O Estudo da Motivação no Desporto Adaptado: Adaptação Metodológica e Perfis Motivacionais e Psicológicos de Atletas com Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental

Dissertação apresentada com vista à obtenção do 2º ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Atividade Física, Exercício e Saúde, na área de especialização em Atividade Física Adaptada, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto e com as alterações introduzidas pelo Decreto-Lei nº 27/2021, de 16 de abril.

Orientador(a): Professora Doutora Maria João Almeida

Coorientador(a): Professora Doutora Ana Sousa

Sofia Miguel Ribeiro Nabais

Porto, 2025

Ficha de Catalogação

Nabais, S. (2025). *O Estudo da Motivação no Desporto Adaptado: Adaptação Metodológica e Perfis Motivacionais e Psicológicos de Atletas com Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental*. Porto: S. Nabais. Dissertação com vista à obtenção do 2ª ciclo em Atividade Física, Exercício e Saúde – Atividade Física Adaptada, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

PALAVRAS-CHAVE: DIFICULDADE INTELECTUAL E DESENVOLVIMENTAL; ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA; MOTIVAÇÃO; BEM-ESTAR PSICOLÓGICO

Aos ausentes sempre presentes.

Agradecimentos

Esta viagem foi uma autêntica inconstância de emoções e sentimentos, mas uma constante de pessoas. A quem a viveu ao meu lado, o mais sincero obrigada por todos os momentos de amparo, força e confiança. Nem o passar do tempo apagará cada gesto vosso.

Às minhas orientadoras, **Prof.ª Dr.ª Maria João Almeida e Prof.ª Dr.ª Ana Sousa**, por toda a paciência, preocupação, trabalho, dedicação e orientação ao longo desta etapa, tendo sido essenciais para a conclusão da mesma.

À FCDEF por todas as vivências que me deu, pelas amizades que me permitiu criar e pelos valores que me transmitiu. Levo amigos não de uma vida, mas para a vida.

À AEFADEUP, por me ter proporcionado três anos intensos, permitindo-me viver o associativismo no seu todo. Em especial, aos que fizeram do Departamento Solidário o mais bonito de todos. Nele, cresci e superei-me em vários sentidos, tendo tido oportunidade de viver momentos que me enchem o coração. “Entrei no 193…” e o resto? O resto é história, e que bonita!

À ADADA, ao **Clube de Gaia** e ao **Futebol Clube do Porto**, aos seus responsáveis e aos seus treinadores, que prontamente abriram as portas para este projeto.

Aos meus pais e irmã, por todo o suporte e compreensão. O percurso foi longo e difícil, mas nunca me faltou o vosso apoio.

À Diana, por ser o lugar onde se recupera forças, mesmo sendo ainda demasiado pequena para o saber.

À minha avó Isabel, por todas as demonstrações de amor e confiança ao longo da vida. Mesmo já não partilhando este percurso comigo, fizeste-te sentir no decorrer de cada dia, por toda a intensidade do que foste em vida e toda a confiança transmitida ao longo da mesma.

À minha tia Isabel, por ter sido um exemplo de ser humano, força e superação que tinha a capacidade de influenciar todos ao seu redor a não desistir de nenhum objetivo. Sonho, um dia, ser metade do que foste.

À Gabi, por ser a família que se escolhe e por toda a preocupação e carinho constante.

À restante família, tios, primos e avó, por todo o apoio ao longo desta caminhada. Por todas as vezes que me fizeram acreditar que iria dar certo.

Aos **Amigos de Almeida**, por continuarem ao meu lado ao longo de cada etapa.

À Maria e à Raquel, por serem a definição de amizade que a distância não separa e o tempo não apaga. Por todas as palavras e, principalmente, por todos os gestos.

À Daniela e à Tamara, por fazerem questão de estarem presentes mesmo ao longe, no dia a dia não só desta etapa, mas de tudo na vida.

Às minhas Muchachas por continuarem a ser amizade e casa ao fim de tantos anos. Regressar a vocês é sinónimo de felicidade e aconchego.

Aos **Resistentes**, por darem leveza aos tempos mais pesados ao preencherem a vida com bons momentos, amizade, gargalhadas genuínas e muitos brindes. Obrigada pela loucura bonita que nos carateriza.

Aos Amigos do Porto, por serem uma eterna segunda casa e constarem na lista das melhores surpresas da vida.

À minha Star House, palco de tanto do que faz parte da vida: aventuras, risos, choros, gargalhadas genuínas, abraços, carinho.

Ao meu O último fecha a porta, por serem uma das definições mais bonitas de amizade e de amor. Por serem um ombro amigo nos dias maus e a vontade de celebrar os dias bons. Por serem abrigo e abraço apertado. Por serem inteiros e não terem medo de sentir. Foram essenciais nesta etapa, tal como em todas as outras.

Ao Nico, por ser um verdadeiro companheiro e o significado de presença ao longo de toda esta etapa. Foste um apoio fundamental e estarei para sempre grata.

À Super Família, por continuar a ser ponto de encontro, mesmo com o passar do tempo e as voltas da vida. Por me fazerem querer estar mesmo quando o tempo aperta e o cansaço se faz sentir. Guardo cada valor transmitido e cada memória bonita.

À Inês Tavares, por ser a Amiga-irmã que o mundo trouxe até mim porque sabia que precisávamos uma da outra. Por ser quem não larga a mão, quem escolhe ser presente sem hesitar. O barco pode meter água, mas jamais irá afundar. Sem ti, tudo seria ainda mais difícil.

Ao tio Armando e à tia Ana, por terem as portas de casa abertas a todas as horas e por quererem sempre cuidar de mim. Por serem uns segundos pais no Porto e por me darem uma das melhores pessoas que tenho na vida: a Inês.

À Mariana Pereira, a minha Ananás, por ser um suporte constante e a preocupação diária. Agradeço todos os dias a amizade que criámos.

À Sofia Freitas, por toda a amizade, disponibilidade, ajuda e paciência ao longo deste percurso. Por tornar tudo mais leve e me ajudar a ver o caminho com mais clareza. Por ser a pessoa direta e sincera. Por todos os cafés de trabalho e de conversa. A vida é mais fácil com pessoas como tu.

À Simões, por todos os desabafos sobre a tese e a vida e por me transmitir a confiança de que tudo é possível.

À Mariana Conceição, por se manter presente mesmo com todas as mudanças que fazem parte da vida. Pelas lágrimas e sorrisos compartilhados. Pelo coração bonito e por me permitir vivê-lo. Por ser suporte.

À Joana Teixeira, por ter feito tudo o que lhe foi possível para me ajudar na construção desta tese, por toda a disponibilidade, preocupação e horas de trabalho conjunto e, acima de tudo, por tudo o que me tem feito crescer como profissional e como ser humano. É uma sorte ter a possibilidade de aprender

contigo diariamente e ver-te percorrer um caminho à base do trabalho, mas sem nunca pôr de parte os devidos valores, que hoje em dia são tão escassos.

À Babs, por toda a prontidão em ajudar e pelas horas passadas a trabalhar, juntamente com a Joana. Foi, sem dúvida, o melhor trio de trabalho que aquela biblioteca já viu.

Aos colegas e amigos da Secção de Desporto Adaptado do Futebol Clube do Porto, por toda a acessibilidade e apoio.

Ao João Figueiredo, pelo importante contributo na mobilização de atletas para a participação no estudo, ampliando de forma significativa a amostra.

A todos os atletas que prontamente disponibilizaram parte do seu tempo para fazer parte desta tese. Sem vocês não seria possível.

Por último, mas igualmente importante, àqueles que já foram meus atletas e aos que, atualmente, o são e que frequentemente demonstraram preocupação com esta tese e comigo. São vocês que me fazem querer ser melhor profissional e ser humano.

Na vida há ciclos mais difíceis que outros, mas todos são mais fáceis quando são vividos ao lado das pessoas certas. Felizmente, pessoas certas é coisa que não me falta. A todos, o meu mais sincero e genuíno obrigada, do fundo deste coração que vos guarda num lugar muito especial.

Índice

Índice de Tabelas X
Índice de Anexos XI
Resumo XII
Abstract XIII
Lista de Abreviaturas XIV
1 Introdução 1
1.1 Contextualização do Tema 1
1.2 Importância do Estudo em Atletas com DID 3
1.3 Lacunas na Literatura 4
1.4 Objetivos Gerais e Específicos 6
1.5 Estrutura da Tese 7
2 Enquadramento Teórico 9
2.1 Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental 9
2.1.1 Definição 9
2.1.2 Etiologia 12
2.1.3 Diagnóstico 14
2.1.4 Classificação 16
2.1.5 Principais Caraterísticas 18
2.2 Atividade Física Adaptada 19
2.2.1 Definição 19
2.2.2 Da Estrutura à Prática: Organizações, Federações e Modalidades 21
2.2.3 Barreiras à Prática de AFA para Pessoas com DID 24
2.2.4 Benefícios da Prática de AFA para pessoas com DID 26
2.3 Motivação no Desporto e Teoria da Autodeterminação 29
2.3.1 Introdução à Motivação no Desporto 29
2.3.2 Teoria da Autodeterminação 30
2.3.3 Necessidades Psicológicas Básicas 32
2.3.4 Motivação Intrínseca vs Motivação Extrínseca 34
2.3.5 Teoria da Integração Organísmica 36
2.3.6 Orientação Motivacional 38
2.3.7 Caraterísticas Psicológicas do Desempenho Desportivo 39
2.3.8 Investigação em Pessoas com DID 41
2.3.9 Estudos Anteriores com Adaptações Metodológicas na DID 42
2.3.10 Estudos da Motivação e Outros Domínios do Desporto na DID 46
3 Metodologia Geral 47
3.1 Amostra 47
3.2 Medidas e Instrumentos 48
3.3 Estratégias de Adaptação para Atletas com DID 50
3.4 Procedimentos de Recolha 50

3.5 Procedimento de Análise de Dados 51
4 Estudo 1: Adaptação Metodológica de Instrumentos de Avaliação 52
4.1 Objetivos do Estudo Metodológico 52
4.2 Justificação da Necessidade de Adaptações 53
4.3 Procedimentos de Adaptação e Aplicação 55
4.4 Resultados Qualitativos e Observacionais 56
4.5 Discussão 60
5 Estudo 2: Processos Motivacionais, Competências Psicológicas e Bem-Estar em Atletas com DID 63
5.1 Introdução 63
5.2 Objetivos do Estudo 64
5.3 Caracterização da Amostra 65
5.4 Resultados Descritivos 67
5.5 Relações Entre Variáveis Motivacionais, Psicológicas, Bem-Estar e Rendimento 70
5.6 Discussão dos Resultados 73
6 Discussão 80
6.1 Síntese dos Principais Achados 80
6.2 Contributos Metodológicos (Estudo 1) 82
6.3 Contributos Empíricos (Estudo 2) 83
6.4 Relevância para a Investigação em Psicologia do Desporto e DI 84
6.5 Limitações Gerais 85
6.6 Sugestões Para Investigação Futura 86
7 Conclusões 87
7.1 Resposta aos Objetivos da Investigação 87
7.2 Principais Implicações Práticas 89
7.3 Considerações Finais 90
8 Referências Bibliográficas 91
Anexos CII

Índice de Tabelas

Tabela 1. Caraterização da amostra do Estudo 2 (n=30) 65
Tabela 2. Análise descritiva e de normalidade das variáveis em estudo (n=30) 68
Tabela 3. Correlação de Spearman (rs) entre os Fatores Motivacionais do BRSQ 70
Tabela 4. Correlações de Spearman (rs) entre a Satisfação com a Vida (SatVida) e os Principais Construtos 71
Tabela 5. Correlações de Spearman (rs) para a Perceção de Rendimento (PercRendÉpoca) e os Principais Construtos 71
Tabela 6. Correlações de Spearman (rs) entre a Orientação para a Tarefa e Outros Construtos 72

Índice de Anexos

Anexo I - Termo de Consentimento CIII
Anexo II - Instrumentos Adaptados CV
Anexo III - Pictogramas CXIII

Resumo

A investigação em atletas com Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental (DID) permanece escassa, sobretudo no que diz respeito à motivação e ao bem-estar psicológico. O presente estudo teve como objetivo analisar a motivação em atletas com DID, considerando as dimensões propostas pela Teoria da Autodeterminação (TAD) e os desafios metodológicos da avaliação nesta população. Para tal, foram realizados dois estudos complementares. O Estudo 1, de natureza metodológica, centrou-se na adaptação de instrumentos de avaliação motivacional e psicológica, recorrendo a estratégias como simplificação linguística, pictogramas e leitura conjunta. O Estudo 2, de carácter empírico, foi constituído por uma amostra de 30 atletas masculinos com DID (15–58 anos; M = 36,1; DP = 11,4), praticantes de futsal, basquetebol, ténis de mesa ou natação, provenientes de três clubes de desporto adaptado. Os resultados evidenciaram padrões motivacionais consistentes com a TAD, destacando a predominância da regulação autónoma e da orientação para a tarefa, bem como associações positivas entre satisfação da competência, autoconfiança, bem-estar subjetivo e perceção de rendimento. Estes achados sublinham a pertinência de adaptações metodológicas e a relevância de contextos de treino que promovam autonomia, competência e relacionamento, favorecendo a inclusão e o desenvolvimento integral de atletas com DID.

Palavras-chave: Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental; Atividade Física Adaptada; Motivação; Bem-estar Psicológico

Abstract

Research on athletes with Intellectual and Developmental Disability (IDD) remains scarce, particularly regarding motivation and psychological well-being. This study aimed to analyze motivation in athletes with IDD, considering the dimensions proposed by Self-Determination Theory and the methodological challenges of psychological assessment in this population. Two complementary studies were conducted. Study 1, of methodological nature, focused on the adaptation of motivational and psychological assessment instruments, using strategies such as linguistic simplification, pictograms, and assisted reading. Study 2, of empirical nature, involved a sample of 30 male athletes with IDD (15–58 years; M = 36.1; SD = 11.4), practicing futsal, basketball, table tennis, and swimming, from three adapted sports clubs. Results showed motivational patterns consistent with the theory, highlighting the predominance of autonomous regulation and task orientation, as well as positive associations between competence satisfaction, self-confidence, subjective well-being, and perceived performance. These findings emphasize the relevance of methodological adaptations and the importance of training contexts that promote autonomy, competence, and relatedness, thus fostering inclusion and the overall development of athletes with IDD.

Keywords: Intellectual and Developmental Disability; Adapted Physical Activity; Motivation; Psychological Well-being

Lista de Abreviaturas

ADADA	Associação de Desporto Adaptado do Porto
AF	Atividade Física
AFA	Atividade Física Adaptada
BPNSFS	Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale
BRSQ	Behavioral Regulation in Sport Questionnaire
CPRD	Questionário de Características Psicológicas Relacionadas com o Desempenho Desportivo
DID	Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental
TEOSQ	Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire

1 Introdução

1.1 Contextualização do Tema

A Deficiência Intelectual e Desenvolvimental (DID) abrange um conjunto de condições caraterizadas por limitações no funcionamento intelectual e no comportamento adaptativo, que influenciam as competências adaptativas concetuais, sociais e práticas, tendo um impacto severo em várias áreas da vida desta população (Jacinto, 2020; Jacinto et al., 2022; Jacinto et al., 2021).

As caraterísticas dos indivíduos com DID variam consoante o nível de gravidade – leve, moderado, grave e profundo -, tendo em comum dificuldades em áreas como a socialização, a comunicação, a resolução de problemas e a realização de tarefas diárias, que afetam o desenvolvimento físico, social e emocional, impactando a capacidade destes indivíduos em variados contextos (Domingues, 2021; Schalock et al., 2021; van Asselt-Goverts et al., 2015).

O contexto desportivo é um meio com benefícios amplamente reconhecidos, tanto para a população em geral, como para as pessoas com DID. Com efeito, a atividade física (AF) traz benefícios que se agrupam em quatro domínios - fisiológicos, psicológicos, sociais e culturais – atuando positivamente sobre as limitações que caraterizam esta população (Jacinto et al., 2021; Shields & Synnot, 2016). Assim, esta prática contribui para o desenvolvimento das funções cognitivas, para a melhoria da capacidade de controlo emocional, facilita a adaptação ao envolvente e promove um sentimento de pertença à sociedade e aos grupos com que estas pessoas interagem (Cordeiro et al., 2016; Monteiro et al., 2018).

Todavia, existem barreiras sociais, pessoais, familiares, financeiras e ambientais significativas à prática de AF por parte da população com DID. Obstáculos como a escassez de informação sobre atividade física adaptada (AFA) e a consequente carência de técnicos especializados, a falta de programas inclusivos e de acessibilidade aos mesmos, tanto a nível financeiro, como ambiental e os estigmas existentes na sociedade podem resultar na diminuição

da motivação para a participação em atividades desportivas população (Jacinto et al., 2021; Shields & Synnot, 2016).

Neste cenário, a motivação assume um papel preponderante não só para a participação em atividades desportivas, mas também para a permanência a longo prazo, independentemente de ser numa vertente desportiva recreativa ou competitiva (Ryan & Deci, 2017).

A Teoria da Autodeterminação (TAD) oferece uma estrutura adequada para explorar e entender a motivação humana, sendo frequentemente utilizada nesse sentido. De acordo com a TAD, a motivação é influenciada pela satisfação e pela frustração das necessidades psicológicas básicas (NPB) de competência, autonomia e relacionamento. A satisfação das mesmas é essencial para o surgimento de tendências naturais de crescimento e consequente desenvolvimento de uma motivação intrínseca e autodeterminada, que leva à permanência na prática de AF, mesmo em alturas de escassez de recompensas materiais como prémios, no caso da vertente competitiva (Ryan & Deci, 2017).

A promoção de um clima motivacional orientado para a tarefa, e não para o ego, tem sido particularmente eficaz na promoção da motivação intrínseca. O desenvolvimento deste tipo de clima motivacional permite às pessoas com DID focarem-se no seu desenvolvimento como atletas, estando mais preparados para lidar com padrões de desempenho difíceis de atingir (Moran, 2004; Murcia et al., 2007).

Neste sentido, a motivação na AF para pessoas com DID não envolve apenas a melhoria da saúde física, mas também a conceção de um espaço no qual esta população pode superar barreiras cognitivas, emocionais e sociais (Domingues, 2021; Jacinto et al., 2022).

A compreensão da motivação de atletas com DID e da sua orientação motivacional é fundamental para a adaptação da atividade física às necessidades dos mesmos, de forma a permitir não só a satisfação das NPB, como a superação de dificuldades no desenvolvimento das capacidades que o desporto exige, de forma a atingirem o máximo rendimento desportivo (Cordeiro et al., 2016; Monteiro et al., 2018).

1.2 Importância do Estudo em Atletas com DID

A investigação no domínio da Psicologia do Desporto em atletas com DID adquire elevada importância, tanto do ponto vista prático, como social. Esta investigação mantém-se ainda escassa, mesmo com o progressivo aumento da prática de AFA nas últimas décadas, facto que contribui para que esta população continue a ser confrontada com barreiras significativas à prática desportiva. Ao contrário do que acontece na população com desenvolvimento típico, para a qual já existem modelos teóricos e investigação fidedigna sobre a relação entre motivação, NPB e bem-estar, no que diz respeito à investigação centrada em atletas com DID, os estudos ainda são escassos e regularmente marcados por limitações metodológicas (Jacinto, 2020; Schalock et al., 2021).

A prática de AFA tem evidenciado benefícios físicos, psicológicos e socias para as pessoas com DID, contribuindo para a melhoria da força e da mobilidade, para a diminuição de sintomas de ansiedade e stresse, para o reforço da autoestima e para a promoção da integração social. (Domingues, 2021; Ginis et al., 2021; Hutzler et al., 2013). Contudo, entender os mecanismos psicológicos que alimentam a adesão e permanência desta população na prática desportiva revela-se essencial para maximizar os benefícios associados à prática (Ryan & Deci, 2000b; Vallerand, 2007). Também os níveis apropriados de motivação estão profundamente ligados ao bem-estar psicológico e ao desenvolvimento de competências sociais particularmente importantes para uma população que frequentemente encontra barreiras à inclusão (Jacinto et al., 2021; Shields & Synnot, 2016).

Em adição à importância teórica desta investigação, é importante salientar a pertinência prática da mesma, dado que todo e qualquer profissional da área do desporto adaptado beneficia ao conhecer os mecanismos motivacionais dos atletas com DID, visto que o desenvolvimento de ambientes de treino que promovam a autonomia, competência e relacionamento, incentivam a adesão e a persistência desportiva e contribuem para o aumento do rendimento dos atletas. Mais ainda, ambientes desportivos inclusivos são meios de desconstrução de estigmas, contribuindo para a integração social e a valorização

das capacidades destes atletas perante a sociedade (Costa e Silva et al., 2013; Mauerberg-deCastro et al., 2013).

À vista disto, a presente investigação assume uma dupla relevância: (i) metodológica, uma vez que explora estratégias de adaptação de instrumentos de avaliação motivacional e psicológica para atletas com DID; e (ii) empírica, visto que analisa de forma integrada a motivação, a satisfação e frustração das NPB, as competências psicológicas, o bem-estar subjetivo e perceção de rendimento desportivo nesta população. Posto isto, esta investigação auxilia no preenchimento de lacunas significativas na literatura e contribui para a melhoria da prática profissional, expondo orientações uteis para treinadores e técnicos que trabalham com esta população, permitindo-lhes estruturar os treinos e ajustá-los às necessidades desta população.

No que diz respeito à importância pessoal, este conhecimento permite-me otimizar o meu trabalho como treinadora, não só através do ajuste dos métodos de treino, como também da adaptação da forma como comunico, incentivo e estruturo os objetivos individuais e coletivos do grupo de atletas com DID com que trabalho. Acredito firmemente que o entendimento dos fatores psicológicos, em especial os relacionados com a motivação, pode ter um impacto direto e significativo no rendimento desportivo, tanto em contexto de treino como de competição. É, pois, a partir desta inquietação pessoal e da necessidade de melhor compreender os meus atletas que parto para o desenvolvimento deste trabalho, na perspetiva de aprofundar esta vertente psicológica, explorando conceitos e teorias que podem enriquecer a intervenção no terreno e contribuir para uma prática mais eficaz, humana e orientada ao sucesso.

1.3 Lacunas na Literatura

Mesmo com o crescente reconhecimento da importância da AF para pessoas com DID, ainda é necessário colmatar várias lacunas de investigação para facilitar a compreensão das experiências e vivências destes atletas.

Uma primeira limitação é a falta de investigação centrada especificamente em atletas com DID. De facto, uma grande percentagem dos estudos realizados abarca diferentes tipos de deficiência, comprometendo a possibilidade de tirar conclusões importantes sobre a DID (Jacinto, 2020; Schalock et al., 2021). Esta limitação traduz-se numa carência de conhecimento aprofundado no que diz respeito aos fatores motivacionais e de bem-estar que influenciam a população em questão.

Uma outra lacuna é o uso de instrumentos de avaliação não validados ou não adaptados à população com DID. Instrumentos como os que foram aplicados neste estudo, Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ), o Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ) e o Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (BPNSFS) e que foram desenvolvidos para atletas com desenvolvimento típico. A aplicação dos mesmos em atletas com DID pode comprometer a validade dos dados, devido à complexidade linguística, cognitiva e de concentração que a resposta à aplicação destes instrumentos exige (Cordeiro et al., 2016; Monteiro et al., 2018). Como exemplo desta lacuna, podemos apontar o facto de não ter sido encontrado nenhum estudo com adaptações metodológicas do BRSQ especificamente para atletas com DID, sendo este um instrumento amplamente utilizado no contexto desportivo.

As lacunas metodológicas estendem-se também ao desenho dos estudos. Muitos deles contemplam amostras pequenas e não diversificadas no que concerne à idade, modalidade desportiva, género e nível de DID. Esta limitação impede uma análise mais aprofundada das diferenças intragrupo. Mais ainda, a maioria dos estudos realizados são de natureza transversal, impedindo que se perceba de que forma os processos motivacionais evoluem com o decorrer do tempo, em resposta a experiências como o treino e a competição (Cottingham et al., 2014; Vansteenkiste & Ryan, 2013).

Para além das lacunas previamente referidas, importa ainda destacar a escassez de investigação que abranja estudos qualitativos e quantitativos na análise da motivação em atletas com DID. Neste sentido, este estudo incluiu uma vertente qualitativa integrada no Estudo 1, centrada nas observações realizadas durante a aplicação dos instrumentos, com o intuito de contextualizar e enriquecer os dados quantitativos.

Torna-se, portanto, essencial desenvolver estudos que colmatem estas lacunas, garantindo a utilização de instrumentos adaptados e validados, abrangendo amostras mais diversificadas, combinando várias abordagens metodológicas e analisando de forma integra os processos motivacionais nos atletas com DID, o que valoriza a pertinência deste estudo.

Para além disso, a literatura raramente articula, num só estudo, motivação, bem-estar subjetivo e perceção de rendimento desportivo em atletas com DID, dificultando uma compreensão abrangente dos mecanismos psicológicos envolvidos e reforça a relevância do presente trabalho.

1.4 Objetivos Gerais e Específicos

Considerando a relevância da investigação em atletas com DID e as lacunas identificadas na literatura relativamente ao tema em questão, é crucial definir com clareza os objetivos deste estudo. Após a revisão do enquadramento teórico e a identificação dos principais desafios concetuais e metodológicos que limitam a investigação neste domínio, este capítulo apresenta o objetivo geral e os objetivos específicos deste estudo.

O objetivo geral deste estudo é analisar a motivação em atletas com DID, tendo em consideração as dimensões teóricas propostas pela TAD e os desafios metodológicos associados à recolha de dados nesta população. Neste sentido, o estudo contempla duas vertentes: (i) metodológica, através do Estudo 1, que procura avaliar as necessidades de adaptação dos instrumentos utilizados; e (ii) empírica, através do Estudo 2, direcionado para a análise dos processos motivacionais, do bem-estar subjetivo e da perceção de rendimento desportivo em atletas com DID.

Como objetivos específicos, este estudo pretende: (i) Identificar as dificuldades de compreensão dos atletas relativamente aos instrumentos aplicados, registando a frequência com que os atletas recorrem às adaptações, bem como compreender o efeito dessas adaptações no processo de resposta; (ii) caracterizar os processos motivacionais dos atletas com DID, incluindo perfis

de regulação, satisfação e frustração das NPB, bem-estar subjetivo, competências psicológicas e perceção do rendimento desportivo; (iii) analisar o papel da orientação motivacional (tarefa vs ego) e a sua relação com variáveis motivacionais e psicológicas relevantes; e (iv) integrar os contributos metodológicos do Estudo 1 e os contributos empíricos do Estudo 2, com o intuito de fundamentar recomendações práticas para a avaliação psicológica e para a promoção de ambientes motivacionais adequados às características da população com DID.

1.5 Estrutura da Tese

A presente tese encontra-se dividida em sete capítulos, organizados com a intenção de assegurar uma narrativa lógica, esclarecedora e gradual do trajeto da investigação desenvolvida, desde o enquadramento teórico à exposição dos principais contributos e implicações práticas do estudo.

Por conseguinte, o Capítulo 1 diz respeito à Introdução, na qual é feita a contextualização do tema em questão, destacando a importância do estudo com atletas com DID no âmbito da Psicologia. Mais ainda, são apontadas lacunas na literatura, definidos os objetivos gerais e específicos do estudo, finalizando com a estrutura da tese.

