

24. Irwin G, Hanton S, Kerwin DG (2005). The conceptual process of skill progression development in artistic gymnastics. *J Sports Sci* 23(10): 1089-1099.
- Jackson SA, Csikszentmihalyi M. (1999). *Flow in sports*. Champaign IL: Human Kinetics.
25. Jones G, Hanton S, Connaughton D (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *J App Sport Psychol* 14: 205-218.
26. Jones G, Hanton S, Connaughton D (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *Sport Psychol* 21: 243-264.
27. Kobasa SC (1979). Stressful life events, personality and health: An enquiry into hardiness. *J Pers Soc Psychol* 37: 1-11.
28. Levy AR, Polman CJR, Clough PJ, Marchant DC, Earle K (2006). Mental toughness as a determination of beliefs, pain, and adherence in sport injury rehabilitation. *J Sport Rehab* 15: 246-254.
29. Loehr JE (1995). *The new toughness training for sports*. New York: Plume.
30. Middleton SC, Marsh HM, Martin AJ, Richards GE, Perry C (2004). *Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes*. Self-Research Centre Biannual Conference, Berlin.
31. Patton M (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. Newbury Park, CA: Sage.
32. Strauss A, Corbin J (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd ed.). London: Sage.
33. Tesch R (1990). *Qualitative research: Analysis types and software tools*. Bristol PA: Falmer Press.
- Thewell RC, Weston NJV, Greenlees IA (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *J App Sport Psychol* 17: 326-332.
34. Thewell RC, Such BA, Weston NJV, Such J, Greenlees IA (2010). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *Int J Sport Exerc Psychol* 8: 170-188.

AUTORES:

Fernanda Borges Silva ¹
 Antonio Alias ²
 Juan Antonio Moreno-Murcia ³

¹ Universidad Católica San Antonio de Murcia, Murcia, Espanha

² Universidad de Almería, Almería, Espanha

³ Universidad Miguel Hernández de Elche, Elche (Alicante), Espanha

<https://doi.org/10.5628/rpcd.14.02.47>

Predição do motivo de prática 'fitness/ saúde' através da orientação motivacional e da motivação intrínseca em brasileiros praticantes de exercício físico

PALAVRAS CHAVE:

Motivação. Orientação para a tarefa e para o ego. Exercício físico.

SUBMISSÃO: 13 de Maio de 2014

ACEITAÇÃO: 31 de Agosto de 2014

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi testar o poder preditivo da orientação motivacional e da motivação intrínseca na prática de exercício físico, em pessoas que procuravam melhorar a sua saúde e a forma física. Participaram neste estudo 410 praticantes de atividades físicas de ginásios (prática individual e prática coletiva não competitiva), dos quais 310 eram mulheres e 100 homens, com idades compreendidas entre os 20 e 65 anos. Foram medidos a orientação motivacional, a motivação intrínseca e o motivo 'fitness/saúde'. Os resultados mostraram que o motivo 'fitness/ saúde' foi predito positivamente pela orientação para a tarefa e pela motivação intrínseca e negativamente pela orientação para o ego. Mais estudos em diferentes populações e culturas são necessários para corroborar os resultados encontrados.

Correspondência: Juan Antonio Moreno Murcia. Centro de Investigación del Deporte, Universidad Miguel Hernández de Elche. Avenida de la Universidad, s/n, 03202 Elche (Alicante), Espanha (j.moreno@umh.es).

Prediction of the 'fitness/ health' motive from goal orientation and intrinsic motivation in Brazilian physical exercise practitioners

ABSTRACT

The purpose of the present investigation was to test the predictive value of goal orientations and intrinsic motivation on the 'fitness/ health' motive for exercise practice. Four-hundred and ten gymnasium practitioners (individual practice and collective non-competitive practice), of which 310 were women and 100 men, aged between 20 and 65 years old, participated in this study. Goal orientation, intrinsic motivation and the 'fitness/ health' motive for physical exercise practice were measured. The results showed that the 'fitness/ health' motive was positively predicted by task orientation and intrinsic motivation and negatively predicted by ego orientation. More studies in different populations and cultures are needed to corroborate the findings.

KEY WORDS:

Motivation. Task and ego orientation. Physical Exercise.

