1	15,1
2	48	37,8	38,1	53,2
Valid 3	52	40,9	41,3	94,4
4	3	2,4	2,4	96,8
5	4	3,1	3,2	100,0
Total	126	99,2	100,0	
Missing System	1	,8		
Total	127	100,0		

TipoPrat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Com Prof	83	65,4	65,9	65,9
Reg. Livre	33	26,0	26,2	92,1
Ambos	10	7,9	7,9	100,0
Total	126	99,2	100,0	
Missing System	1	,8		
Total	127	100,0		

LocalPrat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
CML	58	45,7	47,2	47,2
INATEL	54	42,5	43,9	91,1
Valid CNN	1	,8	,8	91,9
Outros	10	7,9	8,1	100,0
Total	123	96,9	100,0	
Missing System	4	3,1		
Total	127	100,0		

OutrasPrat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Nenhuma	65	51,2	51,2	51,2
Valid Outra	62	48,8	48,8	100,0
Total	127	100,0	100,0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
TempoPrat	126	1	480	95,40	82,278
DuracaoSes	125	20	90	48,36	8,514
VezeSem	126	1	5	2,40	,887
IntensidadePratica	125	40	300	117,84	52,733
TempoOutras	61	1	432	98,80	106,664
Valid N (listwise)	60				

Anexo D – Consistência interna das escalas totais e subescalas.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,799	,813	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
M1	65,5787	60,086	,488	,502	,786
M2	66,5886	61,221	,218	,254	,801
M3	67,0276	56,633	,525	,748	,779
M4	65,8780	60,472	,297	,398	,795
M6	65,9567	59,525	,403	,407	,788
M7	65,8307	59,137	,487	,437	,784
M8	66,3189	57,079	,659	,649	,774
M9	65,6575	59,940	,317	,490	,794
M11	65,7992	60,208	,398	,498	,789
M12	66,0591	60,210	,423	,511	,788
M13	67,0748	55,604	,596	,808	,774
M14	65,9252	58,347	,552	,428	,780
M15	66,7047	58,959	,346	,384	,792
M16	65,5807	61,859	,250	,282	,797
M18	66,3740	58,501	,306	,474	,797
M19	65,6260	60,271	,369	,457	,790
M20	66,0433	62,231	,157	,344	,805
M21	67,1142	59,815	,280	,385	,798

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
70,0669	65,871	8,11612	18

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,909	,923	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
F1	129,5727	243,581	,439	.	,907
F2	129,7617	246,059	,446	.	,907
F3	129,2262	243,274	,535	.	,905
F4	129,6593	246,658	,536	.	,906
F5	129,1895	244,458	,524	.	,906
F6	129,2262	244,130	,598	.	,905
F7	129,3339	244,194	,312	.	,909
F8	129,9008	248,004	,230	.	,911
F9	128,7223	247,464	,437	.	,907
F10	129,5412	241,835	,581	.	,905
F11	129,6750	239,954	,643	.	,904
F12	129,1396	244,901	,536	.	,906
F13	129,6593	245,511	,550	.	,906
F15	129,3128	245,414	,546	.	,906
F16	129,5648	247,389	,238	.	,911
F17	129,9506	245,802	,282	.	,910
F18	128,8483	244,737	,499	.	,906
F19	129,3837	241,906	,538	.	,905
F20	129,4782	240,952	,624	.	,904
F21	129,0924	245,553	,517	.	,906
F22	129,6357	243,088	,633	.	,905
F23	129,3837	243,626	,536	.	,905
F24	129,5884	241,977	,579	.	,905
F25	129,6042	248,107	,212	.	,911
F27	128,8483	243,831	,536	.	,905
F28	129,8010	243,380	,507	.	,906
F29	129,7144	244,896	,465	.	,906
F30	129,0557	247,395	,433	.	,907
F31	129,5884	243,358	,553	.	,905
F32	129,3286	242,568	,532	.	,905
F33	129,4073	243,488	,558	.	,905
F34	129,5491	246,838	,230	.	,911
F36	128,9664	244,238	,498	.	,906
F38	129,9920	241,670	,388	.	,908
F40	130,0451	241,160	,391	.	,908
F44	129,4152	245,824	,420	.	,907

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
133,1475	257,860	16,05801	36

Prazer interesse

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,725	,747	4

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
M1	4,4882	,69996	127
M6	4,1102	,89290	127
M11	4,2677	,81112	127
M15	3,3622	1,08137	127

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
M1	11,7402	4,607	,576	,358	,645
M6	12,1181	4,026	,560	,356	,637
M11	11,9606	4,213	,588	,383	,625
M15	12,8661	3,926	,404	,165	,757

Competência

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,800	,816	5

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
M3	3,0394	1,03434	127
M8	3,7480	,81619	127
M13	2,9921	1,03507	127
M18	3,6929	1,24411	127
M21	2,9528	1,11169	127

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
M3	13,3858	9,667	,745	,718	,710
M8	12,6772	11,395	,630	,461	,757
M13	13,4331	9,311	,815	,770	,686
M18	12,7323	10,626	,414	,257	,826
M21	13,4724	11,188	,418	,258	,814

Esforço/Importância

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,530	,556	5

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
M2	3,4783	1,04465	127
M7	4,2362	,81120	127
M12	4,0079	,77148	127
M16	4,4862	,84181	127
M20	4,0236	1,03483	127

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
M2	16,7539	5,191	,183	,047	,554
M7	15,9961	4,880	,451	,274	,386
M12	16,2244	4,972	,461	,283	,387
M16	15,7461	5,626	,205	,064	,524
M20	16,2087	4,919	,254	,082	,506

Tensão/Pressão

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,658	,656	4

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
M4	4,1890	,96554	127
M9	4,4094	1,00281	127
M14	4,1417	,81381	127
M19	4,4409	,85127	127

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
M4	12,9921	3,786	,491	,319	,552
M9	12,7717	3,638	,502	,307	,544
M14	13,0394	4,483	,411	,205	,609
M19	12,7402	4,543	,357	,172	,641

Experiência Autotélica

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,841	,842	4

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
F9	4,4252	,71846	127
F18	4,2992	,79995	127
F27	4,2992	,79995	127
F36	4,1811	,83016	127

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
F9	12,7795	4,253	,664	,489	,805
F18	12,9055	3,959	,671	,464	,801
F27	12,9055	3,848	,716	,546	,781
F36	13,0236	3,896	,656	,446	,809

Alteração do Tempo

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,782	,782	4

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
F8	3,2467	1,17304	127
F17	3,1969	1,20211	127
F38	3,1555	1,21822	127
F40	3,1024	1,24617	127

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
F8	9,4547	8,610	,609	,472	,719
F17	9,5046	8,890	,536	,396	,755
F38	9,5459	8,650	,564	,455	,742
F40	9,5991	8,063	,645	,526	,699

Perda de consciência

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,866	,866	4

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
F7	3,8136	1,24205	127
F16	3,5827	1,20476	127
F25	3,5433	1,23286	127
F34	3,5984	1,29259	127

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
F7	10,7244	10,503	,694	,510	,837
F16	10,9554	11,068	,638	,447	,858
F25	10,9947	9,956	,792	,629	,797
F34	10,9396	9,929	,741	,567	,818

Sensação de Controlo

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,855	,855	4

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
F6	3,9213	,70830	127
F15	3,8346	,69879	127
F24	3,5591	,84189	127
F33	3,7402	,78894	127

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
F6	11,1339	3,974	,705	,497	,813
F15	11,2205	4,189	,625	,394	,844
F24	11,4961	3,427	,747	,567	,794
F33	11,3150	3,662	,722	,537	,804

Concentração

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,849	,852	4

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
F5	3,9580	,78118	127
F23	3,7638	,81120	127
F32	3,8189	,87666	127
F44	3,7323	,85865	127

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
F5	11,3150	4,519	,754	,621	,782
F23	11,5091	4,314	,790	,648	,764
F32	11,4540	4,301	,705	,540	,801
F44	11,5406	4,905	,523	,288	,877

Percepção de desempenho

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,834	,839	4

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
F4	3,4882	,64076	127
F13	3,4882	,68852	127
F22	3,5118	,72228	127
F31	3,5591	,80330	127

