



Fitness & Performance Journal

ISSN: 1519-9088

editor@cobrase.org.br

Instituto Crescer com Meta

Brasil

Moreno Murcia, Juan Antonio; Cervelló Gimeno, Eduardo; Borges Silva, Fernanda; Conte, Luis
O interesse pela opinião do praticante de exercício físico como papel importante na predição do
motivo fitness/saúde

Fitness & Performance Journal, vol. 8, núm. 4, julho-agosto, 2009, pp. 247-253

Instituto Crescer com Meta

Río de Janeiro, Brasil

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=75112594002>

- Como citar este artigo
- Número completo
- Mais artigos
- Home da revista no Redalyc

redalyc.org

Sistema de Informação Científica

Rede de Revistas Científicas da América Latina, Caribe, Espanha e Portugal

Projeto acadêmico sem fins lucrativos desenvolvido no âmbito da iniciativa Acesso Aberto

O INTERESSE PELA OPINIÃO DO PRATICANTE DE EXERCÍCIO FÍSICO COMO PAPEL IMPORTANTE NA PREDIÇÃO DO MOTIVO *FITNESS*/SAÚDE

Juan Antonio Moreno Murcia¹ j.moreno@umh.es

Eduardo Cervelló Gimeno¹

Fernanda Borges Silva²

Luis Conte²

doi:10.3900/fpj.8.4.247.p

Murcia JAM, Gimeno EC, Silva FB, Conte L. O interesse pela opinião do praticante de exercício físico como papel importante na predição do motivo *fitness*/saúde. *Fit Perf J*. 2009 jul-ago;8(4):247-53.

RESUMO

Introdução: Este trabalho analisou a importância dada na opinião do praticante de exercício físico sobre a predição dos motivos de *fitness*/saúde através da autonomia e da motivação intrínseca. **Materiais e Métodos:** Utilizou-se uma amostra de 391 praticantes de atividades físicas não competitivas, com idades compreendidas entre 16 e 72 anos, no qual foi medido o interesse mostrado pelo técnico na opinião do praticante, a autonomia, a motivação intrínseca e o motivo *fitness*/saúde. **Resultado:** O resultado do modelo de equações estruturais mostrou que o interesse pela opinião do praticante predisse positivamente o mediador autonomia, que predisse a motivação intrínseca e, por conseguinte, predisse positivamente com 19% de variância explicada o motivo de saúde/*fitness*. **Discussão:** Os resultados discutem que os profissionais responsáveis pelas práticas de atividades físicas direcionadas à *fitness*/saúde devem ter em conta a opinião do praticante para fomentar autonomia e lograr uma maior motivação intrínseca.

PALAVRAS-CHAVE

Motivação, Aptidão Física, Exercício.

¹ Universidad Miguel Hernández de Elche - Elche - Espanha

² Universidad de Murcia - Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes - Murcia - Espanha

THE INTEREST BY THE OPINION OF THE PHYSICAL EXERCISE PRACTITIONER AS IMPORTANT ROLE IN THE PREDICTION OF THE FITNESS/HEALTH MOTIVE

ABSTRACT

Introduction: This study analyzed the relevance of the sports practitioner's view on the prediction of the motives of health and *fitness* to exercise through the autonomy and intrinsic motivation. **Materials and Methods:** We used a sample of 391 practitioners of non-competitive physical activities, aged between 16 and 72 years-old. We measured the perception of practitioners about the interest shown by the technician in the practitioner's view, the perception of autonomy, the intrinsic motivation and the *fitness*-health motives. **Results:** The results of the structural equation modelling showed that interest in view of the practitioner predicted positively autonomy. Autonomy predicted the intrinsic motivation and intrinsic motivation positively predicted 19% of variance of health and *fitness* motives. **Discussion:** Results are discussed according to the professionals in the practice of physical activities directed to health and *fitness* must take into account the opinion of the practitioners to promote greater autonomy and intrinsic motivation.

KEYWORDS

Motivation, Physical Fitness, Exercise.