INTRODUÇÃO

Numerosas pesquisas evidenciam a necessidade de fomentar hábitos saudáveis, incluindo a prática de atividade física ^(4, 15, 16, 22, 23, 37), nomeadamente quando esta é praticada de forma adequada em termos de volume e intensidade ^(2, 14, 16, 22). Na mesma linha, diversas pesquisas revelam a importante contribuição do exercício físico para melhorar a saúde psicofísica e a qualidade de vida em indivíduos que mantêm um estilo de vida ativo, o qual se caracteriza pela participação em atividades cognitivas e sociais que requerem determinado esforço físico ^(23, 37). Assim, visando estimular a promoção de hábitos saudáveis, esta pesquisa propôs-se investigar a motivação dos sujeitos ao praticarem exercício físico em ginásios, tendo como principal objetivo avaliar a predição do motivo de prática de exercício físico 'fitness/ saúde' a partir dos objetivos de realização e motivação intrínseca. Esta pesquisa torna-se relevante na medida em que estudos sobre esta temática ainda são escassos no Brasil.

Esse estudo fundamentou-se nos pressupostos teóricos da teoria da autodeterminação ⁽¹⁰⁾, que preconiza que as pessoas são organismos vivos com tendências ao crescimento, esforçando-se por dominar desafios e integrar experiências. Deci e Ryan ⁽¹⁰⁾ propõem uma classificação onde a motivação se estrutura em forma de um *continuum* que engloba diferentes graus de autodeterminação do comportamento. Este *continuum* envolve desde o comportamento autodeterminado até ao comportamento não-autodeterminado. No *continuum*, que vai de um comportamento a outro, encontramos três tipos principais de motivação: motivação intrínseca, motivação extrínseca e amotivação. Enquanto no comportamento intrinsecamente motivado o indivíduo pratica pelo prazer e pela satisfação, a motivação extrínseca é determinada por agentes externos ou recompensas; por último, a amotivação é o nível mais baixo de autodeterminação. Deci e Ryan consideram a motivação intrínseca o fenômeno que melhor representa o potencial positivo da natureza humana, a base para o crescimento da integridade psicológica e da coesão social, configurando-a como uma tendência natural para buscar novos desafios e envolver-se em atividades que promovam satisfação.

Outra teoria importante para a presente investigação foi a teoria dos objetivos de realização ^(26, 27), a qual estabelece dois grupos de objetivos de realização que definem o êxito das pessoas: uma orientação para a tarefa e outra para o ego. Ambas as orientações são compatíveis ⁽¹⁷⁾ e são criadas por influência social, convertendo-se, quando adotadas, num traço de personalidade disposicional ⁽²⁷⁾. Na orientação para a tarefa, o êxito é definido pela melhoria pessoal e pelo esforço, enquanto na orientação para o ego o êxito se define como a superação dos companheiros e a demonstração de capacidades.

Importa ainda referir que, para explicar os objetivos que movem as pessoas, Roberts⁽³⁰⁾ utiliza-se do termo clima motivacional gerado na prática. O clima motivacional com implicação para a tarefa (i.e., que potencia o esforço e destaca o domínio da tarefa e da melhoria pessoal) e o clima motivacional com implicação para o ego (i.e., que fomenta a comparação social e enfatiza a demonstração de habilidade normativa e a competição entre grupos) influirão na motivação do indivíduo. Desta maneira, o clima motivacional para a tarefa pode ser associado a resultados motivacionais positivos, como a melhoria de competências, diversão, interesse e superação pessoal^(1, 34). Entretanto, o clima motivacional para o ego pode desencadear resultados motivacionais negativos, como sentimentos de ansiedade ou redução de esforço, entre outros^(28, 29, 39).

Diversos estudos que avaliam a predição da motivação na prática de exercício físico e desporto centram-se na influência dos objetivos de realização e da motivação intrínseca (e.g., 25). Concretamente, e pensando nas variáveis deste estudo, diferentes autores^(5, 12, 32) sugerem a grande importância que os participantes outorgam ao motivo 'saúde' para realizarem exercício físico. Na mesma linha, outros estudos^(11, 18, 43, 45) indicam que os perfis motivacionais mais autodeterminados se relacionam positivamente com o motivo de prática saúde. Numa investigação de Moreno, Cervelló e Martínez⁽²⁴⁾ com praticantes de atividade física e de desporto não competitivo, por exemplo, os autores sugeriram que, comparativamente aos praticantes mais novos, que pareciam exibir uma tendência mais elevada para a regulação intrínseca, aqueles de grupos etários mais velhos podiam até nem considerar a atividade em que estavam envolvidos muito agradável, mas continuariam a praticá-la por motivos relacionados com a saúde (i.e., por conselho médico ou porque tinham conhecimento dos benefícios que o exercício lhes poderia proporcionar); por isso, permaneceriam motivados mesmo após alcançarem suas realizações.