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
F4	10,5591	3,487	,659	,444	,794
F13	10,5591	3,217	,722	,546	,764
F22	10,5354	3,124	,716	,548	,765
F31	10,4882	3,172	,579	,336	,835

Clareza de objetivos

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,815	,818	4

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
F3	3,9213	,83196	127
F12	4,0079	,73997	127
F21	4,0551	,72711	127
F30	4,0918	,72945	127

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
F3	12,1548	3,411	,592	,383	,793
F12	12,0682	3,449	,700	,499	,738
F21	12,0209	3,696	,607	,390	,781
F30	11,9843	3,587	,652	,454	,761

Envolvimento na tarefa

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,813	,812	4

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
F2	3,3858	,79729	127
F11	3,4724	,86214	127
F20	3,6693	,83623	127
F29	3,4331	,84130	127

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
F2	10,5748	4,723	,512	,271	,817
F11	10,4882	4,093	,658	,492	,751
F20	10,2913	4,033	,715	,547	,724
F29	10,5276	4,204	,644	,420	,758

Equilíbrio tarefa competência

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,806	,811	4

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
F1	3,5748	,97199	127
F10	3,6063	,84663	127
F19	3,7638	,90375	127
F28	3,3465	,86720	127

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
F1	10,7165	5,252	,441	,205	,847
F10	10,6850	4,837	,700	,548	,720
F19	10,5276	4,569	,718	,541	,708
F28	10,9449	4,894	,655	,488	,740

Anexo E – Estatística descritiva das escalas totais e subescalas de Motivação intrínseca e Flow

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
F1	3,5748	,97199	127
F2	3,3858	,79729	127
F3	3,9213	,83196	127
F4	3,4882	,64076	127
F5	3,9580	,78118	127
F6	3,9213	,70830	127
F7	3,8136	1,24205	127
F8	3,2467	1,17304	127
F9	4,4252	,71846	127
F10	3,6063	,84663	127
F11	3,4724	,86214	127
F12	4,0079	,73997	127
F13	3,4882	,68852	127
F15	3,8346	,69879	127
F16	3,5827	1,20476	127
F17	3,1969	1,20211	127
F18	4,2992	,79995	127
F19	3,7638	,90375	127
F20	3,6693	,83623	127
F21	4,0551	,72711	127
F22	3,5118	,72228	127
F23	3,7638	,81120	127
F24	3,5591	,84189	127
F25	3,5433	1,23286	127
F27	4,2992	,79995	127
F28	3,3465	,86720	127
F29	3,4331	,84130	127
F30	4,0918	,72945	127
F31	3,5591	,80330	127
F32	3,8189	,87666	127
F33	3,7402	,78894	127
F34	3,5984	1,29259	127
F36	4,1811	,83016	127
F38	3,1555	1,21822	127
F40	3,1024	1,24617	127
F44	3,7323	,85865	127

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
M1	4,4882	,69996	127
M2	3,4783	1,04465	127
M3	3,0394	1,03434	127
M4	4,1890	,96554	127
M6	4,1102	,89290	127
M7	4,2362	,81120	127
M8	3,7480	,81619	127
M9	4,4094	1,00281	127
M11	4,2677	,81112	127
M12	4,0079	,77148	127
M13	2,9921	1,03507	127
M14	4,1417	,81381	127
M15	3,3622	1,08137	127
M16	4,4862	,84181	127
M18	3,6929	1,24411	127
M19	4,4409	,85127	127
M20	4,0236	1,03483	127
M21	2,9528	1,11169	127

Anexo F – Correlações entre escalas totais e subescalas de Motivação intrínseca e Flow

		IMI	FlowNOVA_ulti ma_correcta
IMI	Pearson Correlation	1	,707**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	127	127
Flow total	Pearson Correlation	,707**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	127	127

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

		M1.PrazInt	M2.Comp	M3.Esflmp	M4.TensPres	IMI
M1.PrazInt	Pearson Correlation	1	,222*	,410**	,289**	,685**
	Sig. (2-tailed)		,012	,000	,001	,000
	N	127	127	127	127	127
M2.Comp	Pearson Correlation	,222*	1	,230**	,339**	,708**
	Sig. (2-tailed)	,012		,009	,000	,000
	N	127	127	127	127	127
M3.Esflmp	Pearson Correlation	,410**	,230**	1	,288**	,649**
	Sig. (2-tailed)	,000	,009		,001	,000
	N	127	127	127	127	127
M4.TensPres	Pearson Correlation	,289**	,339**	,288**	1	,695**
	Sig. (2-tailed)	,001	,000	,001		,000
	N	127	127	127	127	127
IMI	Pearson Correlation	,685**	,708**	,649**	,695**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	
	N	127	127	127	127	127

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

	F1.ExpAuto	F2.novaAltTem_ulti ma_correcta	F3.PerCons	F4.SensCont	F5.Conc	F6.PercDes	F7.ClarObj	F8.EnvTar	F9.EqTarComp	FlowNOVA_ultima _correcta
F1.ExpAuto	1	,277**	,194**	,346**	,449**	,333**	,472**	,323**	,342**	,644**
Pearson Correlation		,002	,029	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Sig. (2-tailed)		127	127	127	127	127	127	127	127	127
N		1	,071	,147	,264**	,147	,158	,310**	,215	,502**
F2.novaAltTem_ultima_correcta	,277**	1	,430	,099	,003	,099	,076	,000	,015	,000
Pearson Correlation		127	127	127	127	127	127	127	127	127
Sig. (2-tailed)		,071	1	,002	,110	,046	,053	,172	,039	,379**
N		,430	,099	,981	,220	,605	,552	,054	,666	,000
F3.PerCons	,029	,430	1	127	127	127	127	127	127	127
Pearson Correlation		,147	,002	1	,420**	,719**	,568**	,588**	,614**	,719**
Sig. (2-tailed)		,147	,002	1	,000	,000	,000	,000	,000	,000
N		,099	,981	127	127	127	127	127	127	127
F4.SensCont	,000	,099	,981	127	127	127	127	127	127	127
Pearson Correlation		,147	,002	1	,420**	,719**	,568**	,588**	,614**	,719**
Sig. (2-tailed)		,147	,002	1	,000	,000	,000	,000	,000	,000
N		,099	,981	127	127	127	127	127	127	127
F5.Conc	,127	,147	,002	127	127	127	127	127	127	127
Pearson Correlation		,264**	,110	,420**	1	,373**	,566**	,331**	,303**	,651**
Sig. (2-tailed)		,264**	,110	,420**	1	,373**	,566**	,331**	,303**	,651**
N		,003	,220	,000	127	,000	,000	,000	,001	,000
F6.PercDes	,333**	,147	,046	127	127	127	127	127	127	127
Pearson Correlation		,099	,053	,568**	,719**	1	,535**	,621**	,684**	,730**
Sig. (2-tailed)		,099	,053	,568**	,719**	1	,535**	,621**	,684**	,730**
N		,076	,552	,000	127	127	127	127	127	127
F7.ClarObj	,472**	,076	,552	127	127	127	127	127	127	127
Pearson Correlation		,310**	,172	,588**	,331**	,621**	,339**	1	,556**	,727**
Sig. (2-tailed)		,310**	,172	,588**	,331**	,621**	,339**	1	,556**	,727**
N		,000	,054	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
F8.EnvTar	,323**	,000	,054	127	127	127	127	127	127	127
Pearson Correlation		127	127	127	127	127	127	127	127	127
Sig. (2-tailed)		127	127	127	127	127	127	127	127	127
N		,342**	,039	,614**	,303**	,684**	,410**	1	1	,697**
F9.EqTarComp	,342**	,039	,666	127	127	127	127	127	127	127
Pearson Correlation		,015	,666	,614**	,303**	,684**	,410**	1	1	,697**
Sig. (2-tailed)		,015	,666	,614**	,303**	,684**	,410**	1	1	,697**
N		127	127	127	127	127	127	127	127	127
FlowNOVA_ultima_correcta	,644**	,502**	,379**	,719**	,651**	,730**	,673**	,727**	,697**	1
Pearson Correlation		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
N		127	127	127	127	127	127	127	127	127