IMPORTANCIA DEL INTERÉS POR LA OPINIÓN DEL PRACTICANTE EN LA PREDICCIÓN DEL MOTIVO *FITNESS*/SALUD EN EL EJERCICIO FÍSICO

RESUMEN

Introducción: Este trabajo analizó la importancia del interés por la opinión del practicante sobre la predicción de los motivos de *fitness*/salud hacia el ejercicio físico a través de la autonomía y la motivación intrínseca. **Materiales y Métodos:** Se utilizó una muestra de 391 practicantes de actividades físicas no competitivas, con edades comprendidas entre los 16 y 72 años, a los cuales se midió el interés mostrado por el técnico en la opinión del practicante, la autonomía, la motivación intrínseca y el motivo *fitness*/salud. **Resultados:** El resultado del modelo de ecuaciones estructurales mostró que el interés por la opinión del practicante predijo positivamente el mediador autonomía, que predijo la motivación intrínseca y a su vez predijo positivamente con un 19% de varianza explicada el motivo de *fitness*/salud. **Discusión:** Los resultados se discuten atendiendo a que los profesionales responsables en las prácticas de actividades físicas direccionadas a la *fitness*/salud deben tener en cuenta la opinión del practicante para fomentar la autonomía y lograr una mayor motivación intrínseca.

PALABRAS CLAVE

Motivación, Acondicionamiento Físico, Ejercicio.

INTRODUÇÃO

A concepção atual de saúde como o completo estado do bem-estar físico, psíquico e social¹, aponta que os diferentes estilos de vida e todas as variáveis que os compõem geram um *continuum* que abrange desde estilos de vida muito saudáveis a estilos de vida nada saudáveis. Nesta perspectiva, o objetivo do conceito de *fitness*, que antes se preocupava somente pela melhora da capacidade física no que prima exclusivamente a otimização das capacidades fisiológicas e funcionais, evoluiu aos dias atuais para uma concepção mais holística que apresenta a Organização Mundial de saúde (OMS). Sem deixar de ser importante a imagem corporal, a motivação para a prática de atividade física caminha para a busca da saúde a partir de uma perspectiva integral que compreenda o cuidado do físico, do cognitivo, do espiritual e da relação social, tudo isso em harmonia com o entorno. Isto é o que se conhece como *wellness*, a sensação e obtenção de bem-estar.

Assim sendo, uma prática de atividade física realizada de acordo com uma frequência, intensidade e duração adequada, e associada a uma série de hábitos equilibrados está enquadrada dentro dos modelos ou estilos de vida saudáveis². Desta maneira, o planejamento das atividades deve ser globalizado, dando igual importância à melhora física, cognitiva e social. Neste sentido, é necessário entender mais profundamente o campo social/cognitivo, estudar suas teorias e aplicar estratégias metodológicas em função do seu desenvolvimento. Isto permitiria conhecer os pensamentos dos praticantes e, portanto, adentrar-se em uma nova interpretação de distintos motivos que levam a população à prática de atividade física.

Uma das teorias que recentemente está sendo aplicada neste campo é a teoria da autodeterminação (TAD). A TAD assume que existem três necessidades básicas e universais para o desenvolvimento e a manutenção da saúde psicológica e/ou bem-estar pessoal: competência, que é a capacidade de realizar ações com a certeza de que o

resultado seja o esperado ou desejado; autonomia, que é a capacidade de escolher aquela decisão que parece ser mais apropriada, sem pressões externas; e a relação com os demais, que seria sentir que pode contar com a colaboração e a aceitação das pessoas consideradas por si mesmo importantes³.

De igual forma, de acordo com a TAD, as diferentes motivações pela prática físico-esportiva são recorridas ao longo de um contínuo que oscila desde formas mais autodeterminadas, como a motivação intrínseca (aqueles que participam pela satisfação que gera a atividade em si), até formas menos autodeterminadas, como a desmotivação (caracterizada por falta de interesse pela prática e por sentimentos de frustração), passando pela motivação extrínseca (quando o compromisso com a atividade se fundamenta em razões externas à mesma). Se o contexto em que o praticante interatua faz com que ele se sinta eficaz, participe na tomada de decisões com a possibilidade de escolha, e perceba uma relação positiva com seus companheiros, este alcançará uma motivação autodeterminada (motivação intrínseca), caracterizada pela satisfação e a valorização da atividade. Portanto, a motivação intrínseca supõe o compromisso do sujeito com a atividade, simplesmente pelo prazer e o desfrute que ela produz, sendo a atividade realizada com um fim em si mesma^{3,4}.

