

Cita: Batista, M.; Santos, J.; Honório, S.; Mesquita, H.; Serrano, J.; Petrica, J. (2021). Bem-estar subjetivo em atletas veteranos: um teste prospectivo baseado na teoria da autodeterminação. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 99-109

Bem-estar subjetivo em atletas veteranos: um teste prospectivo baseado na teoria da autodeterminação

Bienestar subjetivo en atletas veteranos: una prueba prospectiva basada en la teoría de la auto determinación

Subjective well-being in veteran athletes: a prospective test based on the theory of self-determination

Batista, M.¹, Santos, J.¹, Honório, S.¹, Mesquita, H.^{1,2}, Serrano, J.¹, Petrica, J.¹

¹SHERU (Sport, Health & Exercise Research Unit) - Instituto Politécnico de Castelo Branco, Portugal;²Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais da Universidade Nova (CISC.NOVA), Portugal

RESUMO: A prática desportiva por atletas veteranos é uma realidade evidente e com perspectivas de expansão. Objetivou-se determinar variáveis preditivas de bem-estar subjetivo em atletas veteranos, atendendo à teoria da autodeterminação. Elaborou-se um modelo de equação estrutural e um modelo de mediação. Participaram 840 atletas veteranos portugueses, entre os 30 e os 76 anos (M=42.54 DT=7.28). Utilizou-se o Basic Psychological Needs Exercise Scale (Moutão, Cid, Alves, Leitão e Vlachopoulos, 2012), o Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (Monteiro, Moutão e Cid, 2018), a Escala de Afetos Positivos e Negativos (Galinha e Pais-Ribeiro, 2005) e a Escala de Satisfação com a Vida (Neto, 1993). O modelo mostrou os seguintes índices de ajuste: $\chi^2 = 674.554$, $p < 0.001$, $\chi^2/fd = 4.08$, CFI = 0.94; IFI = 0.94; TLI = 0.92; GFI = 0.92; RMSEA = 0.062; SRMR = 0.061. Nos atletas veteranos, a percepção de satisfação da necessidade psicológica básica de autonomia leva a comportamentos motivados autonomamente, promovendo estes, níveis mais elevados de bem-estar subjetivo. A motivação autónoma revelou-se uma variável mediadora significativa entre a necessidade psicológica básica de autonomia e a produção de afetos positivos. Registaram-se ainda efeitos indiretos da variável mediadora sobre as variáveis de satisfação com a vida e afetos negativos, assim como, efeitos diretos e totais da variável independente e as variáveis de consequência em análise.

Palavras chave: Motivação, necessidades psicológicas básicas, satisfação com a vida, afetos, desporto.

RESUMEN: La práctica deportiva por deportistas veteranos es una realidad evidente y con perspectivas de expansión. El objetivo fue determinar variables predictivas de bienestar subjetivo en deportistas veteranos, teniendo en cuenta la teoría de la autodeterminación. Se elaboró un modelo de ecuación estructural y un modelo de mediación. Participaron 840 deportistas veteranos portugueses, de entre 30 y 76 años (M = 42.54 DT = 7.28). Se utilizó la Escala de Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (Moutão, Cid, Alves, Leitão y Vlachopoulos, 2012), el Cuestionario de Regulación Conductual en el Deporte (Monteiro, Moutão y Cid, 2018), la Escala de Afectos Positivos y Negativos (Galinha y Pais -Ribeiro, 2005) y la Escala de Satisfacción con la Vida (Neto, 1993). El modelo mostró los siguientes índices de ajuste: $\chi^2 = 674,554$, $p < 0.001$, $\chi^2 / fd = 4.08$, CFI = .94; IFI = 0.94; TLI = 0.92; GFI = 0.92; RMSEA = 0.062; SRMR = 0.061. En los deportistas veteranos, la percepción de satisfacción de la necesidad

psicológica básica de autonomía conduce a conductas de motivación autónoma, promoviendo estas, mayores niveles de bienestar subjetivo. La motivación autónoma resultó ser una variable mediadora significativa entre la necesidad psicológica básica de autonomía y la producción de afectos positivos. También hubo efectos indirectos de la variable mediadora sobre las variables de satisfacción con la vida y afectos negativos, así como efectos directos y totales de la variable independiente y las variables de consecuencia bajo análisis.

Palabras clave: Motivación, necesidades psicológicas básicas, satisfacción con la vida, afectos, deporte.

ABSTRACT: The practice of sports by veteran athletes is an evident reality and with prospects for expansion. The objective was to determine predictive variables of subjective well-being in veteran athletes, taking into account the theory of self-determination. A structural equation model and a mediation model were developed. In this study participated 840 Portuguese veteran athletes, between the ages of 30 and 76 ($M = 42.54$ $DT = 7.28$). The Basic Psychological Needs Exercise Scale (Moutão, Cid, Alves, Leitão e Vlachopoulos, 2012), the Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (Monteiro, Moutão e Cid, 2018), the Positive and Negative Affect Schedule (Galinha e Pais-Ribeiro, 2005) and the Life Satisfaction Scale (Neto, 1993) were used. The model showed the following adjustment indices: $\chi^2 = 674,554$, $p < 0.001$, $\chi^2 / fd = 4.08$, $CFI = 0.94$; $IFI = 0.94$; $TLI = 0.92$; $GFI = 0.92$; $RMSEA = 0.062$; $SRMR = 0.061$. In the veteran athletes, the perception of satisfaction of the basic psychological need for autonomy leads to autonomously motivated behaviors, promoting these, higher levels of subjective well-being. Autonomous motivation proved to be a significant mediating variable between the basic psychological need for autonomy and the production of positive affects. There were also indirect effects of the mediating variable on the variables of satisfaction with life and negative affects, as well as direct and total effects of the independent variable and the consequence variables under analysis.