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

		M1.PrazIn	M2.Comp	M3.Esflmp	M4.TensPre	IMI
		t			s	
F1.ExpAuto	Pearson Correlation	,728**	,161	,409**	,320**	,571**
	Sig. (2-tailed)	,000	,070	,000	,000	,000
	N	127	127	127	127	127
F2.AltTem	Pearson Correlation	,237**	,152	,210*	,135	,263**
	Sig. (2-tailed)	,007	,087	,018	,129	,003
	N	127	127	127	127	127
F3.PerCons	Pearson Correlation	,179*	,075	,082	,144	,173
	Sig. (2-tailed)	,044	,404	,360	,107	,051
	N	127	127	127	127	127
F4.SensCont	Pearson Correlation	,337**	,609**	,318**	,246**	,572**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,005	,000
	N	127	127	127	127	127
F5.Conc	Pearson Correlation	,339**	,153	,455**	,204*	,398**
	Sig. (2-tailed)	,000	,086	,000	,022	,000
	N	127	127	127	127	127
F6.PercDes	Pearson Correlation	,362**	,720**	,265**	,185*	,592**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,003	,037	,000
	N	127	127	127	127	127
F7.ClarObj	Pearson Correlation	,458**	,276**	,262**	,182*	,430**
	Sig. (2-tailed)	,000	,002	,003	,041	,000
	N	127	127	127	127	127
F8.EnvTar	Pearson Correlation	,372**	,579**	,249**	,291**	,567**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,005	,001	,000
	N	127	127	127	127	127
F9.EqTarComp	Pearson Correlation	,354**	,562**	,417**	,219*	,577**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,013	,000
	N	127	127	127	127	127
FlowNOVA	Pearson Correlation	,579**	,547**	,460**	,337**	,707**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000
	N	127	127	127	127	127

Anexo G – Regressão linear simples (preditor Motivação intrínseca; variáveis independentes dimensões do Flow).

Experiência Autotélica

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	,745 ^a	,555	,541	,43964	,555	38,108	4	122	,000	2,121

a. Predictors: (Constant), M4.TensPres, M3.Esflmp, M2.Comp, M1.PrazInt

b. Dependent Variable: F1.ExpAuto

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	29,462	4	7,366	38,108	,000 ^b
	Residual	23,580	122	,193		
	Total	53,042	126			

a. Dependent Variable: F1.ExpAuto

b. Predictors: (Constant), M4.TensPres, M3.Esflmp, M2.Comp, M1.PrazInt

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	,713	,367		1,942	,054		
	M1.PrazInt	,653	,067	,658	9,708	,000	,793	1,261
	M2.Comp	-,041	,054	-,050	-,767	,444	,859	1,165
	M3.Esflmp	,143	,082	,118	1,742	,084	,792	1,263
	M4.TensPres	,115	,068	,113	1,693	,093	,816	1,225

a. Dependent Variable: F1.ExpAuto

Alteração de Tempo

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	,745 ^a	,555	,541	,43964	,555	38,108	4	122	,000	2,121

a. Predictors: (Constant), M4.TensPres, M3.Esflmp, M2.Comp, M1.PrazInt

b. Dependent Variable: F1.ExpAuto

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8,823	4	2,206	2,617	,038 ^b
	Residual	102,825	122	,843		
	Total	111,648	126			

a. Dependent Variable: F2novaAltTem_ultima_correcta

b. Predictors: (Constant), M4.TensPres, M3.Esflmp, M2.Comp, M1.PrazInt

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	,903	,767		1,177	,241		
	M1.PrazInt	,235	,141	,163	1,670	,098	,793	1,261
	M2.Comp	,096	,112	,080	,855	,394	,859	1,165
	M3.Esflmp	,206	,172	,117	1,198	,233	,792	1,263
	M4.TensPres	,040	,141	,027	,285	,776	,816	1,225

a. Dependent Variable: F2novaAltTem_ultima_correcta

Perda de consciência

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	,203 ^a	,041	,010	1,04462	,041	1,317	4	122	,267	1,677

a. Predictors: (Constant), M4.TensPres, M3.Esflmp, M2.Comp, M1.PrazInt

b. Dependent Variable: F3.PerCons

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5,748	4	1,437	1,317	,267 ^b
	Residual	133,130	122	1,091		
	Total	138,878	126			

a. Dependent Variable: F3.PerCons

b. Predictors: (Constant), M4.TensPres, M3.Esflmp, M2.Comp, M1.PrazInt

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	1,987	,872		2,278	,024		
	M1.PrazInt	,245	,160	,153	1,535	,127	,793	1,261
	M2.Comp	,013	,127	,010	,101	,920	,859	1,165
	M3.Esflmp	-,022	,195	-,011	-,115	,909	,792	1,263
	M4.TensPres	,163	,161	,099	1,014	,313	,816	1,225

a. Dependent Variable: F3.PerCons

Sensação de Controlo

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	,654 ^a	,427	,409	,48880	,427	22,774	4	122	,000	1,745

a. Predictors: (Constant), M4.TensPres, M3.Esflmp, M2.Comp, M1.PrazInt

b. Dependent Variable: F4.SensCont

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	21,765	4	5,441	22,774	,000 ^b
	Residual	29,149	122	,239		
	Total	50,913	126			

a. Dependent Variable: F4.SensCont

b. Predictors: (Constant), M4.TensPres, M3.Esflmp, M2.Comp, M1.PrazInt

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	1,125	,408		2,756	,007		
	M1.PrazInt	,165	,075	,170	2,207	,029	,793	1,261
	M2.Comp	,444	,060	,551	7,451	,000	,859	1,165
	M3.Esflmp	,155	,091	,130	1,692	,093	,792	1,263
	M4.TensPres	-,027	,075	-,027	-,362	,718	,816	1,225

a. Dependent Variable: F4.SensCont

Concentração

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	,487 ^a	,237	,212	,61300	,237	9,487	4	122	,000	2,260

a. Predictors: (Constant), M4.TensPres, M3.Esflmp, M2.Comp, M1.PrazInt

b. Dependent Variable: F5.Conc

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	14,260	4	3,565	9,487	,000 ^b
	Residual	45,844	122	,376		
	Total	60,104	126			

a. Dependent Variable: F5.Conc

b. Predictors: (Constant), M4.TensPres, M3.Esflmp, M2.Comp, M1.PrazInt

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	M1.PrazInt	,183	,094	,173	1,945	,054	,793	1,261
	M2.Comp	,014	,075	,015	,181	,856	,859	1,165
	M3.Esflmp	,476	,115	,368	4,145	,000	,792	1,263
	M4.TensPres	,046	,094	,043	,487	,627	,816	1,225

a. Dependent Variable: F5.Conc

Percepção de desempenho

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	,759 ^a	,576	,562	,38693	,576	41,482	4	122	,000	1,876

a. Predictors: (Constant), M4.TensPres, M3.Esflmp, M2.Comp, M1.PrazInt

b. Dependent Variable: F6.PercDes

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	24,842	4	6,211	41,482	,000 ^b
	Residual	18,265	122	,150		
	Total	43,107	126			

a. Dependent Variable: F6.PercDes

b. Predictors: (Constant), M4.TensPres, M3.Esflmp, M2.Comp, M1.PrazInt

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	M1.PrazInt	,200	,059	,223	3,374	,001	,793	1,261
	M2.Comp	,522	,047	,704	11,066	,000	,859	1,165
	M3.Esflmp	,055	,072	,050	,762	,447	,792	1,263
	M4.TensPres	-,121	,060	-,132	-2,029	,045	,816	1,225

a. Dependent Variable: F6.PercDes

Clareza de Objetivos

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	,495 ^a	,245	,220	,53715	,245	9,901	4	122	,000	1,879

a. Predictors: (Constant), M4.TensPres, M3.Esflmp, M2.Comp, M1.PrazInt

b. Dependent Variable: F7.ClarObj

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	11,428	4	2,857	9,901	,000 ^b
Residual	35,201	122	,289		
Total	46,629	126			

a. Dependent Variable: F7.ClarObj

b. Predictors: (Constant), M4.TensPres, M3.Esflmp, M2.Comp, M1.PrazInt

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
(Constant)	1,829	,449		4,078	,000		
1 M1.PrazInt	,369	,082	,397	4,490	,000	,793	1,261
M2.Comp	,137	,066	,178	2,092	,038	,859	1,165
M3.Esflmp	,071	,101	,062	,706	,482	,792	1,263
M4.TensPres	-,011	,083	-,011	-,129	,898	,816	1,225

