

# Paixão, Motivação e Bem-estar dos Atletas de Elite de Desporto Adaptado

## Autores

Luís Cid<sup>1</sup>; Diogo Santos Teixeira; Teresa Bento<sup>1</sup>; Anabela Vitorino; Filipe Rodrigues<sup>1</sup>; Diogo Monteiro<sup>1</sup>

[luiscid@esdrm.ipsantarem.pt](mailto:luiscid@esdrm.ipsantarem.pt)

## Resumo

Nos últimos anos, o desporto adaptado tem sido alvo de um incremento considerável, contudo poucos estudos têm sido realizados incluindo as dimensões da paixão, motivação e bem-estar subjetivo.

Analisar as relações causais hipotéticas entre as variáveis de um modelo que integra o Modelo Dualístico da Paixão e a Teoria da Autodeterminação, e a sua relação com o bem-estar subjetivo, em praticantes de desporto adaptado.

Participaram 143 atletas, com idades compreendidas entre 15 e 59 anos ( $M=29.21$ ;  $DP=10.45$ ). Prática competitiva variou entre 1 a 28 anos ( $M=5.55$ ;  $DP=6.98$ ) e o número de treinos semanais entre 1 a 12 ( $M=4.52$ ;  $DP=2.71$ ). Os dados foram analisados com o SPSS 20.0 e EQS 6.1.

Os dados suportam a adequação do modelo estrutural:  $S-B\chi^2=475.521$ ;  $df=406$ ;  $p<.001$ ;  $SRMR=.080$ ;  $NNFI=.917$ ;  $CFI=.925$ ;  $RMSEA=.046$  (.033-.057). O facto de os atletas sentirem paixão pela prática da sua modalidade pode constituir-se como um preditor positivo da motivação autodeterminada, o que por conseguinte pode influenciar os níveis de bem-estar, no seu aspeto cognitivo e emocional.

Os dados contribuem para a compreensão de algumas variáveis inerentes ao desporto adaptado, permitindo delinear recomendações, assente na identificação de estratégias para o incremento e manutenção da prática desportiva.

*Palavras-chave:* Paixão, regulação da motivação, bem-estar subjetivo, desporto adaptado

---

<sup>1</sup> Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

## INTRODUÇÃO

A prática desportiva de alto rendimento proporciona oportunidades para a pessoa com deficiência desenvolver as suas capacidades e potencialidades, sentir alegria e prazer, experimentar o êxito e superar os seus limites<sup>1</sup>. Nos últimos anos, tem sido alvo de um incremento considerável<sup>2</sup>, pese embora as oportunidades de prática para pessoas com deficiência continuem a ser reduzidas, comparado com o desporto em geral<sup>3</sup>, fator que provavelmente justifica a reduzida investigação neste contexto<sup>4</sup>.

Alguns autores<sup>3,5,6</sup> têm estudado os processos motivacionais, com recurso à Teoria da Autodeterminação (SDT<sup>7</sup>) no desporto adaptado. No entanto, no que respeita à paixão, e tendo por base o Modelo Dualístico da Paixão (DMP<sup>8</sup>), a literatura e investigação associada, tanto nesta população, como na interligação da SDT com o DMP, é virtualmente inexistente.

### Modelo Dualístico da Paixão (DMP)

Segundo Vallerand et al.<sup>9</sup> a dedicação, gosto e persistência de um comportamento ao longo do tempo deriva da paixão que o indivíduo sente na prática de uma determinada atividade. Nesse contexto Vallerand et al.<sup>8</sup> desenvolveram o DMP, o qual preconiza a existência de dois tipos de paixão: a paixão harmoniosa (PH), associada a uma internalização autónoma, pois o sujeito pratica a modalidade por livre vontade, devido ao gosto que tem pela atividade e não por questões de reforço da sua identidade pessoal; e a paixão obsessiva (PO), que está associada a uma internalização controladora, pois o sujeito força a prática da modalidade, podendo procurar, através da sua realização, sentimentos de aceitação social ou de aumento da autoestima, pressionando-se internamente para a realizar.