Keywords: Motivation, basic psychological needs, satisfaction with life, affection, sport.

INTRODUCCIÓN

(Introduzca A nossa sociedade está em constante mudança, sendo que nas últimas décadas tem sido observado um aumento na expectativa de vida, acompanhado de um aumento da percentagem de indivíduos, acima dos 35 anos de idade, a participarem em atividades físicas de carácter competitivo e não competitivo (Zarauz-Sancho e Ruiz-Juan, 2015; Batista, Jimenez-Castuera, Leyton, Aspano e Lobato, 2017; Batista, Leyton, Lobato, e Jiménez, 2019). Relativamente ao desporto veterano, corresponde ao desporto praticado por atletas que ultrapassam os 35 anos de idade, podendo nalgumas modalidades a prática iniciar-se nestes escalões a partir dos 28 anos.

A participação veterana no desporto em Portugal tem evoluído em número de efetivos federados, assinalando um crescimento desde 2002 a 2009 de 1500%, ao contrário dos escalões mais jovens que apenas duplicaram. Porém, o rácio de participação veterana por género centra-se em 1:7 favorável aos homens (Instituto do Desporto de Portugal, 2011). A Base de Dados Portugal Contemporâneo - PORDATA (Pordata, 2019) apresenta no seu último registo de

2018, um total de 83208 praticantes desportivos federados no escalão de veteranos.

Resulta muito interessante observarmos que os atletas veteranos por norma, treinam e competem durante praticamente toda a sua vida (Ruiz-Juan, Zarauz-Sancho e Giráldez, 2019), estando naturalmente dependentes de uma regulação motivacional que modela a sua conduta.

Uma das teorias que mais impacto tem tido na investigação no domínio motivacional no desporto e exercício é a Teoria da Autodeterminação (TAD) (Deci e Ryan, 1980, 2000, 2012), explica que a motivação é um contínuo caracterizado por distintos níveis de autodeterminação que, de maior a menor, são a motivação intrínseca, a motivação extrínseca e a amotivação. Os autores consideraram, portanto, que a dimensão mais interna da motivação era uma motivação autónoma para o agente envolvido, enquanto que a dimensão mais externa da motivação a tornava numa motivação controlada, distinguindo por consequência o comportamento entre autodeterminado e não autodeterminado.

Bem-estar subjetivo em atletas veteranos

A motivação que deriva do interesse, da satisfação, ou a que move ações que são consistentes com o ser, designa-se por autónoma. Em contraste, existe a motivação controlada, definida pelos comportamentos em função de contingentes exteriores, podendo criar grande pressão sobre os indivíduos para conseguir atingir as expectativas (Ryan e Deci, 2000; Weinstein, Deci e Ryan, 2011; Briki, 2016).

De acordo com Deci e Ryan (2000), no quadro da teoria da Autodeterminação existem três necessidades para o crescimento psicológico e bem-estar, são estas, as necessidades psicológicas básicas de autonomia psicológica, competência pessoal e vínculo social, vistas como o pré-requisito para o desenvolvimento e manutenção da saúde psicológica e/ou bem-estar pessoal (Moreno-Murcia, Marzo, Martínez-Galindo e Marín, 2011), assim como na aderência ou na promoção da manutenção da prática continuada a longo prazo de exercício (Rodrigues et al., 2018).

Como aptidão, a autonomia é a capacidade de escolher o que parece ser a decisão mais adequada sem qualquer pressão externa (Moreno-Murcia, Marzo, Martínez-Galindo e Marín, 2011) e ainda a capacidade para iniciar tarefas ou tomar decisões, controlo volitivo e assunção das consequências do próprio comportamento (Simões e Alarcão, 2013). Segundo Deci e Ryan (2000), os vários estudos acerca da percepção de autonomia revelam que está relacionada com uma maior motivação intrínseca, maior satisfação e maior bem-estar.

Vallerand (1997, 2001, 2007), baseado na Teoria da Autodeterminação, propôs o Modelo Hierárquico Motivacional, considerando que a motivação, as suas determinantes, os mediadores e as respetivas consequências se definem em três níveis: nível global (personalidade), contextual (vida quotidiana) e situacional (estado), passando do mais geral para o mais específico (Vlachopoulos, Karageorghis e Terry, 2000).

Este modelo define que os tipos de orientação motivacional (motivação intrínseca, regulação extrínseca integrada, regulação extrínseca identificada, regulação extrínseca introjetada, regulação extrínseca externa e amotivação) são influenciados por fatores sociais como a cooperação, a competição, os estilos de ensino, etc., que através da mediação das necessidades psicológicas básicas, cuja

satisfação vai promover a motivação mais autodeterminada, origina posteriormente consequências de caráter cognitivo, afetivo e/ou comportamental (Vallerand, 1997, 2001, 2007). Como exemplo de consequências, de domínio cognitivo podemos enquadrar a satisfação com a vida, de domínio afetivo salientamos os afetos e de domínio comportamental são enquadráveis as condutas que os atletas veteranos cumprem.

O conceito de bem-estar subjetivo consta de duas dimensões diferenciadas: uma emocional, que inclui tanto os afetos negativos como positivos (Diener, Emmons, Larsen e Griffin, 1985; Lucas, Diener e Suh, 1996) e uma cognitiva, à qual se denominou satisfação com a vida (Andrews e Withey, 1976; Diener et al., 1985; Diener, 1994).