a. Dependent Variable: F7.ClarObj

Envolvimento na tarefa

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	,633 ^a	,400	,381	,52554	,400	20,348	4	122	,000	1,967

a. Predictors: (Constant), M4.TensPres, M3.Esflmp, M2.Comp, M1.PrazInt

b. Dependent Variable: F8.EnvTar

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	22,480	4	5,620	20,348	,000 ^b
	Residual	33,696	122	,276		
	Total	56,175	126			

a. Dependent Variable: F8.EnvTar

b. Predictors: (Constant), M4.TensPres, M3.Esflmp, M2.Comp, M1.PrazInt

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	,782	,439		1,783	,077		
	M1.PrazInt	,243	,080	,238	3,018	,003	,793	1,261
	M2.Comp	,429	,064	,506	6,690	,000	,859	1,165
	M3.Esflmp	,029	,098	,023	,291	,771	,792	1,263
	M4.TensPres	,046	,081	,044	,569	,570	,816	1,225

a. Dependent Variable: F8.EnvTar

Equilíbrio Tarefa Competência

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	,652 ^a	,425	,406	,55057	,425	22,500	4	122	,000	1,493

a. Predictors: (Constant), M4.TensPres, M3.Esflmp, M2.Comp, M1.PrazInt

b. Dependent Variable: F9.EqTarComp

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	27,282	4	6,820	22,500	,000 ^b
	Residual	36,982	122	,303		
	Total	64,264	126			

a. Dependent Variable: F9.EqTarComp

b. Predictors: (Constant), M4.TensPres, M3.Esflmp, M2.Comp, M1.PrazInt

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	M1.PrazInt	,173	,084	,158	2,052	,042	,793	1,261
	M2.Comp	,444	,067	,490	6,615	,000	,859	1,165
	M3.Esflmp	,345	,103	,258	3,349	,001	,792	1,263
	M4.TensPres	-,075	,085	-,067	-,880	,380	,816	1,225

a. Dependent Variable: F9.EqTarComp

Flow Total

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	,743 ^a	,552	,537	,30343	,552	37,575	4	122	,000	1,859

a. Predictors: (Constant), M4.TensPres, M3.Esflmp, M2.Comp, M1.PrazInt

b. Dependent Variable: FlowNOVA_ultima_correcta

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	13,838	4	3,459	37,575	,000 ^b
	Residual	11,232	122	,092		
	Total	25,070	126			

a. Dependent Variable: FlowNOVA_ultima_correcta

b. Predictors: (Constant), M4.TensPres, M3.Esflmp, M2.Comp, M1.PrazInt

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	1,096	,253		4,327	,000		
	M1.PrazInt	,274	,046	,401	5,899	,000	,793	1,261
	M2.Comp	,229	,037	,404	6,178	,000	,859	1,165
	M3.Esflmp	,162	,057	,194	2,851	,005	,792	1,263
	M4.TensPres	,020	,047	,028	,420	,675	,816	1,225

a. Dependent Variable: FlowNOVA_ultima_correcta

Anexo H – Correlações entre a Motivação intrínseca e o Flow com as variáveis Idade, Intensidade de prática e Tempo de prática

		Correlations					
		Idade	M1.Prazl nt	M2.Com p	M3.Esflm p	M4.TensPr es	IMI
Idade	Pearson	1	,105	-,485**	-,067	-,240**	-,283**
	Correlation						
	Sig. (2-tailed)		,248	,000	,462	,007	,001
	N	124	124	124	124	124	124
M1.PrazInt	Pearson	,105	1	,222*	,410**	,289**	,685**
	Correlation						
	Sig. (2-tailed)	,248		,012	,000	,001	,000
	N	124	127	127	127	127	127
M2.Comp	Pearson	-,485**	,222*	1	,230**	,339**	,708**
	Correlation						
	Sig. (2-tailed)	,000	,012		,009	,000	,000
	N	124	127	127	127	127	127
M3.Esflmp	Pearson	-,067	,410**	,230**	1	,288**	,649**
	Correlation						
	Sig. (2-tailed)	,462	,000	,009		,001	,000
	N	124	127	127	127	127	127
M4.TensPr es	Pearson	-,240**	,289**	,339**	,288**	1	,695**
	Correlation						
	Sig. (2-tailed)	,007	,001	,000	,001		,000
	N	124	127	127	127	127	127
IMI	Pearson	-,283**	,685**	,708**	,649**	,695**	1
	Correlation						
	Sig. (2-tailed)	,001	,000	,000	,000	,000	
	N	124	127	127	127	127	127

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		Idade	F1.Exp Auto	F2	F3.Per Cons	F4.Sen sCont	F5.Con c	F6.Per cDes	F7.Clar Obj	F8.Env Tar	F9.EqT arCom p	FlowT
Idade	Pearson Correlation	1	,187*	,037	-,064	-,155	,107	-,145	,177*	-,142	-,173	-,034
	Sig. (2-tailed)		,038	,686	,480	,086	,237	,109	,050	,115	,054	,711
	N	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124	124
F1.ExpAuto	Pearson Correlation	,187*	1	,277**	,194*	,346**	,449**	,333**	,472**	,323**	,342**	,644**
	Sig. (2-tailed)			,002	,029	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	124	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
F2	Pearson Correlation	,037	,277**	1	,071	,147	,264**	,147	,158	,310**	,215*	,502**
	Sig. (2-tailed)		,686	,002	,430	,099	,003	,099	,076	,000	,015	,000
	N	124	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
F3.PerCons	Pearson Correlation	-,064	,194*	,071	1	,002	,110	,046	,053	,172	,039	,379**
	Sig. (2-tailed)		,480	,029	,430	,981	,220	,605	,552	,054	,666	,000
	N	124	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
F4.SensCont	Pearson Correlation	-,155	,346**	,147	,002	1	,420**	,719**	,568**	,588**	,614**	,719**
	Sig. (2-tailed)		,086	,000	,099	,981	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	124	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
F5.Conc	Pearson Correlation	,107	,449**	,264**	,110	,420**	1	,373**	,566**	,331**	,303**	,651**
	Sig. (2-tailed)		,237	,000	,003	,220	,000	,000	,000	,000	,001	,000
	N	124	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
F6.PercDes	Pearson Correlation	-,145	,333**	,147	,046	,719**	,373**	1	,535**	,621**	,684**	,730**
	Sig. (2-tailed)		,109	,000	,099	,605	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	124	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
F7.ClarObj	Pearson Correlation	,177*	,472**	,158	,053	,568**	,566**	,535**	1	,339**	,410**	,673**
	Sig. (2-tailed)		,050	,000	,076	,552	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	124	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
F8.EnvTar	Pearson Correlation	-,142	,323**	,310**	,172	,588**	,331**	,621**	,339**	1	,556**	,727**
	Sig. (2-tailed)		,115	,000	,000	,054	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	124	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
F9.EqTarComp	Pearson Correlation	-,173	,342**	,215*	,039	,614**	,303**	,684**	,410**	,556**	1	,697**
	Sig. (2-tailed)		,054	,000	,015	,666	,000	,001	,000	,000	,000	,000
	N	124	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
FlowT	Pearson Correlation	-,034	,644**	,502**	,379**	,719**	,651**	,730**	,673**	,727**	,697**	1
	Sig. (2-tailed)		,711	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	124	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		TempoPr at	M1.Prazl nt	M2.Com p	M3.Esflm p	M4.TensPr es	IMI
TempoPrat	Pearson Correlation	1	-,157	,142	-,088	,122	,023
	Sig. (2-tailed)		,079	,113	,327	,173	,796
	N	126	126	126	126	126	126
M1.PrazInt	Pearson Correlation	-,157	1	,222*	,410**	,289**	,685**
	Sig. (2-tailed)	,079		,012	,000	,001	,000
	N	126	127	127	127	127	127
M2.Comp	Pearson Correlation	,142	,222*	1	,230**	,339**	,708**
	Sig. (2-tailed)	,113	,012		,009	,000	,000
	N	126	127	127	127	127	127
M3.Esflmp	Pearson Correlation	-,088	,410**	,230**	1	,288**	,649**
	Sig. (2-tailed)	,327	,000	,009		,001	,000
	N	126	127	127	127	127	127
M4.TensPr es	Pearson Correlation	,122	,289**	,339**	,288**	1	,695**
	Sig. (2-tailed)	,173	,001	,000	,001		,000
	N	126	127	127	127	127	127
IMI	Pearson Correlation	,023	,685**	,708**	,649**	,695**	1
	Sig. (2-tailed)	,796	,000	,000	,000	,000	
	N	126	127	127	127	127	127