Estudos aplicados ao contexto do desporto, com base no DMP<sup>10,11</sup>, têm demonstrado que a PH é um preditor positivo do bem-estar, enquanto a PO é um preditor menos positivo e, por vezes, negativo do bem-estar<sup>12</sup>.

### Teoria da Autodeterminação (SDT)

A SDT<sup>7</sup> aborda a motivação humana numa perspetiva ampla, tomando em consideração os fatores da personalidade e as causas e consequências do comportamento autodeterminado. De acordo com a SDT<sup>7</sup> a motivação está

relacionada com a satisfação de três necessidades psicológicas básicas (NPB): necessidade de autonomia (sentir-se independente), necessidade de competência (interagir com sucesso com os estímulos do meio) e relação (sentir-se ligado a outros). São estas três necessidades que quando satisfeitas determinam o tipo de regulação do comportamento, que varia num *continuum* motivacional, desde a ausência de regulação/falta de intenção para agir (amotivação), passando pelas formas mais controladas da motivação (regulação externa e introjetada), até às formas mais autodeterminadas (regulação identificada, integrada e motivação intrínseca). A investigação baseada na SDT aplicada ao contexto do desporto, tem demonstrado que a motivação autodeterminada é um preditor positivo do bem-estar<sup>13</sup> e a motivação menos autodeterminada um preditor negativo do bem-estar.<sup>14</sup>

### **Modelo Dualístico da Paixão e Teoria da Autodeterminação**

O DMP surge tendo por base visões dualísticas do conceito ao longo dos tempos, explorados pela filosofia e psicologia, e estruturando-se neste modelo dentro do enquadramento teórico da SDT<sup>8</sup>. A SDT postula que para as pessoas crescerem psicologicamente necessitam de satisfazer as suas NPB, para que tal seja possível, é necessário que as pessoas interajam com o meio ambiente e participem em várias atividades.<sup>12</sup> Estas experiências ajudarão as pessoas a crescer e a desenvolverem-se o seu *self*.

Assim, Vallerand et al.<sup>8</sup> definem a paixão como uma forte inclinação para atividades que os indivíduos gostam (ou amam), que acham importantes e onde investem tempo e energia, e que passam a ser internalizadas no seu *self*. O DMP está em linha com a SDT, uma vez que de acordo com Vallerand,<sup>12</sup> as pessoas envolvem-se em diferentes atividades com o intuito de satisfazer as NPB. Algumas atividades chegam a ser tão internalizadas (autodefinidas) que passam a representar as características centrais da identidade das pessoas.<sup>9</sup> Essa paixão torna-se uma característica central do próprio *self* e serve para definir a pessoa<sup>15,16</sup>.

### **Regulação da Motivação e Bem-Estar**

As perspetivas teóricas atuais integram as componentes física, mental e emocional como constituintes do Bem-Estar (BE). Neste contexto, pode-se afirmar que o Bem-Estar Subjetivo (BES) é uma dimensão positiva da vida que compreende

duas dimensões: a emocional, que diz respeito aos afetos (positivos e negativos), e que representa o afeto que cada indivíduo manifesta em relação a algo e predominância das emoções positivas sobre as negativas; e a cognitiva, que diz respeito à satisfação com a vida (SV), e que corresponde à avaliação que o sujeito faz em cada momento<sup>17</sup>, dependente da comparação entre as circunstâncias atuais e aquilo que o sujeito define como padrão apropriado, não sendo, por este motivo, imposto externamente<sup>17</sup>.

Considerando os pressupostos teóricos prévios, a presente população em estudo e, em particular, de elevado nível competitivo, (elite), representam um foco importante de estudo e compreensão para atletas e treinadores. Assim, o presente estudo teve como objetivo testar empiricamente as relações teóricas entre o DMP (paixão harmoniosa e obsessiva) e SDT (regulação da motivação), e as relações causais hipotéticas da regulação da motivação no BES, na dimensão emocional (afetos positivos e negativos), e cognitiva (SV), tal como ilustra a Figura 1.