No Capítulo 2 é feito o enquadramento teórico, expondo uma revisão de literatura divida em três subcapítulos: (i) Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental, (ii) Atividade Física Adaptada e (iii) Motivação no Desporto e Teoria da Autodeterminação. No que concerne ao primeiro subcapítulo, é apresentada a definição, a etiologia, o diagnóstico e a classificação das pessoas com DID, terminando com referência às principais caraterísticas desta população. O subcapítulo seguinte é composto pela definição de AFA, pela exposição da sua organização desportiva nacional e internacional, pelo levantamento de barreiras à prática e dos variados benefícios da prática da mesma, suportando-os com estudos realizados por diversos autores. No terceiro e último subcapítulo é realizada a abordagem ao tema da motivação no desporto, a explicação da TAD e dos seus fundamentos e conceitos, explorando, de

seguida, as NPB e as regulações e orientações motivacionais. Explora, ainda, a investigação em pessoas com DID e os desafios na sua avaliação psicológica, terminando com a exposição de estudos realizados com adaptações metodológicas para esta população e estudos relativos à motivação e outros domínios no desporto na DID.

O Capítulo 3 é composto pela Metodologia, no qual é apresentada a amostra, as medidas e instrumentos aplicados e as estratégias de adaptação dos mesmos. São, ainda, referidos os procedimentos de recolha e exposto o plano de análise de dados.

O Capítulo 4 aborda o Estudo 1 desta tese – Questões Metodológicas -, centrando-se nos aspetos metodológicos do processo de adaptação dos instrumentos aplicados. São referidos os objetivos deste primeiro estudo, justificada a necessidade das adaptações realizadas e os procedimentos para as mesmas, seguindo-se a sua aplicação. Mais ainda, são apresentados os resultados, sendo feita referência aos itens mais frequentemente adaptados, às dificuldades de compreensão registadas, o tempo médio de resposta, aspetos relativos à fadiga dos atletas e observações comportamentais durante a aplicação dos testes. Por fim, é feita uma discussão metodológica na qual se compara este estudo com outros estudos que também adaptaram instrumentos, referem-se implicações para a validade do estudo, expõem-se as limitações do processo e apresentam-se recomendações para futuros estudos de validação.

No Capítulo 5 é exposto o Estudo 2, de natureza empírica. São apresentados os objetivos e é feita a caraterização da amostra final. De seguida, são referidos os resultados relativos à estrutura motivacional, à satisfação e frustração das NPB, ao bem-estar subjetivo (satisfação com a vida), às competências psicológicas, à perceção de rendimento desportivo e à orientação motivacional (tarefa vs ego). Este capítulo inclui ainda a análise das interconexões inesperadas entre variáveis e finda com a discussão dos resultados obtidos, abordando implicações práticas, limitações e perspetivas para investigações futuras.

O Capítulo 6 é a discussão geral de toda a investigação, no qual se sintetizam os principais achados dos dois estudos e se referem os contributos

metodológicos do Estudo 1 e os contributos empíricos do Estudo 2, discutindo-se de seguida a relevância destes estudos para a investigação em Psicologia do Desporto e DID.

No capítulo 7 são apresentadas todas as conclusões desta investigação. As limitações gerais do trabalho e as sugestões para investigação futura fecham este capítulo.

2 Enquadramento Teórico

2.1 Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental

2.1.1 Definição

A Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental (DID) é caraterizada por limitações significativas, tanto no funcionamento intelectual, como no comportamento adaptativo. Estas limitações manifestam-se nas competências adaptativas concetuais, sociais e práticas (Domingues, 2021; Jacinto, 2020; Jacinto et al., 2022; Schalock et al., 2021).

O funcionamento intelectual refere-se às capacidades cognitivas do indivíduo, incluindo a aprendizagem, o raciocínio e a resolução de problemas (Jacinto, 2020).

Por seu turno, o comportamento adaptativo pode ser definido como o conjunto de competências adquiridas que permitem ao indivíduo lidar de forma eficaz com as exigências da vida quotidiana, nomeadamente nos domínios da independência pessoal, responsabilidade social e ajustamento às normas socioculturais e etárias vigentes. Estas competências facilitam a adaptação funcional ao meio envolvente e possibilitam a participação ativa e significativa na comunidade onde o indivíduo está inserido (Santos & Morato, 2012).

De acordo com Schalock et al. (2021), o comportamento adaptativo caracteriza-se por diversos aspetos fundamentais:

(a) Desenvolve-se e torna-se mais complexo com o avançar da idade;

(b) Integra diferentes domínios de competências, nomeadamente concetuais, sociais e práticas;

(c) Está intrinsecamente relacionado com as expetativas associadas a cada faixa etária, bem como com as exigências específicas dos contextos em que o indivíduo está inserido;

(d) A sua avaliação baseia-se no desempenho habitual do indivíduo em ambientes naturais, como a casa, a escola, o local de trabalho ou de lazer, e não no seu desempenho máximo possível;

(e) A análise do comportamento adaptativo é realizada em comparação com o contexto comunitário típico de pessoas da mesma idade

As competências concetuais envolvem a comunicação, a alfabetização funcional, a orientação temporal e espacial, bem como a compreensão de conceitos como números e tempo. As competências sociais dizem respeito à capacidade de interagir com os outros, resolver problemas sociais, seguir normas sociais e desenvolver responsabilidade e autoestima. As competências práticas englobam as atividades do dia a dia, tais como os cuidados pessoais, a gestão da saúde e do dinheiro, a realização de tarefas domésticas e o uso de ferramentas do quotidiano como o telemóvel (Jacinto, 2020).

Em cooperação com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD) — anteriormente conhecida como American Association on Mental Retardation —, determinou que a capacidade intelectual de uma pessoa pode ser avaliada recorrendo a testes de inteligência, neste caso, do Quociente de Inteligência (QI). É considerado que um individuo apresenta limitações significativas quando o seu QI se situa dois desvios-padrão abaixo da média, ou seja, é inferior a 70/75 (Domingues et al., 2022).

De acordo com a American Psychiatric Association (APA) (2013), a DID desenvolve-se até aos dezoito anos de idade. No entanto, segundo o modelo teórico proposto por Schalock et al. (2021), esse limite etário pode estender-se

até aos 22 anos, refletindo uma perspetiva mais abrangente sobre o período de desenvolvimento (Jacinto et al., 2022)

Ao longo das últimas décadas, tem-se verificado um esforço contínuo no sentido de adotar uma terminologia funcional, inclusiva e respeitadora da dignidade das pessoas com esta deficiência (Santos & Morato, 2012). Assim sendo, a terminologia utilizada foi-se alterando progressivamente e acompanhando as mudanças na forma como a deficiência foi sendo percecionada e compreendida pela sociedade (Silva et al., 2014).

Segundo Alonso e Bermejo (2001), já em 1990, Longone mencionava o caráter estigmatizante da designação "atraso mental", sendo esta a designação que inicialmente era utilizada. Posteriormente, passou a adotar-se a designação “deficiência intelectual”, que se refere à mesma população anteriormente identificada, mantendo-se uma equivalência em termos de tipologia, níveis de funcionamento e necessidades de serviços e apoios individualizados. Qualquer pessoa que tenha sido considerada elegível para um diagnóstico de atraso mental continuou a ser elegível para o diagnóstico de deficiência intelectual (Schalock et al., 2021).

A designação de DID foi proposta em 2010 pela AAIDD, com o objetivo de substituir os termos referidos anteriormente, conferindo um carácter mais inclusivo e menos estigmatizante (Jacinto, 2020). A introdução do termo DID procura minimizar os efeitos negativos da rotulagem associados às designações utilizadas no passado, especialmente pelas conotações fixas e limitativas que estas comportavam. Importa salientar que esta nova terminologia incorpora uma perspetiva dinâmica do desenvolvimento humano, contribuindo para a redução do estigma social frequentemente associado a estas dificuldades. Simultaneamente, reforça a importância da implementação de apoios individualizados e eficazes, com vista a promover o desenvolvimento pessoal e a superar as barreiras existentes (Silva et al., 2014)

Para Santos (2010), a definição de DID assume um carácter funcional ao reconhecer que o desenvolvimento do indivíduo é influenciado pelas condições do meio em que se insere. Esta abordagem valoriza a qualidade das interações estabelecidas entre a pessoa e o ambiente, bem como a adequação do tipo e da

intensidade dos apoios prestados, refletindo uma compreensão mais contextualizada das necessidades individuais (Silva & Coelho, 2014). Esta evolução terminológica reflete uma maior sensibilidade ética e social relativamente à forma como se concetualizam e descrevem as condições de funcionamento intelectual e desenvolvimental (Santos & Morato, 2012).

Com a progressiva evolução da terminologia e o alinhamento concetual com a designação atualmente adotada — DID —, os resultados dos testes de QI deixaram de ter um papel central e exclusivo na avaliação do funcionamento intelectual. Passaram, assim, a ser considerados apenas um dos critérios de diagnóstico da DID, complementando-se com outros indicadores relevantes, como a idade do indivíduo e as limitações evidenciadas nas diferentes áreas do comportamento adaptativo (Silva et al., 2014).

Compreendida a definição da DID enquanto limitação significativa no funcionamento intelectual e no comportamento adaptativo, torna-se essencial aprofundar as possíveis causas subjacentes à sua manifestação, explorando os fatores etiológicos que contribuem para a sua origem e desenvolvimento.

2.1.2 Etiologia

Estima-se que, em cerca de 50% dos casos, a origem da DID permaneça desconhecida. Quanto mais severo é o quadro clínico, maior tende a ser a probabilidade de se identificar uma causa etiológica (Schwartzman & Lederman, 2017).

A DID pode resultar de diversas causas, incluindo fatores pré-natais, perinatais e pós-natais. Essas causas abrangem situações que comprometem o desenvolvimento cerebral em diferentes momentos, respetivamente, antes do parto, durante o nascimento ou após o nascimento (Domingues, 2021).

De acordo com Schwartzman and Lederman (2017), os fatores de risco associados ao desenvolvimento da DID podem ser classificados em quatro grandes categorias: biomédicos, sociais, comportamentais e educacionais, distribuídos pelos períodos pré-natal, perinatal e pós-natal.

No período pré-natal, destacam-se fatores biomédicos como desordens cromossómicas, mutações génicas, síndromes, desordens metabólicas, disgenesia cerebral e idade parental precoce ou avançada. No âmbito social, a pobreza, desnutrição materna, violência doméstica e falta de cuidados pré-natais adequados são fatores relevantes. No que diz respeito ao domínio comportamental, o consumo de drogas, álcool e tabaco por parte da mãe, assim como a imaturidade parental, também representam riscos. Por fim, aspetos educacionais e falta de preparação parental, podem também influenciar o desenvolvimento cognitivo dos filhos (Schwartzman & Lederman, 2017).

Durante o período perinatal, fatores biomédicos como prematuridade, lesões associadas a complicações no parto e desordens neonatais influenciam o risco de DID. No campo social, a falta de acesso aos cuidados relativos ao parto é um fator crítico, enquanto comportamentos como rejeição e abandono parental também são determinantes (Schwartzman & Lederman, 2017).

No período pós-natal, as causas biomédicas incluem lesão cerebral traumática, desnutrição, meningoencefalites, desordens convulsivas e degenerativas. Socialmente, destacam-se a relação comprometida entre criança e cuidador, falta de estímulos adequados, pobreza familiar, doenças crónicas na família e institucionalização. No aspeto comportamental, abuso, negligência, violência doméstica, privação social e comportamentos infantis difíceis são relevantes. Já no campo educacional, destaca-se a paternidade inadequada, o diagnóstico tardio, serviços inadequados de intervenção precoce e educação especial, além do suporte familiar insuficiente (Schwartzman & Lederman, 2017).

O aprimoramento dos cuidados pré-natais, o maior acesso aos serviços de saúde materno-infantil, a implementação do rastreio neonatal para erros inatos do metabolismo e o aumento das taxas de vacinação têm contribuído, significativamente, para a diminuição da incidência da DID (Patel et al., 2020).

Após a identificação dos principais fatores etiológicos associados à DID, importa perceber de que forma esses contributos influenciam os processos de avaliação e diagnóstico, ambos premissas fundamentais para uma compreensão abrangente e uma intervenção eficaz.

2.1.3 Diagnóstico

Tal como em qualquer outra condição, o diagnóstico da DID deve ser realizado o mais precocemente possível. Este diagnóstico deve adotar uma abordagem multidimensional, identificando as áreas de maior e menor capacidade do indivíduo, de forma a garantir que as suas necessidades sejam adequadamente atendidas pelo sistema de apoio disponibilizado (Silva et al., 2014).

O diagnóstico da DID assenta, essencialmente, na observação dos sinais e sintomas apresentados, na análise pormenorizada do historial clínico e nos dados obtidos por meio de um exame físico completo. Este processo implica ainda uma avaliação formal e individualizada do funcionamento cognitivo e adaptativo, realizada com recurso a testes padronizados. A aplicação destes testes deve considerar a idade cronológica, o nível de desenvolvimento (ou idade mental) do indivíduo, bem como a sua escolaridade, os fatores de risco ambientais a que foi e/ou é exposto e o contexto sociocultural em que se insere (Patel et al., 2018).

O diagnóstico implica a identificação de limitações significativas tanto no funcionamento intelectual como no comportamento adaptativo, abrangendo competências concetuais, sociais e práticas, com origem durante o período do desenvolvimento. Os principais propósitos deste diagnóstico incluem a identificação precisa da presença de DID num indivíduo, a definição da elegibilidade para apoios, serviços e benefícios específicos, o acompanhamento do estado de saúde e da prevalência da condição, bem como a investigação de aspetos relevantes da identidade e do percurso de vida das pessoas com DID (Schalock et al., 2021).

Tradicionalmente, a Psicologia recorre a testes psicométricos como parte dos processos de avaliação psicológica utilizados na identificação e diagnóstico da DID. O quociente de inteligência (QI) não deve ser interpretado como uma variável isolada, mas integrado num processo de diagnóstico mais abrangente. O seu valor, por si só, não é suficiente para caraterizar a pessoa avaliada, dada a natureza multidimensional das condições associadas à DID. A aplicação do

teste de QI deve ser realizada por um(a) psicólogo(a) qualificado(a) e com experiência na área. Deve ocorrer de forma individual e contemplar tanto uma análise quantitativa como qualitativa. Os resultados devem destacar as áreas de dificuldade e incluir uma medida global que, embora representativa, pode variar significativamente em avaliações futuras (Schwartzman & Lederman, 2017).

Os sinais clínicos indicativos da DID variam em função da faixa etária. Antes dos cinco anos de idade, a avaliação deve centrar-se nos marcos do desenvolvimento neuropsicomotor; a partir dessa idade, a abordagem mais adequada consiste na avaliação neuropsicológica mediante a aplicação de testes psicométricos, embora estes nem sempre estejam disponíveis. Nessa perspetiva, recomenda-se a investigação direcionada de manifestações frequentemente associadas a condições caracterizadas por atraso do desenvolvimento ou deficiência intelectual, as quais, em geral, podem ser identificadas sem grande dificuldade (MS, 2020).

Entre os testes de inteligência de aplicação individual mais utilizados destacam-se a Stanford-Binet Intelligence Scale (SB5), desenvolvida por Terman (1916) e as Escalas de Inteligência de Wechsler, que incluem a Wechsler Adult Intelligence Scale (WAIS-IV), a Wechsler Intelligence Scale for Children (WISC-V) e a Wechsler Preschool and Primary Scale of Intelligence (WPPSI-IV). A primeira escala de Wechsler surgiu em 1939. (Gibbons & Warne, 2019)

Para além da avaliação do funcionamento intelectual, é igualmente essencial considerar o comportamento adaptativo, uma vez que a DID implica limitações significativas não apenas em termos cognitivos, mas também nas competências adaptativas. Neste âmbito, destaca-se a *Vineland Adaptive Behavior Scales* (VABS), desenvolvida por Edgar Doll, cuja finalidade é avaliar as competências adaptativas associadas às atividades da vida diária. Este instrumento apresenta duas versões distintas: uma destinada a bebés e crianças e outra dirigida a adultos (Ferreira & Van Munster, 2014).

Uma vez estabelecido o diagnóstico, é fundamental proceder à classificação da DID, pois tal processo permite compreender a gravidade do quadro clínico e planear a intervenção mais eficaz e ajustada às necessidades individuais de cada um. A literatura reforça que intervenções precoces,

individualizadas e contínuas são determinantes para promover o desenvolvimento cognitivo, social e adaptativo de pessoas com DID, contribuindo significativamente para a melhoria da qualidade de vida (Guralnick, 2014; Lai et al., 2014).

2.1.4 Classificação

A classificação das pessoas com DID deve fundamentar-se nos apoios necessários para superar as suas dificuldades, em vez de se basear exclusivamente nas suas características intrínsecas (Domingues, 2021). Assim, a DID é classificada em quatro níveis de gravidade — leve, moderado, grave e profundo — com base nos resultados obtidos nos testes de quociente de inteligência (QI) (Jacinto et al., 2022).

Os intervalos de QI correspondentes a cada grau de DID são os seguintes: o grau leve apresenta um QI entre 50 e 70; o grau moderado situa-se entre 35 e 49; o grau grave compreende valores entre 20 e 34; e o grau profundo é caracterizado por um QI inferior a 20 (Ke & Liu, 2015).

Nos primeiros anos de vida, o desenvolvimento da pessoa com grau leve de DID ocorre de forma mais lenta, em comparação com crianças sem deficiência, e com os marcos de desenvolvimento atrasados. Apesar dessas dificuldades, estes indivíduos conseguem comunicar e aprender habilidades básicas. A sua capacidade para usar conceitos abstratos, analisar e sintetizar informações encontra-se comprometida, mas podem adquirir competências de leitura, escrita, cálculo simples e informática. São capazes de realizar tarefas domésticas, cuidar de si próprios e executar trabalhos não qualificados ou semiqualificados, embora normalmente necessitem de algum apoio (Ke & Liu, 2015).

Indivíduos com DID moderada apresentam um desenvolvimento mais lento na aquisição dos marcos intelectuais, com capacidade prejudicada para aprender e raciocinar logicamente. Contudo, conseguem comunicar e cuidar de

si mesmos com algum grau de apoio. Sob supervisão, são capazes de desempenhar trabalhos não qualificados ou semiqualificados (Ke & Liu, 2015).

No grau grave, observa-se um atraso significativo em todos os aspetos do desenvolvimento nos primeiros anos de vida. Estas pessoas apresentam dificuldades na pronúncia das palavras e possuem um vocabulário muito restrito. Com prática intensiva e ao longo do tempo, podem adquirir algumas habilidades básicas de autocuidado, embora continuem a necessitar de suporte constante no ambiente escolar, familiar e comunitário (Ke & Liu, 2015).

Indivíduos com DID profunda não conseguem cuidar de si próprios e, geralmente, não desenvolvem a linguagem verbal. A capacidade de expressar emoções é limitada e frequentemente difícil de compreender. Além disso, é comum apresentarem convulsões, outras deficiências físicas associadas e uma esperança média de vida reduzida (Ke & Liu, 2015).

Os sistemas de apoio para a pessoa com DID consistem numa rede interligada de recursos e estratégias que visam promover o desenvolvimento, proteger os seus interesses e melhorar o funcionamento e o bem-estar pessoal do indivíduo. Caracterizam-se por serem centrados na pessoa, abrangentes, coordenados e orientados para a obtenção de resultados. Além disso, englobam a promoção da escolha e autonomia pessoal, ambientes inclusivos, assim como a oferta de apoios genéricos e especializados (Schalock et al., 2021). Nesta medida, as pessoas com DID podem ser classificadas em função da intensidade dos apoios de que necessitam, nomeadamente: apoios intermitentes, que ocorrem de forma esporádica; apoios limitados, que são mais duradouros em períodos específicos ou fases críticas da vida; apoios extensivos, caracterizados por um acompanhamento regular sem limite temporal definido; e apoios permanentes, que envolvem suporte constante e de alta intensidade (Domingues, 2021).

A classificação da DID, baseada na gravidade das limitações no funcionamento intelectual e adaptativo, constitui uma base essencial para a compreensão das características dos indivíduos. A análise dessas manifestações permite aprofundar o conhecimento sobre a diversidade de perfis

individuais e sustenta intervenções mais adequadas às necessidades específicas de cada pessoa.

2.1.5 Principais Caraterísticas

O comportamento humano, tanto a nível pessoal como social, é marcado por uma grande variabilidade e heterogeneidade. Cada indivíduo é único nas suas características e formas de agir. Da mesma forma, a pessoa com DID apresenta traços e especificidades singulares, que configuram uma realidade individual própria (Domingues, 2021).

As pessoas com DID evidenciam características específicas nos domínios físico, pessoal e social que influenciam a forma como interagem com o meio que as rodeia (Domingues, 2021).

Na dimensão física, observam-se frequentemente dificuldades ao nível do equilíbrio, da mobilidade, da coordenação motora e da manipulação de objetos (Domingues, 2021). Mais ainda, as pessoas com DID tendem a apresentar um índice de massa corporal (IMC) médio superior ao da população em geral (Hansen et al., 2021). Verifica-se também uma menor frequência cardíaca máxima durante o exercício, bem como uma redução da força e da potência muscular nesta população (Hutzler et al., 2013).

A maioria das pessoas com DID tende a adotar um estilo de vida sedentário, o que contribui para um aumento significativo dos riscos para a saúde. Há uma elevada prevalência de doenças respiratórias, circulatórias e cardiovasculares, destacando-se a diabetes tipo II, a dislipidemia, o colesterol elevado e a hipertensão (Jacinto, 2020). Para além destes fatores, apresentam uma maior suscetibilidade a problemas metabólicos, registando taxas superiores de obesidade e síndrome metabólica quando comparada com a população em geral (Jacinto et al., 2022).

A nível pessoal, podem surgir manifestações como ansiedade, défice de autocontrolo, tendência para evitar situações de insucesso em detrimento da procura ativa de sucesso, eventual presença de perturbações de personalidade

e fraco locus de controlo interno (Domingues, 2021). Segundo Marinho (2000), a pessoa com DID tende a revelar carências ao nível emocional, manifestando comportamentos inadequados para captar a atenção dos outros. Em contextos de stress, mesmo que ligeiros, pode ainda evidenciar sinais de desorganização da personalidade (Domingues, 2021).

No domínio social, é comum identificar um atraso no desenvolvimento de competências associadas ao jogo, ao lazer e à vivência da sexualidade (Domingues, 2021). Para além destas dimensões, muitos indivíduos com DID apresentam dificuldades na compreensão e aplicação de normas sociais, na interpretação de pistas sociais subtis (como expressões faciais ou diferente tom de voz) no relacionamento com os pares e na manutenção de relações de amizade (Schalock et al., 2021). Frequentemente, necessitam de apoio adicional para desenvolver competências de comunicação interpessoal, partilha, resolução de conflitos e cooperação em grupo, o que pode limitar a sua inclusão plena em contextos sociais diversificados (van Asselt-Goverts et al., 2015). Estas dificuldades tendem a influenciar também a participação em atividades de lazer estruturadas ou espontâneas, nas quais a autonomia e a iniciativa social desempenham um papel fundamental (Buntinx & Schalock, 2010).

É importante conhecer e explorar as características das pessoas com DID quando se pretende intervir com esta população, pois só assim é possível adaptar estratégias, promover o seu desenvolvimento integral e garantir respostas verdadeiramente inclusivas e eficazes.

2.2 Atividade Física Adaptada

2.2.1 Definição

A definição de Atividade Física Adaptada (AFA) permanece aberta à discussão e suscetível de evolução ao longo do tempo, acompanhando, naturalmente, as transformações sociais e científicas (EUFAPA, 2022).

A European Federation of Adapted Physical Activities (EUFAPA) define a AFA como um corpo de conhecimentos interdisciplinar orientado para a identificação e solução das diferenças individuais na atividade física (AF). É ainda uma profissão de prestação de serviços e um campo de estudo académico que apoia uma atitude de aceitação das diferenças individuais, defende a melhoria do acesso a estilos de vida ativos e ao desporto e promove a inovação e a prestação cooperativa de serviços e sistemas de capacitação (EUFAPA, 2022). Integra saberes oriundos de áreas como a educação, psicologia, reabilitação, gestão e ciências do desporto, entre outras. Essa convergência disciplinar fortalece tanto a teoria como a prática da AFA, permitindo compreender e responder com maior eficácia às necessidades específicas das pessoas com deficiência (Szostak, 2016).

A diversidade disciplinar que sustenta a AFA reflete-se, também, na multiplicidade de modalidades desportivas adaptadas, criadas ou ajustadas de forma a responder às necessidades específicas das pessoas com deficiência. Alguns desportos foram especificamente concebidos tendo em conta as características de determinadas deficiências, como o caso do Goalball, que foi criado para pessoas com deficiência visual. Por outro lado, algumas modalidades desportivas convencionais foram adaptadas para responder às necessidades desta população, de que é exemplo o Basquetebol em Cadeira de Rodas. (Pérez-Tejero et al., 2012). A adaptação de uma modalidade desportiva pode ser feita através de modificações das regras, alterações do equipamento ou ainda através de adaptações dos aspetos técnicos e táticos, ajustando-os aos requisitos formais e funcionais da modalidade em questão. Também as instalações desportivas podem ser alvo de adaptações, não só no que respeita à acessibilidade universal, mas também através de modificações específicas à prática (Pérez-Tejero, 2014)

Entre outras, a AFA abrange áreas como a educação física, o desporto, a recreação e a reabilitação de pessoas com deficiência (EUFAPA, 2022). A vertente educativa assume particular relevância nos primeiros anos de vida, período em que o desporto é utilizado como meio de inclusão social e de integração da criança com deficiência. Neste contexto, a criança inicia a aprendizagem da modalidade desportiva, desenvolvendo sentimentos de

utilidade, autoconfiança e autoestima, os quais se refletem nos objetivos a alcançar. A partir dessa base formativa, ocorre uma progressão natural para a aquisição das primeiras técnicas e, posteriormente, para a participação em contextos competitivos (FPDD, 2016). No que concerne à vertente de reabilitação, os objetivos fundamentais consistem em assegurar às pessoas com deficiência — independentemente da etiologia ou tipologia da sua condição — a mais ampla e efetiva participação na vida em sociedade, bem como fomentar ao máximo a autonomia no desempenho das atividades da vida quotidiana. As intervenções reabilitativas têm como finalidade o desenvolvimento de competências funcionais, habilidades adaptativas e recursos pessoais que favoreçam a autodeterminação e a inclusão social dos indivíduos com deficiência, considerando a diversidade das suas necessidades e contextos (Cardoso, 2011). No âmbito recreativo, incluem-se as atividades realizadas durante o tempo livre, orientadas para o lazer e a recreação, em função das motivações e interesses de cada indivíduo. Estas práticas têm como principal objetivo proporcionar satisfação, prazer e divertimento, ao mesmo tempo que promovem sensações de bem-estar, relaxamento e desenvolvimento pessoal (Pérez-Tejero, 2014).

Tendo em conta esta abrangência de domínios e contextos, importa referir que o presente trabalho se debruça especificamente sobre a AFA nas suas vertentes competitiva e recreativa.

2.2.2 Da Estrutura à Prática: Organizações, Federações e Modalidades

O Comité Paralímpico Internacional (IPC), sediado em Bona, na Alemanha, é a entidade responsável pela regulação do Movimento Paralímpico a nível mundial. Criado em 1989 como uma organização sem fins lucrativos, tem como missão colocar os atletas e os seus membros no centro de todas as suas ações. Em colaboração com mais de 200 organizações afiliadas, utiliza o desporto paralímpico como um meio para promover a inclusão e melhorar a qualidade de vida das pessoas com deficiência em todo o mundo. O CPI é

constituído por diversas entidades que contribuem para o seu funcionamento. No início de 2024, integrava 183 Comités Paralímpicos Nacionais, que representam oficialmente o Movimento Paralímpico nos seus respetivos países e detêm o direito exclusivo de inscrever atletas nos Jogos Paralímpicos e noutras competições organizadas pelo CPI. Inclui, ainda, dezassete Federações Internacionais, cada uma responsável pela gestão da sua modalidade paralímpica, cinco Organizações Regionais, que promovem os Jogos regionais e fortalecem a cooperação entre países das regiões de África, Américas, Ásia, Europa e Oceânia. Por fim, colabora com três Organizações Internacionais de Desporto para Pessoas com Deficiência — IBSA, Virtus e World Abilitiesport — que se dedicam ao desenvolvimento de modalidades específicas para atletas com diferentes tipos de deficiência (IPC, 2025).