Diener (1994) e Diener, Lucas e Oishi (2018) afirmam que o conceito apresenta três características gerais: é subjetivo porque depende da experiência do indivíduo, ou seja, é ele que julga o seu bem-estar de acordo com os seus próprios critérios; não é definido apenas pela ausência de fatores negativos, mas também pela presença de fatores positivos; e inclui uma avaliação global de todos os aspetos da vida do indivíduo, ou seja uma avaliação integral.

Guedea, Albuquerque, Tróccoli, Noriega, Seabra e Guedea (2006) alertam para a importância de se avaliar, separadamente, as dimensões cognitiva e afetiva do bem-estar subjetivo, tendo em conta que elas se manifestam com intensidades diferentes. Ou seja, enquanto a componente afetiva pode resultar de fatores ambientais de curta duração, a sua componente avaliativa tende a refletir aspetos de longa duração. Por sua vez, enquanto a componente afetiva poderá resultar de motivos com um menor grau de consciência, a componente cognitiva resulta de processos cognitivos e avaliativos claramente conscientes, refletindo-se em aspetos mais visíveis ao indivíduo, tornando-se por essa razão mais informativa e independente dos aspetos afetivos (Diener, Lucas e Oishi, 2018).

É de vital importância que os ex atletas, muitos deles atletas veteranos atuais, continuem a encontrar no desporto uma dimensão contextual que lhes proporcione um elevado bem-estar subjetivo. Hipotetizando segundo os supostos teóricos do Modelo Hierárquico da Motivação (Vallerand, 2007,

2015), no qual a percepção de satisfação da necessidade psicológica básica de autonomia atua como uma das principais determinantes preditoras da motivação autónoma, objetivamos determinar variáveis preditivas da satisfação com a vida e na produção de afetos em atletas veteranos portugueses, tendo por base a teoria da autodeterminação, através da aplicação de um modelo de equação estrutural e um modelo de mediação.

MATERIAL Y MÉTODOS

Tenga Este é estudo empírico, de carácter observacional e de corte transversal, (Ato, López e Benavente, 2013). Esta pesquisa foi aprovada pelo comité de ética da Faculdade de Desporto da Universidade da Extremadura, com o número de registo R011-0322020. Os procedimentos utilizados com os participantes no estudo e todos os controlos efetuados foram realizados após a obtenção de um consentimento informado dos mesmos.

Participantes

A técnica de amostragem incidiu sobre a estimativa do n da amostra em função do N da população, onde foram respeitados os indicadores de Krejcie e Morgan (1970 in Almeida e Freire, 2003). A amostra de estudo foi de conveniência, composta por 840 atletas veteranos portugueses de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 30 e os 76 anos ($M=42.54$ $DP=7.28$), dos quais 68% (571 indivíduos) do sexo masculino e 32% (269 indivíduos) do sexo feminino, competidores de várias modalidades desportivas.

Constaram neste estudo dados referentes a praticantes de modalidades coletivas, como o futebol, hóquei em patins, rugby, basquetebol, assim como modalidades individuais, nomeadamente, ténis, judo, atletismo, btt, triatlo, equitação ou ciclismo.

Instrumentos

Como instrumentos utilizaram-se as versões validadas para a língua portuguesa na mensuração das seguintes variáveis de constructo:

Necessidades Psicológicas básicas: Para medir a satisfação das necessidades psicológicas de base aplicou-se o Basic Psychological Needs Exercise Scale-BPNES (Moutão, Cid, Alves, Leitão e Vlachopoulos, 2012). Esta escala é constituída por 12

itens distribuídos por 3 dimensões que refletem as necessidades psicológicas básicas da Teoria da Autodeterminação: autonomia, percepção de competência e percepção de relações sociais, sendo cada dimensão composta por 4 itens que podem ser classificados tendo em conta uma escala do tipo Likert, entre 1 (“discordo totalmente”) e 5 (“concordo totalmente”). No presente estudo, o modelo de medida revelou valores aceitáveis de ajustamento aos dados: $\chi^2= 50.95$, $p \leq 0.01$, $\chi^2/fd = 4.63$, CFI= 0.98, NNFI= 0.95, SRMR= 0.03, RMSEA= 0.02.

Motivação: Para a avaliação da motivação utilizou-se o Behavioral Regulation in Sport Questionnaire – BRSQ (Monteiro, Moutão e Cid, 2018). Este questionário é constituído por 24 itens aos quais se responde numa escala tipo Likert de 7 níveis, que variam entre 1 (“nada verdadeira para mim”) e o 7 (“totalmente verdadeira para mim”). Os itens agrupam-se, posteriormente, em 6 fatores (com 4 itens cada), que refletem os tipos de motivação subjacente ao continuum motivacional da Teoria da Autodeterminação, que atendendo ao locus de controlo mais interno a externo são a motivação intrínseca, regulação integrada, regulação identificada, regulação introjetada, regulação externa e amotivação. Desta forma, o cálculo da variável motivação autónoma aglutinou numa média os valores da motivação intrínseca, regulação integrada e regulação identificada. No presente estudo obtiveram-se os seguintes valores de ajustamento aos dados: $\chi^2= 177.366$, $p \leq 0.01$, $\chi^2/fd = 4.32$, CFI= 0.97, NNFI= 0.95, SRMR= 0.04, RMSEA= 0.07.

Satisfação com a vida: Para medir a satisfação com a vida utilizou-se a Escala de Satisfação com a Vida – SWLS (Neto, 1993). Esta é formada por 5 itens e consiste em indicar, através de uma escala de Likert de 7 pontos, que varia entre 1 (“Discordo Totalmente”) e 7 (“Concordo Absolutamente”). No presente estudo, o seu modelo de medida revelou valores aceitáveis de ajustamento aos dados: $\chi^2= 24.16$, $p \leq 0.01$, $\chi^2/fd = 4.83$, CFI= 0.99, NNFI= 0.98, SRMR= 0.02, RMSEA= 0.07.