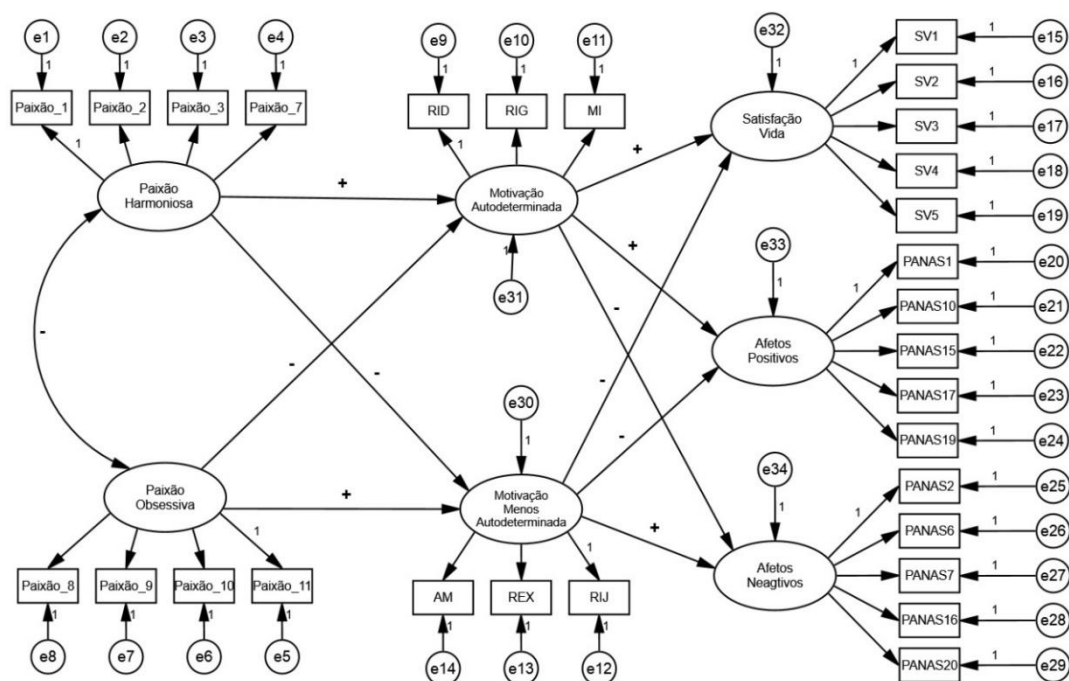


Figura 1 - Modelo hipotetizado

## METODOLOGIA

### Participantes

Participaram neste estudo 143 atletas de desporto adaptado nacional (andebol em cadeira de rodas, atletismo, basquetebol em cadeira de rodas, *boccia*, canoagem, ciclismo, equitação, futebol 7, *goalball*, judo, luta greco-romana, natação, orientação de precisão, tricicleta e remo), com idades compreendidas entre 15 e 59 anos (M=29.21; DP=10.45), e de ambos os sexos (36 femininos; 107 masculinos). Os treinos semanais variaram entre 1 a 12 (M=4.52; DP=2.71) e os anos de prática competitiva entre 1 a 28 (M=5.55; DP=6.98).

Todos apresentam deficiência motora, sensorial (visual e auditiva) e paralisia cerebral e têm participações internacionais, ao nível dos Jogos Paralímpicos e Surdolímpicos, Campeonatos do Mundo e/ou Campeonatos da Europa, sobre a égide do *International Paralympic Committee* (IPC), *International Committee of Sports for the Deaf* (ICSD), do Comité Paralímpico de Portugal (CPP) e das respetivas federações internacionais, por área de deficiência e modalidade.

### Instrumentos

Todos os participantes preencheram questionários traduzidos e validados para a língua portuguesa no contexto do desporto: *Passion Scale*<sup>18</sup>, *Behavioral Regulation Sport Questionnaire*<sup>19</sup>, *Positive and Negative Affect Schedule*<sup>20</sup>; e *Satisfaction With Life Scale*.<sup>21</sup>

### Procedimentos

#### *Recolha de dados*

Os questionários foram apresentados conjuntamente com uma folha de rosto explicando os propósitos do estudo e salvaguardado o princípio da confidencialidade. Todos os atletas foram contactados individualmente no local de treino, estágio/situações específicas no local de competição, onde para além da explicação dos objetivos, foi solicitado o consentimento informado através da assinatura.