A Federação Internacional de Atividade Física Adaptada (IFAPA) é uma organização internacional independente dedicada à promoção da AFA, que tem como principais objetivos: (i) fomentar a cooperação internacional na área da AF, promovendo o benefício de indivíduos com diferentes capacidades; (ii) estimular, apoiar e divulgar a investigação científica em AFA a nível global; (iii) tornar acessível o conhecimento científico e as práticas bem-sucedidas na AFA a pessoas, organizações e instituições interessadas. Desempenha um papel central na articulação entre entidades internacionais, nacionais e regionais — tanto governamentais como não governamentais — em domínios como o desporto, a dança, os desportos aquáticos, o exercício físico, o fitness e o bem-estar, orientados para indivíduos de todas as idades com deficiência ou necessidades especiais. A IFAPA mantém uma colaboração estreita com diversas entidades internacionais de referência, incluindo o Comité Paralímpico Internacional (IPC) (IFAPA, 2025).

A nível nacional, O Comité Paralímpico de Portugal (CPP) é a entidade responsável pela coordenação, representação e promoção do desporto paralímpico em Portugal, cuja missão consiste em divulgar, promover e salvaguardar o Movimento Paralímpico e o desporto em geral, em alinhamento com as diretrizes do Comité Paralímpico Internacional. Para além disso, cabe-lhe incentivar a prática desportiva como meio de formação pessoal, promoção da saúde, preservação ambiental, coesão e inclusão social. É também da sua

responsabilidade a gestão dos Programas de Preparação Paralímpica e Surdolímpica, bem como a garantia da participação nacional nos respetivos Jogos. O CPP trabalha em articulação com diversas federações desportivas, nomeadamente a Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência (FPDD), e com entidades nacionais e internacionais, assegurando o enquadramento ético, técnico e logístico da missão paralímpica portuguesa. (CPP, 2021).

Antes da criação do CPP, a FPDD era responsável pelos projetos e missões paralímpicas. Fundada em 1988, esta federação tem promovido diversas iniciativas com vista ao reforço das boas práticas de inclusão, à captação de novos praticantes e à aposta na inovação e qualificação, através de projetos atualmente em curso, e partilha a responsabilidade pelos Programas de Seleções Nacionais e de Alto Rendimento com as Associações Nacionais por Área de Deficiência (ANDD's), nas modalidades que estão sob a sua alçada. Na área da DID, a FPDD articula-se com a Associação Nacional de Desporto para Desenvolvimento Intelectual (ANDDI), que tem um papel central na promoção e desenvolvimento da prática desportiva para pessoas com DID em Portugal (FPDD, 2025).

Com o evoluir da área da DID e da terminologia utilizada, também a designação das Associações foram sofrendo alterações. Neste caso, a ANDDI começou por designar-se Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Mental (ANDDEM), tendo passado a ser Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Intelectual (ANDDI), até chegar a Associação Nacional de Desporto para Desenvolvimento Intelectual, ficando esta a designação. A sua criação visou responder à ausência de estruturas desportivas nacionais adequadas para a população com deficiência, particularmente para pessoas com DID – que, na altura do surgimento da Associação, se designavam por pessoas com deficiência mental. Surgiu também para colmatar a falta de coordenação entre as diversas atividades promovidas individualmente por Instituições e Clubes espalhados pelo país, bem como para organizar a preparação das Seleções Nacionais em várias modalidades, com o objetivo de representar Portugal em competições internacionais. Hoje em dia, compreende a área da formação, na qual estão incluídos cursos de Árbitros/Monitores/Treinadores (FPDD), Workshops,

Colóquios, Congressos e Seminários, Fóruns e Ações de Formação (ANDDI, 2025), e desenvolve diversas atividades e modalidades. No campo das modalidades recreativas, desenvolve atividades equestres, expressivas, acampamentos/colónias, jogos tradicionais, surf adaptado e vela adaptada (ANDDI, 2025). No que diz respeito às modalidades desportivas de competição, está incluído o Andebol (de 5 e de 7), Atletismo (Pista, Pista Curta, Corta-Mato, Estrada, Pavilhão e Trail), Badminton, Basquetebol, Boccia DI, Ciclismo (Estrada, Pista, BTT e Cicloturismo), Corfebol (Pavilhão e Praia), Equitação, Escalada, FootGolf, Futsal, Futebol (de 7 e de 11), Walking Football, Ginástica (Artística e Rítmica), Golfe, Hóquei DI/ParaHóquei (Campo e Indoor), Judo, Karaté/ParaKaraté, Natação/Atividades Aquáticas, Orientação/Ori'Adaptada, Polybat, Remo (Indoor e Água), Ténis, Ténis de Mesa e Voleibol/ParaVolei (InVolei) (ANDDI, 2025).

Das modalidades anteriormente referidas, o presente estudo incide especificamente sobre o ténis de mesa, a natação, o basquetebol e o futsal, considerando a sua prevalência e relevância no panorama desportivo nacional e o seu potencial no desenvolvimento físico, psicológico e social de pessoas com DID.

2.2.3 Barreiras à Prática de AFA para Pessoas com DID

Mais do que divulgar a informação relativa aos benefícios da prática de AF, é fundamental garantir oportunidades reais de participação. Se as pessoas forem impedidas de ser ativas devido às barreiras associadas à própria deficiência, esse conhecimento, por si só, não se traduzirá em mudanças efetivas no estilo de vida (Jung et al., 2017).

Um estudo conduzido por Jacinto et al. (2021) confirma a presença de barreiras evidentes à participação na AF entre pessoas com DID, manifestando-se em diferentes níveis e contextos. As barreiras identificadas, quer pelos próprios indivíduos com DID, quer pelos seus familiares, cuidadores, técnicos ou líderes de projeto, podem ser agrupadas em cinco categorias principais: fatores sociais, pessoais, familiares, financeiros e ambientais. Esta organização

contribui para uma compreensão mais clara e sistemática dos obstáculos que dificultam o envolvimento desta população na prática de AF (Jacinto et al., 2021).

As barreiras sociais englobam uma ampla gama de obstáculos: falta de informação sobre AFA, ausência de programas e oportunidades inclusivas, escassez de técnicos especializados e locais apropriados para a prática, recursos humanos limitados, prioridades institucionais diferentes, problemas de comunicação entre cuidadores e famílias, exclusão social (estigma e falta de compreensão), falta de apoio, questões sensoriais (ex. ruído elevado nos espaços de treino), e dificuldades de transporte (custos elevados, falta de acesso). Quanto às barreiras pessoais, estas relacionam-se com as características da própria deficiência (física, fisiológica e psicológica), estilos de vida inativos, envelhecimento, problemas de saúde, dificuldades de concentração e comportamentos desafiantes. As barreiras familiares incluem preocupações dos pais (como a superproteção e o medo de bullying), aceitação de estilos de vida sedentários, dificuldades de comunicação com cuidadores técnicos e falta de tempo para praticar AF com os filhos. As barreiras financeiras incluem recursos financeiros limitados por parte das famílias e custos elevados associados a atividades desportivas específicas. Por último, as barreiras ambientais constituem um conjunto de obstáculos frequentemente referidos na literatura, destacando-se as condições climatéricas adversas, que limitam a prática de atividades ao ar livre, e a inadequação de algumas infraestruturas desportivas, muitas vezes não adaptadas às necessidades específicas das pessoas com DID. A estes fatores somam-se as dificuldades de transporte, resultantes quer da escassez de transportes acessíveis, quer dos custos associados ao deslocamento para locais de prática, que representam um entrave adicional à participação. Acresce ainda a falta de equipamentos adequados e de espaços inclusivos, bem como barreiras arquitetónicas que comprometem o acesso pleno às instalações (Jacinto et al., 2021; Shields & Synnot, 2016; Stanish & Frey, 2008; Yu et al., 2022).

No decorrer da última década, tem-se verificado uma diminuição no número de barreiras à prática de AF por indivíduos com DID. Esta redução poderá refletir o impacto positivo de ações implementadas com o objetivo de

fomentar a participação e divulgar os benefícios desta prática (Jacinto et al., 2021).

2.2.4 Benefícios da Prática de AFA para pessoas com DID

Desde a década e 1980 que se constata o aumento da participação de pessoas com deficiência na prática de AF, justificado pelos diversos efeitos positivos que se manifestam em múltiplas dimensões do desenvolvimento humano (Gravito, 2007). Estes benefícios podem ser agrupados em quatro grandes domínios: fisiológicos, psicológicos, sociais e culturais (Ginis et al., 2021).

Particularizando para a população com DID e tendo em linha de conta as características supramencionadas para esta população, acentuam-se ainda mais os desafios a nível físico, psicológico e social, reforçando a importância da sua inclusão em práticas regulares de AF.

Fisicamente, a DID está frequentemente associada a dificuldades de coordenação motora, equilíbrio, mobilidade e menor força muscular, o que compromete a funcionalidade e a autonomia (Domingues, 2021; Hutzler et al., 2013). Estes indivíduos tendem ainda a apresentar elevados níveis de sedentarismo e comorbilidades associadas (Hansen et al., 2021; Jacinto et al., 2020, 2022). A prática de AF, ao atuar sobre estas limitações, revela-se uma estratégia eficaz para promover ganhos ao nível da força, resistência, mobilidade e saúde global (Ginis et al., 2021; Rimmer & Marques, 2012), para além de estar associada à melhoria da aptidão cardiorrespiratória, das capacidades funcionais e de indicadores de saúde cardiometabólica (Ginis et al., 2021).

No domínio psicológico, os indivíduos com DID podem manifestar maior propensão para dificuldades emocionais, ansiedade e baixa autoestima (Domingues, 2021; Marinho, 2000). A participação em atividades desportivas permite-lhes vivenciar experiências positivas, reforçar a autoconfiança, aliviar sintomas de ansiedade e depressão, experienciar sentimentos de satisfação, prazer e superação social e desenvolver um sentido de identidade mais positivo

(Nahas, 2017; Pereira et al., 2013), funcionando como um importante fator de proteção para a saúde mental.

Socialmente, estas pessoas enfrentam barreiras significativas no acesso à educação, ao trabalho, ao lazer e à vida comunitária (OMS; Vitorino, 2018), bem como dificuldades no desenvolvimento de competências sociais e de jogo (Domingues, 2021). Mauerberg-deCastro et al. (2013) destacam que contextos inclusivos e motivadores, especialmente aqueles que integram pessoas com e sem deficiência da mesma faixa etária, maximizam os benefícios sociais. A prática desportiva inclusiva promove o contacto interpessoal, o desenvolvimento de competências relacionais e o sentimento de pertença, ao mesmo tempo que contribui para a valorização das suas capacidades junto da sociedade (Costa e Silva et al., 2013; Mauerberg-deCastro et al., 2013). Culturalmente, a participação de pessoas com deficiência em atividades desportivas contribui para desconstruir estereótipos, promovendo o reconhecimento das suas capacidades e potenciando uma sociedade mais justa e inclusiva (Costa e Silva et al., 2013).

Diversas investigações demonstram o impacto positivo de programas específicos junto desta população. Hakim et al. (2017) desenvolveram um programa de exercício aquático de oito semanas com adultos com DID ligeira, verificando melhorias na resistência, equilíbrio/mobilidade e força do core. Zhao et al. (2024) trabalharam com crianças entre os nove e doze anos num programa de doze semanas com foco no movimento aquático, controlo corporal e força dos membros, observando ganhos no equilíbrio e força muscular dos membros inferiores. Estes contextos sensoriais e motores diversificados revelam-se particularmente eficazes no estímulo ao desenvolvimento psicomotor desta população.

Em modalidades coletivas, (Joaquim, 2013) estudou um grupo de adultos com DID integrados num programa de futsal, ao longo de quatro meses. Os participantes registaram progressos nas competências motoras, comunicação verbal e gestual e autonomia no contexto do jogo. De forma semelhante, Tsimaras et al. (2009) analisaram os efeitos de um programa de basquetebol com duração de quatro anos, constatando melhorias significativas de torque isométrico e isocinético nos músculos extensores e nos flexores do joelho.

Mesmo não tendo sido submetidos a treino específico de resistência, o tipo de treino da modalidade produziu estímulo suficiente para melhorias musculares. Mais ainda, verificaram uma melhoria da coordenação muscular e eficiência motora.

Também em modalidades individuais, como o ténis de mesa, observam-se benefícios relevantes. Chen et al. (2015) realizaram um programa de dezasseis semanas com crianças com DID limítrofe a ligeira, com idades entre os seis e os doze anos. Os resultados indicaram melhorias nas funções visopercetivas e executivas, reforçadas por uma elevada taxa de adesão que evidencia o potencial motivacional da modalidade.

A prática desportiva adaptada, nas suas diversas formas e modalidades, revela-se um instrumento essencial de promoção da inclusão, desenvolvimento e qualidade de vida das pessoas com DID, tal como foi sendo reforçado por vários autores. No entanto, para além das componentes técnicas e organizativas do treino, a minha experiência acumulada como treinadora de atleta com DID tem-me levado a refletir sobre outros aspetos, mais subjetivos e profundamente humanos, que influenciam o envolvimento e o rendimento dos atletas. Enquanto treinadora, percebo que a motivação assume um papel central na prática desportiva. Sem níveis motivacionais adequados, a probabilidade de abandono da modalidade torna-se significativamente maior, comprometendo o percurso desportivo e os benefícios associados à continuidade da prática. Além disso, sempre acreditei no desporto como um meio poderoso de promoção da saúde mental — e a minha experiência no terreno tem vindo a confirmar que este impacto positivo se verifica também, de forma evidente, junto da população com DID. Neste contexto, compreender a orientação motivacional e o que move os atletas com quem trabalho parece-me fundamental.

2.3 Motivação no Desporto e Teoria da Autodeterminação

2.3.1 Introdução à Motivação no Desporto

A motivação consiste no processo que desencadeia, direciona e mantém comportamentos voltados para a concretização de objetivos, sendo amplamente reconhecida como a força propulsora que sustenta as ações dos atletas (Cottingham et al., 2014).

O estudo da motivação centra-se na compreensão da energização e da direção do comportamento. Uma teoria consistente da motivação deve considerar tanto as necessidades inatas do organismo — aquelas indispensáveis para a sua manutenção e saúde — como as necessidades adquiridas através da interação com o meio. A direção, neste contexto, refere-se aos processos e estruturas internas que atribuem significado aos estímulos, internos ou externos, orientando a ação para a satisfação dessas necessidades. Em termos gerais, a investigação sobre motivação procura explicar de que forma as necessidades de um organismo se relacionam com os seus comportamentos, sendo as teorias motivacionais responsáveis por organizar e interpretar essas descobertas. Frequentemente, afirma-se que estudar a motivação é estudar o "porquê" do comportamento. De facto, este campo procura responder a questões relacionadas com as razões que impulsionam a ação (Deci & Ryan, 1985).

Rocha (2003) salienta que compreender os fatores que motivam a prática do exercício físico possibilita definir estratégias mais adequadas, com o intuito de eliminar barreiras, ampliar as oportunidades de prática e prevenir o abandono.

Estar motivado implica ter um impulso para agir. Assim, uma pessoa que não apresenta vontade ou inspiração para realizar determinada ação é considerada amotivada, enquanto aquela que demonstra energia para alcançar um objetivo é vista como motivada. No entanto, a motivação não varia apenas em intensidade, mas também no seu tipo. Ou seja, as pessoas diferem não só quanto ao nível de motivação (quanto estão motivadas), mas também quanto à orientação dessa motivação (que tipo de motivação possuem) (Ryan & Deci, 2000b).

Podemos, então, concluir que a motivação é importante porque orienta e sustenta os comportamentos dos atletas, permitindo compreender as razões que impulsionam a ação, definir estratégias para eliminar barreiras e prevenir o abandono, bem como promover a persistência e o bem-estar na prática desportiva.

A Teoria da Autodeterminação (TAD) constitui um enquadramento teórico que possibilita a compreensão dos motivos que levam os indivíduos a envolver-se na prática do desporto adaptado (Perreault & Vallerand, 2007).

2.3.2 Teoria da Autodeterminação

De acordo com Deci e Ryan (2000), a Teoria da Autodeterminação (TAD) é uma macroteoria que estabelece uma distinção entre o tipo de objetivos ou resultados pretendidos e os mecanismos de regulação envolvidos na sua obtenção, prevendo efeitos diferentes para cada um desses aspetos.

(Sheldon, 2014) afirma que, de acordo com a TAD, os indivíduos encontram-se envolvidos numa dinâmica dialética que visa o desenvolvimento de maior autorregulação e autodeterminação, apesar dos diversos constrangimentos internos e externos com que se deparam. Ser autodeterminado corresponde à perceção de que o próprio self fenomenológico se encontra em controlo, em contraste com a experiência de agir sob pressões externas ou em função de aspetos não integrados do eu.

A TAD defende que, para compreender plenamente não apenas o comportamento orientado para objetivos, mas também o desenvolvimento psicológico e o bem-estar, é fundamental considerar as necessidades que conferem significado e impacto psicológico a esses objetivos, influenciando igualmente os processos de regulação envolvidos na sua prossecução. Assim, distingue os diferentes tipos de motivação, bem como as diversas razões ou objetivos que levam um indivíduo a agir de determinada forma (Deci & Ryan, 2000).

Segundo a TAD, todos os indivíduos possuem três necessidades psicológicas básicas (NPB) — competência, autonomia e relacionamento. Estas necessidades constituem elementos essenciais do design adaptativo do ser humano: envolver-se em atividades com significado e escolha (autonomia), desenvolver e aplicar as suas capacidades (competência) e estabelecer e manter vínculos sociais significativos (relacionamento) (Deci & Ryan, 1985a; Deci & Ryan, 2000). Estas três NPB são inerentes e universais, requerendo satisfação contínua para assegurar um desenvolvimento e funcionamento saudáveis. Quando atendidas, favorecem a motivação autónoma, o bem-estar e um desempenho eficaz (Ryan & Deci, 2017). Para além disso, são necessidades consideradas essenciais para explicar tanto o "quê" (conteúdo) como o "porquê" (processo) da definição e perseguição dos objetivos de cada individuo (Deci & Ryan, 2000). Mais ainda, esta teoria sustenta que uma necessidade psicológica se reconhece quando condições que favorecem a sua satisfação geram efeitos positivos, enquanto contextos que a bloqueiam provocam consequências negativas. Assim, se os motivos ou objetivos não estivessem diretamente associados às necessidades psicológicas básicas, a sua concretização — ou a sua frustração — não produziria, de forma consistente, aumentos ou reduções no crescimento e no bem-estar (Deci & Ryan, 2000).

A TAD parte do princípio de que o ser humano possui uma tendência natural para alcançar um desenvolvimento saudável e autorregulado, envolvendo-se, desde o nascimento, em atividades e tarefas que favorecem a satisfação das necessidades intrínsecas referidas anteriormente. A satisfação destas NPB sustenta o crescimento psicológico, a integridade e o bem-estar (Deci & Ryan, 2000) e promove a proatividade e a integração, enquanto a frustração dessas mesmas necessidades — sobretudo quando proveniente de cuidadores significativos — torna o indivíduo mais vulnerável à passividade, fragmentação e mal-estar. Segundo a TAD, embora os seres humanos apresentem uma tendência natural para o crescimento em contextos que apoiam essas necessidades, podem desenvolver padrões defensivos de funcionamento quando inseridos em ambientes sociais controladores, críticos ou de rejeição, que as deixam frustradas (Vansteenkiste & Ryan, 2013)

Deci and Ryan (2000) salientam que nunca se verificam casos de desenvolvimento ótimo e saudável em que as necessidades de autonomia, relacionamento ou competência sejam negligenciadas, mesmo que os indivíduos não as reconheçam ou valorizem de forma consciente. O modelo teórico defende que estas três necessidades são indispensáveis no seu conjunto e que a negligência de qualquer uma delas acarreta consequências negativas. Assim, o bem-estar psicológico exige a satisfação plena das três necessidades, sendo insuficiente cumprir apenas uma ou duas.

Estudos baseados na TAD, no contexto desportivo, têm evidenciado que a motivação autodeterminada está positivamente associada ao bem-estar (Carpentier & Mageau, 2013). Já a motivação menos autodeterminada é um preditor negativo do bem-estar (Balaguer et al., 2008).

Compreender o papel das NPB no contexto desportivo contribui para intervenções mais eficazes e contextos mais favoráveis ao desenvolvimento do atleta.

2.3.3 Necessidades Psicológicas Básicas

Os resultados deste campo de investigação revelam uma forte ligação entre o desempenho desportivo e os fatores psicológicos, tanto em atletas de elite, como em praticantes amadores (Pulido-Pedrero et al., 2020; Swann et al., 2017).

As NPB constituem um pilar central da TAD, proposta por Deci e Ryan, que reconhece a autonomia, a competência e o relacionamento como fundamentais para o funcionamento ótimo e o bem-estar humano.

A autonomia é entendida como a capacidade do indivíduo de regular as suas ações com um elevado grau de reflexão e consciência. No âmbito da TAD, este conceito não se refere ao significado literal da palavra, mas sim a um sentido de self — uma perceção pessoal e única de si próprio, distinta das demais (Deci & Ryan, 2000).

A competência refere-se à necessidade de sentir-se eficaz e capaz de alcançar os resultados pretendidos. É a capacidade de adaptação ao ambiente e de atuar de forma eficaz no meio em que está inserido, abrangendo a aprendizagem global e o desenvolvimento cognitivo. Inclui desde a busca pela sobrevivência e a realização de tarefas práticas, até ao reconhecimento do ambiente e à competência para participar de forma efetiva na vida social (Deci & Ryan, 2000).

A necessidade de relacionamento diz respeito à necessidade de proximidade, valorização e sentido de pertença em relação a outras pessoas, como colegas, família e comunidade (Deci & Ryan, 2000).

Quando os indivíduos percebem que as suas NPB estão a ser frustradas, tendem a experimentar sentimentos de mal-estar, o que aumenta a probabilidade de abandonarem a prática de exercício (Edmunds et al., 2007).

A autonomia, a competência e o relacionamento constituem, assim, pilares fundamentais para o desenvolvimento saudável, a motivação sustentada e o bem-estar dos atletas, sendo a sua satisfação determinante para um desempenho desportivo de excelência.

Estas três necessidades influenciam diretamente o tipo de regulação do comportamento, que se distribui ao longo de um continuum motivacional: desde a ausência de regulação ou intenção para agir (amotivação), passando por formas mais controladas de motivação (regulação externa e introjetada), até chegar às formas mais autodeterminadas (regulação identificada, integrada e motivação intrínseca) (Carpentier & Mageau, 2013).

Assim, quando a autonomia, a competência e o relacionamento social se encontram em níveis elevados, o comportamento tende a ser intrinsecamente motivado, movido por sentimentos de prazer e satisfação (Vallerand, 2007).

A reflexão sobre a satisfação e a frustração das necessidades psicológicas básicas permite avançar para a análise das diferentes formas de motivação, nomeadamente a motivação intrínseca e a motivação extrínseca, que constituem o foco do capítulo que se segue.

2.3.4 Motivação Intrínseca vs Motivação Extrínseca

A TAD diferencia os tipos de motivação a partir das razões ou objetivos que originam uma ação. A distinção fundamental estabelece-se entre a motivação intrínseca — agir por interesse ou prazer inerente à atividade — e a motivação extrínseca — agir em função de um resultado externo ou separável – , sendo que a qualidade da experiência e do desempenho varia significativamente consoante a ação seja guiada por razões intrínsecas ou extrínsecas (Ryan & Deci, 2000a).

A motivação intrínseca refere-se ao envolvimento numa atividade pelas satisfações que lhe são inerentes, e não em função de recompensas ou resultados externos. Quando uma pessoa está intrinsecamente motivada, participa por prazer, interesse ou pelo desafio que a tarefa proporciona, em vez de o fazer devido a pressões, estímulos ou incentivos externos (White, 1959). Apesar de, em certo sentido, a motivação intrínseca residir no indivíduo, ela também se manifesta na relação entre a pessoa e a atividade. Os indivíduos tendem a sentir motivação intrínseca para determinadas tarefas, mas não para outras, e nem todos experienciam esse tipo de motivação relativamente à mesma atividade específica. A motivação intrínseca constitui um tipo particularmente relevante de motivação, no entanto, grande parte das atividades realizadas pelas pessoas não se enquadra, de forma estrita, nesta categoria. Tal é especialmente evidente após a primeira infância, quando a liberdade para agir com base em interesses intrínsecos passa a ser progressivamente limitada por exigências e papéis sociais que implicam assumir responsabilidades por tarefas que, por si mesmas, não despertam interesse intrínseco (Ryan & Deci, 2000a).

A motivação extrínseca refere-se à realização de uma atividade com o propósito de alcançar um resultado separável, distinguindo-se assim da motivação intrínseca, que envolve a execução de uma tarefa pelo simples prazer que esta proporciona, e não pelo seu valor instrumental. Contudo, diferentemente de algumas perspetivas que consideram o comportamento extrinsecamente motivado como inevitavelmente não autónomo, a TAD sustenta que a motivação extrínseca pode apresentar diferentes graus de autonomia (Ryan & Deci, 2000a). Este tipo de motivação pode igualmente contribuir para o

bem-estar do individuo, embora a sua principal limitação resida na dificuldade de manutenção ao longo do tempo. De acordo com a TAD, este tipo de motivação assenta na obtenção de recompensas, dependendo a sua continuidade da presença desses estímulos. Assim, na ausência de recompensas, tende também a extinguir-se a motivação (Silva, 2019).

A TAD propõe que a motivação extrínseca pode assumir diferentes formas, algumas caracterizadas por níveis reduzidos de envolvimento e qualidade motivacional, enquanto outras refletem estados ativos e com maior agência por parte do indivíduo (Ryan & Deci, 2000a).

Na medida em que as NPB se encontram satisfeitas, emergem as tendências naturais de crescimento, que promovem envolvimento intrínseco sustentado, vitalidade e bem-estar. Neste modo autónomo de autorregulação, os indivíduos tendem a interiorizar orientações externas, como metas e normas sociais, sempre que estas se revelem compatíveis com os seus valores pessoais (Koole et al., 2019). Por outro lado, verifica-se que a motivação intrínseca tende a diminuir quando o contexto social restringe ou inibe essas necessidades (Deci & Ryan, 2000).

A motivação intrínseca e a extrínseca não constituem uma dicotomia. Uma mesma pessoa pode transitar entre motivações intrínsecas e extrínsecas para uma atividade específica e o próprio envolvimento nessa atividade pode conter elementos de ambas. Assim, os motivos para participar podem ser entendidos como variando ao longo de um continuum intrínseco–extrínseco. Enquanto alguns motivos tendem a ser predominantemente intrínsecos ou extrínsecos, outros resultam de uma combinação dos dois (Pedersen, 2002).

Reconhecendo a relevância da motivação extrínseca, foi desenvolvida a Teoria da Integração Organísmica (TIO), cujo objetivo consiste em analisar as diferentes formas que esta pode assumir (Silva, 2019).

2.3.5 Teoria da Integração Organísmica

Na psicologia, as teorias organísmicas assentam em duas ideias centrais: por um lado, reconhecem que o comportamento humano é parcialmente regulado por estruturas internas que se desenvolvem ao longo da experiência; por outro, sustentam que os indivíduos são, por natureza, ativos e propensos à interação com o meio (Deci & Ryan, 1985).

Contrariamente a outras perspetivas teóricas sobre a motivação, que tendem a caracterizar o comportamento extrinsecamente motivado como não autónomo, a TIO enfatiza os seus distintos graus de autonomia (Silva, 2019).

Assim, dentro da motivação extrínseca encontramos quatro tipos de motivação, organizados num continuum de autonomia, desde as formas mais controladas até às mais autodeterminadas: regulação externa, introjetada, identificada e integrada (Ryan & Deci, 2000a).