Afetos: Afetos – Para a avaliação dos afetos utilizou-se a Escala de Afetos Positivos e Negativos (Galinha e Pais-Ribeiro, 2005). A escala é composta por vinte itens, como forma de avaliar os afetos positivos, através de dez adjetivos, como por exemplo, interessado, excitado, forte, atento, entusiasmado,

Bem-estar subjetivo em atletas veteranos

entre outros, e também os afetos negativos, a que correspondem os restantes adjetivos, como por exemplo, perturbado, preocupado e culpado. A cada item desta escala deve ser atribuído um valor correspondente a uma escala de Likert que varia entre 1 (“nada ou muito ligeiramente”) e 5 (“extremamente”). No presente estudo, o seu modelo de medida revelou valores aceitáveis de ajustamento aos dados: $\chi^2 = 41.98$, $p \leq 0.01$, $\chi^2/df = 4.26$, CFI = 0.98, NNFI = 0.97, SRMR = 0.04, RMSEA = 0.02.

No presente estudo, optámos por utilizar apenas a necessidade psicológica básica de autonomia como variável preditora, pois em diversos estudos com base na Teoria da Autodeterminação, a autonomia tem-se revelado como o principal preditor da motivação (Deci e Ryan, 2012; Gonzalez-Cutre et al., 2014), e porque testados os modelos de mediação, apenas a autonomia revelou efeitos totais e diretos sobre as variáveis de consequência, o que não se verificou com as necessidades psicológicas básicas de competência e relação social.

Procedimiento

Numa primeira fase, levou-se a cabo uma seleção dos centros desportivos, como clubes e associações. Para a colheita de informação, colocámo-nos em contacto direto com os desportistas veteranos para solicitar a sua colaboração no estudo, pedindo, após concordância destes, a assinatura de um consentimento informado.

A administração do questionário definitivo, que aglutinou as escalas descritas anteriormente realizou-se na presença do investigador principal, para explicar de forma breve os objetivos e estrutura, assim como a forma de preenchimento. Durante o processo de preenchimento, o investigador principal esteve disponível para qualquer problema que pudesse surgir. O tempo aproximado de preenchimento foi, sensivelmente, de trinta minutos.

Análisis estadístico

Realizámos uma estatística descritiva das variáveis em estudo, assim como os indicadores de fiabilidade calculados pelo alfa de Cronbach (Nunnally, 1978) e o ómega de McDonald (McDonald, 1999).

Procedemos à análise de modelos de equações estruturais (Hu e Bentler, 1999) e de modelos de mediação propostos por Hayes (2013), com recurso a técnicas de bootstrapping para 10 000 casos.

RESULTADOS

Observamos no Quadro 1 que os valores mais elevados se prendem com a motivação autónoma ($M = 5.92$), sendo o valor obtido na variável necessidade psicológica básica de autonomia ($M = 4.12$). O valor obtido na variável satisfação com a vida foi elevado ($M = 5.09$). Nos afetos, revelaram valores mais elevados nos afetos positivos ($M = 3.67$), tendo os afetos negativos revelado valores mais baixos ($M = 1.75$).

Todas as dimensões revelaram um α de Cronbach acima de .70 (Nunnally, 1978), assim como, o ómega de McDonald (McDonald, 1999), indicadores de uma boa fiabilidade dos construtos avaliados.

Quadro 1 - Estatística descritiva, análise de fiabilidade das variáveis necessidade psicológica básica de autonomia, motivação autónoma, satisfação com a vida e afetos

Variável	Escala	min	max	M	SD	α	Ω
1 – Perceção Autonomia	1-5	2.00	5.00	4.12	0.58	0.80	0.80
2 – Motivação Autónoma	1-7	1.00	7.00	5.92	0.74	0.90	0.86
3 – Satisfação com a Vida	1-7	2.00	7.00	5.24	0.94	0.87	0.83
4 – Afetos Positivos	1-5	2.00	5.00	3.67	0.53	0.86	0.82
5 – Afetos Negativos	1-5	1.00	4.00	1.75	0.54	0.87	0.86

O teste de bondade do modelo mostrou os seguintes índices de ajuste: $\chi^2 = 674,554$, $p < 0.001$, $\chi^2 / df = 4.08$, CFI = 0.94; IFI = 0.94; TLI = 0.92; GFI = 0.92; RMSEA = 0.062; SRMR = 0.061. O modelo revelou que a perceção de autonomia prediz positiva e significativamente a motivação autónoma. Por sua vez, esta prediz positiva e significativamente a satisfação com a vida e os afetos positivo. Os afetos negativos foram preditos negativa e significativamente pela motivação autónoma.

A Figura 1 apresenta o modelo de mediação testado e os efeitos de mediação da motivação autónoma sobre as variáveis de consequência, de acordo com Hayes (2013). Os modelos demonstraram que a motivação autónoma se revelou uma variável mediadora significativa entre a necessidade psicológica básica de autonomia e a produção de afetos positivos.

Registaram-se ainda efeitos indiretos não significativos da variável mediadora sobre as variáveis de satisfação com a vida e afetos negativos, assim como, efeitos diretos e totais da variável independente e as variáveis de consequência em análise, satisfação com a vida, afetos positivos e afetos negativos.