Atualmente, o fomento à autonomia na prática esportiva é um dos fatores sociais que está sendo analisado^{5,6}. Neste sentido, um estudo realizado por Pihu *et al.*⁷ revelou que o “feedback” que apoia a autonomia apresenta uma relação direta com o incremento da motivação intrínseca, e esta influi na prática de atividade física. Outros fatores⁸ demonstraram que o apoio à autonomia durante os treinamentos produz maiores esforços no desporto e uma satisfação das necessidades psicológicas básicas, aumentando assim a motivação autodeterminada. Diferentes pesquisas^{9,10,11} também encontraram que um clima que favorece a autonomia incrementava a motivação intrínseca do esportista, e em consequência, sua aderência ao esporte.

Assim, como indicam os estudos, principalmente no âmbito educativo e desportivo (competição), existe uma relação entre a autonomia e os contingentes da motivação autodeterminada. Por isso, o objetivo deste estudo foi comprovar o poder de predição sobre o motivo de prática *fitness*/saúde através do interesse do técnico desportivo pela opinião do praticante, o mediador autonomia e a motivação intrínseca. Assim sendo, segundo as bases teóricas revisadas, hipotetiza-se que o interesse pela opinião do praticante, por parte do técnico, prediz positivamente a autonomia e esta prediz positivamente a motivação intrínseca, que logo predirá o motivo de *fitness*/saúde.

MATERIAIS E MÉTODOS

Participantes

A amostra foi composta por 391 indivíduos voluntários (139 homens e 252 mulheres), de idades compreendidas entre 18 e 77 anos ($34,61 \pm 11,51$), praticantes de atividades físicas não-competitivas (musculação, aeróbica, *spinning*, etc.), pertencentes à área metropolitana de uma cidade espanhola. Os sujeitos foram selecionados aleatoriamente; independente de sexo, idade, tempo de prática, modalidade esportiva, etnia, atividade profissional e problemas de saúde. O único critério com relação à atividade física realizada foi o praticante não participar de uma atividade física federada com o fim de alto rendimento e nem no âmbito escolar. O estudo obedeceu a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde para estudo em seres humanos.

Instrumentos

Interesse pela opinião do praticante: Aplicou-se o fator *interesse pela opinião do praticante* da versão em espanhol¹⁵ do *Questionário do Treinamento a Favor da Autonomia (ASCQ)*¹³. Este fator está composto por cinco itens que expressam o grau de interesse do técnico desportivo pela opinião do praticante, a possibilidade de eleição das atividades e de participação no processo (exemplo, “meu treinador permite que eu escolha o que fazemos no treinamento”). A sub-escala estava iniciada com a frase “Em meus programas de exercício físico...”, comparando-se a uma escala de respostas tipo Likert, que oscila de 1 (*totalmente em desacordo*) a 7 (*totalmente de acordo*). O alfa de Crombach obtido foi de 0,89.

Autonomia

Utilizou-se o fator autonomia da versão em espanhol¹⁶ da Escala das Necessidades Psicológicas Básicas no Exercício (BPNES)¹⁷. O fator consta de quatro itens (exemplo, “tenho a oportunidade de escolher como vou realizar o exercício”). A sentença previa foi “Em seu programa de exercício físico...”. As respostas foram pontuadas com uma escala tipo Likert, que oscila entre 1 (*totalmente em desacordo*) e 5 (*totalmente de acordo*). A fiabilidade foi de 0,81.

Motivação intrínseca

Empregaram-se os quatro itens (exemplo, “porque é prazeroso e satisfatório fazer exercício”) do fator regulação intrínseca em forma atualizada da versão validada em espanhol por Moreno *et al.*¹⁸ da escala *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2*¹⁹. A sentença previa foi “Eu faço exercício...”. Pontuou-se em uma escala tipo Likert, que oscila de 1 (*nada verdadeiro para mim*) a 5 (*totalmente verdadeiro para mim*). O alfa adquirido foi de 0,87.