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		Temp oPrat	F1.Ex pAuto	F2	F3.	F4.Se	F5.Co nc	F6.Per cDes	F7.Cla rObj	F8.En vTar	F9	FlowT
TempoPrat	Pearson Correlation	1	-,108	-,080	-,113	,182*	-,016	,090	,007	,028	-,037	-,027
	Sig. (2-tailed)		,228	,374	,209	,042	,856	,315	,941	,751	,681	,762
	N	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126	126
F1.ExpAuto	Pearson Correlation	-,108	1	,277**	,194*	,346**	,449**	,333**	,472**	,323**	,342**	,644**
	Sig. (2-tailed)			,228	,002	,029	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	126	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
F2.novaAltTe m_ultima_cor recta	Pearson Correlation	-,080	,277**	1	,071	,147	,264**	,147	,158	,310**	,215*	,502**
	Sig. (2-tailed)				,374	,002	,430	,099	,003	,099	,076	,000
	N	126	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
F3.PerCons	Pearson Correlation	-,113	,194*	,071	1	,002	,110	,046	,053	,172	,039	,379**
	Sig. (2-tailed)					,209	,029	,430	,981	,220	,605	,552
	N	126	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
F4.SensCont	Pearson Correlation	,182*	,346**	,147	,002	1	,420**	,719**	,568**	,588**	,614**	,719**
	Sig. (2-tailed)						,042	,000	,099	,981	,000	,000
	N	126	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
F5.Conc	Pearson Correlation	-,016	,449**	,264**	,110	,420**	1	,373**	,566**	,331**	,303**	,651**
	Sig. (2-tailed)							,856	,000	,003	,220	,000
	N	126	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
F6.PercDes	Pearson Correlation	,090	,333**	,147	,046	,719**	,373**	1	,535**	,621**	,684**	,730**
	Sig. (2-tailed)								,315	,000	,099	,605
	N	126	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
F7.ClarObj	Pearson Correlation	,007	,472**	,158	,053	,568**	,566**	,535**	1	,339**	,410**	,673**
	Sig. (2-tailed)									,007	,472**	,158
	N	126	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
F8.EnvTar	Pearson Correlation	,028	,323**	,310**	,172	,588**	,331**	,621**	,339**	1	,556**	,727**
	Sig. (2-tailed)										,028	,323**
	N	126	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
F9.EqTarCo mp	Pearson Correlation	-,037	,342**	,215*	,039	,614**	,303**	,684**	,410**	,556**	1	,697**
	Sig. (2-tailed)											,681
	N	126	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
FlowNOVA_u ltima_correct a	Pearson Correlation	-,027	,644**	,502**	,379**	,719**	,651**	,730**	,673**	,727**	,697**	1
	Sig. (2-tailed)											
	N	126	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		IntensidadePr atica	M1.PrazInt	M2.Comp	M3.Esflmp	M4.TensPres	IMI
IntensidadePratica	Pearson Correlation	1	,191*	,103	,115	,148	,202*
	Sig. (2-tailed)		,033	,253	,203	,099	,024
	N	125	125	125	125	125	125
M1.PrazInt	Pearson Correlation	,191*	1	,222*	,410**	,289**	,685**
	Sig. (2-tailed)	,033		,012	,000	,001	,000
	N	125	127	127	127	127	127
M2.Comp	Pearson Correlation	,103	,222*	1	,230**	,339**	,708**
	Sig. (2-tailed)	,253	,012		,009	,000	,000
	N	125	127	127	127	127	127
M3.Esflmp	Pearson Correlation	,115	,410**	,230**	1	,288**	,649**
	Sig. (2-tailed)	,203	,000	,009		,001	,000
	N	125	127	127	127	127	127
M4.TensPres	Pearson Correlation	,148	,289**	,339**	,288**	1	,695**
	Sig. (2-tailed)	,099	,001	,000	,001		,000
	N	125	127	127	127	127	127
IMI	Pearson Correlation	,202*	,685**	,708**	,649**	,695**	1
	Sig. (2-tailed)	,024	,000	,000	,000	,000	
	N	125	127	127	127	127	127

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		IntPrat	F1.Ex pAuto	F2	F3.Per Cons	F4.	F5.Co nc	F6.Per cDes	F7.Cla rObj	F8.En vTar	F9.Eq TarC	FlowT
IntensidadePratica	Pearson Correlation	1	,269**	,296**	-,069	,294**	,210*	,226*	,309**	,305**	,178*	,337**
	Sig. (2-tailed)		,002	,001	,445	,001	,019	,011	,000	,001	,048	,000
	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
F1.ExpAuto	Pearson Correlation	,269**	1	,277**	,194*	,346**	,449**	,333**	,472**	,323**	,342**	,644**
	Sig. (2-tailed)	,002		,002	,029	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	125	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
F2.novaAltTem_ultima_correcta	Pearson Correlation	,296**	,277**	1	,071	,147	,264**	,147	,158	,310**	,215*	,502**
	Sig. (2-tailed)	,001	,002		,430	,099	,003	,099	,076	,000	,015	,000
	N	125	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
F3.PerCons	Pearson Correlation	-,069	,194*	,071	1	,002	,110	,046	,053	,172	,039	,379**
	Sig. (2-tailed)	,445	,029	,430		,981	,220	,605	,552	,054	,666	,000
	N	125	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
F4.SensCont	Pearson Correlation	,294**	,346**	,147	,002	1	,420**	,719**	,568**	,588**	,614**	,719**
	Sig. (2-tailed)	,001	,000	,099	,981		,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	125	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
F5.Conc	Pearson Correlation	,210*	,449**	,264**	,110	,420**	1	,373**	,566**	,331**	,303**	,651**
	Sig. (2-tailed)	,019	,000	,003	,220	,000		,000	,000	,000	,001	,000
	N	125	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
F6.PercDes	Pearson Correlation	,226*	,333**	,147	,046	,719**	,373**	1	,535**	,621**	,684**	,730**
	Sig. (2-tailed)	,011	,000	,099	,605	,000	,000		,000	,000	,000	,000
	N	125	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
F7.ClarObj	Pearson Correlation	,309**	,472**	,158	,053	,568**	,566**	,535**	1	,339**	,410**	,673**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,076	,552	,000	,000	,000		,000	,000	,000
	N	125	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
F8.EnvTar	Pearson Correlation	,305**	,323**	,310**	,172	,588**	,331**	,621**	,339**	1	,556**	,727**
	Sig. (2-tailed)	,001	,000	,000	,054	,000	,000	,000	,000		,000	,000
	N	125	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
F9.EqTarComp	Pearson Correlation	,178*	,342**	,215*	,039	,614**	,303**	,684**	,410**	,556**	1	,697**
	Sig. (2-tailed)	,048	,000	,015	,666	,000	,001	,000	,000	,000		,000
	N	125	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127
FlowT	Pearson Correlation	,337**	,644**	,502**	,379**	,719**	,651**	,730**	,673**	,727**	,697**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	125	127	127	127	127	127	127	127	127	127	127

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Anexo I – Comparação de médias entre Gêneros e validação de pressupostos.