O propósito do presente estudo foi testar o valor preditivo da orientação motivacional e da motivação intrínseca sobre a prática de exercício físico em pessoas que praticavam com o objetivo de melhorar a sua forma física e saúde (motivo 'fitness/ saúde'). Esperava-se que a orientação para a tarefa e a motivação intrínseca predissessem positivamente o motivo 'fitness/ saúde' e que a orientação para o ego o fizesse de forma negativa.

METODOLOGIA

PARTICIPANTES

O grupo de voluntários foi composto por 410 praticantes de exercício físico, 100 homens (24.40%) e 310 mulheres (75.60%), com idades compreendidas entre os 20 e os 65 anos (43.36 ± 11.89). Todos eles praticavam atividades físicas (e.g., musculação, aeróbica, *spinning*) em ginásios pertencentes à área metropolitana de uma cidade brasileira.

INSTRUMENTOS

Para avaliar a orientação motivacional foi utilizada a *Goal Orientation in Exercise Scale* (GOES)⁽¹⁹⁾, traduzida para português por Cid, Leitão e Alves⁽⁸⁾. Este instrumento pretende aferir o norteamento dos objetivos com a prática de exercício físico e é composto por dez itens, todos iniciados pela expressão "Sinto mais êxito ao realizar exercício físico quando...", igualmente divididas entre a orientação para o ego (e.g., "Sou o melhor.") e para a tarefa (e.g., "Aprendo e me divirto."). A escala obedeceu à progressão de Likert, sendo o intervalo de 1 (= Totalmente em Desacordo) a 5 (= Totalmente de Acordo). A orientação para a tarefa obteve confiabilidade de aproximadamente .84, enquanto a orientação para o ego conquistou .78.

Para avaliar a motivação intrínseca utilizou-se o fator Motivação Intrínseca da versão traduzida ao contexto brasileiro, por Viana⁽⁴²⁾, do *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2*⁽²¹⁾. O fator é composto por quatro itens, que representam o nível de motivação mais autodeterminado. As respostas foram marcadas em uma escala de Likert que varia de 1 (= Não ajustam para mim) a 5 (= Muito verdadeiro para mim). A consistência interna foi de .70.

Para avaliar o motivo 'fitness/ saúde' foi utilizado o fator *Fitness/ Saúde* da escala *Motivation for Physical Activity Measure* (MPAM-R)⁽³³⁾, validada ao contexto brasileiro por Gonçalves e Alchieri⁽¹³⁾. Este fator possui cinco itens que avaliam a saúde e forma física como o motivo de prática no exercício físico (e.g., "Realizo exercício físico porque quero estar em boa forma física.") e apresenta 7 pontos na escala Likert, de 1 (= Totalmente falso) a 7 (= Totalmente verdadeiro). A consistência interna foi de .70.

PROCEDIMENTO

O preenchimento dos questionários foi realizado com a supervisão do investigador principal, com o fim de esclarecer qualquer dúvida que poderia surgir na compreensão dos itens que compõem os questionários. Apesar de esse preenchimento ter sido realizado de forma individual, o ambiente não era muito tranquilo, o que pode ter interferido na concentração dos participantes.

As instruções estabelecidas de forma prévia e o preenchimento dos questionários fizeram referência ao objetivo do estudo. Destacou-se a importância de marcarem os questionários da forma mais sincera possível, mencionando o anonimato das respostas. O tempo aproximado para completar os questionários foi de 10-15 minutos.

ANÁLISE DE DADOS

Inicialmente calcularam-se as estatísticas descritivas, a consistência interna e as correlações entre as diferentes variáveis. De seguida, para calcular o poder de predição das orientações motivacionais e da motivação intrínseca sobre o motivo 'fitness/ saúde' foi realizada uma análise de regressão linear em dois passos.

RESULTADOS

ANÁLISE DESCRITIVA E CORRELAÇÕES BIVARIADAS

No GOES, a orientação para a tarefa teve maior contundência (4.12 ± 0.91 pontos) do que a orientação para o ego (1.86 ± 0.86 pontos). A motivação intrínseca conquistou 4.21 ± 0.71 pontos. O motivo '*fitness/ saúde*' apresentou uma média de 6.25 pontos. Dentre as correlações, a orientação para o ego teve correlação negativa com a orientação para a tarefa e com o motivo '*fitness/ saúde*', sendo as demais positivas (Quadro 1).