Fitness/saúde

Aplicou-se o fator *fitness/saúde* da escala de Medição dos Motivos de Atividade Física Revisada (MPAM-R)²⁰, validada ao contexto espanhol por Moreno *et al.*²¹. Era antecedida da frase “Realizo exercício físico...”. O fator está composto por cinco itens (por exemplo, “porque quero manter minha saúde física e meu bem estar”) e as respostas respondem a uma escala tipo Likert de sete pontos, onde 1 corresponde a *nada verdadeiro para mim* e 7 a *totalmente verdadeiro para mim*. A fiabilidade obtida foi de 0,75.

Procedimento

Para coletar a informação, primeiramente entrou-se em contato com os responsáveis dos locais desportivos elegidos (academias, centros esportivos, etc.), para dar informação prévia dos objetivos do estudo e pedir sua colaboração. Posteriormente, conversou-se com os técnicos esportivos para poder explicar as intenções e os benefícios que se poderiam conseguir dos resultados encontrados, estabelecendo-se uma data para administrar os questionários aos praticantes. A administração dos questionários foi realizada com a presença do pesquisador principal, que fez uma breve explanação sobre os objetivos do

estudo, o que incrementou o interesse dos praticantes, e informou como responder o questionário, insistindo que as respostas fossem anônimas e voluntárias, respondidas com sinceridade, preenchendo todos os itens. O tempo requerido para o preenchimento dos questionários foi de aproximadamente 15 min.

Análise dos dados

Em primeiro lugar foram calculados os dados estatísticos descritivos (médias e desvios típicos) e os coeficientes de correlação entre as diferentes variáveis. Para calcular o poder de predição do interesse pela opinião do praticante, da autonomia e da motivação intrínseca sobre o motivo de *fitness/saúde*, foi realizado um modelo de equações estruturais. As diferentes análises foram levadas a cabo com os programas estatísticos SPSS versão 14.0 e AMOS 6.0. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Análises descritivas e de correlação

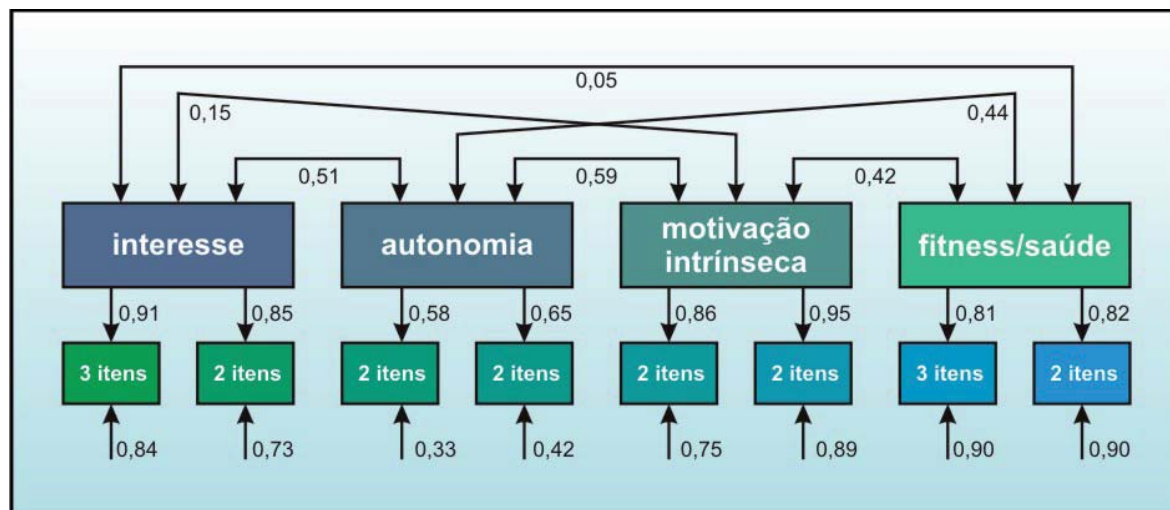
Neste apartado são apresentadas as estatísticas descritivas e as correlações obtidas entre o interesse

Tabela 1 - Estatísticas descritivas de todas as variáveis e suas correlações

	M	DT	1	2	3	4
1. interesse	4,01	1,48	-	0,35*	0,15*	0,04
2. autonomia	4,07	0,67	-	-	0,40*	0,30*
3. motivação intrínseca	4,30	0,87	-	-	-	0,38*
4. fitness/saúde	6,25	0,92	-	-	-	-