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
						M1.Praz	Fem		
	Mas	75	4,0467	,63365	,07317	3,9009	4,1925	2,00	5,00
	Total	127	4,0571	,65328	,05797	3,9424	4,1718	2,00	5,00
M2.Com	Fem	52	3,3500	,84378	,11701	3,1151	3,5849	1,40	5,00
	Mas	75	3,2400	,74977	,08658	3,0675	3,4125	1,20	4,80
	Total	127	3,2850	,78821	,06994	3,1466	3,4235	1,20	5,00
M3.Esfl	Fem	52	4,0269	,52547	,07287	3,8806	4,1732	3,00	5,00
	Mas	75	4,0600	,54457	,06288	3,9347	4,1853	2,80	5,00
	Total	127	4,0465	,53497	,04747	3,9525	4,1404	2,80	5,00
M4.Tens	Fem	52	4,3221	,64992	,09013	4,1412	4,5031	2,50	5,00
	Mas	75	4,2767	,63747	,07361	4,1300	4,4233	2,75	5,00
	Total	127	4,2953	,64042	,05683	4,1828	4,4077	2,50	5,00
	Fem	52	3,9428	,45668	,06333	3,8156	4,0699	2,95	4,90
	Mas	75	3,9058	,44706	,05162	3,8030	4,0087	2,81	4,74
	Total	127	3,9210	,44959	,03989	3,8420	3,9999	2,81	4,90

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
M1.PrazInt	,915	1	125	,341
M2.Comp	,386	1	125	,536
M3.Esflmp	,203	1	125	,653
M4.TensPres	,109	1	125	,742
IMI	,064	1	125	,800

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
M1.PrazInt	Between Groups	,020	1	,020	,046	,830
	Within Groups	53,754	125	,430		
	Total	53,774	126			
M2.Comp	Between Groups	,372	1	,372	,596	,442
	Within Groups	77,910	125	,623		
	Total	78,282	126			
M3.EsfImp	Between Groups	,034	1	,034	,117	,733
	Within Groups	36,027	125	,288		
	Total	36,061	126			
M4.TensPres	Between Groups	,063	1	,063	,154	,696
	Within Groups	51,614	125	,413		
	Total	51,677	126			
IMI	Between Groups	,042	1	,042	,206	,651
	Within Groups	25,426	125	,203		
	Total	25,468	126			

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
F1.ExpAuto	,380	1	125	,539
F2AltTem_ultima_correcta	,177	1	125	,675
F3.PerCons	,037	1	125	,848
F4.SensCont	,059	1	125	,809
F5.Conc	,085	1	125	,772
F6.PercDes	1,070	1	125	,303
F7.ClarObj	,127	1	125	,722
F8.EnvTar	,001	1	125	,980
F9.EqTarComp	,684	1	125	,410
FlowNOVA_ultima_correcta	,196	1	125	,658

escriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
F1.ExpAuto	Fem	52	4,3077	,67267	,09328	4,1204	4,4950	2,50	5,00
	Mas	75	4,2967	,63631	,07347	4,1503	4,4431	2,25	5,00
	Total	127	4,3012	,64882	,05757	4,1872	4,4151	2,25	5,00
F2nAltTem	Fem	52	3,3381	,92200	,12786	3,0814	3,5948	1,00	5,00
	Mas	75	3,0625	,94412	,10902	2,8453	3,2797	1,00	5,00
	Total	127	3,1754	,94133	,08353	3,0101	3,3407	1,00	5,00
F3.PerCons	Fem	52	3,6635	1,05937	,14691	3,3685	3,9584	1,00	5,00
	Mas	75	3,6144	1,04989	,12123	3,3729	3,8560	1,00	5,00
	Total	127	3,6345	1,04986	,09316	3,4501	3,8189	1,00	5,00
F4.SensCont	Fem	52	3,7067	,66185	,09178	3,5225	3,8910	2,50	5,00
	Mas	75	3,8033	,61827	,07139	3,6611	3,9456	2,25	5,00
	Total	127	3,7638	,63567	,05641	3,6522	3,8754	2,25	5,00
F5.Conc	Fem	52	3,6971	,67399	,09346	3,5095	3,8848	2,25	5,00
	Mas	75	3,9022	,69404	,08014	3,7425	4,0619	2,00	5,00
	Total	127	3,8182	,69066	,06129	3,6969	3,9395	2,00	5,00
F6.PercDes	Fem	52	3,5240	,66284	,09192	3,3395	3,7086	2,00	5,00
	Mas	75	3,5033	,52872	,06105	3,3817	3,6250	2,25	5,00
	Total	127	3,5118	,58491	,05190	3,4091	3,6145	2,00	5,00
F7.ClarObj	Fem	52	3,9551	,63412	,08794	3,7786	4,1316	2,50	5,00
	Mas	75	4,0633	,59003	,06813	3,9276	4,1991	2,50	5,00
	Total	127	4,0190	,60833	,05398	3,9122	4,1258	2,50	5,00
F8.EnvTar	Fem	52	3,4567	,67287	,09331	3,2694	3,6441	1,75	5,00
	Mas	75	3,5133	,66766	,07709	3,3597	3,6669	1,00	4,50
	Total	127	3,4902	,66771	,05925	3,3729	3,6074	1,00	5,00
F9.EqTarComp	Fem	52	3,5962	,75432	,10461	3,3861	3,8062	1,75	5,00
	Mas	75	3,5567	,68966	,07964	3,3980	3,7153	1,00	4,75
	Total	127	3,5728	,71416	,06337	3,4474	3,6982	1,00	5,00
FlowTotal	Fem	52	3,6939	,47351	,06566	3,5621	3,8257	2,39	4,94
	Mas	75	3,7018	,42922	,04956	3,6030	3,8005	2,64	4,72
	Total	127	3,6985	,44606	,03958	3,6202	3,7769	2,39	4,94

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
F1.ExpA uto	Between Groups	,004	1	,004	,009	,925
	Within Groups	53,039	125	,424		
	Total	53,042	126			
F2.AltTe m	Between Groups	2,333	1	2,333	2,668	,105
	Within Groups	109,315	125	,875		
	Total	111,648	126			
F3.PerC ons	Between Groups	,074	1	,074	,066	,797
	Within Groups	138,804	125	1,110		
	Total	138,878	126			
F4.Sens Cont	Between Groups	,287	1	,287	,708	,402
	Within Groups	50,627	125	,405		
	Total	50,913	126			
F5.Conc	Between Groups	1,292	1	1,292	2,745	,100
	Within Groups	58,812	125	,470		
	Total	60,104	126			
F6.PercD es	Between Groups	,013	1	,013	,038	,845
	Within Groups	43,094	125	,345		
	Total	43,107	126			
F7.ClarO bj	Between Groups	,360	1	,360	,972	,326
	Within Groups	46,269	125	,370		
	Total	46,629	126			
F8.EnvT ar	Between Groups	,098	1	,098	,219	,640
	Within Groups	56,077	125	,449		
	Total	56,175	126			
F9.EqTar Comp	Between Groups	,048	1	,048	,093	,761
	Within Groups	64,216	125	,514		
	Total	64,264	126			
FlowTota l	Between Groups	,002	1	,002	,009	,923
	Within Groups	25,068	125	,201		
	Total	25,070	126			

Anexo J – Comparação de médias entre o tipo de prática (com professor e regime livre) e validação de pressupostos.

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum	
					Lower Bound	Upper Bound			
					M1.PrazInt	Com Prof			83
	Reg. Livre	33	4,1364	,69903	,12168	3,8885	4,3842	2,75	5,00
	Total	116	4,0323	,66392	,06164	3,9102	4,1544	2,00	5,00
M2.Comp	Com Prof	83	3,2506	,78637	,08632	3,0789	3,4223	1,20	4,80
	Reg. Livre	33	3,2848	,83969	,14617	2,9871	3,5826	1,80	5,00
	Total	116	3,2603	,79835	,07413	3,1135	3,4072	1,20	5,00
M3.Esflmp	Com Prof	83	4,1241	,49407	,05423	4,0162	4,2320	3,00	5,00
	Reg. Livre	33	3,8303	,58975	,10266	3,6212	4,0394	2,80	5,00
	Total	116	4,0405	,53718	,04988	3,9417	4,1393	2,80	5,00
M4.TensPres	Com Prof	83	4,2560	,63555	,06976	4,1172	4,3948	2,50	5,00
	Reg. Livre	33	4,2424	,68318	,11893	4,0002	4,4847	2,75	5,00
	Total	116	4,2522	,64648	,06002	4,1333	4,3711	2,50	5,00
IMI	Com Prof	83	3,9054	,43189	,04741	3,8111	3,9997	2,90	4,74
	Reg. Livre	33	3,8735	,51024	,08882	3,6926	4,0544	2,81	4,90
	Total	116	3,8963	,45350	,04211	3,8129	3,9797	2,81	4,90

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
M1.PrazInt	1,136	1	114	,289
M2.Comp	,032	1	114	,858
M3.Esflmp	1,503	1	114	,223
M4.TensPres	,317	1	114	,574
IMI	,452	1	114	,503