QUADRO 1 — Estatísticas descritivas e correlações de todas as variáveis.

VARIÁVEIS	M	DT	A	1	2	3	4
1. ORIENTAÇÃO PARA A TAREFA	4.12	.91	.84	-	-.25*	.21*	.48*
2. ORIENTAÇÃO PARA O EGO	1.86	.86	.78	-	-	.46*	-.44*
3. MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA	4.21	.71	.70	-	-	-	.32*
4. FITNESS/ SAÚDE	6.25	.94	.70	-	-	-	-

* p < .001

ANÁLISE DE REGRESSÃO LINEAR

A regressão linear foi desenvolvida para conhecer uma variável a partir do conhecimento de outra, assim definindo a capacidade de explicação do modelo.

Na primeira etapa da análise de regressão desenvolvida na presente investigação, a orientação para a tarefa predizia positivamente o motivo '*fitness/ saúde*', enquanto a orientação para o ego o fez de forma negativa. A variância explicada nesta etapa foi de 34%.

Na segunda etapa, a orientação para tarefa e a motivação intrínseca prediziam positivamente o motivo '*fitness/saúde*', enquanto a orientação para o ego o predizia negativamente. A variância total explicada foi de 38% (Quadro 2).

QUADRO 2 — Análise de regressão linear do motivo '*fitness/ saúde*' a partir da orientação disposicional e da motivação intrínseca.

VARIÁVEIS	B	SEB	B	ADJ. R ²
PASSO 1	5.24	.21		.34*
1. ORIENTAÇÃO PARA A TAREFA	.41	.04	.39*	
2. ORIENTAÇÃO PARA O EGO	-.36	.04	-.34*	
PASSO 2	5.46	.21		.38*
1. ORIENTAÇÃO PARA A TAREFA	.31	.04	.30*	
2. ORIENTAÇÃO PARA O EGO	-.51	.05	-.47*	
3. MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA	.22	.04	.24*	

* p < .001

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

O principal objetivo desse estudo consistiu em avaliar a capacidade de predição da orientação motivacional e da motivação intrínseca relativamente ao motivo '*fitness/ saúde*', na prática de exercício físico. Foi confirmada a hipótese sugerida, isto é, de que a orientação para a tarefa e a motivação intrínseca predizem positivamente o motivo de prática '*fitness/ saúde*', enquanto a orientação para o ego o prediz negativamente.

Diferentes trabalhos no âmbito do desporto e do exercício mostram que a orientação para a tarefa e as formas de motivação mais autodeterminadas se relacionam com consequências mais positivas e com padrões de comportamento mais adaptativos ^(31, 36, 41). Adicionalmente, alguns pesquisadores ^(e.g., 6) encontraram que estudantes adolescentes com alta orientação para a tarefa consideram os motivos de saúde mais importantes que aqueles que têm baixa orientação para a tarefa. Estes resultados são consistentes com os deste trabalho, no qual a análise de regressão linear destacou a influência exercida pelo tipo de orientação motivacional e pela motivação intrínseca na prática de exercício física por motivos ligados à manutenção da saúde e forma física.

Adicionalmente, importa recordar que Nicholls ⁽²⁷⁾ concluiu que as orientações motivacionais estão associadas às estruturas cognitivas dos desportistas, assim como às suas formas de interpretar o mundo. Determinados por tais considerações, distintos autores ^(3, 9, 35, 40) pesquisaram os fatores com maior capacidade de predição da motivação na educação física.

Estes estudos demonstraram que, quando o interesse intrínseco do profissional não é muito alto, o clima motivacional é decisivo para determinar a motivação diretriz. Incluso, se o interesse intrínseco do docente é alto, a motivação vem determinada pela vontade de realizar as atividades. De forma similar, no âmbito desportivo, vários estudos ^(7, 27, 38, 44) ressaltaram que os atletas tendem a adotar os critérios de êxito percebidos em seus treinadores. Quando estes profissionais assumiam critérios fundamentados na aprendizagem cooperativa e no êxito das tarefas, e, ao mesmo tempo, fundamentavam a avaliação na melhora pessoal dos próprios esforços, na aprendizagem e na participação das atividades, os atletas tinham mais motivação intrínseca, desenvolviam atitudes mais positivas e preferiam tarefas desafiantes. A orientação para o ego apareceu nestas investigações quando o treinador adotava estratégias fundamentadas na competência interpessoal, na valoração pública e na comparação entre grupos/ companheiros.