* $p < 0,05$

Figura 1 - Modelo de medição (CFA) da estrutura de quatro fatores hipotetizados. Os círculos representam os construtos latentes e os quadrados representam as variáveis medidas (grupos aleatórios de itens). Todos os parâmetros estão padronizados e são estatisticamente significativos. As variâncias são mostradas através das flechas pequenas.



pela opinião do praticante, a autonomia, a motivação intrínseca e o motivo de *fitness*/saúde (Tabela 1). Foram observadas correlações positivas e significativas ($p < 0,01$) entre todos os fatores, exceto entre o interesse pela opinião do praticante e o motivo *fitness*/saúde.

Modelo de medição

Para comprovar a relação existente entre as variáveis propostas no estudo, foi aplicado o método em dois passos (modelo de medição e modelo de equações estruturais)²². O primeiro passo do método foi realizado mediante uma análise fatorial confirmatória (CFA). Esta análise permitiu confirmar a estrutura fatorial das escalas aplicadas no estudo, assim como testar sua validade de constructo²³. Para levar a cabo a análise, de tal forma que mantivessem graus de liberdade razoáveis, os itens de cada fator foram parcelados em dois grupos homogêneos, cujas médias foram utilizadas como indicadores.

A dimensão interesse e o motivo *fitness*/saúde foram agrupados em dois grupos de três e dois itens, respectivamente. Tanto a autonomia como a motivação intrínseca foram parceladas em dois grupos com dois itens cada um (Figura 1). Para a amostra de praticantes de exercício físico, o coeficiente de Mardia foi 34,14, o que indicava uma normalidade multivariada nos dados. Para este modelo a normalidade multivariada é dada com coeficientes de Mardia inferiores a 99, segundo a fórmula $p(p + 2)$, onde p é o número de variáveis observadas²⁴.

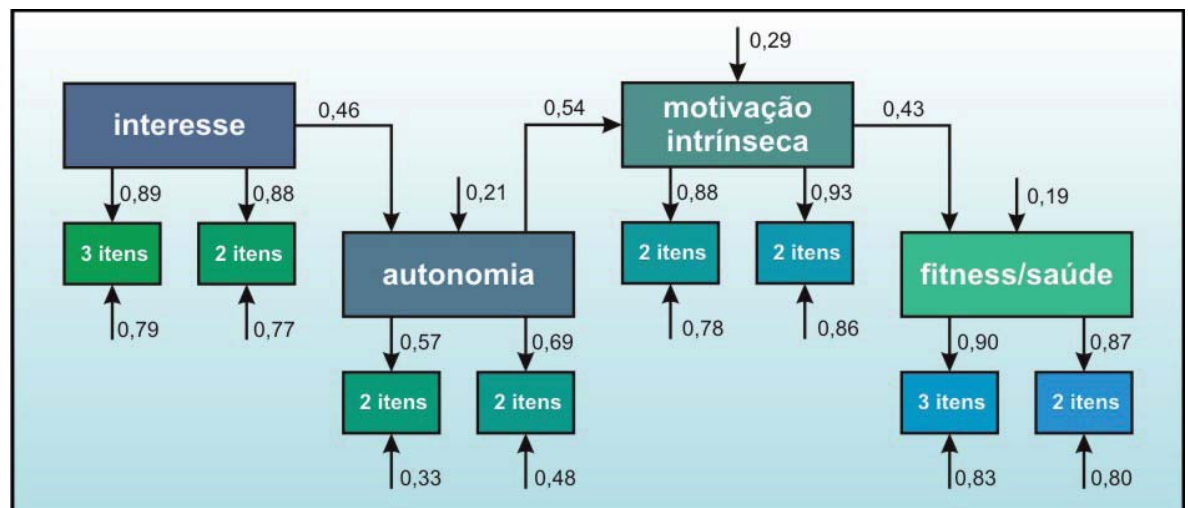
A presença de normalidade nos dados permitiu utilizar na análise o método de estimativa de máxima veracidade. Como entrada para a análise de dados