Na regulação externa, o comportamento é orientado pela relevância de recompensas ou punições externas, sendo motivado pela conformidade a exigências ou pela reação às mesmas, pela busca de recompensas e pelo evitar de castigos. A autonomia relativa é muito baixa (Ryan, 1995).

Na regulação introjetada ocorre uma interiorização parcial de regras ou pressões, com forte ênfase na obtenção de aprovação própria ou de outras pessoas, estando muitas vezes associada a sentimentos de obrigação, culpa e ansiedade. Está, ainda, associada, à manutenção da autoestima. Apesar da origem do controlo ainda ser externa, a autonomia é ligeiramente maior que na regulação externa (Ryan, 1995). Um exemplo de regulação introjetada ocorre quando os atletas praticam desporto devido à pressão para manter uma boa forma física por motivos estéticos, sentindo-se constrangidos ou envergonhados caso não estejam na sua melhor condição (Pelletier et al., 1995).

Uma das formas mais autónomas de motivação extrínseca é a regulação identificada, na qual o indivíduo reconhece e valoriza a importância pessoal de um determinado comportamento, passando a aceitá-lo como parte das suas próprias escolhas (Ryan & Deci, 2000a). Um exemplo de motivação identificada

é observado quando os atletas praticam desporto por reconhecerem que essa participação contribui para o seu crescimento e desenvolvimento pessoal (Pelletier et al., 1995).

A regulação integrada representa o nível máximo de autonomia dentro da motivação extrínseca. É o resultado de um processo de reflexão pessoal, ocorrendo uma síntese hierárquica dos objetivos e congruência com os valores e necessidades pessoais. As formas integradas de motivação apresentam muitas semelhanças com a motivação intrínseca, pois são vividas de forma autónoma e harmoniosa. Contudo, mantêm-se extrínsecas, dado que o comportamento ocorre pelo seu valor instrumental em relação a um objetivo distinto da própria atividade, ainda que seja realizado de forma volitiva. Quanto maior for a interiorização das razões para agir, mais as ações extrinsecamente motivadas assumem um caráter autodeterminado (Ryan & Deci, 2000a).

Segundo a perspetiva da TAD, uma regulação internalizada pode ocorrer apenas ao nível da introjeção, o que pode satisfazer as necessidades de competência e de relacionamento. Contudo, quando a regulação permanece apenas introjetada e, portanto, exerce controlo sobre a pessoa, esta não experiencia autodeterminação. Assim, propõe-se que o apoio à autonomia seja um fator essencial para promover a interiorização plena, sendo esta o elemento-chave para que uma regulação se torne integrada, e não meramente introjetada. Contextos com características controladoras podem fomentar a regulação introjetada se promoverem a competência e o relacionamento, mas apenas aqueles que também apoiam a autonomia conduzirão ao desenvolvimento de uma autorregulação integrada (Ryan & Deci, 2000a).

No extremo mais autónomo do continuum encontra-se a motivação intrínseca, em que as ações são realizadas por interesse e prazer inerentes e autonomia é máxima (Ryan, 1995).

A amotivação corresponde a um estado caracterizado pela ausência de intenção de agir, sofrimento psicológico e baixa perceção de competência. O comportamento carece de intencionalidade e de perceção de causalidade pessoal e a autonomia relativa é nula. Este estado pode surgir, por exemplo, quando o indivíduo não atribui valor à atividade (Ryan, 1995).

A TIO descreve um processo de internalização como uma tendência natural dos indivíduos para ultrapassarem o controlo externo e progredirem em direção a formas mais autónomas de autorregulação. Este processo traduz-se na assimilação de regulações e práticas sociais, integrando-as em processos autorregulatórios como parte do desenvolvimento adaptativo humano enquanto ser social. Contudo, à semelhança do que ocorre com a motivação intrínseca, o processo de internalização pode ser favorecido ou dificultado por fatores relacionados com o apoio às necessidades psicológicas de autonomia, competência e relacionamento. Esta teoria defende que contextos sociais que promovem estas necessidades facilitam o desenvolvimento e a adoção de formas mais autónomas de regulação extrínseca. Em contrapartida, em ambientes caracterizados por controlo, sentimentos de incompetência ou afastamento social, a internalização tende a ser menos eficaz, permanecendo os indivíduos mais suscetíveis a formas de regulação controladas (externa e introjetada). Importa ainda sublinhar que, mesmo na ausência de apoio às necessidades psicológicas, a motivação para agir pode manter-se, ainda que em graus distintos. Assim, a internalização deve ser entendida como um processo gradual e contínuo (Ryan & Deci, 2019).

A compreensão da motivação no seu todo, enquanto fenómeno dinâmico que integra diferentes formas e intensidades, abre caminho para a análise de como os indivíduos direcionam o seu envolvimento desportivo, nomeadamente através da orientação para a tarefa e para o ego.

2.3.6 Orientação Motivacional

A Teoria da Meta de Realização é uma teoria que postula a existência de dois tipos principais de motivação, ou ‘orientações para a meta’, em função da forma como o indivíduo interpreta o sucesso, sendo estas a orientação para a tarefa e a orientação para o ego (Moran, 2004).

A orientação para a tarefa é caracterizada pelo interesse em critérios subjetivos de êxito, como a aprendizagem de competências, o domínio de desafios ou o autoaperfeiçoamento. Um atleta orientado para a tarefa considera-

se bem-sucedido, por exemplo, quando consegue executar uma determinada habilidade desportiva melhor do que anteriormente (Moran, 2004).

A orientação para o ego assenta numa conceção normativa de sucesso, definida em comparação com o desempenho de outras pessoas. Neste caso, o indivíduo perceciona-se bem-sucedido apenas se superar os demais, sendo a vitória e a demonstração de superioridade os objetivos centrais (Moran, 2004).

Murcia et al. (2007) verificaram que o clima motivacional orientado para o ego apresenta uma relação positiva e significativa com os três tipos de motivação extrínseca e com a desmotivação. Já o clima motivacional centrado na tarefa está positivamente associado tanto às diferentes formas de motivação intrínseca como às de motivação extrínseca.

Pode inferir-se uma relação consistente entre a motivação autodeterminada e as dimensões associadas à tarefa, enquanto a motivação não autodeterminada se encontra predominantemente ligada às dimensões orientadas para o ego (Murcia et al., 2007).

Importa salientar que estas duas orientações para a meta são independentes, o que significa que um indivíduo pode apresentar níveis elevados ou reduzidos em cada uma delas, ou em ambas simultaneamente (Moran, 2004).

2.3.7 Caraterísticas Psicológicas do Desempenho Desportivo

O desempenho desportivo é resultante da interação complexa entre fatores físicos, técnicos, táticos e psicológicos. A investigação em Psicologia do Desporto tem provado que as variáveis psicológicas apresentam um papel crucial não só na performance competitiva, como também na qualidade da experiência desportiva e na participação prolongada na prática desportiva (Weinberg & Gould, 2018). Assim sendo, para além da preparação física e técnico-tática, torna-se indispensável ter em consideração as dimensões psicológicas que contribuem para o rendimento sustentado.

Entre essas variáveis, os diversos campos da motivação explorados anteriormente, assumem particular destaque agindo como motor do envolvimento desportivo. Atletas intrinsecamente motivados, demonstram tendência a apresentar uma maior persistência, dedicação e prazer na prática desportiva, enquanto formas de motivação controlada ou amotivação se associam a maior vulnerabilidade ao abandono e ao burnout (Ryan & Deci, 2017).

A autoconfiança traduz-se num outro fator fundamental, regularmente ligada à perceção de eficácia e à crença nas próprias capacidades para dar resposta às exigências desportivas. Atletas com elevada autoconfiança interpretam situações de pressão com maior equilíbrio emocional e consistência na performance, enquanto atletas com níveis reduzidos de confiança podem reagir com mais ansiedade e pôr em risco o rendimento desportivo (Vealey, 2007; Weinberg & Gould, 2018).

Funções cognitivas como a atenção e a concentração, também exercem também um papel decisivo no desporto. Moran (2016) realça que a capacidade de manter o foco nos estímulos importantes e de inibir distrações, distingue atletas de elite de praticantes com uma performance mais baixa. Wilson et al. (2009) realizaram um estudo no qual concluem que a ansiedade competitiva pode afetar a regulação da atenção e o controlo visual em tarefas críticas, como no caso de situações de lance livre no basquetebol. No entanto, a capacidade de gestão da ansiedade e das emoções é uma outra dimensão central. Hanin (2007) propôs o conceito de zona ótima de funcionamento individual, justificando que cada atleta apresenta um nível ideal de ativação emocional para maximizar o seu rendimento. Para alcançar esse nível, estratégias de autorregulação como o diálogo interno positivo, a visualização e as técnicas de relaxamento, revelaram-se eficazes na otimização do rendimento desportivo e na prevenção da sobrecarga psicológica (Jones, 2003).

Por último, a resiliência psicológica tem vindo a ser apontada como característica essencial de um atleta de elite. Fletcher e Sarkar (2012) demonstraram que atletas resilientes conseguem transformar situações de erro, falha, lesões ou derrotas em oportunidades de crescimento e aprendizagem,

capacidade essa que se traduz numa consistência competitiva e maior bem-estar psicológico ao longo do percurso desportivo.

As características psicológicas do desempenho desportivo — motivação, autoconfiança, atenção, regulação emocional e resiliência — são, dessa forma, pilares essenciais na compreensão da performance e do bem-estar dos atletas. No caso dos atletas com DID, estas variáveis podem manifestar-se de forma particular dadas as limitações cognitivas e de autorregulação, realidade que enfatiza a necessidade de investigar a maneira como estas características se expressam nestes atletas e o modo como influenciam o seu rendimento desportivo.

2.3.8 Investigação em Pessoas com DID

A investigação em pessoas com DID tem desempenhado um papel crucial na compreensão das suas características, necessidades e potencialidades, permitindo fundamentar práticas mais inclusivas e eficazes em diferentes domínios da vida, incluindo o desporto.

Diversos investigadores têm abordado o tema da motivação, uma vez que compreender os fatores que impulsionam ou dificultam a participação das pessoas com DID no desporto constitui um passo fundamental para promover o seu envolvimento ativo, o bem-estar psicológico e a inclusão social.

No que respeita à motivação intrínseca, Hansen et al. (2021) mostraram que adolescentes com DID se encontram fortemente motivados de forma interna para a prática de AF e desporto, associando a participação sobretudo ao prazer, à socialização e à satisfação de necessidades psicossociais. O apoio de figuras significativas (familiares, amigos, professores e treinadores) foi apontado como determinante na manutenção dessa motivação, funcionando como facilitador ou barreira à prática. Estes resultados são consistentes com os achados de Hutzler et al. (2013), que identificaram valores elevados de motivação intrínseca nos atletas com DID, ainda que mais baixos do que nos atletas de desenvolvimento típico, sugerindo uma menor autonomia na integração da prática desportiva.

Relativamente à regulação identificada, Hutzler et al. (2013) evidenciaram que os atletas com DID apresentam valores inferiores aos dos atletas de desenvolvimento típico, o que indica dificuldades em integrar o desporto como parte do desenvolvimento pessoal e da identidade. Resultados semelhantes foram obtidos por Domingues et al. (2022), que observaram valores reduzidos de autonomia na satisfação das NPB, refletindo a dependência relativamente a cuidadores e contextos externos.

No domínio da regulação externa, Hutzler et al. (2013) identificaram valores significativamente mais elevados nos atletas com DID, em comparação com os atletas de desenvolvimento típico, apontando para uma maior dependência de incentivos e pressões externas como determinantes da participação.

Quanto à orientação motivacional, os mesmos autores verificaram que os atletas com DID revelam níveis de orientação para a tarefa e para o ego semelhantes aos dos atletas com desenvolvimento típico, valorizando simultaneamente a aprendizagem e o esforço, mas também a demonstração de superioridade.

Por sua vez, quando analisada a motivação autónoma, tanto Pires et al. (2022b), como Domingues et al. (2022) confirmaram que os atletas com DID apresentam níveis mais elevados neste tipo de motivação em comparação com outras formas, reforçando a relevância da autodeterminação na sua prática desportiva. Para além disso, estes estudos demonstraram uma associação positiva entre motivação autónoma, satisfação das NPB e indicadores de bem-estar, como maior satisfação com a vida e prevalência de afetos positivos.

2.3.9 Estudos Anteriores com Adaptações Metodológicas na DID

A investigação com pessoas com DID tem colocado em evidência a necessidade de recorrer a adaptações metodológicas específicas, que assegurem a validade e a fiabilidade dos dados recolhidos, ao mesmo tempo que respeitam as características e necessidades desta população.

Nem todos os estudos apresentados ao longo deste capítulo serão adaptados ao contexto do desporto, uma vez que o contexto pode variar, mas as necessidades desta população mantêm-se transversais. Assim, assegurar que os instrumentos são compreensíveis, acessíveis e adequados às capacidades das pessoas com DID constitui um passo indispensável para a recolha de dados rigorosos e para a produção de conhecimento científico verdadeiramente inclusivo. Neste sentido, alguns estudos têm procurado precisamente desenvolver e validar instrumentos ajustados às necessidades desta população, assegurando a sua clareza e aplicabilidade.

Um exemplo disso é o trabalho Frielink et al. (2019) realizaram um estudo com 186 participantes com DID ligeira a limítrofe, com o objetivo de adaptar a escala Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (BPNSFS) à população com DID ligeira e limítrofe (BPNSFS-ID), de modo a facilitar a sua compreensão. Da amostra, 109 participantes apresentavam DID ligeira (QI entre 50 e 70) e 77 apresentavam funcionamento intelectual limítrofe (QI entre 71 e 85). Para esta adaptação, dois investigadores familiarizados com a Teoria da Autodeterminação (TAD) e com a população em estudo reformularam de forma independente cada um dos 24 itens da escala original, preservando o seu significado teórico, mas tornando-os mais acessíveis. Por exemplo, o item original *"Sinto que as pessoas importantes para mim são frias e distantes comigo"* foi adaptado para *"As pessoas importantes na minha vida mantêm-me à distância"*, e o item *"Sinto-me competente para atingir os meus objetivos"* foi reformulado como *"Na minha vida, tenho a sensação de que consigo atingir os meus objetivos"*. Posteriormente, a versão adaptada (BPNSFS-ID) foi testada com cinco participantes com funcionamento intelectual limítrofe, que preencheram o questionário em condições acompanhadas: todos os itens foram lidos em voz alta, permitindo também a leitura simultânea pelos participantes, que responderam verbalmente numa escala de 1 a 5. As respostas foram registadas pelos investigadores. A maioria dos participantes compreendeu todos os itens; quando necessário, era fornecida uma explicação padronizada. Caso persistisse a dificuldade de compreensão, o item era deixado em branco, sendo considerado como valor em falta. Os participantes consideraram a BPNSFS-ID de fácil compreensão. Com base nas suas recomendações, foram realizadas

pequenas alterações adicionais de formulação e de gramática, de modo a reforçar a clareza da escala.

Também Sur et al. (2024) tiveram como objetivo adaptar a escala Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (BPNSFS), através da redução do número de itens, simplificação da formulação e alteração do formato das respostas, e avaliar as propriedades psicométricas da versão modificada para medir as necessidades psicológicas na atividade física em estudantes universitários com deficiência intelectual (DID). As estratégias de adaptação incluíram: utilização de vocabulário claro e simples, enunciados afirmativos, termos comuns do quotidiano, simplificação gramatical (evitando voz passiva e estruturas complexas) e adoção de respostas binárias (sim/não ou ou/ou). Da versão original de 24 itens, foram selecionados 12 itens (dois por domínio), considerados mais adequados para os objetivos do estudo. Embora versões reduzidas da BPNSFS tenham demonstrado validade e fiabilidade em diferentes contextos (Mabbe et al., 2018; Vandenkerckhove et al., 2019), não existe consenso na escolha dos itens entre os estudos. Adicionalmente, a escala de resposta foi modificada de um formato Likert de 5 pontos para um modelo de dupla escolha forçada, considerado mais adequado para indivíduos com DID e populações infantis sem deficiência (Cheung & Chan, 2002; Harter & Pike, 1984). Neste formato, o participante responde inicialmente “Sim” ou “Não” a uma afirmação (por exemplo, “Quando participo em atividade física, posso escolher o que faço”). Em seguida, é solicitado que especifique o grau de concordância com a resposta dada: “Realmente verdadeiro” ou “Mais ou menos verdadeiro”. No caso de uma resposta negativa, a formulação do item é invertida (e.g., “Quando participo em atividade física, não posso escolher o que faço”), sendo aplicado o mesmo processo. As respostas são classificadas numa escala de 4 pontos, onde valores mais elevados refletem maior satisfação da necessidade psicológica em análise.

Tracey et al. (2021) tiveram como objetivo validar uma versão adaptada do Questionário de Orientação para a Tarefa e o Ego no Desporto (TEOSQ) para jovens com DID, tendo sido a primeira versão adaptada e validada para a DID. A amostra foi composta por 362 jovens com DID ligeira a moderada, provenientes da Austrália e do Canadá, que completaram, respetivamente, as

versões inglesa e francesa do TEOSQ-ID em dois momentos distintos, separados por um intervalo de um ano. Para facilitar a compreensão, assistentes de investigação apresentaram exemplos de questões para cada secção do questionário e explicaram como utilizar as escalas de resposta, que incluíam gráficos e pictogramas. A aplicação foi realizada em pequenos grupos, até oito jovens com DID ligeira ou grupos mais reduzidos, com apenas um ou dois participantes, no caso de jovens com DID moderada. Foi adotado um procedimento de leitura assistida em voz alta, encorajando os participantes a colocar questões sempre que necessário. Quando, apesar do apoio, algum jovem permanecia incapaz de compreender o item, era instruído a selecionar a opção "não percebi a afirmação". O questionário final ficou constituído por 12 itens, distribuídos em duas dimensões: orientação para a tarefa (7 itens) e orientação para o ego (5 itens). Para cada item, os jovens indicaram o seu grau de concordância através de uma escala gráfica de cinco pontos, que variava entre *"Não, discordo totalmente"* (associado a uma expressão facial muito infeliz) e *"Sim, concordo totalmente"* (associado a uma expressão facial muito feliz).

No que concerne a estudos com adaptações metodológicas do BRSQ à DID, foi realizada uma pesquisa em várias bases de dados científicas (EBSCO, PubMed, Scopus, Web of Science, Google Scholar), foram utilizados termos de pesquisa em português e inglês, incluindo: "Behavioral Regulation in Sport Questionnaire", "BRSQ", "deficiência intelectual", "intellectual disability", "validação" e "adaptação". Apesar da combinação de diferentes termos e da utilização de várias bases, não foi encontrado qualquer estudo que referisse adaptações do BRSQ especificamente para pessoas com DID. Embora existam diversos estudos de validação do BRSQ e do BREQ-3 em contextos gerais (com atletas de diferentes idades, géneros, modalidades e culturas), todos os estudos localizados foram realizados com populações sem necessidades educativas especiais.

2.3.10 Estudos da Motivação e Outros Domínios do Desporto na DID

A análise da literatura evidencia que a compreensão da motivação e do bem-estar em pessoas com DID no contexto desportivo depende, em grande medida, da qualidade dos instrumentos utilizados e da adequação metodológica dos mesmos. Como referido, estudos recentes têm revelado padrões consistentes de associação entre a motivação autónoma, a satisfação das necessidades psicológicas básicas e indicadores de bem-estar, como a satisfação com a vida e os afetos positivos (Pires et al., 2022; Domingues et al., 2022). Em paralelo, investigações como as de Hansen et al. (2021) e Hutzler et al. (2013) reforçam o papel da motivação intrínseca e da orientação para a tarefa como elementos centrais na participação desportiva, embora também revelem limitações associadas a uma maior dependência de regulações externas. Estes resultados sustentam a importância de promover contextos de prática que estimulem a autodeterminação, a autonomia e a perceção de competência, fatores determinantes para o envolvimento e o bem-estar das pessoas com DID.

No entanto, importa sublinhar que tais achados só se tornam possíveis quando se recorre a instrumentos devidamente adaptados às características da população em estudo. Investigações como as de Frielink et al. (2019), Sur et al. (2024) e Tracey et al. (2021) demonstram que a adaptação linguística, estrutural e gráfica de escalas psicológicas é um requisito fundamental para garantir a sua compreensão e a validade dos dados recolhidos. Estas adaptações não apenas asseguram a fiabilidade dos resultados, como também permitem que as vozes das pessoas com DID sejam ouvidas de forma fidedigna, contribuindo para um conhecimento científico verdadeiramente inclusivo. A ausência de estudos de adaptação em instrumentos amplamente utilizados, como o Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ), ilustra a lacuna ainda existente e reforça a urgência de desenvolver medidas ajustadas que possam captar adequadamente as experiências motivacionais desta população.

Assim, ao integrar os resultados da investigação empírica com os esforços de adaptação metodológica, torna-se evidente que ambos os domínios são mutuamente dependentes: não é possível compreender de forma rigorosa a

motivação e o bem-estar das pessoas com DID sem instrumentos que reflitam as suas especificidades, tal como não é pertinente validar instrumentos sem considerar a relevância dos construtos que se pretende avaliar.

Em suma, a investigação em torno da motivação e do bem-estar em pessoas com DID no contexto desportivo evidencia não apenas o impacto positivo da prática, mas também a necessidade de instrumentos adaptados que assegurem dados rigorosos e representativos. Tendo em conta estes pressupostos teóricos e metodológicos, o capítulo seguinte apresenta a metodologia do presente estudo, onde se descrevem os participantes, os instrumentos utilizados e os procedimentos adotados na recolha e análise dos dados.

3 Metodologia Geral

3.1 Amostra

A amostra do presente estudo é constituída por 30 atletas com dificuldade intelectual e desenvolvimental (DID) do sexo masculino, provenientes de três clubes de desporto adaptado: (1) Associação de Desporto Adaptado do Porto (ADADA), (2) Clube de Gaia e (3) Secção de Desporto Adaptado do Futebol Clube do Porto (FCP). Foram incluídos atletas de quatro modalidades adaptadas, (1) basquetebol, (2) futsal, (3) natação e (4) ténis de mesa. X dos participantes praticam desporto de recriação, enquanto os restantes são atletas de alto rendimento. A seleção dos clubes em questão baseou-se na proximidade geográfica, e consequente facilidade no acesso às suas instalações, e na facilidade de comunicação com os seus responsáveis.

As idades dos participantes variam entre 15 e 58 anos.

No que respeita ao nível de DID, a maioria dos atletas estava diagnisticada com um nível de DID leve (n = 22), seis encontravam-se no nível moderado e dois no nível severo.

3.2 Medidas e Instrumentos

Para a avaliação da satisfação e frustração das NPB foi utilizada a versão portuguesa do Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (BPNSFS), validada por . O BPNSFS, cuja versão original foi desenvolvida por Chen et al. (2015), permite aferir tanto a satisfação como a frustração das NPB propostas pela TAD. É composto por vinte e quatro itens avaliados numa escala de Likert de cinco pontos, que varia entre um (definitivamente não) e cinco (definitivamente sim) (Tabis et al., 2021). Os vinte e quatro itens que compõem o questionário estão organizados em seis subescalas distintas, mas inter-relacionadas, nomeadamente, a satisfação com a autonomia, com a competência com o relacionamento, e a frustração com a autonomia, com a competência e com o relacionamento (Liga et al., 2020).

De forma a analisar os diferentes tipos de regulação comportamental no contexto desportivo, foi utilizado o Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ), desenvolvido por Lonsdale, Hodge e Rose (2008) como uma alternativa ao Sport Motivationa Scale para avaliar os diferentes tipos de motivação no contexto desportivo (Pelletier et al., 2013). A versão portuguesa do BRSQ, validada para o contexto desportivo, foi adaptada por Monteiro, Moutão e Cid (2018). O instrumento é composto por vinte e quatro itens, avaliados numa escala de Likert de sete pontos, que varia entre um (discordo totalmente) e sete (concordo totalmente) (Pires et al., 2022a).

A avaliação das características psicológicas relevantes para o rendimento desportivo foi realizada através de uma versão reduzida do Perfil Psicológico de Prestação (PPP). Este instrumento foi inicialmente desenvolvido em Portugal por Vasconcelos-Raposo (1994b), no âmbito de estudos com futebolistas, apresentando-se como uma ferramenta pioneira para a análise das dimensões psicológicas do rendimento em contexto competitivo. Posteriormente, uma versão com estrutura semelhante foi publicada em Espanha por Gimeno, Buceta e Pérez-Llantada (2001), sob a designação de Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD).

Tanto o PPP como o CPRD partilham a mesma matriz conceptual, composta por cinco dimensões centrais: Controlo do Stresse, Influência da Avaliação do Rendimento, Motivação, Habilidade Mental e Coesão de Equipa. O CPRD espanhol, por exemplo, apresenta 55 itens distribuídos por estas dimensões e evidenciou consistência interna global satisfatória ($\alpha \approx .85$).

Para o presente estudo, que envolveu atletas com deficiência intelectual e desenvolvimental (DID), recorreu-se a uma versão reduzida de 16 itens selecionados a partir da adaptação portuguesa, garantindo a manutenção da representatividade de cada dimensão, mas com menor carga cognitiva. A escolha dos itens teve em conta (i) a clareza linguística, (ii) a relevância para o contexto competitivo e (iii) a compreensão observada em pré-teste.

Para além da formulação standard em português, foi preparada uma versão simplificada dos enunciados, utilizada apenas em situações de dificuldade de compreensão, acompanhada de escalas visuais (pictogramas com expressões faciais) para facilitar o processo de resposta. Cada item foi avaliado numa escala Likert de 5 pontos (1 = “discordo totalmente” a 5 = “concordo totalmente”).

A versão final de 16 itens encontra-se detalhada no Anexo X, onde são apresentadas a formulação original, a versão portuguesa adaptada e as simplificações utilizadas na aplicação com atletas com DID.

Para aferir a orientação motivacional dos atletas (tarefa vs. ego), foi aplicado o Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ), instrumento desenvolvido em 1989 por Joan Duda e pelo seu orientador John Nicholls, direcionado especificamente para atletas. A versão portuguesa validada é resultante da tradução e adaptação para a língua portuguesa por Fernandes e Serpa (1997). É composto por treze itens, distribuídos por duas subescalas: sete itens avaliam a orientação para a tarefa e seis a orientação para o ego. Cada item é classificado numa escala de Likert de cinco pontos, variando de um (discordo totalmente) a cinco (concordo totalmente) (Massuça et al., 2013).

3.3 Estratégias de Adaptação para Atletas com DID

Para cada item de todos os questionários foi criada uma versão alternativa, formulada numa linguagem mais simples, à qual o participante só tinha acesso caso manifestasse dificuldade em compreender o item original.

Com o intuito de facilitar a compreensão e o processo de resposta, aquando do preenchimento do primeiro questionário presente no formulário e após a resposta ao questionário sociodemográfico, foi fornecida uma folha com a escala de resposta correspondente ao mesmo, acompanhada por um pictograma com expressões faciais representativas de cada nível da escala de Likert que lhe corresponde. Após a conclusão desse questionário, e antes da passagem aos seguintes, foi disponibilizada uma nova folha com uma escala semelhante à anterior, mas adaptada aos restantes instrumentos, uma vez que estes partilhavam a mesma escala de Likert.

Para diminuir as possibilidades de erros de leitura dos itens, a resposta a cada item dos questionários foi registada apenas após a leitura conjunta do enunciado e a confirmação de que os atletas tinham compreendido o seu conteúdo.

Em situações em que o atleta não compreendesse nem a versão original nem a simplificada, foram tomadas notas complementares para posterior análise e interpretação qualitativa. Foram, ainda, anotadas observações relevantes ao longo do processo, sobretudo quando associadas a dificuldades de compreensão, hesitações ou comportamentos que pudessem ter impacto na interpretação dos dados.