Neste contexto, e na linha de investigações anteriores, também a presente pesquisa sugere a conveniência de o professor/ técnico estimular um compromisso com a prática de exercício físico vinculado diretamente à vontade pessoal de melhorar a saúde e forma física. Recorde-se que vários autores ^(8, 20) consideram que se pode conseguir níveis mais elevados de motivação transmitindo um clima motivacional orientado para a tarefa, que se centre na melhora individual e na inversão de um esforço que verá recompensado. O professor/ técnico deverá proporcionar *feedback* positivo, promover objetivos de realização e estabelecer objetivos de dificuldade moderada e alcançáveis, explicando claramente o objetivo da atividade, utilizando as recompensas cuidadosamente e conscientizando ao participante de que a habilidade é melhorável através da aprendizagem ⁽²⁰⁾.

Por último, no sentido de corroborar os resultados apresentados aqui, é necessário concretizar mais estudos, com grupos que ilustrem diferentes condições sociais e culturais. Especificamente, com o objetivo final de satisfazer o motivo de prática '*fitness/ saúde*', seria ideal sobrepor estudos de carácter experimental onde se comprove o efeito de um entorno que proporcione um ambiente de prática das características descritas anteriormente.

REFERÊNCIAS

- Balaguer I, Duda JL, Atienza FL, Mayo C (2002). Situational and dispositional goals of individual and team improvement, satisfaction and coach ratings among elite female handball teams. *Psychol Sport Exerc* 3: 293-308.
- Batista P, Pereira H (2006). Comportamentos de saúde: Implicações da prática de actividade física em estudantes da Escola Superior de Educação da Guarda. In: *Livro de resumos do Congresso "Exercício, desporto e saúde: Sinergias da psicologia e medicina"*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidade e Tecnologias, 10.
- Biddle S, Cury F, Goudas M, Sarrazin P, Famose JP, Durand M (1995). Development of scales to measure perceived physical education class climate: A cross-national project. *Brit J Educ Psychol* 65: 341-358.
- Calmeiro L, Matos M (1999). Efectos del programa de gestión personal en la promoción de la actividad física en adolescentes. *Rev Psicol Deporte* 8(1): 87-101.
- Castillo I, Balaguer I (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts Educ Fis Deportes* 63: 22-29.
- Castillo I, Balaguer I, Duda, JL (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Rev Psicol Deporte* 9(1-2): 37-50.
- Cervelló E, Jiménez R, Del Villar F, Ramos L, Santos-Rosa FJ (2004). Goal orientations, motivational climate, equality, and discipline of Spanish physical education students. *Percept Motor Skill* 99: 271-283.
- Cid L, Leitão J, Alves L (2012). Tradução e validação da versão portuguesa da Goal Orientation in Exercise Scale (GOESp). *Psicol Reflexão Crítica* 25 (3): 532-541.
- Cury F, Biddle S, Famose JP, Goudas M, Sarrazin P, Durand M (1996). Personal and situational factors influencing intrinsic interest of adolescent girls in school physical education: A structural equation modelling analysis. *Educ Psychol* 16: 305-315.
- Deci EL, Ryan RM (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychol Inq* 11: 227-268.
- Edmunds J, Ntoumanis N, Duda JL (2007). Adherence and well-being in overweight and obese patients referred to an exercise on prescription scheme: A self-determination theory perspective. *Psychol Sport Exerc* 8: 722-740.
- García Ferrando M (2006). *Posmodernidad y deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: CSD y CIS.
- Gonçalves MP, Alchieri JC (2010). Motivação à prática de atividades físicas: Um estudo com praticantes não-atletas. *Psico USF* 15(1): 125-134.
- Gutiérrez M (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Rev Educ Fis* 77: 5-14.
- Haskell W, Lee IM, Pate R, Powell K, Blair N, Franklin B, Macera C, Heath G., Thompson P, Bauman A (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc* 39(8): 1423-1434.
- Hellín P, Moreno J, Rodríguez P (2004). Motivos práctica físico-deportiva en la región de Murcia. *Cuad Psicol Deporte* 4(1e 2): 101-115.
- Hodge K, Petlichkoff L (2000). Goal profiles in sport motivation: A cluster analysis. *J Sport Exerc Psychol* 22: 256-272.
- Jiménez R, Cervelló E, Santos-Rosa FJ, García Calvo T, Del Villar F (2006). Un estudio de las relaciones entre las metas de logro, la percepción del clima motivacional, la valoración de la educación física, la práctica deportiva extraescolar y el consumo de drogas en estudiantes de educación física. *Rev Mex Psicol* 23: 253-265.
- Kilpatrick M, Bartholomew J, Riemer H (2003). The measurement of goal orientations in exercise. *J Sport Behav* 26: 121-136.