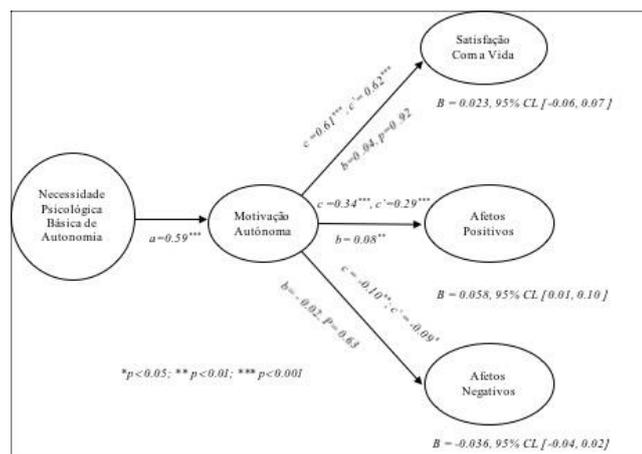


Figura 1 - Modelo de mediação da motivação autónoma entre a perceção de autonomia e a satisfação com a vida, afetos positivos e afetos negativos.

DISCUSIÓN

O principal objetivo deste trabalho foi determinar variáveis preditivas de bem-estar subjetivo em atletas veteranos, atendendo à teoria da autodeterminação, através da aplicação de um modelo de equação estrutural e um modelo de mediação.

Face ao objetivo de estudo, os resultados foram abonatórios de que, nos atletas veteranos, pela prática desportiva, a perceção de satisfação da necessidade psicológica básica de autonomia leva a comportamentos motivados autonomamente, promovendo estes, um elevado bem-estar subjetivo. A motivação autónoma revelou-se uma variável mediadora significativa entre a necessidade psicológica básica de autonomia e a produção de afetos positivos. Registaram-se ainda efeitos indiretos não significativos da variável mediadora sobre as variáveis de satisfação com a vida e afetos negativos, assim como, efeitos diretos e totais da variável independente e as variáveis de consequência em análise.

O modelo de equação estrutural testado infere-nos que a perceção de autonomia prediz positiva e

significativamente a motivação autónoma, respeitando assim os postulados da Teoria da Autodeterminação (Deci e Ryan, 1980, 2000, 2012). Gonzalez-Cutre et al. (2014) refere-nos que a necessidade psicológica básica de autonomia é uma variável muito importante e com elevado poder preditivo no contexto da autodeterminação. Da mesma forma que no presente estudo, Sánchez-Oliva, et al. (2017) em contexto educativo demonstraram que uma maior perceção da necessidade psicológica básica de autonomia promove uma motivação autónoma mais elevada, sendo a necessidade psicológica básica que mais prediz a motivação mais autodeterminada. Batista et al. (2016b) com uma amostra de adultos ativos, obteve idênticos indicadores, salientando uma mais elevada perceção da necessidade psicológica básica de autonomia por parte das mulheres.

Mais recentemente Rodrigues et al. (2021) sugerem que a satisfação e a frustração das necessidades psicológicas básicas são fatores distintos que podem ser experimentados simultaneamente em indivíduos durante o exercício e que diferentes graus de ambas as necessidades psicológicas têm diferentes associações com as regulações comportamentais.

Apesar de no presente estudo a motivação autónoma não se ter revelado uma variável mediadora significativa entre as necessidades psicológicas básicas de competência ou relação social e as variáveis de bem-estar, o estudo de Marcos-Pardo, Orquín-Castrillón, Belando-Pedreño e Moreno-Murcia (2014) vem salientar que os motivos apontados dentro de uma regulação identificada na motivação de idosos foram preditos pela competência percebida. Por sua vez os motivos sociais, ou seja, regulados externamente foram preditos pela perceção de autonomia, competência percebida e relação social. Estes achados destacam a importante contribuição que os fatores psicossociais podem assumir na prática de exercício físico, no sentido do envelhecimento ativo. Gené e Latinjak (2014) no seu estudo demonstraram correlações positivas entre a satisfação das necessidades psicológicas básicas e os níveis mais autoregulados da motivação, e correlações negativas entre a satisfação das necessidades psicológicas básicas e os níveis menos autoregulados.

Batista et al. (2017) também com um coletivo de atletas veteranos destacaram que as três necessidades psicológicas básicas foram predictoras da satisfação

Bem-estar subjetivo em atletas veteranos

com a vida, mais do que as formas de motivação. Obtiveram-se também correlações positivas das necessidades psicológicas básicas, com as formas de motivação mais autônomas, com a satisfação com a vida e afetos positivos, assim como, correlações negativas entre as três necessidades psicológicas básicas, as formas de motivação controlada e os afetos negativos.

Todavia, há a salientar os achados de algumas pesquisas, em que a orientação motivacional em atividades físicas e desportivas pode oscilar em função dos anos de experiência, onde praticantes mais experientes tendem a registrar níveis mais elevados de motivação extrínseca, orientada pelas gratificações externas, já os menos experientes tendem a basear a sua conduta motivada mais intrinsecamente (Zarceño, Boix, Serrano, e López, 2017; Navarro-Patón, Lago-Ballesteros, e Arufe-Giráldez, 2021).

O modelo de equação estrutural revelou que a motivação autônoma prediz positiva e significativamente a satisfação com a vida e os afetos positivos, e negativamente os afetos negativos corroborando os estudos de Batista et al. (2016a) e Batista et al. (2016b) que registaram que o aumento no volume de horas de exercício semanal promove um aumento na satisfação com a vida e afetos positivos, com benefícios para os indivíduos que praticam exercícios em contextos grupais e individuais. Salientamos ainda o estudo de Batista et al. (2018), com adultos institucionalizados, evidenciou também que a motivação autônoma promove um elevado nível de satisfação com a vida.