utilizou-se a matriz de covariância entre os itens e foram aplicados diferentes índices para comprovar o ajuste do modelo. Para comprovar a semelhança do modelo teórico proposto com os dados empíricos existentes foi considerada uma série de coeficientes *fit*, também chamados índices de ajuste. Assim, partindo do suporte teórico de diferentes autores^{25,26,27}, os índices *fit*, ou índices de ajuste, que são considerados para avaliar o ajuste do modelo de equações estruturais, foram: χ^2 , $\chi^2/g.l.$, RMSEA (Root Mean Square Error of Aproximation), SRMR (Standardized Root Mean Square Residual) e os índices incrementais (CFI, NFI e TLI). Estes índices de ajuste são considerados aceitáveis quando o $\chi^2/g.l.$ é inferior a 5²⁸, os índices incrementais (CFI, NFI e TLI) são superiores a 0,90 e os índices de desacerto (RMSEA e SRMR) são inferiores a 0,05 e 0,08, respectivamente. Os índices *fit* obtidos no modelo de medição [$\chi^2 (22, n = 391) = 43,43, p = 0,00, \chi^2/g.l. = 3,10, CFI = 0,98, IFI = 0,98, TLI = 0,96, SRMR = 0,02, RMSEA = 0,07$], se ajustavam aos parâmetros estabelecidos, por isso, o modelo proposto foi considerado aceito.

Análise de equações estruturais

O segundo passo do método consiste em testar simultaneamente o modelo estrutural e o de medição, permitindo que se centralize as interações conceituais entre os fatores latentes e as variáveis de medição. O conteúdo do modelo proposto versa sobre as hipóteses de interações que existiram entre o interesse pela opinião do praticante, a autonomia, a motivação intrínseca e o motivo de saúde/*fitness* (Figura 2).

Figura 2 - Modelo de equações estruturais mostrando as relações entre o interesse pela opinião do praticante, a autonomia, a motivação intrínseca e o motivo de *fitness*/saúde. Todos os parâmetros estão padronizados e são estatisticamente significativos. As variâncias são mostradas através das flechas pequenas.



Os resultados da análise do modelo de equações estruturais revelaram uma relação positiva entre o interesse pela opinião do praticante, a autonomia, a motivação intrínseca e o motivo de saúde/*fitness*. Os valores de β revelaram uma relação positiva entre o interesse e a autonomia, a autonomia com a motivação intrínseca e a motivação intrínseca com o motivo *fitness*/saúde. A variância total explicada foi de 19% sobre o motivo *fitness*/saúde. Os índices *fit* obtidos [χ^2 (17, $n = 391$) = 61,99, $p = 0,00$, $\chi^2/g.l. = 3,64$, CFI = 0,97, IFI = 0,97, TLI = 0,95, SRMR = 0,05, RMSEA = 0,08], ajustaram aos parâmetros estabelecidos, considerando assim aceito o modelo proposto.

DISCUSSÃO

Este trabalho analisou a importância do interesse pela opinião do praticante de exercício físico, sobre a predição dos motivos de saúde/*fitness* no exercício físico através da autonomia e da motivação intrínseca. Concretamente, visou determinar como o técnico esportivo que leva em conta a opinião do praticante influencia na autonomia e, conseqüentemente, na motivação intrínseca dos praticantes de atividade física saudável. Os resultados foram positivos e significativos, confirmando a hipótese planeada. Neste sentido, os técnicos de atividades físicas deveriam tentar dar mais importância às opiniões de seus alunos e envolvê-los no processo de tomada de decisões, pois esta conduta nas aulas parece relacionar-se com a autonomia e a motivação intrínseca e, por conseqüência, gera indivíduos mais saudáveis.

A relação positiva encontrada entre a motivação intrínseca e o motivo de saúde/*fitness* está em linha com trabalhos já realizados. Ditos estudos revelaram uma maior busca e permanência na prática de atividade física nos perfis motivacionais mais autodeterminados por motivos relacionados com a saúde^{29,30,31,32}. Neste sentido, Pihu *et al.*⁷ revelaram que o “feedback” que apoia a autonomia apresenta uma relação direta com o incremento da motivação intrínseca, e esta influi na prática de atividade física. Igualmente, Chatzisarantis *et al.*³³ indicaram que potencializar-se a autonomia nos treinamentos aumenta a intenção em participar das atividades. Desta forma, o estudo realizado indica que, se o praticante participa na hora de decidir, escolher e determinar a atividade que vai realizar, poderá, assim, conseguir alcançar uma maior motivação intrínseca e, com isso, um maior compromisso com a prática, criando assim um estilo de vida mais saudável.