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
M1.PrazInt	Between Groups	,499	1	,499	1,134	,289
	Within Groups	50,192	114	,440		
	Total	50,691	115			
M2.Comp	Between Groups	,028	1	,028	,043	,836
	Within Groups	73,270	114	,643		
	Total	73,298	115			
M3.Esflmp	Between Groups	2,038	1	2,038	7,460	,007
	Within Groups	31,147	114	,273		
	Total	33,185	115			
M4.TensPres	Between Groups	,004	1	,004	,010	,919
	Within Groups	48,058	114	,422		
	Total	48,062	115			
IMI	Between Groups	,024	1	,024	,116	,734
	Within Groups	23,627	114	,207		
	Total	23,651	115			

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
F1.ExpAuto	,000	1	114	,994
F2novaAltTem_ultima_correcta	1,506	1	114	,222
F3.PerCons	,672	1	114	,414
F4.SensCont	,728	1	114	,395
F5.Conc	5,369	1	114	,022
F6.PercDes	5,243	1	114	,024
F7.ClarObj	3,997	1	114	,048
F8.EnvTar	4,982	1	114	,028
F9.EqTarComp	4,429	1	114	,038
FlowNOVA_ultima_correcta	9,073	1	114	,003

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum	
					Lower Bound	Upper Bound			
					F1.ExpAuto	Com Prof			83
	Reg. Livre	33	4,3864	,63766	,11100	4,1603	4,6125	3,00	5,00
	Total	116	4,2759	,66216	,06148	4,1541	4,3976	2,25	5,00
F2.AltTem	Com Prof	83	3,0914	,87378	,09591	2,9006	3,2822	1,00	5,00
	Reg. Livre	33	3,2576	1,06155	,18479	2,8812	3,6340	1,00	5,00
	Total	116	3,1386	,92933	,08629	2,9677	3,3096	1,00	5,00
F3.PerCons	Com Prof	83	3,5823	,99802	,10955	3,3644	3,8002	1,00	5,00
	Reg. Livre	33	3,7879	1,19753	,20846	3,3633	4,2125	1,00	5,00
	Total	116	3,6408	1,05733	,09817	3,4463	3,8353	1,00	5,00
F4.SensCo	Com Prof	83	3,6988	,60707	,06663	3,5662	3,8314	2,50	5,00
	Reg. Livre	33	3,8788	,71294	,12411	3,6260	4,1316	2,25	5,00
	Total	116	3,7500	,64099	,05951	3,6321	3,8679	2,25	5,00
F5.Conc	Com Prof	83	3,7801	,61782	,06781	3,6452	3,9150	2,00	5,00
	Reg. Livre	33	3,8409	,85426	,14871	3,5380	4,1438	2,00	5,00
	Total	116	3,7974	,68992	,06406	3,6705	3,9243	2,00	5,00
F6.PercDes	Com Prof	83	3,4458	,52535	,05766	3,3311	3,5605	2,00	5,00
	Reg. Livre	33	3,6515	,70970	,12354	3,3999	3,9032	2,25	5,00
	Total	116	3,5043	,58791	,05459	3,3962	3,6124	2,00	5,00
F7.ClarObj	Com Prof	83	3,9297	,56122	,06160	3,8072	4,0522	2,75	5,00
	Reg. Livre	33	4,1894	,73162	,12736	3,9300	4,4488	2,50	5,00
	Total	116	4,0036	,62240	,05779	3,8891	4,1180	2,50	5,00
F8.EnvTar	Com Prof	83	3,3645	,57156	,06274	3,2397	3,4893	1,75	4,50
	Reg. Livre	33	3,6667	,85162	,14825	3,3647	3,9686	1,00	5,00
	Total	116	3,4504	,67342	,06253	3,3266	3,5743	1,00	5,00
F9.EqTarCo	Com Prof	83	3,5873	,64088	,07035	3,4474	3,7273	2,00	4,75
	Reg. Livre	33	3,5227	,91079	,15855	3,1998	3,8457	1,00	5,00
	Total	116	3,5690	,72426	,06725	3,4358	3,7022	1,00	5,00
FlowTotal	Com Prof	83	3,6346	,37861	,04156	3,5520	3,7173	2,39	4,58
	Reg. Livre	33	3,7980	,58132	,10119	3,5919	4,0041	2,64	4,94
	Total	116	3,6811	,44913	,04170	3,5985	3,7637	2,39	4,94

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
F1.ExpAuto	Between Groups	,563	1	,563	1,288	,259
	Within Groups	49,859	114	,437		
	Total	50,422	115			
F2.AltTem	Between Groups	,652	1	,652	,754	,387
	Within Groups	98,667	114	,866		
	Total	99,320	115			
F3.PerCons	Between Groups	,998	1	,998	,892	,347
	Within Groups	127,566	114	1,119		
	Total	128,563	115			
F4.SensCont	Between Groups	,765	1	,765	1,876	,173
	Within Groups	46,485	114	,408		
	Total	47,250	115			
F5.Conc	Between Groups	,087	1	,087	,182	,670
	Within Groups	54,652	114	,479		
	Total	54,739	115			
F6.PercDes	Between Groups	,999	1	,999	2,940	,089
	Within Groups	38,748	114	,340		
	Total	39,748	115			
F7.ClarObj	Between Groups	1,592	1	1,592	4,226	,042
	Within Groups	42,956	114	,377		
	Total	44,548	115			
F8.EnvTar	Between Groups	2,156	1	2,156	4,917	,029
	Within Groups	49,996	114	,439		
	Total	52,152	115			
F9.EqTarComp	Between Groups	,099	1	,099	,187	,667
	Within Groups	60,225	114	,528		
	Total	60,323	115			
Flowtotal	Between Groups	,630	1	,630	3,182	,077
	Within Groups	22,568	114	,198		
	Total	23,198	115			

Anexo K – Comparação de médias entre o local da prática (na C. M. Lisboa e INATEL) e validação de pressupostos.

		Descriptives							
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
M1.PrazInt	CML	58	4,2672	,57899	,07602	4,1150	4,4195	2,75	5,00
	INATEL	54	3,8565	,69805	,09499	3,6660	4,0470	2,00	5,00
	Total	112	4,0692	,66881	,06320	3,9440	4,1944	2,00	5,00
M2.Comp	CML	58	3,2517	,81008	,10637	3,0387	3,4647	1,40	5,00
	INATEL	54	3,3593	,72412	,09854	3,1616	3,5569	1,20	4,80
	Total	112	3,3036	,76828	,07260	3,1597	3,4474	1,20	5,00
M3.Esflmp	CML	58	3,9931	,53109	,06974	3,8535	4,1327	2,80	5,00
	INATEL	54	4,1019	,50385	,06857	3,9643	4,2394	3,00	5,00
	Total	112	4,0455	,51868	,04901	3,9484	4,1427	2,80	5,00
M4.TensPres	CML	58	4,3103	,69192	,09085	4,1284	4,4923	2,50	5,00
	INATEL	54	4,3056	,57803	,07866	4,1478	4,4633	2,75	5,00
	Total	112	4,3080	,63670	,06016	4,1888	4,4273	2,50	5,00
IMI	CML	58	3,9556	,45276	,05945	3,8366	4,0747	2,81	4,90
	INATEL	54	3,9058	,43092	,05864	3,7882	4,0234	2,90	4,74
	Total	112	3,9316	,44108	,04168	3,8490	4,0142	2,81	4,90

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
M1.PrazInt	1,447	1	110	,232
M2.Comp	,446	1	110	,505
M3.Esflmp	,101	1	110	,751
M4.TensPres	2,452	1	110	,120
IMI	,108	1	110	,743

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
M1.PrazInt	Between Groups	4,718	1	4,718	11,551	,001
	Within Groups	44,933	110	,408		
	Total	49,651	111			
M2.Comp	Between Groups	,323	1	,323	,546	,462
	Within Groups	65,195	110	,593		
	Total	65,519	111			
M3.EsfImp	Between Groups	,331	1	,331	1,232	,269
	Within Groups	29,532	110	,268		
	Total	29,863	111			
M4.TensPres	Between Groups	,001	1	,001	,002	,968
	Within Groups	44,997	110	,409		
	Total	44,998	111			
IMI	Between Groups	,069	1	,069	,355	,553
	Within Groups	21,526	110	,196		
	Total	21,596	111			