Também com idosos ativos, Antunes, Couto, Vitorino, Monteiro, Moutão, Marinho e Cid (2019) concluíram que neste coletivo, os que praticam maior quantidade de atividade física percebem níveis mais elevados de satisfação com a vida. Por sua vez, Couto, Antunes, Monteiro, Vitorino, Moutão, Marinho e Cid (2018) comprovaram também que idosos ativos têm uma maior percepção de felicidade em comparação com idosos inativos.

Ainda que seja expectável que a motivação autônoma prediga negativamente os afetos negativos, não podemos esquecer que os afetos foram medidos pelo PANAS, e que este mede estados de ativação (Galinha e Pais-Ribeiro, 2005). Apesar da motivação dos atletas veteranos neste estudo ser regulada autonomamente,

não quer dizer que deixem de existir afetos negativos. Torna-se inclusivamente interessante atendermos ao modelo dimensional motivacional dos afetos.

Segundo Ma e Li (2016) existem estudos que apontam que os afetos negativos diminuem a flexibilidade da atenção. Por sua vez, Threadgill e Gable (2019) referem que embora algumas pesquisas tenham sugerido que o domínio cognitivo é determinado pela dimensão afetiva, modelos recentes de interações emoção-cognição sugerem que a intensidade motivacional, ao invés da dimensão afetiva, influencia os processos cognitivos.

É aparentemente consensual que a intensidade da motivação afetiva tem um papel mediador no domínio cognitivo, onde os afetos negativos com alta intensidade motivacional estreitam o foco atencional, enquanto os afetos negativos com baixa intensidade motivacional ampliam o foco atencional (Ma e Li, 2016), com um impacto bastante evidente na memória e categorização cognitiva (Threadgill e Gable, 2019). É, portanto, bastante importante o controlo da intensidade da motivação afetiva dos atletas veteranos, por forma a que não haja um impacto negativo no domínio cognitivo neste coletivo. No entanto, Jodra et al. (2019) diz-nos que atletas treinados, quando o seu organismo é submetido a esforços de máxima intensidade, aumentam o rendimento cognitivo em provas que requerem atenção e rapidez mental.

Centrando-nos na análise de mediação, na proposta metodológica proposta por Hayes (2013), a motivação autônoma não se revelou uma variável mediadora significativa entre a necessidade psicológica básica de autonomia e as variáveis de satisfação com a vida e afetos negativos, tendo apenas se revelado uma variável mediadora significativa para os afetos positivos. Também com atletas veteranos, Batista, Santos, Honório, Rocha, Serrano e Petrica (2021), observaram que a motivação autônoma não demonstrou ser uma variável mediadora significativa entre a necessidade psicológica básica de autonomia e a satisfação com a vida, ainda que tenham obtido efeitos totais significativos na análise do mesmo modelo proposto, tal como foi observado na presente investigação. Estes achados respeitam os postulados propostos por Vallerand (1997, 2001, 2007), que através da mediação das necessidades psicológicas básicas, cuja percepção de satisfação vai promover a motivação mais autodeterminada, originando

posteriormente consequências de carácter cognitivo, afetivo e/ou comportamental.

Como elementos de destaque, esta investigação trata-se de um trabalho de carácter multidisciplinar, que engloba o estudo conjunto de fatores motivacionais, cognitivos e afetivos, tradicionalmente analisados de forma isolada.

Aborda ainda uma faixa etária mais elevada da população que pratica desporto, apresentando-se como um contributo para a compreensão da função do desporto na promoção de bem-estar na população desportiva veterana, salientando determinantes psicológicas que se encontram pouco estudadas neste coletivo, ao contrário de variáveis fisiológicas, funcionais ou cognitivas.

Como limitações salientamos que o contexto de aplicação do estudo apresentado agrega variadas modalidades desportivas e níveis de prática e experiência diferenciadas. Os resultados obtidos referem-se exclusivamente à aplicação de questionários. Não foram também considerados aspetos referentes aos treinadores ou à metodologia de treino aplicada, podendo estes aspetos influenciar as variáveis motivacionais e consequentemente as variáveis de consequência.

Como perspetivas de investigação futuras, seria interessante a análise de dados em função de modalidades desportivas, habilitações académicas, nível competitivo ou os anos de prática continuada e ininterrupta. Seria igualmente interessante observar este estudo em amostras adicionais com atletas de outros países. Recomenda-se também, a inclusão de dados referentes aos treinadores e/ou à metodologia de treino aplicada, para contrastá-los com os dados obtidos dos atletas. Seria de todo o interesse obter informação com base noutra metodologia, além dos questionários, que permitisse uma triangulação dos dados.

CONCLUSIONES

Nos atletas veteranos, a perceção de satisfação da necessidade psicológica básica de autonomia leva a comportamentos motivados autonomamente, promovendo estes, níveis mais elevados de bem-estar subjetivo. A motivação autónoma revelou-se uma variável mediadora significativa entre a necessidade

psicológica básica de autonomia e a produção de afetos positivos. Registaram-se ainda efeitos indiretos da variável mediadora sobre as variáveis de satisfação com a vida e afetos negativos, assim como, efeitos diretos e totais da variável independente e as variáveis de consequência em análise.

APLICACIONES PRÁCTICAS

Na continuação, apresentam-se as principais aplicações práticas desta pesquisa, em linha com as conclusões da mesma, expostas anteriormente.