3.4 Procedimentos de Recolha

A recolha de dados foi feita com base na disponibilidade dos atletas, garantindo que a mesma não coincidisse com os horários de treino, de forma a não interferir com o rendimento e a rotina desportiva de cada um. Mais ainda, foi efetuada de forma individual, em contexto controlado, numa sala do Pavilhão

Dragão Arena, garantindo um ambiente calmo e sem distrações para o participante.

Antes do início da sessão para a recolha de dados, foi apresentado o termo de consentimento informado, garantindo o seu tempo de leitura e compreensão necessários, sendo a sua assinatura solicitada apenas após manifestação de concordância. As informações solicitadas, recolhidas junto dos próprios atletas, dos seus responsáveis, treinadores ou da direção das intituições envolvidas, foram o nome, data de nascimento, nível/grau de DID, modalidade(s) praticada(s), anos de prática, número de treinos e horas de treino por semana, nível competitivo, ocupação principal (escola, instituição, trabalho ou outra), bem como dados sociodemográficos.

Cada participante respondeu a um formulário digital, disponibilizado através da plataforma Google Forms e acedido num tablet fornecido para esse fim. O formulário incluía questões relativas a dados sociodemográficos, os instrumentos anteriormente mencionados e, por fim, duas questões: uma destinada a avaliar a satisfação com a época desportiva decorrida e outra para avaliar a satisfação com a vida em geral.

O tempo despendido na resposta a cada instrumento foi cronometrado, registando-se a hora de início e de término de cada um, para além de ter sido apontado o tempo total de todo o procedimento.

3.5 Procedimento de Análise de Dados

A análise dos dados foi organizada em função dos dois estudos conduzidos.

No Estudo 1, procedeu-se a uma análise qualitativa dos registos efetuados durante a aplicação dos questionários. Foram considerados aspetos como as dificuldades de compreensão dos itens, a frequência de recurso às versões simplificadas, o tempo de resposta despendido em cada instrumento, bem como sinais de fadiga, hesitações e comentários espontâneos. Estes registos foram sistematizados e sujeitos a uma categorização temática,

permitindo identificar padrões de dificuldade, estratégias de apoio mais eficazes e contributos metodológicos relevantes para a adequação dos instrumentos psicométricos à população com deficiência intelectual e desenvolvimental (DID).

No Estudo 2, os dados recolhidos através dos questionários foram analisados estatisticamente. Numa primeira fase calcularam-se estatísticas descritivas (médias, desvios-padrão, frequências absolutas e relativas) com o objetivo de caracterizar a amostra e as variáveis em estudo. Em seguida, avaliou-se a consistência interna das escalas através do coeficiente alfa de Cronbach, acompanhado dos respetivos intervalos de confiança, de forma a aferir a fiabilidade dos instrumentos.

Antes da realização de análises inferenciais, a distribuição das variáveis foi examinada através do teste de Shapiro–Wilk e da inspeção gráfica, de forma a verificar o pressuposto da normalidade. Dado que em várias variáveis se observaram desvios significativos a este pressuposto, optou-se por recorrer ao coeficiente de correlação de Spearman, mais adequado a distribuições não normais e a dados de natureza ordinal. Assim, as associações entre os diferentes construtos motivacionais e psicológicos foram analisadas com recurso a correlações bivariadas de Spearman, constituindo a base para a interpretação dos resultados quantitativos. Em todas as análises inferenciais foi estabelecido um nível de significância de $\alpha = .05$, considerando-se estatisticamente significativos os resultados com valores de p inferiores a esse limiar.

4 Estudo 1: Adaptação Metodológica de Instrumentos de Avaliação

4.1 Objetivos do Estudo Metodológico

O primeiro estudo desenvolvido no âmbito desta investigação emerge da necessidade de assegurar que os instrumentos utilizados para avaliar a regulação motivacional (BRSQ), a satisfação e frustração das NPB (BPNSFS), a orientação motivacional (TEOSQ) e as competências psicológicas relacionadas com o desempenho (CPRD), comummente utilizados em atletas sem deficiência, são adequados e fiáveis quando aplicados a atletas com DID.

A literatura tem demonstrado que a aplicação direta de instrumentos concebidos para populações com desenvolvimento típico pode por em causa a validade dos resultados, devido a dificuldades de compreensão linguística, à exigência cognitiva dos itens e à ausência de suportes visuais que facilitem a interpretação. Neste sentido, é essencial testar e documentar as adaptações necessárias para garantir que os dados recolhidos refletem de forma fidedigna a experiência destes atletas.

Posto isto, neste primeiro estudo pretendeu-se identificar as dificuldades de compreensão específicas sentidas pelos atletas durante a aplicação dos instrumentos utilizados. Para tal, registamos: a frequência com que recorreram às estratégias de adaptação, ou seja, ao item simplificado ou ao apoio dos pictogramas. Para além deste objetivo, pretendeu-se analisar o efeito dessas adaptações no processo de resposta, avaliando aspetos como o tempo médio de resposta, os sinais de fadiga, as hesitações prolongadas e os comentários espontâneos dos participantes. Por último, procurou-se identificar padrões de dificuldade específicos e contextos em que as adaptações se revelam mais necessárias.

Assim sendo, este estudo não só documenta e avalia as adaptações realizadas, como fornece um leque de recomendações práticas para futuras investigações com atletas com DID. Ao clarificar quais os melhores procedimentos de adaptação, auxilia no desenvolvimento de protocolos metodológicos mais consistentes e contribui para uma recolha de dados de maior qualidade, reforçando a validade e a relevância de futuros estudos empíricos.

4.2 Justificação da Necessidade de Adaptações

Na área da Psicologia do Desporto recorre-se com frequência a questionários padronizados para a investigação de construtos como a motivação, a satisfação das NPB, a orientação motivacional ou as caraterísticas psicológicas do desempenho. Porém, estes são instrumentos originalmente desenhados para pessoas com desenvolvimento típico, exigindo competências linguísticas, cognitivas e de atenção que não estão de acordo com o perfil e as

capacidades de atletas com DID. A aplicação destes instrumentos, sem qualquer adaptação, traz riscos metodológicos significativos, tendo em conta que a dificuldade de compreensão dos itens pode culminar em respostas inconscientes, enviesadas ou aleatórias, comprometendo a validade e fiabilidades dos dados recolhidos (Cordeiro et al., 2016; Monteiro et al., 2018).

Assim sendo, a necessidade de adaptações metodológicas é notória e reconhecida pela literatura. Estudos realizados anteriormente apresentaram estratégias de adaptação como a simplificação da linguagem utilizada, o uso de pictogramas ou a leitura conjunta dos itens com o atleta com DID, podendo esta diminuir a ansiedade e promover uma participação mais genuína por parte dos atletas (Jacinto et al., 2021; Shields & Synnot, 2016). Do mesmo modo, a inclusão de observações qualitativas durante o processo de recolha, como apontamentos relativos às hesitações, distrações, sinais de fadiga ou comentários espontâneos dos participantes, constitui um recurso importante para contextualizar os resultados quantitativos e garantir uma interpretação mais ajustada às caraterísticas das pessoas com DID.

A importância destas adaptações é reforçada pelas próprias especificidades da DID, que permanentemente implicam dificuldades na compreensão linguística, limitações na memória de trabalho e menor capacidade de lidar com informação abstrata (Schalock et al., 2021; Tasse et al., 2016). Limitações como estas podem influenciar a maneira como os atletas interpretam instruções ou dão resposta a itens de questionários, principalmente, quando estes não se encontram adaptados às especificidades de quem lhes responde. Acrescendo a estas especificidades, é comum as pessoas com DID manifestarem menor capacidade de abstração e amiores défices de autocontrolo, podendo levar a reações e respostas menos consistentes quando os contextos exigem uma maior capacidade cognitiva (Domingues, 2021; van Asselt-Goverts et al., 2015). É ainda habitual que as pessoas com DID sejam mais vulneráveis a distrações ambientais e tenham menor capacidade para tarefas prolongadas, reforçando a importância do registo de observações qualitativas durante a aplicação dos instrumentos (Jacinto et al., 2022). Posto isto, a recolha de dados em atletas com DID implica não apenas a aplicação de instrumentos adaptados, como também implica ter em consideração questões

práticas relativas à duração da aplicação, ritmo de resposta e clareza das instruções.

Neste estudo, as adaptações metodológicas têm um papel central uma vez que permitem a participação de todos os atletas de forma ativa e significativa, independentemente do nível de DID, reforçam a qualidade e robustez científica dos dados, evitando interpretações enviesadas causadas por erros de compreensão. Além do mais, criam conhecimento aplicável em futuras investigações e na prática profissional diária com estes atletas ao expor recomendações que possam ajudar a orientar treinadores, psicólogos e investigadores na avaliação psicológica nos diversos contextos da AFA.

Por conseguinte, a necessidade de adaptações metodológicas não deve ser compreendida como uma limitação, mas como uma oportunidade de tornar a investigação mais rigorosa, inclusiva, bem como socialmente e cientificamente mais pertinente.

4.3 Procedimentos de Adaptação e Aplicação

Com o intuito de maximizar a compreensão dos itens, facilitar a sua resposta e diminuir as dificuldades de compreensão de maneira a que estas refletissem de forma fidedigna as perceções motivacionais e psicológicas dos atletas, foi implementado um processo de adaptação dos instrumentos aplicados.

Este processo compreendeu uma análise detalhada de cada questionário aplicado, a saber: Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ), Questionário de Características Psicológicas Relacionadas com o Desempenho Desportivo (CPRD), Basic Psychological Needs Satisfaction and Frustration Scale (BPNSFS) e Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ). Partindo das versões portuguesas validadas, foram elaboradas versões simplificadas dos questionários.

As adaptações realizadas incluíram diferentes estratégias complementares. Uma das estratégias foi a simplificação linguística dos itens:

foram revistos e reformulados os itens originais dos quatro questionários, em linguagem mais acessível, facilitando a compreensão do sentido dos itens, eliminando expressões abstratas ou termos técnicos. Por exemplo, no BRSQ o item “porque os benefícios são importantes para mim” foi adaptado para “porque acho que praticar tem coisas boas e importantes para mim”; no CPRD, a afirmação “Na maioria das competições, estou confiante de que irei ter um bom rendimento” foi simplificada para “Na maioria das competições acredito que vou jogar/competir bem”.

Outra adaptação aplicada foi o recurso a pictogramas como apoio visual. Foram desenvolvidos dois pictogramas representativos que ilustram o conteúdo das escalas de resposta dos instrumentos, de forma a clarificar as opções de resposta e permitir aos atletas terem acesso à escala sempre que necessário, uma vez que foram mantidos à vista do participante ao longo da aplicação dos questionários. Esta estratégia de adaptação permite ainda estabelecer uma associação direta entre o estímulo verbal e uma representação visual concreta.

Para além das adaptações já referidas, foi realizada uma leitura conjunta em todos os itens dos quatro questionários no sentido de evitar erros de leitura e consequentes interpretações erradas.

Por fim, foi feito o registo observações. Ao longo do processo de aplicação dos instrumentos foram registadas dificuldades de compreensão, necessidade de recorrer à versão simplificada ou aos pictogramas, distrações, sinais de fadiga e comentários espontâneos dos atletas.

A aplicação dos questionários decorreu num ambiente calmo e com tempo suficiente para cada atleta responder sem pressões externas, de forma a minimizar as distrações do meio envolvente.

4.4 Resultados Qualitativos e Observacionais

A aplicação das versões originais dos instrumentos, ou seja, versões que não estão adaptadas à população com DID, implicou o esperado recurso aos itens adaptados nalguns casos e levou ao não entendimento de outros.

A análise da frequência de utilização das versões adaptadas dos itens permitiu a identificação de padrões distintos entre os quatro instrumentos aplicados.

No BRSQ, os itens que mais levaram os atletas a recorrer à versão adaptada foram o item 7 (“mas questiono-me por que razão me sujeito a isto”), com nove ocorrências – cinco necessitaram da versão simplificada (“mas às vezes pergunto-me por que razão continuo a fazer isto”) e quatro não entenderam a versão adaptada, tendo necessitado de uma explicação diferente para conseguir responder. Os itens 1 (“mas questiono-me por que razão me sujeito a isto”), 13 (“mas as razões para tal já não são claras para mim”) e 16 (“porque me ensina a ser autodisciplinado”) contaram com sete ocorrências cada: nos itens 1 e 13, quatro atletas recorreram à versão adaptada e três não entenderam a nenhuma das versões e no item 16, houve seis atletas a necessitar da versão adaptada e um a não entender ambas. Um outro item que foi frequentemente adaptado foi o item 19 (“mas questiono-me se valerá a pena”), com seis adaptações – quatro usaram a versão simplificada (“mas às vezes penso se vale mesmo a pena”) e dois não a entenderam. Em comum, estes itens implicam entender conceitos abstratos, como a ideia de autodisciplina, ou exigem um nível mais elevado de introspeção, como os itens que pedem que o atleta reflita sobre o sentido da sua participação desportiva e os motivos que o levam a sujeitar-se ao esforço que esta exige, o que poderá ter justificado a necessidade de simplificação ou o não entendimento dos mesmo sem uma explicação acrescida.

No CPRD, o item que mais frequentemente adaptamos foi o item 10 (“Quando treino mentalmente para uma competição “vejo-me” a atuar, tal e qual como se estivesse a ver um vídeo meu”), com cinco ocorrências, sendo que dois necessitaram do item adaptado (“Consigo ver na minha cabeça que estou a jogar, como se estivesse a ver num vídeo”) e três não entenderam nenhuma das versões. Seguiram-se os itens 4 (“Muitas vezes “treino” mentalmente o que vou fazer antes de jogar/competir), 12 (“No início da minha prestação (no treino ou jogo/competição), tenho dificuldade em esquecer as coisas que estava a fazer anteriormente”) e 15 (“Antes de jogos/competições importantes, sinto muita ansiedade”), com quatro adaptações cada. No que diz respeito ao item 4, dois atletas recorreram à versão adaptada e dois não perceberam este item. Tanto

no item 12, como no item 15, quatro atletas pediram para ler a versão adaptada dos itens. Neste caso, observa-se que os itens mais longos e os que implicam conceitos mais complexos, como os que referem uma visualização mental, foram os que provocaram mais dificuldades de compreensão.

Com a análise do BPNSFS concluiu-se que o item 22 (“sinto que os relacionamentos que eu tenho são apenas superficiais”) foi o mais adaptado, com nove ocorrências – oito participantes recorreram à versão simplificada (“os meus relacionamentos parecem apenas de “faz de conta”) e apenas um não entendeu, mesmo recorrendo à versão simplificada –, sendo que o significado da palavra “superficiais” foi frequentemente questionado. Seguiram-se os itens 10 (“sinto que as pessoas que são importantes para mim são frias e distantes comigo”), 20 (“as atividades que eu faço parecem-me que são uma obrigação/um fardo”) e 21 (“eu experiencio um sentimento caloroso com as pessoas com as quais me relaciono”), com sete ocorrências cada. No item 10, um participante pediu a versão adaptada (“as pessoas importantes para mim são frias e distantes”) e seis não entenderam esta versão. “Frias e distantes” foram termos frequentemente questionados e, uma vez, que constam nas duas versões do item, podem ter impedido a compreensão do mesmo por parte dos que têm mais dificuldades de compreensão. Nos itens 20 e 21, os casos da adaptação foram iguais: todos perceberam os itens, no entanto, sete participantes precisaram de recorrer à versão adaptada. Ainda relativamente a estes itens, as palavras “obrigações”, “fardo” e “caloroso” foram motivo de várias questões. Estes dados sugerem que os atletas tiveram mais dificuldade na compreensão de termos abstratos ou pouco usuais no vocabulário da população com DID.

Por fim, no que diz respeito ao TEOSQ, os itens mais frequentemente adaptados foram o item 5 (“aprendo algo que me dá prazer”), com quatro atletas a recorrer ao item adaptado (“aprendo coisas no desporto que me dão prazer”), e o item 4 (“os outros não conseguem fazer tão bem como eu”), com dois atletas a pedir a leitura da versão simplificada e um a não perceber nem essa versão. No caso deste questionário, a maior necessidade de simplificação recaiu sobretudo nos itens que implicam que o atleta faça uma comparação do seu desempenho em relação ao dos colegas e que implicam o conceito abstrato de prazer.

De uma forma geral, verifica-se que os itens mais adaptados foram aqueles que: (i) apresentam maior extensão e complexidade linguística; (ii) utilizam conceitos abstratos ou introspetivos; ou (iii) requerem comparações ou relacionar factos. Em contrapartida, os itens com formulações simples e diretas (ex.: “porque gosto de praticar”) raramente necessitaram de adaptações.

No que concerne às observações comportamentais, verificou-se que a atenção dos atletas oscilava ao longo da sessão. Apesar das sessões terem decorrido em ambiente sem estímulos externos, houve momentos de distração e tentativas de conversa, perdendo o foco da tarefa e exigindo chamadas de atenção, para que voltassem novamente o foco para os questionários. Foram ainda registados episódios de fadiga e impaciência, sobretudo no decorrer do CPRD e do BPNSFS, uma vez que já tinham respondido às questões relativas aos dados sociodemográficos e ao BRSQ, que é composto por 24 itens. Esta fadiga e esta impaciência levaram a respostas mais rápidas e com menor tempo de reflexão.

Quanto ao tempo médio de resposta, observaram-se diferenças consistentes entre os níveis de DID. Os atletas diagnosticados com DID leve apresentaram um tempo médio de 21,7 minutos, os atletas com DID moderado 33,2 minutos e os atletas com DID severo 41,5 minutos, resultados que revelam um aumento progressivo do tempo de resposta face a um maior comprometimento intelectual, tal como seria expectável.

Analisando os instrumentos individualmente, o BRSQ foi o instrumento que exigiu mais tempo em todos os níveis de DID, principalmente nos casos moderado (média de 8,5 minutos, máximo 17) e severo (média de 12,5 minutos, máximo 15). Seguiu-se o BPNSFS (média de 5,3 minutos no leve, 8 minutos no moderado e 9,5 no severo) e o CPRD, com tempos médios mais reduzidos, mas também com casos isolados de maior duração (até 10 minutos no moderado). O TEOSQ revelou-se o questionário mais rápido em todos os grupos, com tempos médios entre 2 e 3,5 minutos, sendo também o questionário mais pequeno (13 itens).

Outro aspeto relevante foi o frequente recurso aos pictogramas de apoio, com o intuito de confirmar o significado das opções antes de responder, revelando

que este recurso facilitou a compreensão e foi uma estratégia útil ao longo de todo o processo.

Acrescendo a estes aspetos comportamentais, alguns atletas verbalizaram partes dos itens para si próprios após a sua leitura conjunta, de forma a facilitar a compreensão e ajudar na reflexão sobre o conteúdo dos mesmos. Outros solicitaram que alguns itens fossem relidos, principalmente quando os itens eram mais longos. Houve também quem recorresse a exemplos pessoais para confirmar se a interpretação estava correta, demonstrando esforço ativo para dar uma resposta adequada.

4.5 Discussão

A simplificação linguística, o apoio visual permanente com pictogramas, a leitura conjunta, o cuidado com a gestão do ambiente envolvente e o registo sistemático de observações qualitativas alinha-se com as recomendações metodológicas na avaliação psicológica de indivíduos com DID, que apresentam limitações na compreensão linguística, na memória de trabalho e fraca compreensão de conceitos abstratos, exigindo alterações dos procedimentos, de forma a preservar a validade dos dados (Jacinto et al., 2022; Schalock et al., 2021; Tasse et al., 2016; van Asselt-Goverts et al., 2015).

No que concerne à formulação linguística dos itens, a literatura aconselha transformar frases mais longas e abstratas em itens curtos, diretos e com vocabulário familiar, evitando negações e metáforas, com o intuito de reduzir o nível de compreensão exigido, bem como o risco de respostas aleatórias (Domingues, 2021; Schalock et al., 2021; Shields & Synnot, 2016). A adaptação textual dos itens dos instrumentos aplicados seguiu esse princípio.

O uso de pictogramas como suporte às escalas de resposta é congruente com orientações que defendem pilares visuais contínuos, que facilitam a correspondência entre o enunciado e a opção assinalada (Jacinto et al., 2021; Shields & Synnot, 2016). No presente estudo, os pictogramas estiveram visíveis ao longo de toda a aplicação dos questionários, reforçando a consistência do processo de resposta.

Relativamente ao recurso à leitura conjunta para participantes com DID, verificou-se que leituras pausadas, com releitura a pedido, parecem reduzir erros de compreensão e interpretação, constituindo uma prática recomendada pelas diretrizes de avaliação adaptada (Schalock et al., 2021; Tasse et al., 2016). A metodologia deste estudo seguiu este formato de em todos os itens.

No que se refere à gestão do ambiente de aplicação, a literatura aponta a necessidade de um ambiente calmo e controlado e curtos intervalos de tempo como aspetos de aplicação especialmente relevantes nesta população (Jacinto et al., 2022; Jacinto et al., 2021). Este estudo seguiu estas recomendações, de forma a garantir a qualidade dos dados obtidos.

Adicionalmente, o registo sistemático de comportamentos como hesitações, pedidos de releitura, perda do foco e comentários espontâneos é aconselhado como complemento aos dados quantitativos, auxiliando na interpretação de padrões de resposta e no ajuste na aplicação em tempo real (Jacinto et al., 2021; Shields & Synnot, 2016). As sessões de recolha de dados para este estudo incluíram o registo deste tipo de observações.

Face ao exposto, a metodologia adotada cumpre recomendações de aplicação de instrumentos na população com DID (linguagem acessível, apoios visuais, leitura assistida, controlo do ambiente e notas qualitativas) e acrescenta ainda novas sugestões de futuras investigações em atletas com DID.

Não obstante, é fundamental reconhecer que estas adaptações, especialmente a simplificação linguística e a introdução de recursos visuais, podem também introduzir alterações subtis no constructo avaliado. Ao reformular enunciados de forma a simplifica-los, existe o risco de alterar a nuance semântica do item original, afetando a comparabilidade com estudos prévios realizados em populações com desenvolvimento típico (Schalock et al., 2021; Tasse et al., 2016). Posto isto, as adaptações devem ser vistas como uma etapa preliminar, permanecendo a necessidade de distinguir validação da aplicação e validação do instrumento. Enquanto este estudo se quis certificar que a metodologia aplicada permitia a recolha de dados compreensíveis e consistentes, a demonstração de que as versões adaptadas mantêm o mesmo constructo subjacente exige investigações posteriores com análises psicométricas robustas, que comprovem a manutenção da estrutura fatorial, da

consistência interna e da invariância entre grupos (Cordeiro et al., 2016; Monteiro et al., 2018). Assim, as adaptações implementadas devem ser consideradas uma etapa preliminar, a ser complementada por futuras validações formais.

Acrescido a isto, deve reconhecer-se que o processo de aplicação exigiu um nível significativo de mediação por parte da investigadora. A leitura conjunta, as explicações adicionais e a disponibilização de exemplos foram essenciais na promoção de respostas consistentes, contudo também podem introduzir um viés, sobretudo ao ocorrerem variações na forma de explicar entre as diferentes sessões e atletas e na explicação dos itens nos casos em que os atletas necessitaram de recorrer à versão simplificada, mas não a entenderam.

A extensão e heterogeneidade da amostra é também uma limitação. Apesar do estudo ter incluído atletas de três clubes e de quatro modalidades distintas, o número de participantes continua reduzido para generalizações amplas, particularmente quando se considera a diversidade de graus de DID. Esta limitação é comum em investigações com a população com DID, mas não deixa de ser importante referi-la (Jacinto, 2020; van Asselt-Goverts et al., 2015).

A fadiga e a oscilação da atenção registadas ao longo das sessões podem constituir uma outra limitação deste estudo, podendo ter influenciado as respostas dadas pelos participantes, mesmo com os cuidados ambientais adotados. Embora estes fenómenos sejam esperados na população com DID, constituem um aspeto que pode influenciar a consistência dos dados e deve ser tido em consideração na interpretação dos resultados.

Para validações futuras, recomenda-se a análises fatoriais confirmatórias, de forma a certificarem-se que a estrutura dimensional das versões adaptadas se mantem equivalente à dos instrumentos originais, assegurando assim a validade de constructo (Cordeiro et al., 2016; Monteiro et al., 2018). Associado a isto, será fundamental avaliar a consistência interna das escalas adaptadas, garantindo a fiabilidade das respostas em diferentes subgrupos de atletas (Schalock et al., 2021; Tassé et al., 2016).

Adicionalmente, será pertinente explorar a validade concorrente e preditiva das versões adaptadas, examinando a sua associação com indicadores de bem-estar psicológico, adesão à prática desportiva e características do

desempenho, como forma de confirmar a relevância prática dos instrumentos no contexto da AFA (Domingues, 2021; Shields & Synnot, 2016).

Por fim, recomenda-se que futuras investigações recorram a amostras mais alargadas e diversificadas, incluindo atletas de diferentes modalidades, idades e níveis de DID, num número de atletas consideravelmente maior. Este aspeto metodológico permitirá testar a robustez das adaptações em contextos variados, colmatando uma das lacunas da investigação neste âmbito e ampliando a validade externa dos resultados (Jacinto, 2020; van Asselt-Goverts et al., 2015).

5 Estudo 2: Processos Motivacionais, Competências Psicológicas e Bem-Estar em Atletas com DID

5.1 Introdução

O estudo da motivação e do bem-estar no desporto é fundamental para compreender e promover a adesão, a persistência e o desempenho dos atletas. A Teoria da Autodeterminação (TAD) (Deci & Ryan, 2000) postula que a qualidade da motivação é determinada pela satisfação de três Necessidades Psicológicas Básicas (NPB): Competência, Autonomia e Relação. Quando satisfeitas, estas necessidades promovem formas de motivação mais autodeterminadas, ligadas a desfechos positivos (Gillet et al., 2010).

Complementarmente, a Teoria da Orientação motivacional (Nicholls, 1989) oferece uma perspetiva adicional, distinguindo entre a Orientação para a Tarefa (foco na mestria) e a Orientação para o Ego (foco na superação dos outros). A literatura em populações típicas sugere que a Orientação para a Tarefa se associa a desfechos positivos, reforçando a importância de um clima de treino que promove a melhoria pessoal (Duda, 2001). Para além das regulações motivacionais, as Competências Psicológicas para o Rendimento Desportivo (CPRD), como a Autoconfiança e Controlo Emocional, são essenciais para o desempenho e o bem-estar dos atletas (Weinberg & Gould, 2018).

Apesar da robustez destes modelos, a sua aplicação em atletas com DID necessita de investigação sistemática. As suas especificidades cognitivas, como as dificuldades de atenção e o processamento de informação (Pelland, 2004), levantam questões sobre a generalidade dos modelos existentes. Este estudo visa colmatar esta lacuna e responder a uma necessidade prática: a de identificar mecanismos eficazes que promovam a motivação para e durante a prática, e melhorem o desempenho para esta população.

5.2 Objetivos do Estudo

O objetivo geral deste estudo é analisar as interconexões entre a motivação, as necessidades psicológicas básicas, a orientação motivacional e as competências psicológicas com o bem-estar e a perceção de rendimento desportivo em atletas com Deficiência Intelectual.

Para concretizar este propósito, definiram-se os seguintes objetivos específicos:

1. Examinar a Estrutura Motivacional: Analisar o padrão de associações entre as diferentes formas de regulação motivacional do BRSQ, confirmando o *continuum* motivacional.
2. Identificar Preditores do Bem-Estar: Investigar o grau de associação entre os construtos da TAD e as competências psicológicas (CPRD) com a Satisfação com a Vida, com ênfase no papel da satisfação das NPB e da Autoconfiança.
3. Explorar os Mecanismos do Rendimento: Determinar as associações com a Perceção de Rendimento Desportivo, destacando a satisfação da competência, a Orientação para a Tarefa e a Autoconfiança.
4. Avaliar o Papel das Metas: Examinar o padrão correlacional da Orientação para a Tarefa e do Ego com os restantes constructos motivacionais e de competências.
5. Explorar Interconexões Inesperadas: Investigar a natureza de correlações inesperadas, como a relação negativa entre a Concentração e a

Autoconfiança, e a falta de associação direta entre a Motivação Intrínseca e a Satisfação com a Vida.