Para fomentar o aparecimento da motivação intrínseca no praticante, é necessária uma intervenção que fomente a sensação de autonomia, que se oponha ao

controle, que minimize a pressão na hora da atuação e que incentive a iniciativa, respeitando a opinião do praticante com possibilidade de eleição nas atividades e de participação no processo. Por isso, resulta necessário modificar e adaptar as planificações tradicionais das atividades esportivas com o objetivo de satisfazer as novas demandas da população.

Os resultados deste estudo têm importantes implicações no campo da atividade física. Assim, a aplicação da prática deixa de ser dogmática. Onde antes era fechada no conhecimento do professor, agora, para lograr que os praticantes estejam satisfeitos e motivados, é recomendado dar importância a suas ideias e opiniões, de acordo com suas necessidades e motivações. Este modelo preditivo supõe um ponto de apoio para o desenho dos programas de intervenção, em busca de estilos de vidas mais saudáveis. Precisamente, conseguir com que as pessoas sejam mais propensas em lograr a motivação intrínseca durante o desenvolvimento das atividades do seu programa de exercício físico, aumentará a probabilidade de que estas se comprometam com a prática de forma regular. Considera-se necessário resenhar as limitações apresentadas neste estudo, com o claro objetivo de que possam ser sanadas em futuras investigações. Em primeiro lugar, por tratar-se de um estudo correlacional, não é possível estabelecer relações causais, embora aporte um modelo explicativo que permita uma maior e melhor compreensão da relação existente entre aquelas variáveis que possam incidir na percepção do motivo de *fitness*/saúde no exercício físico não-competitivo. Em segundo lugar, devido a problemas apresentados em modelos equivalentes, que apresentam a técnica de equações estruturais³⁴, assumir que o modelo planeado neste estudo não seria mais um dos possíveis.

Assim, deve-se considerar que futuras soluções passam necessariamente pela realização de estudos longitudinais e desenhos experimentais através dos quais possam comprovar o efeito que determinadas intervenções motivacionais exercem sobre a percepção do praticante e, com isso, sobre diferentes conseqüências motivacionais (aderência à prática, estilos de vida ativos e saudáveis, comportamentos, etc.), podendo, deste modo, intervir sobre elas. Do mesmo modo, resultaria apropriado aprofundar nas causas que vertem à diferente percepção de determinadas atitudes e comportamentos no exercício físico saudável, segundo variáveis como o gênero do técnico esportivo. Em definitivo, atendendo aos resultados conseguidos, ressalta-se a importância das intervenções do técnico esportivo como transmissor de valores, atitudes e pautas de atuação, sendo, portanto, uma parte significativa do comportamento social e psicológico do praticante.