O modelo de equação estrutural obtido para os atletas veteranos revelou que a necessidade psicológica básica de autonomia é um preditor da motivação autónoma. Os resultados foram abonatórios de que é importante para os atletas veteranos, no contexto de prática desportiva, quer de treino, quer de competição, que percecionem da parte do treinador uma maior autonomia e possibilidade de escolha. Para o efeito, como estratégias, propomos permitir que os atletas veteranos participem na seleção das tarefas, atendendo à ordem das mesmas, ao tempo destinado a cada tarefa, aos parceiros de trabalho, aos exercícios e/ou às técnicas a trabalhar. O treinador deve ainda incentivar os atletas veteranos a que expressem a sua opinião sobre a maneira de fazer os exercícios e ter em conta a opinião dos mesmos. É absolutamente importante que se trabalhe com os atletas veteranos numa base motivacional autónoma, na medida em que esta conduzirá a consequências desejadas e mais adaptativas, como a perceção de bem-estar subjetivo.

Salienta-se a importância do controlo da intensidade da motivação afetiva dos atletas veteranos, particularmente na presença de afetos negativos de elevada intensidade, como a raiva, o medo ou a repulsa, por forma a que não haja um impacto negativo no domínio cognitivo neste coletivo.

REFERENCIAS

1. Almeida, L., e Freire, T. (2003), *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação*. Braga: Edições Psiquilibrios.
2. Antunes, R., Couto, N., Vitorino, A., Monteiro, D., Moutão, J., Marinho, D., e Cid, L. (2019). Atividade física e satisfação com a vida dos idosos: contributo para a validação da satisfaction

Bem-estar subjetivo em atletas veteranos

- with life scale (SWLS) na população portuguesa. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 14(1), 24-27. ISSN 1886-8576.
3. Ato, Manuel, López, Juan J., e Benavente, Ana. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>.
 4. Batista, M., Santos, J., Honório, S., Rocha, J., Serrano, J., e Petrica, J. (2021). Lifestyles and satisfaction with life of veteran athletes: a prospective test based on the theory of self-determination. *Retos*, 39, 998-1000. ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041.
 5. Batista, M., Leyton, M., Lobato, S., e Jiménez, R. (2019) Modelo Transcontextual de la Motivación en la Predicción de Estilos de Vida Saludables / Transcontextual Model of Motivation in the Preaching of Healthy Lifestyles. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 19(75), 463-488. DOI: 10.15366/rimcafd2019.75.006
 6. Batista, M., Martinho, J., Santos, J., Mesquita, H., Duarte-Mendes, P., e Paulo, R. (2018). Self-determined motivation and life satisfaction of elderly for the supervised physical activity practice. *BMC Health Services Research*. 18 (2), 50. DOI: 10.1186/s12913-018-3444-8.
 7. Batista, M., Jimenez-Castuera, R., Leyton, M., Aspano, M., e Lobato, S. (2017). Self-determined motivation and life satisfaction in Portuguese veterans athletes. *Retos*. 32, 124-129. ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041.
 8. Batista, M., Jimenez Castuera, R., Mesquita, H., Faustino, A., Santos, J., e Honório, S. (2016a). Life satisfaction of working adults due to the volume of hours of weekly exercise. *Journal: BMC Health Services Research*. 16 (3), 102. DOI: 10.1186/s12913-016-1423-5.
 9. Batista, M., Jimenez-Castuera, R., Petrica, J., Serrano, J., Honório, S., Paulo, R., e Mendes, P. (2016b). Self-determined motivation and well-being in Portuguese active adults of both genders. *Journal: BMC Health Services Research*. 16 (3), 103. DOI: 10.1186/s12913-016-1423-5
 10. Briki, W. (2016). Motivation toward Physical Exercise and Subjective Wellbeing: The Mediating Role of Trait Self-Control. *Frontiers. Psychology*.7,1546. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.01546
 11. Couto, N., Antunes, R., Monteiro, D., Vitorino, A., Moutão, J., Marinho, D., e Cid, L. (2018). Validation of subjective happiness scale (shs) and physical activity influence on happiness the portuguese elderly. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(2), 261 - 266.
 12. Deci, E, e Ryan, R. (2012). Self-determination theory. In A. W. Kruglanski, P. A. M. Van Lange, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories social psychology* (pp. 416-437). London: Sage. DOI: <http://dx.doi.org/10.4135/9781446249215.n21>.
 13. Deci, E., e Ryan, R. (2000). The „,what“ and „,why“ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. DOI: http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01.
 14. Deci, E., e Ryan, R. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 39-80). New York: Academic Press. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60130-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60130-6).
 15. Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/BF01207052>.
 16. Diener, E., Lucas, R. E., e Oishi, S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15. DOI: <http://doi.org/10.1525/collabra.115>.
 17. Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., e Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. DOI: http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.