20. Kilpatrick M, Hebert E, Jacobsen D (2002). Physical activity motivation: A practitioner's guide to self-determination theory. *J Phys Educ Recreat Dance* 73(4): 36-41.
21. Markland D, Tobin V (2004). A modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *J Sport Exerc Psycho* 26: 191-196.
22. Matsudo M, Matsudo V, Braggion G (2005). Efeitos de um programa de orientação de atividade física e nutricional sobre o nível de atividade física de mulheres fisicamente ativas de 50 a 72 anos de idade. *Rev Bras Med Esporte* 11(3): 172-176.
23. Mazo G, Mota J, Gonçalves L, Matos M (2005). Nível de atividade física, condições de saúde e características sócio-demográficas de mulheres idosas brasileiras. *RPCD* 2: 202-212.
24. Moreno JA, Cervelló E, Martínez Camacho A (2007). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: Validation of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample. *J Sports Med Phys Fitness* 47: 366-378.
25. Moreno JA, González-Cutre D (2006a). Predicción del disfrute en el ejercicio físico según la orientación disposicional y la motivación autodeterminada. *Anál Modif Conducta* 32: 767-780.
26. Nicholls J (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychol Rev* 91(3): 328-346.
27. Nicholls JG (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge: Harvard University Press.
28. Papaioannou A, Kouli O (1999). The effect of task structure, perceived motivational climate and goal orientations on students' task involvement and anxiety. *J App Sport Psychol* 11, 51-71.
29. Pensgaard AM, Roberts GC (2000). The relationship between motivational climate, perceived ability and sources of distress among elite athletes. *J Sports Sci* 18: 191-200.
30. Roberts GC (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. In: Roberts GC (Ed.). *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1-50.
31. Roberts GC, Treasure DC, Kavussanu M (1996). Orthogonality of achievement goals and its relationship to beliefs about success and satisfaction in sport. *Sport Psychol* 10: 398-408.
32. Ruiz F, García E, Hernández AI (2001). El interés por la práctica de actividad físicodeportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Apunts: Educ Fis Deporte* 63: 86-92.
33. Ryan AM, Hicks L, Midgley C (1997). Social goals, academic goals, and avoiding seeking help in the classroom. *J Early Adolescence* 17: 152-171.
34. Seifriz J, Duda JL, Chi L (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *J Sport Exerc Psychol* 14: 375-391.
35. Spray CM (2000). Predicting participation in non-compulsory physical education: Do goal perspectives matter? *Percept Motor Skill* 90: 1207-1215.
36. Standage M, Treasure DC (2002). Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *Brit J Educ Psychol* 72: 87-113.
37. Tahara A, Silva K (2003). A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo. *EF-Deportes.com* 9(61). Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd62/ativo.html>
38. Treasure DC, Roberts GC (1995). Applications of achievement goal theory to physical education: Implications for enhancing motivation. *Quest* 47: 475-489.
39. Treasure DC, Roberts GC (1998). Relationship between female adolescent's achievement goal orientations, perceptions of the motivational climate, belief about success and sources of satisfaction in basketball. *Int J Sport Psychol* 29: 211-230.
40. Treasure DC, Roberts GC (2001). Students' perceptions of the motivational climate, achievement beliefs and satisfaction in physical education. *Res Q Exerc Sport* 72: 165-75.
41. Vallerand RJ, Rousseau FL (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In: Singer RN, Hausenblas HA, Janelle CM (eds.). *Handbook of sport psychology*. New York: John Wiley, 389-416.
- Viana MS (2009). *Motivação de adolescentes para a prática de exercícios físicos: Perspectivas da teoria da autodeterminação*. Dissertação de mestrado não publicada. Universidade do Estado de Santa Catarina, Santa Catarina, Florianópolis, Brasil.
- Vlachopoulos SP, Karageorghis CI, Terry PC (2000). Motivation profiles in sport: A self-determination theory perspective. *Res Q Exerc Sport* 71: 387-397.
- White SA (1998). Adolescent goal profiles, perceptions of the parent-initiated motivational climate, and competitive trait anxiety. *Sport Psychol* 12: 16-28.
- Wilson PM, Rodgers WM, Blanchard CM, Gessell J (2003). The relationship between psychological needs, self-determined motivation, exercise attitudes, and physical fitness. *J App Soc Psychol* 33: 2373-2392.