5.3 Caracterização da Amostra

A Tabela 1 apresenta a caracterização sociodemográfica e desportiva da amostra do Estudo 2 (N=30) — sexo, idade, clube, modalidade, nível de DID, situação ocupacional, agregado familiar, atividades de lazer, experiência e carga de treino, e nível competitivo — com os valores expressos em n (%) e, quando aplicável, média (DP) e amplitude (Mín–Máx).

Tabela 1. Caraterização da amostra do Estudo 2 (n=30)

Variável	Categoria	n	%
Sexo	Masculino	30	100.0%
Idade (anos)	M = 36,1; DP = 11,4 (15–58)	-	—
Clube	FC Porto	19	63.3%
	Clube de Gaia	10	33.3%
	ADADA	1	3.3%
Modalidade	Futsal	15	50.0%
	Basquetebol	9	30.0%
	Ténis de Mesa	4	13.3%
	Natação	2	6.7%
Nível de DID	Leve	22	73.3%
	Moderado	6	20.0%
	Severo	2	6.7%
Situação ocupacional	Empregados	21	70.0%
	Em casa	5	16.7%
	Instituição	3	10.0%
	Estudante	1	3.3%
Agregado familiar	Com família	27	90.0%
	Instituição	2	6.7%
	Sozinho	1	3.3%
Atividades de lazer	Sim	6	20.0%
	Não	24	80.0%
Experiência desportiva	1–30 anos	-	—
Treinos semanais	1 a >4 treinos	-	—
Horas semanais	1–10h (maioria 1–3h)	-	—
Nível competitivo	Nacional	30	100.0%
	Títulos nacionais	6	20.0%
	Internacionais	0	0.0%

Nota: DID = Deficiência Intelectual e Desenvolvimental; DP = Desvio-Padrão; M = Média.

Participaram 30 atletas com Deficiência Intelectual e Desenvolvimental (DID), todos do sexo masculino (100,0%), com idades entre 15 e 58 anos (M = 36,1; DP = 11,4). Os atletas pertenciam ao Futebol Clube do Porto (n=19; 63,3%), ao Clube de Gaia (n=10; 33,3%) e à ADADA (n=1; 3,3%). As modalidades mais representadas foram futsal (n=15; 50,0%), basquetebol (n=9; 30,0%), ténis de mesa (n=4; 13,3%) e natação (n=2; 6,7%). Quanto ao nível de DID, predominaram os diagnósticos leves (n=22; 73,3%), seguindo-se moderados (n=6; 20,0%) e severos (n=2; 6,7%). Relativamente à situação ocupacional, 21 participantes estavam empregados (70,0%), cinco encontravam-se em casa (16,7%), três em instituição (10,0%) e um era estudante (3,3%). No agregado familiar, 27 viviam com a família (90,0%), dois em instituição (6,7%) e um sozinho (3,3%). Em atividades de lazer, 24 participantes (80,0%) referiram não ter prática regular adicional à modalidade, enquanto seis (20,0%) reportaram atividades como ginásio, corrida, equitação, BTT ou cosplay. A experiência desportiva variou entre 1 e 30 anos; o número de treinos semanais oscilou entre 1 e >4, e a carga semanal entre 1 e 10 horas, com maioria entre 1–3 h (cinco atletas > 3 h/semana; 16,7%). Todos competiam a nível nacional (100,0%); seis reportaram títulos nacionais (20,0%) e não foram registados títulos internacionais (0,0%).

Apesar de a amostra ser numericamente reduzida (N=30), integra perfis heterogéneos quanto a clube, modalidade, nível de DID, situação ocupacional, contexto familiar e carga de treino. Esta variedade é informativa para a descrição do contexto, mas inviabiliza análises comparativas robustas entre subgrupos (e.g., por modalidade ou nível de DID), dado o baixa potência estatística e o risco acrescido de erros Tipo I/II em células com n muito pequeno. Por esta razão, não foram conduzidas análises estratificadas, privilegiando-se descrições globais e, nas associações, métodos não paramétricos apropriados ao N e às distribuições observadas. Estudos futuros, com amostras maiores, deverão permitir estratificação e modelação de efeitos de interação.

5.4 Resultados Descritivos

Nesta secção apresentam-se os resultados descritivos relativos às variáveis incluídas no Estudo 2, avaliadas através dos diferentes instrumentos aplicados.

A Tabela 2 apresenta as estatísticas descritivas (M, DP, Mín–Máx) e os resultados do teste de Shapiro–Wilk para todas as variáveis do Estudo 2. No domínio motivacional (BRSQ; 1–7), observa-se um perfil tendencialmente autónomo: Regulação Integrada (M = 5.83), Regulação Identificada (M = 5.76) e Motivação Intrínseca (M = 6.09) apresentam valores elevados, sugerindo internalização de razões pessoais para a prática. As formas controladas (Regulação Externa: M = 2.94; Regulação Introjetada: M = 2.82) são mais baixas, embora a Amotivação surja em nível moderado (M = 3.69). Várias dimensões do BRSQ violam a normalidade ($p < .05$), incluindo Regulação Externa, Regulação Introjetada, Regulação Identificada, Regulação Integrada e Motivação Intrínseca, o que é coerente com assimetria positiva e potencial efeito de teto nas regulações mais autónomas.

Tabela 2. Análise descritiva e de normalidade das variáveis em estudo (n=30)

Variáveis	M	DP	Min	Máx	W (Shapiro-Wilk)	*p*
Satisfação com a Vida	6.40	1.99	1.0	8.0	0.79	< .001
Perceção do Rendimento da Época	6.17	2.25	1.0	9.0	0.93	0.051
BRSQ						
Amotivação	3.69	1.79	1.0	7.0	0.96	0.255
Regulação Externa	2.94	1.84	1.0	7.0	0.88	0.003
Regulação Introjetada	2.82	1.72	1.0	7.0	0.88	0.002
Regulação Identificada	5.76	1.28	3.3	7.0	0.86	< .001
Regulação Integrada	5.83	1.21	2.5	7.0	0.84	< .001
Motivação Intrínseca	6.09	1.06	3.5	7.0	0.83	< .001
BPNSFS						
Satisfação da Competência	4.18	0.79	2.3	5.0	0.89	0.004
Frustração da Competência	3.18	1.03	1.0	5.0	0.97	0.566
Satisfação da Autonomia	3.94	0.75	2.5	5.0	0.94	0.085
Frustração da Autonomia	2.48	0.89	1.0	4.0	0.95	0.152
Satisfação da Relação	4.08	0.61	3.0	5.0	0.93	0.052
Frustração da Relação	2.53	0.92	1.0	4.3	0.96	0.324
TEOSQ						
Orientação para o Ego	3.21	1.15	1.0	5.0	0.94	0.072
Orientação para a Tarefa	4.22	0.73	2.4	5.0	0.88	0.004
CPRDr						
Motivação	4.40	0.70	2.0	5.0	0.80	< .001
Autoconfiança/ Controlo Emocional	4.13	0.82	2.0	5.0	0.89	0.005
Ansiedade/Stress	2.42	0.91	1.0	5.0	0.95	0.207
Preparação Mental/Imagem	3.50	0.65	2.0	4.5	0.95	0.167
Coesão de Equipa	3.97	0.80	2.0	5.0	0.91	0.018
Concentração	2.85	1.03	1.0	5.0	0.95	0.185

Nota. BRSQ (1–7); BPNSFS (1–5); TEOSQ (1–5); CPRD (1–5). Valores: M (DP), Mín–Máx. W = Shapiro–Wilk; p = valor de probabilidade."

Relativamente às Necessidades Psicológicas Básicas (BPNSFS; 1–5), a Satisfação apresenta valores moderados-altos (Satisfação da Autonomia: M = 3.94; Satisfação da Competência: M = 4.18; Satisfação da Relação: M = 4.08), enquanto a Frustração se situa baixa a moderada (Frustração da Autonomia: M = 2.48; Frustração da Relação: M = 2.53; Frustração da Competência: M = 3.18). A Satisfação da Competência não é normal (W = .89, p = .004), ao passo que as restantes dimensões mostram padrões aproximadamente normais ou limítrofes

(e.g., Satisfação da Autonomia p = .085; Satisfação da Relação p = .052; Frustração da Competência p = .566; Frustração da Relação p = .324).

No TEOSQ (1–5), verifica-se Orientação para a Tarefa elevada (M = 4.22) e Orientação para o Ego moderada (M = 3.21). A distribuição da Orientação para a Tarefa viola a normalidade (W = .88, p = .004), compatível com concentração de respostas em níveis altos; a Orientação para o Ego é aproximadamente normal (p = .072).

Nas competências psicológicas (CPRD; 1–5), destacam-se Motivação (M = 4.40) e Autoconfiança/Controlo Emocional (M = 4.13) em níveis altos, Ansiedade/Stress baixa (M = 2.42), Coesão de Equipa moderada-alta (M = 3.97), Preparação Mental/Imagem moderada (M = 3.50) e Concentração baixa-moderada (M = 2.85). A normalidade é rejeitada para Motivação (p < .001), Autoconfiança/Controlo Emocional (p = .005) e Coesão de Equipa (p = .018), mantendo-se para Ansiedade/Stress (p = .207), Preparação Mental/Imagem (p = .167) e Concentração (p = .185).

Quanto às variáveis-resultado (1–10), a Satisfação com a Vida apresenta nível médio-alto (M = 6.40), mas distribuição claramente não normal (W = .79, p < .001). A Perceção de Rendimento na Época situa-se também em nível médio-alto (M = 6.17), com normalidade limítrofe (W = .93, p = .051).

Em síntese, a maioria das variáveis apresenta desvios à normalidade, especialmente nas dimensões de motivação autónoma, na Orientação para a Tarefa e em algumas competências psicológicas. Por conseguinte, para as análises de associação foi adotado o coeficiente de Spearman, robusto a assimetrias e a potenciais efeitos de teto observados na amostra.

5.5 Relações Entre Variáveis Motivacionais, Psicológicas, Bem-Estar e Rendimento

A análise das correlações de Spearman permitiu explorar as relações entre as variáveis motivacionais, psicológicas e de resultados incluídas neste estudo.

A Tabela 1 apresenta as correlações de Spearman entre os fatores motivacionais do BRSQ, de forma a examinar a estrutura do continuum motivacional na amostra.

Tabela 3. Correlação de Spearman (rs) entre os Fatores Motivacionais do BRSQ

Variável	1	2	3	4	5
1. Amotiv	-				
2. RegExterna	.653**	-			
3. RegIntroject	.561*	.788***	-		
4. RegIdentific	.152	−.141	−.223	-	
5. RegIntegr	.284	.063	−.151	.721***	-
6. MotivIntrins	.039	−.184	−.352	.759***	.694***

**p<.05. **p<.01. ***p<.001.; 1: Amotivação; 2: Regulação Externa; 3: Regulação Introjetada; 4: Regulação Identificada; 5: Regulação Integrada; 6: Motivação Intrínseca*

No que concerne à estrutura motivacional, os fatores do BRSQ apresentaram, de modo geral, um padrão de associações consistente com o continuum motivacional proposto pela TAD. As correlações mais fortes e significativas ocorreram entre as formas de motivação mais autónomas, a Regulação Identificada e a Regulação Integrada, bem como entre a Regulação Integrada e a Motivação Intrínseca. Este padrão suporta a validade estrutural do instrumento na amostra, ainda que se tenham registado algumas exceções, como a ausência de associação significativa entre a Motivação Intrínseca e a Amotivação, um resultado inesperado, mas importante para a compreensão da especificidade desta população.

Na Tabela 2 são apresentados os coeficientes de correlação de Spearman para a Satisfação com a Vida, destacando os seus principais preditores.

Tabela 4. Correlações de Spearman (rs) entre a Satisfação com a Vida (SatVida) e os Principais Construtos

Variável	Correlação (rs)	p
Sat. Competência	.487**	.006
Sat. Relacionamento	.441*	.015
Orient_Tarefa	.453*	.012
AutoConf_CE	.663***	<.001
MotivIntrins	.242	.198

**p<.05. **p<.01. ***p<.001.; Sat. Competência = Satisfação da Competência; Sat.Relacionamento = Satisfação do Relacionamento; Orient_Tarefa = Orientação Para a Tarefa; AutoConf_CE = Autoconfiança; MotivIntrins = Motivação Intrínseca*

Relativamente aos preditores do bem-estar, a Satisfação com a Vida apresentou correlações significativas e moderadas a fortes com a Satisfação da Competência, a Satisfação do Relacionamento e, essencialmente, com a Autoconfiança (dimensão do CPRD). Por contraste, a Motivação Intrínseca não apresentou correlação significativa com a Satisfação com a Vida, contrariando as expectativas do modelo clássico da TAD. Estes resultados sugerem que, para esta amostra de atletas com DID, fatores como a perceção de competência, a qualidade das relações interpessoais e a autoconfiança são mais determinantes para o bem-estar subjetivo do que a motivação intrínseca per se.

A Tabela 3 apresenta as correlações de Spearman entre a Perceção de Rendimento e os principais construtos, com o intuito de entender os mecanismos psicológicos associados ao desempenho percebido.

Tabela 5. Correlações de Spearman (rs) para a Perceção de Rendimento (PercRendÉpoca) e os Principais Construtos

Variável	Correlação (rs)	p
Sat. Competência	.405*	.026
Orient_Tarefa	.483**	.007
AutoConf_CE	.547**	.002
MotivIntrins	.319	.086
SatVida	.726***	<.001

**p<.05. **p<.01. ***p<.001.; Sat. Competência = Satisfação da Competência; Orient_Tarefa = Orientação Para a Tarefa; AutoConf_CE = Autoconfiança; MotivIntrins = Motivação Intrínseca; SatVida = Satisfação com a Vida*

Quanto aos mecanismos do rendimento, a Perceção de Rendimento Desportivo na Época correlacionou-se de forma significativa e positiva com a Autoconfiança, a Satisfação da Competência e a Orientação para a Tarefa, bem como com a Satisfação com a Vida. Estes resultados apontam para uma ligação clara entre perceções positivas de competência, confiança e foco na tarefa e a avaliação do próprio desempenho desportivo.

A Tabela 4 apresenta as correlações de Spearman entre a Orientação para a Tarefa e outros construtos, de modo a analisar o papel desta orientação motivacional nos mecanismos psicológicos

Tabela 6. Correlações de Spearman (rs) entre a Orientação para a Tarefa e Outros Construtos

Variável	Correlação (rs)	p
Motiv_CPRD	.810***	<.001
Competência_sat	.828***	<.001
Autonomia_sat	.727***	<.001
Relação_sat	.649***	<.001
AutoConf_CE	.674***	<.001
Ansied_Stress	−.402*	.028

**p<.05. **p<.01. ***p<.001.; Motiv_CORD = Motivação (CPRD); Competência_sat = Satisfação da Competência; Autonomia_sat = Satisfação da Autonomia; Relação_sat = Satisfação do Relacionamento; AutoConf_CE = Autoconfiança; Ansied_Stress = Ansiedade/Stresse*

A análise do papel das metas evidenciou que a Orientação para a Tarefa apresenta um papel central, apresentando correlações muito fortes e positivas com a satisfação das três NPB (competência, autonomia e relação) e com a Autoconfiança, bem como uma correlação negativa com os níveis de Ansiedade/Stress. Este padrão reforça a relevância de um clima motivacional orientado para a tarefa como potenciador da satisfação das NPB e de características psicológicas favoráveis ao desempenho em atletas com DID.

Por fim, a análise das interconexões inesperadas revelou resultados que desafiam o modelo motivacional clássico. Destaca-se a correlação negativa entre Concentração e Autoconfiança, bem como a ausência de associação direta entre Motivação Intrínseca e Satisfação com a Vida. Estes achados sugerem que os mecanismos motivacionais descritos na literatura em populações com

desenvolvimento típico podem não se aplicar de forma direta a atletas com DID, exigindo interpretações mais contextualizadas e exploratórias.

5.6 Discussão dos Resultados

O primeiro objetivo deste estudo consistiu em analisar a estrutura motivacional dos atletas com DID, através do padrão de associações entre as diversas formas de regulação do BRSQ, com o intuito de verificar a validade do continuum motivacional nesta população. Os resultados evidenciaram, de forma geral, um padrão de correlações que sustenta o modelo teórico da TAD, sobretudo nas formas de motivação mais autónomas, com associações significativas entre a Regulação Identificada, a Regulação Integrada e a Motivação Intrínseca. Estes resultados são relevantes, uma vez que sugerem que, mesmo perante as limitações cognitivas características desta população, os atletas reconhecem e internalizam razões pessoais e autodeterminadas para a sua prática desportiva, confirmando a aplicabilidade parcial do continuum motivacional neste contexto.

Apesar disso, alguns resultados revelaram desvios ao padrão esperado, como o caso da ausência de associação significativa entre a Motivação Intrínseca e a Amotivação. Estes resultados opõem-se aos resultados encontrados em estudos em populações com desenvolvimento típico, onde a Motivação Intrínseca tende a apresentar uma associação inversa com a Amotivação (Ryan & Deci, 2017). Esta divergência pode estar relacionada com dificuldades da população com DID em diferenciar de forma clara entre razões intrínsecas e a ausência de motivação, aspeto que é consistente com a literatura que documenta limitações de abstração e de autorreflexão nesta população (Schalock et al., 2021; Tasse et al., 2016).

Sumamente, os resultados deste objetivo sugerem que a estrutura motivacional proposta pela TAD encontra suporte na amostra estudada, no entanto, apresenta algumas especificidades que desafiam a linearidade do continuum. Estas particularidades reforçam a necessidade e importância de

adaptações metodológicas e interpretativas quando se aplicam instrumentos motivacionais clássicos na população com DID.

O segundo objetivo centrou-se na análise dos preditores do bem-estar, avaliado através da Satisfação com a Vida, em articulação com os construtos da TAD e com as competências psicológicas do desempenho. Os resultados mostraram que a Satisfação da Competência, a Satisfação do Relacionamento e, sobretudo, a Autoconfiança se associaram de forma positiva e significativa à Satisfação com a Vida. Por outro lado, a Motivação Intrínseca não apresentou correlação significativa com esta variável, contrariamente às expectativas da TAD e à evidência constatada em populações com desenvolvimento típico (Ryan & Deci, 2000a; Vallerand, 2007).

Este padrão sugere que, para a população com DID, o bem-estar subjetivo não é tão influenciado pelo prazer intrínseco pela prática em si, mas sim por fatores contextuais e relacionais, bem como da perceção de confiança no seu desempenho desportivo. Esta interpretação vai ao encontro de estudos que destacam a importância da perceção de competência como determinante do bem-estar em populações com DID, já que sentir-se capaz de realizar tarefas desportivas contribui diretamente para a autoestima e para a integração social (Jacinto et al., 2022; Shields & Synnot, 2016).

O papel das competências psicológicas ligadas ao desempenho é reforçado pela associação significativa entre o bem-estar e a Autoconfiança, nomeadamente no controlo emocional e na perceção de eficácia, que parecem funcionar como recursos protetores face às dificuldades características da DID. Estes achados estão em linha com a literatura, uma vez que confirmam que a perceção de competência e a confiança desempenham um papel determinante em contextos de prática desportiva adaptada, já que o reconhecimento das próprias capacidades influencia de forma direta o bem-estar (Domingues, 2021; Hutzler et al., 2013).

Posto isto, este objetivo sublinha que, embora os mecanismos motivacionais da TAD mantenham alguma validade na explicação do bem-estar, em atletas com DID a competência percebida, a qualidade das relações interpessoais e a

autoconfiança destacam-se como fatores centrais, relativizando o papel da motivação intrínseca.

O terceiro objetivo visou compreender os mecanismos psicológicos associados à perceção de rendimento desportivo na época. Os resultados mostraram que a perceção de rendimento se correlacionou positivamente com a Autoconfiança, a Satisfação da Competência e a Orientação para a Tarefa, bem como com a Satisfação com a Vida. Este padrão sugere que a maneira como os atletas avaliam o seu desempenho está fortemente ligada à perceção de competência e ao sentimento de confiança, mas também com a adoção de uma orientação motivacional para a tarefa.

Estes resultados oferecem pistas práticas relevantes para profissionais que trabalham com atletas com DID. Estratégias que valorizem o reforço da autoconfiança, a promoção de perceções de competência e a construção de climas motivacionais orientados para a tarefa podem potenciar não só o desempenho, mas também o bem-estar psicológico e a integração social destes atletas. Estratégias de treino que incluam feedback individualizado, definição de objetivos progressivos e valorização do esforço pessoal são exemplos de práticas que podem capitalizar estes achados, transformando-os em orientações concretas para o quotidiano do treino e da competição.

A associação entre perceção de rendimento e Autoconfiança confirma a relevância das competências psicológicas no contexto competitivo, sobretudo o controlo emocional e a crença na própria eficácia. Estudos realizados anteriormente no contexto do desporto adaptado já tinham evidenciado que a confiança é um dos fatores que mais influencia não só a performance, mas também a maneira como os atletas analisam e interpretam os seus resultados (Jacinto et al., 2021; Weinberg & Gould, 2018). De igual modo, a ligação positiva entre rendimento percebido e satisfação da competência vai ao encontro da literatura que salienta a importância desta necessidade psicológica para a motivação e para o desempenho em contextos de prática desportiva adaptada (Domingues, 2021; Ryan & Deci, 2017).

O papel da Orientação para a Tarefa revela-se igualmente importante, corroborando a ideia de que um clima motivacional focado na mestria e no

progresso pessoal favorece avaliações mais positivas do desempenho. Este achado está em linha com estudos que relacionam a orientação para a tarefa com perceções mais realistas e adaptativas de sucesso, particularmente em populações vulneráveis (Duda, 2001; Murcia et al., 2007).

De uma maneira geral, este objetivo enfatiza que a perceção de rendimento nos atletas com DID não se fundamenta somente em resultados competitivos objetivos, mas essencialmente na perceção subjetiva de competência, confiança e desenvolvimento pessoal, salientando a importância de promover contextos de treino que foquem o desenvolvimento individual e a valorização das conquistas pessoais, potenciando não só o rendimento, mas também o bem-estar psicológico dos atletas.

O quarto objetivo centrou-se na análise do papel das metas, designadamente da orientação para a tarefa e da orientação para o ego, e a sua associação com os restantes construtos motivacionais e psicológicos. Os resultados mostraram que a orientação para a tarefa se correlacionou de forma muito positiva e consistente com a satisfação das três NPB (competência, autonomia e relação), e com a Autoconfiança. Mais ainda, revelou-se negativamente ligada aos níveis de ansiedade e stress. Este padrão reforça a importância de um clima motivacional orientado na tarefa, já que este tipo de orientação parece potenciar não apenas a satisfação das necessidades psicológicas, mas também a presença de características psicológicas facilitadoras do desempenho, como a confiança e a regulação emocional.

A literatura no desporto adaptado tem destacado o impacto positivo de contextos de treino orientados para a tarefa, promovendo motivação mais autónoma e experiências de maior bem-estar (Murcia et al., 2007). Estes achados adquirem especial importância no caso dos atletas com DID, para os quais o reforço da competência percebida e da autoconfiança é uma via privilegiada de promoção do rendimento e da integração social (Jacinto et al., 2021; Shields & Synnot, 2016).

De forma global, estes resultados confirmam que a orientação para a tarefa tem um papel central na motivação de atletas com DID, não só pela sua associação positiva a indicadores motivacionais e psicológicos relevantes, mas

também pelo seu papel protetor face à ansiedade. Este aspeto evidencia a importância de treinadores e técnicos estruturarem contextos de treino que privilegiam a mestria, o esforço e o progresso individual, evitando o máximo possível a comparação social e ênfase exclusiva nos resultados competitivos.

O quinto objetivo procurou explorar interconexões inesperadas entre variáveis, possibilitando a identificação de padrões que desafiam os modelos clássicos da motivação no desporto. Houve dois resultados que se destacaram de forma particular: a correlação negativa entre Concentração e Autoconfiança e a ausência de associação significativa entre Motivação Intrínseca e Satisfação com a Vida.

A correlação negativa entre Concentração e Autoconfiança contraria o expectável, uma vez que a literatura tem vindo a apontar para uma associação positiva entre níveis de concentração e confiança no desempenho (Weinberg & Gould, 2018). Contudo, na população com DID, este achado pode espelhar as dificuldades cognitivas e de atenção características, que tornam o ato de manter elevados níveis de concentração uma tarefa exigente e potencialmente geradora de insegurança. Neste sentido, não só não reforça a confiança, como o esforço para manter a concentração pode, paradoxalmente, associar-se a uma baixa perceção de eficácia pessoal.

A segunda interconexão surpreendente é referente à ausência de associação entre Motivação Intrínseca e Satisfação com a Vida, um resultado que contraria o modelo clássico da TAD, no qual a motivação intrínseca é tida como promotora de bem-estar (Ryan & Deci, 2017). Este achado sugere que, para atletas com DID, a experiência de prazer e interesse inerente à prática desportiva pode não ser, por si só, suficiente para influenciar de forma significativa o bem-estar subjetivo. Contrariamente a isso, os dados apontam para a centralidade de fatores como a competência percebida, a autoconfiança e a qualidade das relações interpessoais como determinantes mais robustos.

De uma forma geral, estas interconexões inesperadas sublinham a relevância de considerar que os modelos motivacionais derivados de populações com desenvolvimento típico não são aplicáveis de forma linear à população com DID. De um modo oposto, os resultados evidenciam a necessidade de adaptações

teóricas e práticas que considerem as especificidades cognitivas e emocionais da população com DID, de forma a perceber melhor os mecanismos que sustentam a motivação, o bem-estar e o desempenho no contexto desporto adaptado.

Os achados deste estudo apresentam implicações relevantes para a intervenção prática nesta população. Primeiramente, a evidência de que a perceção de competência, a autoconfiança e a orientação para a tarefa se associam de forma consistente ao bem-estar e ao rendimento subjetivo aponta para que estes devem ser focos centrais no planeamento dos treinos e da época. Neste sentido, profissionais deste contexto desportivo devem optar por criar contextos que valorizem os progressos individuais, a mestria e o esforço, em detrimento da comparação social, reforçando continuamente os sentimentos de capacidade e eficácia pessoal.

Acrescido a isto, a associação entre a satisfação das NPB e indicadores de motivação e bem-estar sublinha a importância de ambientes que favoreçam a autonomia e a qualidade das relações interpessoais. Estratégias como o reforço positivo, a adaptação da comunicação e a promoção de uma relação de confiança entre treinador e atleta podem contribuir para a satisfação destas necessidades.

Um outro aspeto a realçar é a importância da autoconfiança como recurso psicológico protetor. Práticas que incluam feedback individualizado e momentos de valorização das conquistas pessoais podem impactar diretamente não somente no desempenho, mas também na perceção de bem-estar e de integração social.

No geral, os achados deste estudo sugerem que a intervenção prática no contexto do desporto adaptado não deve nunca limitar-se à preparação física e técnica, mas sim integrar também uma dimensão psicológica estruturada que fomente motivação de qualidade, competências psicológicas e bem-estar, de forma a potenciar a experiência desportiva e a inclusão plena da população com DID.

Embora este estudo traga contributos relevantes, é importante reconhecer algumas limitações que condicionam a generalização dos resultados.

Primeiramente, o tamanho reduzido da amostra (n = 30) limita a robustez estatística das análises e dificulta a extrapolação dos achados para a população mais ampla de atletas com DID.