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
F1.ExpAuto	4,128	1	110	,045
F2novaAltTem_ultima_correct a	,859	1	110	,356
F3.PerCons	,877	1	110	,351
F4.SensCont	,257	1	110	,613
F5.Conc	2,034	1	110	,157
F6.PercDes	,587	1	110	,445
F7.ClarObj	,017	1	110	,896
F8.EnvTar	,117	1	110	,733
F9.EqTarComp	3,049	1	110	,084
FlowNOVA_ultima_correcta	,050	1	110	,823

Descriptives

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum	
					Lower Bound	Upper Bound			
					F1.ExpAuto	CML			58
	INATEL	54	4,1296	,70165	,09548	3,9381	4,3211	2,25	5,00
	Total	112	4,3237	,63462	,05997	4,2048	4,4425	2,25	5,00
F2.AltTem	CML	58	3,3147	1,03509	,13591	3,0425	3,5868	1,00	5,00
	INATEL	54	2,9630	,87605	,11922	2,7238	3,2021	1,00	5,00
	Total	112	3,1451	,97355	,09199	2,9628	3,3274	1,00	5,00
F3.PerCons	CML	58	3,8491	1,01625	,13344	3,5819	4,1163	1,00	5,00
	INATEL	54	3,5339	1,06444	,14485	3,2434	3,8245	1,00	5,00
	Total	112	3,6972	1,04708	,09894	3,5011	3,8932	1,00	5,00
F4.SensCont	CML	58	3,8664	,62866	,08255	3,7011	4,0317	2,25	5,00
	INATEL	54	3,7176	,61821	,08413	3,5489	3,8863	2,50	5,00
	Total	112	3,7946	,62531	,05909	3,6776	3,9117	2,25	5,00
F5.Conc	CML	58	3,8922	,73615	,09666	3,6987	4,0858	2,00	5,00
	INATEL	54	3,7345	,58972	,08025	3,5736	3,8955	2,50	5,00
	Total	112	3,8162	,67127	,06343	3,6905	3,9419	2,00	5,00
F6.PercDes	CML	58	3,5991	,62292	,08179	3,4354	3,7629	2,25	5,00
	INATEL	54	3,4815	,50668	,06895	3,3432	3,6198	2,25	4,50
	Total	112	3,5424	,57037	,05390	3,4356	3,6492	2,25	5,00
F7.ClarObj	CML	58	4,2026	,58200	,07642	4,0496	4,3556	3,00	5,00
	INATEL	54	3,8919	,61209	,08330	3,7249	4,0590	2,50	5,00
	Total	112	4,0528	,61412	,05803	3,9378	4,1678	2,50	5,00
F8.EnvTar	CML	58	3,5905	,71589	,09400	3,4023	3,7788	1,00	5,00
	INATEL	54	3,3981	,62101	,08451	3,2286	3,5677	1,75	4,50
	Total	112	3,4978	,67575	,06385	3,3712	3,6243	1,00	5,00
F9.EqTarComp	CML	58	3,6595	,80391	,10556	3,4481	3,8709	1,00	5,00
	INATEL	54	3,5417	,57616	,07841	3,3844	3,6989	2,00	4,50
	Total	112	3,6027	,70276	,06640	3,4711	3,7343	1,00	5,00
FlowTotal	CML	58	3,8309	,43897	,05764	3,7155	3,9464	2,64	4,94
	INATEL	54	3,5991	,41803	,05689	3,4850	3,7132	2,39	4,69
	Total	112	3,7192	,44264	,04183	3,6363	3,8020	2,39	4,94

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
F1.ExpAuto	Between Groups	3,926	1	3,926	10,590	,002
	Within Groups	40,779	110	,371		
	Total	44,705	111			
F2.AltTem	Between Groups	3,459	1	3,459	3,739	,056
	Within Groups	101,746	110	,925		
	Total	105,205	111			
F3.PerCons	Between Groups	2,778	1	2,778	2,570	,112
	Within Groups	118,918	110	1,081		
	Total	121,697	111			
F4.SensCont	Between Groups	,619	1	,619	1,592	,210
	Within Groups	42,783	110	,389		
	Total	43,402	111			
F5.Conc	Between Groups	,695	1	,695	1,551	,216
	Within Groups	49,321	110	,448		
	Total	50,016	111			
F6.PercDes	Between Groups	,387	1	,387	1,192	,277
	Within Groups	35,724	110	,325		
	Total	36,111	111			
F7.ClarObj	Between Groups	2,699	1	2,699	7,579	,007
	Within Groups	39,164	110	,356		
	Total	41,862	111			
F8.EnvTar	Between Groups	1,035	1	1,035	2,293	,133
	Within Groups	49,652	110	,451		
	Total	50,687	111			
F9.EqTarComp	Between Groups	,388	1	,388	,784	,378
	Within Groups	54,431	110	,495		
	Total	54,819	111			
FlowTotal	Between Groups	1,503	1	1,503	8,167	,005
	Within Groups	20,245	110	,184		
	Total	21,748	111			

Anexo L – Motivos mais importantes e menos importantes para a prática da actividade.

RazaoPrat1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Mais Imp	81	63,8	69,2	69,2
2ª Mais Imp	28	22,0	23,9	93,2
Valid 3ª Mais Imp	7	5,5	6,0	99,1
Menos Imp	1	,8	,9	100,0
Total	117	92,1	100,0	
Missing System	10	7,9		
Total	127	100,0		

RazaoPrat2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Mais Imp	17	13,4	25,8	25,8
2ª Mais Imp	31	24,4	47,0	72,7
Valid 3ª Mais Imp	17	13,4	25,8	98,5
2ª Menos Imp	1	,8	1,5	100,0
Total	66	52,0	100,0	
Missing System	61	48,0		
Total	127	100,0		

RazaoPrat3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Mais Imp	13	10,2	14,9	14,9
2ª Mais Imp	32	25,2	36,8	51,7
Valid 3ª Mais Imp	35	27,6	40,2	92,0
2ª Menos Imp	4	3,1	4,6	96,6
Menos Imp	3	2,4	3,4	100,0
Total	87	68,5	100,0	
Missing System	40	31,5		
Total	127	100,0		

RazaoPrat4

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2ª Mais Imp	4	3,1	9,1	9,1
3ª Mais Imp	3	2,4	6,8	15,9
Valid 2ª Menos Imp	25	19,7	56,8	72,7
Menos Imp	12	9,4	27,3	100,0
Total	44	34,6	100,0	
Missing System	83	65,4		
Total	127	100,0		

RazaoPrat5

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Mais Imp	1	,8	2,1	2,1
2ª Mais Imp	7	5,5	14,6	16,7
Valid 3ª Mais Imp	16	12,6	33,3	50,0
2ª Menos Imp	20	15,7	41,7	91,7
Menos Imp	4	3,1	8,3	100,0
Total	48	37,8	100,0	
Missing System	79	62,2		
Total	127	100,0		

RazaoPrat6

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Mais Imp	1	,8	2,4	2,4
2ª Mais Imp	2	1,6	4,9	7,3
Valid 3ª Mais Imp	4	3,1	9,8	17,1
2ª Menos Imp	27	21,3	65,9	82,9
Menos Imp	7	5,5	17,1	100,0
Total	41	32,3	100,0	
Missing System	86	67,7		
Total	127	100,0		

RazaoPrat7

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2ª Mais Imp	3	2,4	13,0	13,0
3ª Mais Imp	5	3,9	21,7	34,8
Valid 2ª Menos Imp	8	6,3	34,8	69,6
Menos Imp	7	5,5	30,4	100,0
Total	23	18,1	100,0	
Missing System	104	81,9		
Total	127	100,0		

RazaoPrat8

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Mais Imp	9	7,1	15,5	15,5
2ª Mais Imp	15	11,8	25,9	41,4
Valid 3ª Mais Imp	30	23,6	51,7	93,1
2ª Menos Imp	1	,8	1,7	94,8
Menos Imp	3	2,4	5,2	100,0
Total	58	45,7	100,0	
Missing System	69	54,3		
Total	127	100,0		

RazaoPrat10

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Mais Imp	1	,8	5,9	5,9
2ª Menos Imp	4	3,1	23,5	29,4
Valid Menos Imp	12	9,4	70,6	100,0
Total	17	13,4	100,0	
Missing System	110	86,6		
Total	127	100,0		