18. Galinha, I., e Pais-Ribeiro, J. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): I - Abordagem teórica ao conceito de afecto. *Análise Psicológica*, 2(23), 209-218.
19. Gené, P., e Latinjak, A. T. (2014). Relación entre necesidades básicas y autodeterminación en deportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 49-56. DOI: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/211251>
20. González-Cutre, D., Sicilia, À., Beas-Jiménez, M., e Hagger, M.S. (2014). Broadening the trans-contextual model of motivation: A study with Spanish adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports*, 24, 306–319. DOI: 10.1111/sms.12142.
21. Guedea, M., Albuquerque, F., Tróccoli, B., Noriega, J., Seabra, M., e Guedea, R. (2006). Relação do bem-estar subjetivo, estratégias de enfrentamento e apoio social em idosos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19(2), 301-308. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722006000200017>.
22. Hayes, A. (2013). *Methodology in the social sciences. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY, US: Guilford Press. DOI: <https://doi.org/10.1111/jedm.12050>.
23. Hu, L., e Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1–55. DOI:10.1080/10705519909540118
24. Jodra, P., Galera, M., Estrada, O. e Domínguez, R. (2019). Esfuerzo físico y procesos atencionales en el deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 4(2), 1-6. DOI: <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a9>
25. Ma, Y. e Li, S. (2016) The effect of negative affects varying in motivational intensity on attentional flexibility. *Cogent Psychology*, 3(1). DOI: 10.1080/23311908.2016.1209800.
26. Marcos Pardo, P. J., Orquín Castrillón, F. J., Belando Pedreño, N., e Moreno-Murcia, J. A. (2014). Motivación autodeterminada en adultos mayores practicantes de ejercicio físico. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 149-156. DOI: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/21141>
27. McDonald, R. (1999). *Test theory. A unified treatment*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781410601087>.
28. Monteiro, D., Moutão, J. M., e Cid, L. (2018). Validation of the Behavioral Regulation Sport Questionnaire in Portuguese athletes. *Revista de psicología del Deporte*, 27 (1), 145-150.
29. Moreno-Murcia, J., Marzo, J., Martínez-Galindo, C., e Marín, L. (2011). Validación de la Escala de “Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas” y del Cuestionario de la “Regulación Conductual en el Deporte” al contexto español al contexto español. *International Journal of Sport Science*, 7, 355-369. DOI: 10.5232/ricyde2011.02602.
30. Moutão, J., Cid, L., Alves, J., Leitão, J., e Vlachopoulos, S. (2012). Validation of the Basic Psychological Needs in Exercise Scale in a Portuguese Sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(1), 399-409. DOI: [10.5209/rev_sjop.2012.v15.n1.37346](https://doi.org/10.5209/rev_sjop.2012.v15.n1.37346)
31. Navarro-Patón, R., Lago-Ballesteros, J. e Arufe-Giráldez, V. (2021). Midiendo la motivación autodeterminada hacia la educación física en la escolaridad obligatoria. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(4), 126-134.
32. Neto, F. (1993). The Satisfaction with Life Scale: Psychometrics Properties in an Adolescent Sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125-134. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF01536648>.
33. Nunnally, J. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.
34. Pavot, W., e Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28(1), 1-20. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF01086714>.
35. Pordata (2019). Base de Dados Portugal Contemporâneo. *Praticantes desportivos federados: total e por escalão etário*. Available from: <https://www.pordata.pt/Portugal/Praticantes+desp>

Bem-estar subjetivo em atletas veteranos

- [ortivos+federados+total+e+por+escalão+etário-2228-178710](https://doi.org/10.1080/2228-1787.2021.1911110) [accessed Feb 5 2021].
36. Rodrigues, F., Macedo, R., Teixeira, D., Cid, L., Travassos, B., Neiva, H., e Monteiro, D. (2021). The Co-Occurrence of Satisfaction and Frustration of Basic Psychological Needs and Its Relationship with Exercisers' Motivation. *The Journal of Psychology*, 155(2), 165-185. DOI: [10.1080/00223980.2020.1862738](https://doi.org/10.1080/00223980.2020.1862738).
37. Rodrigues, F., Bento, T., Cid, L., Neiva, H., Teixeira, D., Moutão, J., Marinho, D., e Monteiro, D. (2018). Can Interpersonal Behavior Influence the Persistence and Adherence to Physical Exercise Practice in Adults? A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 9:2141. DOI: [10.3389/fpsyg.2018.02141](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02141)
38. Ruiz-Juan, F., Zarauz-Sancho, A., e Giráldez, V. (2019). Addiction to athletics in master athletes: A study with psychological variables and training habits. *Retos*, 35, 201-207.
39. Ryan, R., e Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. DOI: [10.1037/110003-066X.55.1.68](https://doi.org/10.1037/110003-066X.55.1.68).
40. Sánchez-Oliva, D., Pulido-González, J., Leo, F., González-Ponce, I., e García-Calvo, T. (2017). Effects of an intervention with teachers in the physical education context: a self-determination theory approach. *PloS ONE*, 12(12), e0189986. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189986>.
41. Simões, F., e Alarcão, M. (2013). Satisfação de necessidades psicológicas básicas em crianças e adolescentes: adaptação e validação da ESNPBR. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(2), 261-269. DOI: [http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722013000200006](https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000200006).
42. Threadgill, A. e Gable, P. (2018). Negative affect varying in motivational intensity influences scope of memory. *Cognition and Emotion*, 33(2), 332-345. DOI: [10.1080/02699931.2018.1451306](https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1451306).
43. Vallerand, R. (2015). *The psychology of passion: A dualistic model*. Oxford University Press. DOI: [http://dx.doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199777600.001.0001](https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199777600.001.0001)
44. Vallerand, R. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. In M. S. Hagger, e N. Chatzisarantis, *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 255-280). Champaign: Human Kinetics.
45. Vallerand, R. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-320). Champaign, IL: Human Kinetics.
46. Vallerand, R. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 271-360). New York: Academic Press. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2).
47. Vlachopoulos, S., Karageorghis, C., e Terry, P. (2000). Motivation profiles in sport: A self-determination theory perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(4) 387-397. DOI: <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608921>
48. Weinstein, N., Deci, E., e Ryan, R. (2011). Motivational determinants of integrating positive and negative past identities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(3), 527-544. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0022150>
49. Zarauz-Sancho, A. e Ruiz-Juan, F. (2015). Factores determinantes de la motivación en atletas veteranos españoles. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 34-42. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(15\)30004-2](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(15)30004-2).
50. Zarceño, E., Boix, S., Serrano, M., e López, N. (2017). Motivación y toma de decisiones en voleibol: Influencia de los años de experiencia. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 2(1), 1-10. DOI: <https://doi.org/10.5093/rpadef2017a4>.