Acrescido a este fator, devido ao reduzido número de atletas do sexo feminino na prática desportiva adaptada, a amostra foi composta exclusivamente por participantes do sexo masculino, restringindo a representatividade em termos de género e impedindo a análise de eventuais diferenças entre género. Também a origem dos participantes em apenas três clubes e num conjunto limitado de modalidades pode ter influenciado a diversidade das experiências desportivas representadas.

A utilização de instrumentos adaptados, mas não formalmente validados para a população com DID é um outro fator importante que devemos ter em consideração. Apesar das adaptações terem permitido recolher dados fidedignos e assegurar a participação significativa dos atletas, a inexistência de uma validação formal pode afetar a comparabilidade dos resultados com estudos realizados em populações com desenvolvimento típico.

Por último, o caráter transversal da investigação não permite a compreensão da forma como as relações observadas entre variáveis evoluem ao longo do tempo, em resposta a experiências de treino ou competição.

Os resultados obtidos neste estudo reforçam a relevância de aprofundar a investigação sobre motivação e bem-estar em atletas com DID, apontando assim várias linhas para futuros trabalhos. A investigação com amostras mais alargadas e diversificadas, permitindo o aumento da robustez estatística e a análise de variáveis moderadoras como o género, a modalidade ou o nível de DID é uma primeira necessidade.

Mais ainda, torna-se relevante avançar para estudos longitudinais, que permitam a compreensão da evolução dos processos motivacionais e psicológicos ao longo do tempo e não apenas num determinado momento da época desportiva, acompanhando o impacto da prática desportiva em diferentes fases do percurso dos atletas.

Um outro aspeto de investigação relevante centra-se na validação formal dos instrumentos adaptados aplicados neste estudo. A criação de versões devidamente validadas para atletas com DID contribuirá para reforçar a fiabilidade das medidas e permitirá a produção de conhecimento comparável com outras populações.

A aplicação de metodologias mistas, combinando abordagens quantitativas e qualitativas, de forma a captar não apenas os padrões estatísticos, mas também as vivências e significados atribuídos pelos próprios atletas à sua experiência desportiva é também uma sugestão para futuras investigações nesta população.

Por último, seria pertinente a exploração do papel de outras variáveis psicológicas, como a resiliência, o suporte social, o estilo de liderança do treinador ou a qualidade do clima motivacional, investigando com mais detalhe a forma como estas interagem com a motivação e o bem-estar destes atletas.

6 Discussão

6.1 Síntese dos Principais Achados

No Estudo 1, a análise qualitativa evidenciou que os itens mais longos, com termos abstratos ou formulações negativas foram os que causaram mais dificuldades de compreensão. Palavras como “superficiais”, “frias e distantes” ou “caloroso” foram motivo de dúvidas recorrentes, tal como expressões do BRSQ que implicavam alguma introspeção (“mas questiono-me por que razão continuo”). Contrariamente, itens mais curtos e concretos, como “porque gosto de praticar”, raramente levantaram dificuldades.

O recurso a versões simplificadas dos itens, ao apoio visual com pictogramas e à leitura conjunta revelou-se essencial para possibilitar a compreensão e permitir respostas consistentes. O recurso à versão simplificada e ao apoio visual foi frequente, confirmando a eficácia das mesmas no aumento da clareza e no suporte a escolhas de respostas fidedignas.

Paralelamente, o registo de observações comportamentais revelou padrões consistentes, como hesitações, necessidade de exemplos, oscilações da atenção e do foco e sinais de fadiga. Estas observações foram relevantes não apenas na contextualização dos resultados quantitativos, mas também para evidenciar a necessidade de gerir o ambiente das sessões, assegurando calma, estímulos reduzidos que retirem o foco e tempo suficiente para a aplicação dos instrumentos, de modo a preservar a qualidade da recolha.

Os resultados relativos ao tempo médio de resposta reforçam, ainda, a importância das adaptações metodológicas implementadas, uma vez que os atletas com DID mais severa não só demoraram mais tempo a responder, como apresentaram maior variabilidade nos tempos de conclusão. O paradigma observado confirma que a simplificação linguística, o uso de pictogramas e a leitura conjunta foram estratégias fundamentais para garantir a participação ativa e minimizar a fadiga ao longo do processo.

Apesar da adaptação dos itens ter sido extremamente útil, não eliminou totalmente as dificuldades, uma vez que, em alguns casos, persistiram duvidas que exigiram explicações adicionais mesmo após a leitura do item adaptado.

Relativamente ao Estudo 2, foram encontradas tendências claras nos processos motivacionais dos atletas com DID. De uma forma geral, verificou-se uma predominância da regulação autónoma, refletindo uma participação desportiva com base no interesse, prazer e valorização pessoal da prática. Contudo, ainda se encontram níveis significativos de regulação controlada e de amotivação em alguns atletas, evidenciando a coexistência de diferentes formas de motivação nesta população.

A análise das NPB mostrou que a satisfação da autonomia, da competência e do relacionamento está ligada a formas de motivação mais autodeterminadas, enquanto a frustração destas mesmas necessidades se associa de forma negativa com a motivação autónoma e positivamente com a amotivação. Estes achados reforçam a relevância da TAD como quadro explicativo da motivação em atletas com DID.

Quanto à orientação motivacional, verificou-se uma hegemonia da orientação para a tarefa relativamente à orientação para o ego, sugerindo que

os atletas tendem a dar mais ênfase ao esforço, à aprendizagem e ao desenvolvimento pessoal do que à comparação socia, tendência esta que se mostra consistente com a promoção de climas motivacionais positivos e inclusivos.

No seu conjunto, resultados obtidos neste estudo demonstram que os processos motivacionais dos atletas com DID apresentam paralelismos com os de atletas com desenvolvimento típico, mas apresentam também particularidades importantes de ter em consideração na elaboração de programas de treino e intervenção psicológica.

6.2 Contributos Metodológicos (Estudo 1)

O Estudo 1 trouxe um leque de contributos metodológicos significativos para a avaliação motivacional e psicológica em atletas com DID. Primeiramente, permitiu demonstrar que a aplicação direta de instrumentos concebidos para populações com desenvolvimento típico não promete respostas válidas nesta população, sendo fulcral recorrer a adaptações linguísticas, visuais e procedimentais.

Um contributo central foi a elaboração de versões simplificadas dos instrumentos, com enunciados reformulados com linguagem mais simples, curta e concreta. Este processo culminou num guião de simplificação que pode ser replicado em investigações futuras. Mais ainda, permite perceber quais os itens que precisam de ser ainda mais simplificados, uma vez que nem todos foram compreendidos.

A integração de pictogramas como suporte visual permanente, foi um outro contributo. Esta adaptação mostrou-se particularmente eficaz no suporte à compreensão e na redução de incertezas, constituindo uma ferramenta prática para aplicações futuras.

A leitura conjunta assistida, com releitura sempre que pedido, assegurou que todos os atletas pudessem participar de forma ativa, independentemente das suas dificuldades de leitura, método que reforça a aplicabilidade dos instrumentos a participantes que, de outro modo, poderiam ser excluídos.

Adicionalmente, o estudo contribuiu metodologicamente ao salientar a importância da gestão do ambiente de aplicação. A realização de sessões em controlados e com poucos estímulos, mostrou-se essencial para reduzir distrações e fadiga, permitindo recolher dados mais consistentes.

Destaca-se, ainda, o contributo do registo sistemático de observações comportamentais, que acrescenta informação qualitativa ao processo, auxiliando na interpretação de padrões de resposta e a na identificação de contextos em que precisas mais adaptações.

6.3 Contributos Empíricos (Estudo 2)

O Estudo 2 apresenta contributos empíricos relevantes para a compreensão da motivação em atletas com DID. Primeiramente, confirma-se a aplicabilidade da TAD à população com DID, dado que os resultados mostraram associações consistentes entre a satisfação e frustração das NPB e a qualidade da motivação, indo ao encontro do que tem sido amplamente descrito em populações com desenvolvimento típico. Este é um contributo particularmente importante, uma vez que a investigação neste domínio é ainda escassa e muitas vezes metodologicamente limitada.

A predominância da orientação para a tarefa observada nestes atletas evidência a pertinência de promover climas motivacionais centrados no trabalho, na aprendizagem e no progresso individual, os quais se revelam mais ajustados às caraterísticas da população com DID. Este dado vai ao encontro da literatura que tem sublinhado o papel do clima motivacional na promoção de experiências desportivas positivas e inclusivas.

Acrescido a isto, um outro contributo prende-se com a reconhecimento de que os processos motivacionais em atletas com DID apresentam paralelismos com os de atletas com desenvolvimento típico, ainda que devam ser considerados os desafios e barreiras específicos desta população. Este achado dá suporte à ideia de que os modelos teóricos clássicos da motivação podem ser aplicados em contextos de desporto adaptado, desde que adaptados com

estratégias que tenham em conta as especificidades cognitivas, sociais e emocionais destes atletas.

Por fim, os resultados expõem implicações práticas diretas para a intervenção profissional, dado que apontam para a necessidade de criar contextos desportivos que sustentem a satisfação das necessidades de autonomia, competência e relacionamento. Contextos desta natureza podem não somente favorecer a motivação autodeterminada, como também auxiliar no aumento do bem-estar psicológico e na continuidade a longo prazo dos atletas na prática desportiva.

6.4 Relevância para a Investigação em Psicologia do Desporto e DI

Esta investigação assume particular relevância no campo da Psicologia do Desporto aplicada à DID, na medida em que responde a lacunas significativas identificadas na literatura. Primeiro, este estudo auxilia na superação de limitações metodológicas frequentemente associadas a este domínio, ao documentar um processo de adaptação de instrumentos (Estudo 1) e ao investigar de forma empírica os perfis motivacionais e a satisfação das NPB em atletas com DID (Estudo 2). Esta combinação metodológica e empírica é escassa na investigação existente, acrescentando robustez e consistência ao conhecimento produzido.

A nível científico, os resultados reforçam a aplicabilidade dos modelos teóricos clássicos da motivação, como o caso da TAD e da teoria da orientação motivacional, ao contexto do desporto adaptado. Ao evidenciar que os atletas com DID apresenta padrões motivacionais semelhantes aos de atletas com desenvolvimento típico, ao mesmo tempo que apresenta também especificidades próprias, este estudo amplia o entendimento dos processos psicológicos que sustentam a adesão e permanência desportiva na população com DID.

A relevância desta investigação alarga-se ainda ao plano prático e social, por gerar evidências que podem apoiar a implementação de contextos desportivos mais inclusivos e ajustados às necessidades dos atletas com DID.

Para além de representar um avanço teórico e metodológico, este trabalho contribui para a promoção da integração social e para o reconhecimento das capacidades desta população.

6.5 Limitações Gerais

Não desvalorizando os contributos metodológicos e empíricos, a presente investigação apresenta algumas limitações importantes de reconhecer. Uma primeira limitação é o tamanho e composição da amostra, uma vez que constituem um fator limitativo por ser composta por um reduzido número de atletas e ainda restrito a apenas três clubes, não permitindo uma generalização ampla dos resultados. Além destas limitações, não foi possível realizar análises diferenciais em função do género, da modalidade ou do nível de DID. A amostra revelou-se pequena para essas comparações, dado que a representatividade em cada subgrupo era muito reduzida. Proceder à realização dessas análises poderia levar a conclusões sem validade estatística e enviesadas, pelo que se optou por não as incluir, preservando a robustez e a credibilidade dos resultados apresentados.

Ainda relacionado com este aspeto, destaca-se a limitada diversidade da amostra, visto que esta não envolver de forma equilibrada diferentes modalidades, faixas etárias e níveis de DID, limitando a análise comparativa entre subgrupos.

Importa ainda salientar que algumas variáveis sociodemográficas e desportivas, como o género, a modalidade praticada ou o nível de DID, foram recolhidas apenas para caracterizar a amostra, não tendo sido incluídas nas análises estatísticas. Tal opção foi devida ao reduzido número de participantes em cada subgrupo, o que poderia comprometer a validade estatística de eventuais comparações. Nesse sentido, estas variáveis foram mantidas apenas como informação descritiva, sem análises diferenciais.

No plano metodológico, é importante referir que os instrumentos aplicados, ainda que adaptados cuidadosamente, não passaram por um processo formal de validação psicométrica junto da população em estudo. Assim

sendo, os resultados devem ser interpretados como uma base exploratória, que carece de ser consolidada por investigações futuras.

O caráter transversal do estudo constitui uma outra limitação, uma vez que impossibilita a observação da evolução dos processos motivacionais ao longo do tempo ou em diferentes fases da prática desportiva. A investigação longitudinal permitiria acompanhar essa evolução e compreender de forma mais clara as dinâmicas de adesão, permanência e bem-estar psicológico em atletas com DID.

Para além destas limitações, importa realçar que a presente investigação tem um caráter exploratório e pioneiro no estudo da motivação e bem-estar em atletas com DID. Esta natureza exploratória justifica a opção de não avançar para análises diferenciais ou de caráter longitudinal, que exigiriam amostras maiores e mais diversificadas. Posto isto, os resultados devem ser vistos como um primeiro contributo neste domínio, constituindo uma base para futuras investigações mais aprofundadas.

Estas limitações não diminuem a relevância do estudo, mas apontam para a necessidade de interpretar os resultados com cautela e de desenvolver investigações futuras que ultrapassem estes constrangimentos.

6.6 Sugestões Para Investigação Futura

A consideração dos contributos e das limitações dos dois estudos desta investigação, permite a identificação de várias linhas de investigação futura que poderão aprofundar o conhecimento neste domínio.

Assim, impõe-se a necessidade de dar continuidade ao trabalho metodológico iniciado no Estudo 1, seguindo-se uma validação psicométrica formal dos instrumentos adaptados. Esta passo de validação permitirá consolidar a sua utilização em contextos de investigação e prática profissional com atletas com DID, assegurando um maior rigor científico.

Paralelamente, importa alargar a representatividade das amostras, incluindo atletas de diferentes géneros, faixas etárias, regiões, modalidades e

níveis de DID, de forma a abranger a diversidade desta população e possibilitar comparações intragrupo mais consistentes. Investigações futuras deverão também privilegiar o recurso a desenhos longitudinais, de forma a abrir caminho para a compreensão da evolução dos processos motivacionais e do bem-estar psicológico ao longo do tempo e em diferentes fases do percurso desportivo.

Outro caminho de investigação interessante consiste na adoção de metodologias mistas, combinando análises quantitativas com dados qualitativos. Esta método de investigação possibilitará aceder a perspetivas mais ricas sobre a experiência desportiva e as especificidades da motivação em atletas com DID.

Mais ainda, será relevante explorar de forma sistemática o impacto de variáveis contextuais — como os estilos de liderança dos treinadores, o envolvimento das famílias, a qualidade do clima motivacional ou as condições institucionais — com o intuito de compreender em que medida influenciam a motivação e o bem-estar.

Por fim, sugere-se o desenvolvimento de programas de intervenção com fundamentação na TAD e adaptados à população com DID, cuja eficácia deverá ser avaliada tanto em termos de motivação e adesão à prática desportiva, como relativamente ao impacto no bem-estar psicológico e na integração social.

Conjuntamente, estas direções de investigação futura poderão não só aprofundar o conhecimento científico neste campo, como também auxiliar no desenho de práticas mais eficazes, inclusivas e ajustadas às necessidades específicas dos atletas com DID.

7 Conclusões

7.1 Resposta aos Objetivos da Investigação

A presente investigação procurou responder, através de dois estudos complementares, aos objetivos delineados no âmbito da adaptação metodológica e da análise empírica da motivação em atletas com DID.

No que diz respeito ao Estudo 1, os objetivos foram plenamente alcançados, uma vez que durante a aplicação dos instrumentos foram identificadas as principais dificuldades de compreensão dos participantes, procedeu-se ao registo da frequência de recurso às adaptações, nomeadamente itens simplificados e pictogramas, e foi analisado o impacto destas adaptações no processo de resposta, através da observação do tempo médio de resposta, sinais de fadiga, hesitações e comentários espontâneos. Os resultados obtidos permitiram ainda encontrar padrões de dificuldade específicos e identificar contextos em que as adaptações assumiram maior relevância. Conjuntamente, o Estudo 1 respondeu ao objetivo de assegurar que os instrumentos utilizados fossem compreensíveis e adequados para atletas com DID, contribuindo para suprir uma lacuna metodológica frequentemente apontada em estudos com esta população (Shangraw, 2017).

Relativamente ao Estudo 2, o principal objetivo de caracterizar os perfis motivacionais dos atletas com DID foi alcançado. Verificou-se a presença de diferentes formas de regulação motivacional, com predomínio da regulação autónoma, mas também a existência de regulação controlada e amotivação. Foi igualmente cumprido o objetivo de analisar a satisfação e frustração das NPB, confirmando a sua associação à qualidade da motivação, em consonância com a TAD (Deci & Ryan, 2000; Mahmoud et al., 2023). Além disso, foi possível explorar a orientação motivacional, observando-se uma clara predominância da orientação para a tarefa em detrimento da orientação para o ego, resultado coerente com investigações anteriores em contextos desportivos (Duda & Nicholls, 1992; Monteiro et al., 2018).

De forma sintética, ambos os estudos deram resposta consistente aos objetivos delineados, permitindo validar e documentar adaptações metodológicas essenciais para a avaliação psicológica de atletas com DID e caracterizar empiricamente os seus processos motivacionais, reforçando a pertinência da aplicação da TAD neste contexto.

7.2 Principais Implicações Práticas

Os resultados obtidos nesta investigação oferecem implicações práticas relevantes para profissionais do contexto da AFA, especificamente, para aqueles que trabalham com pessoas com DID.

No plano metodológico, o Estudo 1 demonstrou a importância de adaptar os instrumentos de avaliação psicológica às especificidades desta população. Estratégias como a simplificação da linguagem, o uso de pictogramas e a leitura conjunta dos itens mostraram-se eficazes na promoção de respostas mais fidedignas. Para além disso, o registo sistemático de observações qualitativas revelou-se uma ferramenta útil para complementar os dados recolhidos, permitindo uma interpretação mais contextualizada. Estas recomendações podem orientar investigadores, treinadores e psicólogos na aplicação de instrumentos de avaliação, garantindo maior rigor e inclusão nos processos de recolha de dados.

Do ponto de vista empírico, o Estudo 2 destacou o papel central da satisfação das NPB (autonomia, competência e relacionamento) na promoção da motivação autodeterminada, reforçando a evidência de que os contextos desportivos devem privilegiar a participação ativa, a perceção de competência as relações positivas entre atletas e treinadores (Pires et al., 2022). A predominância da orientação para a tarefa reforça igualmente a importância de ambientes centrados no esforço, na aprendizagem e no progresso individual, em detrimento da comparação social.

Este conjunto de implicações práticas destaca que a intervenção junto de atletas com DID deve combinar estratégias de avaliação compatíveis com a promoção de ambientes motivacionais inclusivos, assegurando não apenas a adesão à prática desportiva, como também benefícios acrescidos ao nível do bem-estar psicológico e da integração social.

7.3 Considerações Finais

Esta investigação reuniu contributos metodológicos e empíricos com relevância para o estudo da motivação em atletas com DID, representando um passo significativo na consolidação do conhecimento neste domínio. A realização de dois estudos complementares — um de natureza metodológica e outro empírica — nesta investigação permitiu não apenas assegurar a adequação dos instrumentos de avaliação psicológica, como também caracterizar de forma mais rigorosa os processos motivacionais dos atletas.

No plano científico, os resultados reforçam a aplicabilidade da TAD e dos modelos clássicos da motivação no contexto do desporto adaptado (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017), salientando a necessidade de adaptações metodológicas que garantam a validade e fidedignidade dos dados. No plano prático, sublinham a importância de construir ambientes desportivos que assegurem a satisfação das NPB e privilegiem a orientação para a tarefa, favorecendo não apenas a motivação autodeterminada, mas também o bem-estar psicológico e a integração social de atletas com DID.

Para além da dimensão científica e profissional, esta investigação assume também um contributo social, ao valorizar a inclusão e ao evidenciar o desporto como espaço de desenvolvimento pessoal e de reconhecimento das capacidades de cada atleta.

Em suma, esta é uma investigação que contribui para colmatar lacunas da literatura e para afirmar a pertinência da Psicologia do Desporto aplicada à DID, oferecendo orientações práticas para investigadores, treinadores, psicólogos e técnicos. Apesar das limitações inerentes, constitui uma base sólida sobre a qual investigações futuras poderão expandir o conhecimento e promover práticas cada vez mais eficazes e inclusivas.

Importa, contudo, reforçar que esta investigação é de caráter exploratório, devendo os resultados ser interpretados como um ponto de partida e não como conclusões definitivas. Mesmo não tendo contemplado análises diferenciais ou longitudinais, produziu evidências preliminares relevantes e úteis, que poderão orientar estudos futuros de maior dimensão e complexidade.

8 Referências Bibliográficas

ANDDI. (2025). *Historial ANDDEM -> ANDDI-Portugal*. Consultado em 20 de março de 2025, em https://drive.google.com/file/d/1VW7ZFuthn1qcDItoSf7scmKNUTLabI6n/view

Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, *17*(1), 123–139.

Buntinx, W., & Schalock, R. (2010). Models of Disability, Quality of Life, and Individualized Supports: Implications for Professional Practice in Intellectual Disability. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, *7*(4), 283-294. https://doi.org/10.1111/j.1741-1130.2010.00278.x

Cardoso, V. (2011). A Reabilitação de Pessoas Com Deficiência Através do Desporto Adaptado. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, *33*(529-539. https://doi.org/10.1590/S0101-32892011000200017

Carpentier, J., & Mageau, G. A. (2013). When change-oriented feedback enhances motivation, well-being and performance: A look at autonomy-supportive feedback in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, *14*(3), 423-435. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.003

Cheung, M. W. L., & Chan, W. (2002). Reducing Uniform Response Bias With Ipsative Measurement in Multiple-Group Confirmatory Factor Analysis. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, *9*(1), 55-77. https://doi.org/10.1207/s15328007sem0901_4

Cordeiro, P., Paixão, P., Lens, W., & Lacante, M. (2016). *Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale - Portuguese Version*. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade de Coimbra. Coimbra, Portugal: Universidade de Coimbra. Consultado em 29 de março de 2025 em https://hdl.handle.net/10316/47431

Costa e Silva, A., Marques, R., Pena, L., Molchansky, S., Borges, M., Correia de Campos, L., & Gorla, J. (2013). Esporte adaptado: abordagem sobre os

fatores que influenciam a prática do esporte coletivo em cadeira de rodas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, *39*(1), 1–12. https://doi.org/10.1590/s1807-55092013005000010

Cottingham, M., Phillips, D., Hall, S., & Gearity, B. (2014). Application of the Motivation Scale for Disability Sport Consumption: An Examination of Intended Future Consumption Behavior of Collegiate Wheelchair Basketball Spectators. *Journal of Sport Behavior*, *37 (2)*(117–133. https://grants.hhp.uh.edu/cottingham/docs/Cottingham%203056_PDF%20JSB.pdf

CPP. (2021). Comité Paralímpico de Portugal. Consultado em 30 de julho de 2025, em https://paralimpicos.pt/apresentacao1

Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York, NY: Springer Science + Business Media (Plenum Press). https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104

Domingues, A. (2021). *Efeitos do Estilo de Liderança do Treinador na Motivação Autodeterminada e Bem-estar subjetivo de Atletas de Desporto Adaptado com Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental Integrantes do Special Olympics*. Dissertação de Mestrado apresentada ao Instituto Politécnico de Castelo Branco. Castelo Branco: Instituto Politécnico de Castelo Branco. Consultado em 25 de março de 2025, em https://doi.org/10.1111/j.1741-1130.2010.00278.x

Domingues, A., Santos, J., Serrano, J., Batista, M., & Patrício, J. (2022). Gender differences in self-determined motivation and subjective well-being of adapted sport athletes members of the Special Olympics with intellectual and developmental difficulties members. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, *44*(1), 328–337. https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/90738

Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, *84*, 290–299. https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.290

Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2007). Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology*, *38*(2), 375-388. https://doi.org/10.1002/ejsp.463

EUFAPA. (2022). *By-laws*. Consultado em 4 de setembro de 2025, em https://eufapa.eu/eufapa-2/by-laws/?utm_source=chatgpt.com

Ferreira, E. F., & Van Munster, M. D. A. (2014). Métodos de avaliação do comportamento adaptativo em pessoas com deficiência intelectual: uma revisão de literatura. *Revista Educação Especial*, *1*(1), 193-208. https://doi.org/10.5902/1984686x14339

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, *13*(5), 669-678. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007

FPDD. (2016). *Desporto para pessoas com deficiência*. Lisboa, Portuga: Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência. https://fpdd.org/

FPDD. (2025). *Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência*. FPDD. Consultado em 30 de julho, em https://fpdd.org/

Frielink, N., Schuengel, C., & Embregts, P. J. C. M. (2019). Psychometric Properties of the Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale – Intellectual Disability (BPNSFS-ID). *European Journal of Psychological Assessment*, *35*(1), 37-45. https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000366

Gibbons, A., & Warne, R. T. (2019). First publication of subtests in the Stanford-Binet 5, WAIS-IV, WISC-V, and WPPSI-IV. *Intelligence*, *75,* 9-18. https://doi.org/10.1016/j.intell.2019.02.005

Ginis, M., Van der Ploeg, H., Foster, C., Lai, B., McBride, C., Ng, K., Pratt, M., Shirazipour, C., Smith, B., Vasquez, P., & Heath, G. (2021). Participation of people living with disabilities in physical activity: a global perspective. *Lancet*, *398*(10298), 443-455. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01164

Gravito, N. (2007). *Auto-estima e competência física percebida no desporto adaptado: Estudo exploratório em atletas com deficiência motora e com deficiência intelectual*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação

Física da Universidade de Coimbra. Consultado em 4 de abril de 2025 em https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/10567/1/Auto%20Estima%20e%20Compet%C3%AAncia%20Fisica%20Percebida%20no%20Desporto%20Adaptado.pdf

Guralnick, M. (2014). Early Intervention for Children with Intellectual Disabilities: An Update. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, *30*(2), 211–229. https://doi.org/10.1111/jar.12233Ha

kim, R. M., Ross, M. D., Runco, W., & Kane, M. T. (2017). A community-based aquatic exercise program to improve endurance and mobility in adults with mild to moderate intellectual disability. *J Exerc Rehabil*, *13*(1), 89-94. https://doi.org/10.12965/jer.1732838.419

Hanin, Y. (2007). Emotions in Sport - Current Issues and Perspectives. In G. E. Tenenbaum, Robert C. (Ed.), *Handbook of Sport Psychology, (3rd ed.)* (pp. 31-58). John Wiley & Sons, Inc. https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch2

Hansen, E., Nordén, H., & Ohlsson, M. L. (2021). Adolescents with intellectual disability (ID) and their perceptions of, and motivation for, physical activity and organised sports. *Sport, Education and Society*, *28*(1), 59-72. https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1969909

Harter, S., & Pike, R. (1984). The Pictorial Scale of Perceived Competence and Social Acceptance for Young Children. *Child Development*, *55*(6), 1969–1982. https://doi.org/10.2307/1129772

Hutzler, Y., Oz, M., & Barak, S. (2013). Goal perspectives and sport participation motivation of Special Olympians and typically developing athletes. *Research in Developmental Disabilities*, *34*(7), 2149-2160. https://doi.org/10.1016/j.ridd.2013.03.019

IFAPA. (2025). *International Federation of Adapted Physical Activity (IFAPA)*. Consultado em 30 de julho, em https://ifapa.net/

IPC. (2025). *Who we are*. International Paralympic Committee. Consultado em 30 de julho, em https://www.paralympic.org/ipc/who-we-are

Jacinto, M. (2020). *Efeitos de um Programa de Exercício Físico na Aptidão Física e Qualidade de Vida de Pessoas com Deficiência Intelectual e de Desenvolvimento (revisão narrativa e estudo transversal)*. Dissertação de Mestrado apresentada ao Instituto Politécnico de Santarém. Santarém,

Portugal: Instituto Politécnico de Santarém Consultado em 2 de março de 2025, em https://repositorio.ipsantarem.pt/entities/publication/0ab3e409-6477-4eaf-897f-23edd5a9043e

Jacinto, M., Antunes, R., Vitorino, A., & Rodrigues, J. (2022). O papel do técnico de exercício físico como promotor da qualidade de vida na Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental. *Motricidade*, *18*(3), 486–495. https://doi.org/10.6063/motricidade.26923

Jacinto, M., Vitorino, A., Palmeira, D., Antunes, R., Matos, R., Ferreira, J., & Bento, T. (2021). Perceived Barriers of Physical Activity Participation in Individuals with Intellectual Disability—A Systematic Review. *Healthcare*, *9*. https://doi.org/10.3390/healthcare9111521

Joaquim, É. (2013). *Ensino de Futsal para Pessoas com Deficiência Intelectual*. São Paulo, SP, Brasil: Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo (USP).