REFERÊNCIAS

1. OMS. Carta de Otawa. Otawa: Organización Mundial de la Salud; 1986.
2. Gutiérrez M. Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Rev Educ Fis.* 2000;77:5-14.
3. Deci EL, Ryan RM. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum; 1985.
4. Deci EL. Intrinsic motivation. New York: Plenum; 1975.
5. Hagger MS, Chatzisarantis NLD, Hein V, Pihu M, Soós I, Karsai I. The perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSES): development, validity and cross-cultural invariance in young people. *Psychol Sport Exerc.* 2007;8:632-53.
6. Standage M, Duda JL, Ntoumanis N. A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *J Educ Psychol.* 2003;95:97-110.
7. Pihu M, Hein V, Koka A, Hagger M. How students' perceptions of teachers' autonomy-supportive behaviors affect physical activity behavior: an application of the trans-contextual model. *Eur J Sport Sci.* 2008;8:193-204.
8. Smith A, Ntoumanis N, Duda J. Goal striving, goal attainment, and well-being: adapting and testing the self-concordance model in sport. *J Sport Exerc Psychol.* 2007;29:763-82.
9. Gagné M, Ryan R, Bargmann K. Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *J Appl Sport Psychol.* 2003;15:372-90.
10. Torregrosa M, Sousa C, Viladrich C, Villamarín F, Cruz J. El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema.* 2008;20:154-259.
11. Vierling K, Standage M, Treasure D. Predicting attitudes and physical activity in an "at-risk" minority youth sample: a test of self-determination theory. *Psychol Sport Exerc.* 2007;8:795-817.
12. Vallerand RJ. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. Em: Roberts GC (ed.). *Advances in motivation in sport and exercise.* Champaign, IL: Human Kinetics; 2001.
13. Conroy D, Coatsworth J. Assessing autonomy-supportive coaching strategies in youth sport. *Psychol Sport Exerc.* 2007;8:671-84.
14. Hein V, Mür M, Koka A. Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation. *Eur Phys Educ Rev.* 2004;10:5-19.
15. Conde C, Sáenz-López P, Carmona L, González-Cutre D, Martínez Galindo C, Moreno JA. Validación del Cuestionario de Entrenamiento a Favor de la Autonomía (ASCQ) en jóvenes deportistas españoles. *Estud Psicol. En prensa* 2009.
16. Sánchez JM, Núñez JL. Análisis preliminar de las propiedades psicométricas de la versión española de la Escala de Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio Físico. *Rev Iberoamericana Psicol Ejercicio Deporte.* 2007;2(2):83-92.
17. Vlachopoulos SP, Michailidou S. Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness: the Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Meas Phys Educ Exerc Sci.* 2006;10:179-201.
18. Moreno JA, Cervelló E, Martínez Camacho A. Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting; validation of the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample. *J Sports Med Phys Fitness.* 2007;47(3):366-78.
19. Markland D, Tobin V. A modification to Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *J Sport Exerc Psychol.* 2004;26:191-6.
20. Ryan RM, Frederick CM, Lepes D, Rubio N, Sheldon KM. Intrinsic motivation and exercise adherence. *Int J Sport Psychol.* 1997;28:335-54.
21. Moreno JA, Cervelló E, Martínez Camacho A. Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: diferencias por motivos de participación. *Ann Psicol.* 2007;23:167-76.
22. Anderson JC, Gerbin DW. Structural equation modeling in practice: a review y recommended two-step approach. *Psychol Bull.* 1988;103:411-23.
23. Perugini M, Conner M. Predicting and understying behavioral volitions: the interplay between goals and behaviours. *Eur J Soc Psychol.* 2000;30:705-31.
24. Bollen KA. Structural equations with latent variables. New York: Wiley; 1989.
25. Bentler PM. Comparative fit indexes in structural models. *Psychol Bull.* 1990;107:238-46.
26. McDonald RP, Marsh HW. Choosing a multivariate model: non centrality and goodness of fit. *Psychol Bull.* 1990;107:247-55.
27. Mulaik SA, James LR, Van Astine J, Bennett N, Lind S, Stilwell CD. Evaluation of goodness-of-fit indices for structural equation models. *Psychol Bull.* 1989;105:430-45.
28. Bentler PM. EQS structural equations program manual. Los Angeles: BMDP Statistical Software; 1989.
29. Balaguer I, Mayo C, Atienza F, Duda JL. Factorial validity of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in the case of Spanish elite female handball teams [Abstract]. *J Sport Exerc Psychol.* 1997;19:27.
30. Edmuns J, Ntoumanis N, Duda JL. Adherence and well-being in overweight and obese patients referred to an exercise on prescription scheme: a self-determination theory perspective. *Psychol Sport Exerc.* 2007;8:722-40.
31. Jiménez R, Cervelló E, Santos-Rosa FJ, García Calvo T, Del Villar F. 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.* 2006;23:253-65.
32. Wilson PM, Rodgers WM, Blanchard CM, Gessell J. The relationship between psychological needs, self-determined motivation, exercise attitudes, and physical fitness. *J Appl Soc Psychol.* 2003;33:2373-92.
33. Chatzisarantis N, Hagger M, Brickell T. Using the construct of perceptive autonomy support to understand social influence within the theory of planned behavior. *Psychol Sport Exerc.* 2008;9:27-44.
34. Hershberger SL. The problem of equivalent structural models. Em: Hancock GR, Mueller RO (eds.). *Structutal equation modeling: a second course.* Greenwich, CT: Information Age Publishing; 2006.

Recebido: 11/02/09 - Aceito: 17/05/09