Jones, M. (2003). Controlling Emotions in Sport. *The Sport Psychologist*, *17*(4), 471-486.

Jung, L., Marques, A., & Kalinoski, A. (2017). Barreiras e facilitadores para a atividade física das pessoas com déficit intelectual. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, *22*(4), 362-372. https://doi.org/10.12820/rbafs.v.22n4p362-372

Ke, X., & Liu, J. (2015). Deficiência Intelectual. In I. A. f. C. a. A. P. a. A. Professions (Ed.), *IACAPAP e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health.*

Koole, S. L., Schlinkert, C., Maldei, T., & Baumann, N. (2019). Becoming who you are: An integrative review of self-determination theory and personality systems interactions theory. *J Pers*, *87*(1), 15-36. https://doi.org/10.1111/jopy.12380

Lai, D. C., Chiang, C. H., Hou, Y. M., Liu, J. H., Yao, S. F., Guo, H. R., & Tseng, Y. C. (2014). Predictors of effectiveness of early intervention on children with intellectual disability: a retrospective cohort study. *BMC Pediatr*, *14*, 170. https://doi.org/10.1186/1471-2431-14-170

Liga, F., Ingoglia, S., Cuzzocrea, F., Inguglia, C., Costa, S., Lo Coco, A., & Larcan, R. (2020). The Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration

Scale: Construct and Predictive Validity in the Italian Context. *J Pers Assess*,*102*(1), https://doi.org/102-112. 10.1080/00223891.2018.1504053

Mabbe, E., Soenens, B., Vansteenkiste, M., van der Kaap-Deeder, J., & Mouratidis, A. (2018). Day-to-day Variation in Autonomy-Supportive and Psychologically Controlling Parenting: The Role of Parents' Daily Experiences of Need Satisfaction and Need Frustration. *Parenting*, *18*(2), 86-109. https://doi.org/10.1080/15295192.2018.1444131

Mahmoud, A. B., Sakalidis, K. E., Hettinga, F. J., & Ling, F. C. M. (2023). Coaching styles and sports motivation in athletes with and without Intellectual Impairments. *Plos One*, *18*(12), https://doi.org/10.1371/journal.pone.0296164

Massuça, L., Fragoso, I., & Rosado, A. (2013). Teste à validade do questionário de orientação motivacional no desporto (QOMD-TEOSQ) em atletas de andebol. *Laboratório de Psicologia*, *9*(2), https://doi.org/10.14417/lp.628

Mauerberg-deCastro, E., Tavares, C., Panhan, A., Iasi, T., Figueiredo, G., Castro, M., Braga, G., & Paiva, A. (2013). Educação física adaptada inclusiva: impacto na aptidão física de pessoas com deficiência intelectual. *Revista Ciência em Extensão*, *9*(1), 35–61. https://hdl.handle.net/11449/143223

Monteiro, D., Moutão, J., & Cid, L. (2018). Validation of the Behavioral Regulation in Sport Questionnaire in Portuguese athletes. *Revista de Psicología del Deporte*, *27*(1), 145–150.

Moran, A. (2004). *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction*. London: Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203380246

Moran, A. P. (2016). *The Psychology of Concentration in Sport Performers: A Cognitive Analysis* Hove / New York: Psychology Press / Taylor & Francis Group.

MS. (2020). *Portaria Conjunta nº 21, de 25 de novembro de 2020. Aprova o Protocolo para o Diagnóstico Etiológico da Deficiência Intelectual*. Brasília, DF: Ministério da Saúde Retrieved from http://portalarquivos.saude.gov.br/protocolos-e-diretrizes

Murcia, J., Gimeno, E., & Coll, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, *25*(1), 35-51. https://doi.org/10.55414/4fz3fp19

Patel, D. R., Apple, R., Kanungo, S., & Akkal, A. (2018). Narrative review of intellectual disability: definitions, evaluation and principles of treatment. *Pediatric Medicine*, *1*, 11-11. https://doi.org/10.21037/pm.2018.12.02

Patel, D. R., Cabral, M. D., Ho, A., & Merrick, J. (2020). A clinical primer on intellectual disability. *Transl Pediatr*, *9*(Suppl 1), S23-S35. https://doi.org/10.21037/tp.2020.02.02

Pedersen, D. M. (2002). Intrinsic and Extrinsic Motivational Factors in Sport. *Perceptual and Motor Skills*, *95*(2), 459–476. https://doi.org/10.2466/pms.2002.95.2.459

Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *17*(1), 35–53. https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35

Pérez-Tejero, J. (2014). Actividad Física Adaptada - Concepto Y Aplicaciones Práticas.

Pérez-Tejero, J., Vaíllo, R., & Rivas, D. (2012). La actividad física adaptada para personas con discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación actual *Cultura, Ciencia y Deporte*, *7*(21), 213–224. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163024688008

Perreault, S., & Vallerand, R. (2007). A Test of Self-Determination Theory With Wheelchair Basketball Players With and Without Disability. *Adapted Physical Activity Quarterly*, *24*(4), 305–316. https://doi.org/10.1123/apaq.24.4.305

Pires, P., Batista, M., Mesquita, H., & Ibáñez, S. (2022a). *Relação da formação formal na liderança dos treinadores e na autodeterminação e bem-estar dos atletas com deficiência intelectual*. Federación Española de Docentes de Educación Física (FEADEF).

Pires, P., Batista, M., Mesquita, H., & Ibáñez, S. (2022b). *Relação da formação formal na liderança dos treinadores e na autodeterminação e bem-estar dos atletas com deficiência intelectual*. Madrid, Espanha: Federación Española de Docentes de Educación Física (FEADEF). https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/90739

Pulido-Pedrero, S., de la Vega-Marcos, R., & Fuentes-García, J. (2020). Motivación de logro en deportistas de combate de élite: Evaluación objetiva computerizada. *Revista de Psicología del Deporte*, *29*(1), 75-82. https://archives.rpd-online.com/article/download/v29-n1-pulido-pedrero-de-etal/2882-14214-2-PB.pdf

Rocha, T. (2003). *A Motivação para o Exercício.* Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Consultado em 3 de abril de 2025 em https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/20822/1/Motiva%c3%a7%c3%a3o%20para%20o%20exerc%c3%adcio.pdf

Ryan, R., & Deci, E. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Press. https://www.guilford.com/excerpts/ryan.pdf?t=1

Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, *63*(3), 397–427. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemp Educ Psychol*, *25*(1), 54-67. https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, *55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2019). Brick by Brick: The Origins, Development, and Future of Self-Determination Theory. In (Ed.), (pp. 111-156). https://doi.org/10.1016/bs.adms.2019.01.001

Santos, S., & Morato, P. (2012). Acertando o passo! Falar de deficiência mental é um erro: deve falar-se de dificuldade intelectual e desenvolvimental (did). Por quê?

Schalock, R., Luckasson, R., & Tassé, M. (2021). An Overview of Intellectual Disability: Definition, Diagnosis, Classification, and Systems of Supports (12th ed.). *AJIDD Guest Editorial*

Schwartzman, J., & Lederman, V. (2017). Deficiência intelectual: causas e importância do diagnóstico e intervenção precoces. *Inclusão*, *10*(2), 17-27. https://revista.ibict.br/inclusao/article/view/4028

Shangraw, R. (2017). Supporting the Basic Psychological Needs of Athletes with Intellectual Disabilities. *Strategies*, *30*(4), 28-31. https://doi.org/10.1080/08924562.2017.1320249

Sheldon, K. M. (2014). Becoming oneself: the central role of self-concordant goal selection. *Pers Soc Psychol Rev*, *18*(4), 349-365. https://doi.org/10.1177/1088868314538549

Shields, N., & Synnot, A. (2016). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. *BMC Pediatr*, *16*, 9. https://doi.org/10.1186/s12887-016-0544-7

Silva, E., Odete, M., & Coelho, F. (2014). Da deficiência mental à dificuldade intelectual e desenvolvimental. *Revista Lusófona de Educação*, *28*, 163-180.

Silva, G. (2019). *Autodeterminação na aprendizagem musical mediada por tecnologias digitais no ensino médio: Uma pesquisa-ação em uma escola estadual de Mossoró/RN*. Universidade do Estado do Rio Grande do Norte (UERN).

Stanish, H., & Frey, G. (2008). Promotion of physical activity in individuals with intellectual disability. *Salud Pública de México*, *50*(Suppl 2), S178–S184. https://www.scielosp.org/pdf/spm/v50s2/a11v50s2.pdf?utm_source=chatgpt.com

Sur, M. H., Shapiro, D. R., & Li, H. (2024). Measurement of basic psychological needs for physical activity participation for college students with intellectual disabilities: A validation study. *J Appl Res Intellect Disabil*, *37*(5), 13246. https://doi.org/10.1111/jar.13246

Swann, C., Crust, L., Jackman, P., Vella, S. A., Allen, M. S., & Keegan, R. (2017). Psychological States Underlying Excellent Performance in Sport: Toward an Integrated Model of Flow and Clutch States. *Journal of Applied Sport Psychology*, *29*(4), 375-401. https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1272650

Szostak, R. (2016). Interdisciplinary Best Practices for Adapted Physical Activity. *Quest*, *68*(1), 69-90. https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1117001

Tabis, K., Poprawa, R., Baranski, M., & Dworzanska, J. (2021). The Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale. Adaptation and associations with well being and mental health disorders in a Polish

sample. *Curr Issues Personal Psychol*, *9*(3), 267-280. https://doi.org/10.5114/cipp.2021.105973

Tasse, M. J., Luckasson, R., & Schalock, R. L. (2016). The Relation Between Intellectual Functioning and Adaptive Behavior in the Diagnosis of Intellectual Disability. *Intellect Dev Disabil*, *54*(6), 381-390. https://doi.org/10.1352/1934-9556-54.6.381

Tracey, D., Maïano, C., Gagnon, C., Craven, R., McCune, V. S., & Morin, A. J. S. (2021). The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire adapted for youth with intellectual disabilities (TEOSQ-ID). *Psychology of Sport and Exercise*, *56*. *https://doi.org/*10.1016/j.psychsport.2021.102006

Tsimaras, V., Samara, C., Kotzamandou, M., Bassa, E., Fotiadou, E., & Kotzamandis, C. (2009). The effect of basketball training on the muscle strength of adults with mental retardation. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *23*(9), 2638–2644. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181b3e16c

Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Physical Activity: A Review and a Look at the Future. In R. N. H. Singer, H. A.; Janelle, C. M. (Ed.), *Handbook of Sport Psychology (2nd ed.)* (pp. 59–83). Wiley. https://millieparkinsonmymarathonjourney.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/03/motivation.pdf

van Asselt-Goverts, A. E., Embregts, P. J., & Hendriks, A. H. (2015). Social networks of people with mild intellectual disabilities: characteristics, satisfaction, wishes and quality of life. *J Intellect Disabil Res*, *59*(5), 450-https://doi.org/461. 10.1111/jir.12143

Vandenkerckhove, B., Soenens, B., Van der Kaap-Deeder, J., Brenning, K., Luyten, P., & Vansteenkiste, M. (2019). The role of weekly need-based experiences and self-criticism in predicting weekly academic (mal)adjustment. *Learning and Individual Differences*, *69*, 69-83. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.11.009

Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, *23*(3), 263-280. https://doi.org/10.1037/a0032359

Vealey, R. S. (2007). Mental Skills Training in Sport. In G. E. Tenenbaum, R. C.; Singer, R. N. (Ed.), *Handbook of Sport Psychology (3rd ed.)* (pp. 285-309). John Wiley & Sons, Inc. https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch13

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology: 7th Edition With Web Study Guide*. Champaign, IL: Human Kinetics, Inc.

White, R. W. (1959). Motivation Reconsidered: The Concept of Competence. *Psychological Review*, *66*(5), 297–333. https://doi.org/10.1037/h0040934

Wilson, M., Vine, S., & Wood, G. (2009). The Influence of Anxiety on Visual Attentional Control in Basketball Free Throw Shooting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *31*(2), 152-168. https://doi.org/10.1123/jsep.31.2.152

Yu, S., Wang, T., Zhong, T., Qian, Y., & Qi, J. (2022). Barriers and Facilitators of Physical Activity Participation among Children and Adolescents with Intellectual Disabilities: A Scoping Review. *Healthcare (Basel)*, *10*(2), https://doi.org/10.3390/healthcare10020233

Zhao, P., Zhu, G., Chen, S., Pan, Y., Chen, K., Huang, L., & Guo, L. (2024). Effects of Aquatic Exercise and Floor Curling on Balance Ability and Lower Limb Muscle Strength in Children with Intellectual Disabilities: A Pilot Study in China. *Children (Basel)*, *11*(1), https://doi.org/10.3390/children11010

Anexos

Anexo I - Termo de Consentimento

Termo de Consentimento

Título do estudo: Motivação para a Prática Desportiva em Atletas com Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental

Investigador(a): Sofia Miguel Ribeiro Nabais

Instituição: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Contato do(a) Investigador(a): sofiamiguel08@gmail.com/960045352

1. Apresentação do estudo

O presente estudo é feito no âmbito do 2º Ciclo em Atividade Física, Exercício e Saúde - Atividade Física Adaptada, para a obtenção do grau de mestre, e tem como objetivo investigar a Motivação para a Prática Desportiva em Atletas com Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental. A pesquisa será conduzida por Sofia Miguel Ribeiro Nabais, licenciada em Ciências do Desporto, na especialidade de Desporto e Populações Especiais pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

2. Instituições Envolvidas

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Secção de Desporto Adaptado do Futebol Clube do Porto, ADADA (Associação de Desporto Adaptado do Porto) e Clube de Gaia.

3. Informações a Recolher

Aos atletas, seus responsáveis, treinadores ou direção das instituições envolvidas serão pedidas as seguintes informações: nome, data de nascimento, nível/grau de Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental, modalidade(s) que pratica, anos de prática da(s) modalidade(s), número de horas de treino por semana, número de treinos por semana, nível competitivo, ocupação principal (Escola, Instituição, Trabalho, Outra), e os dados sociodemográficos.

4. Procedimentos da pesquisa

Os participantes responderão a quatro questionários: Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (BPNSFS); Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ); Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ); Questionnaire of Sports Performance-related Psychological Characteristics (CPRD). Os dados serão recolhidos no local de treino dos atletas, durante os treinos ou noutro momento combinado e de mútuo acordo.

5. Riscos e benefícios

Não há riscos diretos associados à participação, todas as informações fornecidas serão mantidas em sigilo e guardadas com a proteção adequada, garantindo a privacidade dos participantes. Os dados serão utilizados apenas para fins científicos e podem contribuir para um melhor entendimento dos aspetos que motivam os atletas com Dificuldade Intelectual e Desenvolvimental durante os treinos e na prática da modalidade, podendo, com isso, dar-lhes melhores condições para evoluir.

6. Participação

A participação no estudo é completamente voluntária. O clube e os atletas podem desistir da participação a qualquer momento, sem qualquer consequência.

7. Declaração de consentimento

Eu, abaixo assinado, _____ **[Nome do Atleta/Responsável Legal]**, declaro que fui informado(a) sobre a pesquisa e que **autorizo a minha participação / a participação do atleta sob minha responsabilidade** no estudo acima descrito. Estou ciente de que a participação é voluntária e que os dados serão utilizados exclusivamente para fins científicos.

Nome do Atleta: _____

Nome do Responsável Legal (se aplicável): _____

Parentesco do Responsável Legal (se aplicável): _____

Assinatura: _____

Data: ____/_____/_____

Anexo II - Instrumentos Adaptados

Nome do Atleta _____

Data _____ **Hora de Início** _____ **Hora de Término** _____

1 – BRSQ (Behavioural Regulation in Sport Questionnaire)

Eu pratico o meu Desporto...

Original		Adaptado		Observações
1) … mas questiono-me por que razão continuo.		1) … mas pergunto-me por que razão continuo.		
2) … porque as pessoas me pressionam para praticar.		2) … porque as pessoas me obrigam ou pressionam a praticar.		
3) … porque me sentiria culpado se desistisse.		3) … porque me sentiria mal ou culpado se deixasse de praticar.		
4) … porque os benefícios são importantes para mim.		4) … porque acho que praticar tem coisas boas e importantes para mim.		
5) … porque é uma oportunidade para ser quem eu sou.		5) … porque praticar desporto ajuda-me a ser quem eu sou.		
6) … porque me dá prazer.		6) … porque me sabe bem praticar.		
7) … mas questiono-me por que razão me sujeito a isto.		7) … mas às vezes pergunto-me por que razão continuo a fazer isto.		
8) ... para satisfazer todos aqueles que querem que eu pratique.		8) … para agradar às pessoas que querem que eu pratique.		
9) … porque me sentiria envergonhado se desistisse.		9) … porque teria vergonha se deixasse de praticar.		
10) … porque valorizo os seus benefícios.		10) … porque acho que os benefícios do desporto são importantes para mim.		
11) … porque faz parte mim.		11) … porque o desporto faz parte de mim.		
12) … porque gosto.		12) … porque gosto de praticar.		

13) … mas as razões para tal já não são claras para mim.		13) … mas já não tenho a certeza das razões para continuar.		
14) … porque me sinto pressionado por outras pessoas para praticar.		14) … porque outras pessoas dizem que tenho de praticar.		
15) … porque me sinto obrigado a continuar.		15) … porque sinto que sou obrigado a continuar.		
16) … porque me ensina a ser autodisciplinado.		16) … porque aprendo a ter regras e controlo comigo próprio.		
17) … porque o que faço no desporto é uma expressão do que eu sou.		17) … porque o que faço no desporto mostra quem eu sou.		
18) … porque é divertido.		18) … porque é divertido.		
19) … mas questiono-me se valerá a pena.		19) … mas às vezes penso se vale mesmo a pena.		
20) … porque se não o fizer, as outras pessoas não ficarão satisfeitas comigo.		20) … porque, se não o fizer, as outras pessoas vão ficar chateadas comigo.		
21) … por me sentiria um falhado se desistisse.		21) … porque me sentiria um falhado se deixasse de praticar.		
22) … porque é uma boa forma de aprender coisas que podem ser úteis na minha vida.		22) … porque é uma boa forma de aprender coisas úteis para a minha vida.		
23) … porque me permite viver de acordo com os meus valores.		23) … porque me ajuda a viver de acordo com o que é importante para mim.		
24) … porque acho agradável.		24) … porque acho que é uma atividade boa e agradável.		

2 - CPRD – Questionário de Características Psicológicas Relacionadas com o Desempenho Desportivo

Nome do Atleta _____ **Hora de Início** _____ **Hora de Término**_____

Pensa na modalidade que praticas. De 1 a 5, quanto é que concordas com cada uma das seguintes afirmações:

Original		Adaptado		Observações
1. Estou muito motivado(a) para ter um bom desempenho na minha modalidade.		1. Quero muito ter um bom desempenho no meu desporto.		
2. Na maioria das competições, estou confiante de que irei ter um com rendimento.		2. Na maioria das competições acredito que vou jogar/competir bem.		
3. Frequentemente fico em pânico durante alguns momentos antes de começar a minha prestação (treino ou jogo/prova).		3. Muitas vezes fico muito nervoso antes de começar o treino ou jogo.		
4. Muitas vezes "treino" mentalmente o que vou fazer antes de jogar/competir.		4. Muitas vezes penso no que vou fazer antes do jogo.		
5. Acho que ter "espírito de equipa" é muito importante.		5. É importante ajudar e estar bem com os colegas de equipa.		
6. Muitas vezes tenho dificuldade em me concentrar durante o jogo/competição.		6. Às vezes é difícil prestar atenção durante o jogo/prova.		
7. Quero treinar muito ("no duro") para ficar entre os melhores da minha modalidade.		7. Quero treinar muito para ser dos melhores no meu desporto.		
8. Geralmente, consigo continuar confiante mesmo durante os meus maiores fracassos.		8. Mesmo quando as coisas correm mal, continuo a acreditar em mim.		
9. Antes de um jogo/competição, fico preocupado(a) sobre se irei ter um bom rendimento.		9. Antes de jogar, fico nervoso a pensar se vou jogar bem.		

10. Quando treino mentalmente para uma competição "vejo-me" a atuar, tal e qual como se estivesse a ver um vídeo meu.		10. Consigo ver na minha cabeça que estou a jogar, como se estivesse a ver num vídeo.		
11. Quando a minha equipa perde, sinto-me mal, mesmo que o meu rendimento individual tenha sido bom.		11. Quando a minha equipa perde, fico triste mesmo que eu jogue bem.		
12. No início da minha prestação (no treino ou jogo/competição), tenho dificuldade em esquecer as coisas que estava a fazer anteriormente.		12. No início do treino ou jogo, às vezes ainda penso noutras coisas que estava a fazer antes.		
13. Quero ter sucesso na minha modalidade.		13. Quero ser bom no meu desporto.		
14. Tenho fé em mim mesmo (a).		14. Acredito em mim.		
15.Antes de jogos/competições importantes, sinto muita ansiedade.		15. Fico muito nervoso antes de jogos/competições importantes.		
16. Preparo-me para um jogo/competição imaginando mentalmente o que vou fazer.		16. Antes do jogo/competição, treino na minha cabeça aquilo que vou fazer.		

3 – BPNSFS (Basic Psychological Needs Satisfaction and Frustration Scale)

Nome do Atleta _____ **Hora de Início** _____ **Hora de Término**_____

De 1 a 5, quanto é que concordas com cada uma das seguintes afirmações. No Desporto que eu pratico… (durante treinos e competições)

Original		**Adaptado**		Observações
1) …tenho uma sensação de escolha e liberdade nas coisas que eu faço		1. Sinto que posso escolher e decidir o que faço.		
2) …a maioria das coisas que eu faço, sinto que são por "obrigação"		2. Muitas vezes faço coisas só porque sou obrigado.		
3) …sinto que as pessoas com quem eu me preocupo também se preocupam comigo		3. As pessoas de quem gosto também gostam de mim.		
4) …sinto-me excluído do grupo ao qual eu quero pertencer		4. Sinto que fico de fora do grupo onde queria estar.		
5) …sinto-me confiante que posso fazer as coisas bem		5. Sinto-me confiante de que consigo fazer bem as coisas.		
6) …tenho muitas dúvidas se consigo fazer as coisas bem		6. Tenho dúvidas se sou capaz de fazer bem.		
7) …sinto que as minhas decisões refletem o que eu realmente quero		7. Sinto que faço escolhas que mostram o que eu quero.		
8) …sinto-me forçado a fazer muitas coisas que eu não escolheria fazer		8. Sinto que sou obrigado a fazer coisas que não escolhi.		
9) …sinto-me ligado às pessoas que se preocupam comigo e pelas quais me preocupo		9. Sinto-me ligado às pessoas de quem gosto e que gostam de mim.		
10) …sinto que as pessoas que são importantes par mim são frias e distantes comigo		10. As pessoas importantes para mim são frias e distantes.		
11) …sinto-me capaz naquilo que faço		11. Sinto-me capaz no que faço.		
12) …na maioria das vezes, sinto-me desapontado com o meu desempenho		12. Muitas vezes fico desiludido com o que faço.		
13) …sinto que as minhas escolhas expressam quem eu realmente sou/ as atividades que realizo representam bem aquilo que eu quero fazer		13. As minhas escolhas mostram quem eu sou e o que gosto de fazer.		
14) …sinto-me pressionado para fazer muitas coisas		14. Sinto que me pressionam para fazer muitas coisas.		

15) …sinto-me próximo das pessoas que são importantes para mim		15. Sinto-me próximo das pessoas que são importantes para mim.		
16) …tenho a impressão que as pessoas com quais me relaciono não gostam de mim		16. Sinto que as pessoas com quem convivo não gostam de mim.		
17) …sinto-me competente para alcançar os meus objetivos		17. Sinto que sou capaz de alcançar os meus objetivos.		
18) …sinto-me inseguro acerca das minhas capacidades		18. Sinto-me inseguro sobre o que sou capaz de fazer.		
19) …sinto-me que tenho feito o que realmente me interessa		19. Tenho feito coisas que realmente me interessam.		
20) …as atividades que eu faço parecem-me que são obrigações/um fardo		20. As atividades que faço parecem uma obrigação.		
21) …eu experiencio um sentimento caloroso com as pessoas com as quais me relaciono		21. Sinto carinho das pessoas com quem me dou bem.		
22) …sinto que os relacionamentos que eu tenho são apenas superficiais		22. Os meus relacionamentos parecem apenas de “faz de conta”.		
23) …sinto que consigo realizar com sucesso tarefas difíceis		23. Sinto que consigo fazer bem tarefas difíceis.		
24) …sinto-me como um fracassado por causa dos erros que faço		24. Sinto-me um fracassado por causa dos meus erros.		

4 – TEOSQ (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire)

Nome do Atleta _____ **Hora de Início** _____ **Hora de Término**_____

Pensa na modalidade que praticas. Quando é que te sentes com mais êxito ou sucesso nesse desporto? Por outras palavras, quando é que sentes que as "coisas te correm mesmo bem" neste desporto? Assinala com uma cruz ou com um círculo o número (de 1 a 5) que melhor refletir a tua opinião.

Sinto-me com mais sucesso no desporto quando...

Original		Adaptado		Observações
1. ...sou o/a único/a que consegue executar as técnicas.		1. Sou o único (ou a única) que consegue fazer bem as técnicas.		
2. ...aprendo uma nova técnica e isso me faz querer praticar mais.		2. Aprendo uma nova técnica e isso faz-me querer praticar mais.		
3. ...consigo fazer melhor do que os meus colegas.		3. Faço melhor do que os meus colegas.		
4. ...os outros não conseguem fazer tão bem como eu.		4. Os outros não fazem tão bem como eu.		
5. ...aprendo algo que me dá prazer.		5. Aprendo coisas no desporto que me dá prazer.		
6. ....os outros cometem erros e eu não.		6. Os outros cometem erros e eu não.		
7. ....aprendo uma nova técnica esforçando-me bastante.		7. Aprendo algo novo quando me esforço bastante.		
8. ....trabalho realmente bastante.		8. Trabalho muito quando estou a treinar ou a jogar.		
9. ...ganho a maioria das provas ou marco a maior parte dos golos/ pontos		9. Ganho a maioria das provas ou sou quem marca mais pontos.		

10. ...algo que aprendo me faz querer continuar a praticar mais.		10. Quando aprendo algo novo, tenho vontade de continuar a praticar.		
11. ...sou o/a melhor.		11. Sinto que sou o melhor.		
12. ...sinto que uma técnica que aprendo está bem.		12. Quando aprendo uma técnica, e sinto que estou a fazê-la bem.		
13. ...faço o meu melhor.		13. Faço o meu melhor		

Anexo III - Pictogramas

						
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Nada verdadeiro	**Pouco verdadeiro**	**Algo verdadeiro**	**Moderada-mente verdadeiro**	**Bastante verdadeiro**	**Muito verdadeiro**	**Totalmente verdadeiro**

				
1	**2**	**3**	**4**	**5**
Discordo totalmente	**Discordo**	**Não Concordo, Nem Discordo**	**Concordo**	**Concordo totalmente**