## *Análise de Dados*

Num primeiro momento foi realizada uma análise descritiva e correlacional para todas as variáveis. Uma abordagem de duas etapas<sup>22</sup> foi utilizada através do método da máxima verosimilhança no EQS 6.1: i) Análise Fatorial Confirmatória (AFC) para analisar as propriedades psicométricas do modelo de medida, e ii) análise de equações estruturais (SEM) tendo por base o modelo hipotetizado (Figura 1). Para estas análises foram seguidas as recomendações de vários autores<sup>23,24,25</sup> sendo adotados os seguintes índices: *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR), *Comparative Fit Index* (CFI), *Non-Normed Fit Index* (NNFI), *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) e o respetivo intervalo de confiança (90% IC). O ajustamento dos modelos foi verificado através dos seguintes valores: SRMR e RMSEA ≤ .08, CFI e NNFI ≥ .90.<sup>23,24</sup> A Fiabilidade Compósita (FC), foi calculada pela fórmula de Raykov,<sup>25</sup> considerando-se um valor ajustado ≥ .70. A validade convergente foi calculada através da Variância Extraída Média (VEM), assumindo-se valores ajustados ≥ .50 e a validade discriminante analisada através do quadrado das correlações entre os fatores devendo este ser inferior ao valor de VEM de ambos os fatores.<sup>24</sup>

## **RESULTADOS**

### *Análise Preliminar*

A análise preliminar aos dados revelou a não existência de valores omissos. No entanto, dois *outliers* univariados ( $z > 3.00$ ) e multivariados ( $D^2 = p1 < .001, p2 < .001$ ) foram encontrados. Estes participantes foram removidos para condução das análises subsequentes.<sup>23,24</sup> Não se verificou a existência de violações à distribuição normal univariada (valores de curtose e assimetria compreendidos entre -2 e +2 e -7 e +7)<sup>24</sup> nem problemas de multicolineariedade, uma vez que as relações entre as variáveis são todas inferiores a .90.<sup>24</sup> Contudo o valor do coeficiente de Mardia foi superior ao valor recomendado (5.0), como tal foi utilizado a medida de correção de Satorra-Bentler ( $S-B\chi^2$ ).<sup>26</sup>

A Tabela 1 evidencia o padrão correlacional entre os fatores analisados, bem como a análise descritiva e valores de consistência interna.

**Tabela 1** - Análise descritiva, correlacional e fiabilidade compósita dos constructos do modelo hipotetizado

Constructos	PH	PO	MAD	MMAD	SV	AP	AN
PH	1	.549**	.524**	-.260**	.349**	.453**	.023
PO	-	1	.479**	-.091	.331**	.415**	.093
MAD	-	-	1	-.042	.405**	.511**	.107
MMAD	-	-	-	1	-.010	-.244**	.468**
SV	-	-	-	-	1	.252**	-.002
AP	-	-	-	-	-	1	-.091
AN	-	-	-	-	-	-	1
Média	6.19	5.05	5.64	2.61	5.20	4.02	1.70
DP	.70	1.32	.80	1.27	.98	.59	.67
Min-Máx	4-7	1-7	3-7	1-7	3-7	3-5	1-5
FC	.73	.89	.81	.87	.83	.73	.80

Nota: PH=Paixão Harmoniosa; PO=Paixão Obsessiva; MAD=Motivação Autodeterminada; MMAD=Motivação Menos Autodeterminada; SV=Satisfação com a Vida; AP=Afetos Positivos; AN=Afetos Negativos; DP=Desvio-Padrão; Min=Valor mínimo; Máx=Valor máximo. \*\* $p < .01$ .

A tabela 2 demonstra que tanto o modelo de medida como o modelo estrutural apresentaram um bom ajustamento aos dados em função dos valores de corte adotados na metodologia.<sup>23,24</sup> O modelo de medida não apresentou problemas de validade discriminante nem convergente.

**Tabela 2** - Índices de ajustamentos dos modelos de medida utilizados e modelo hipotetizado

Modelos	S- $B\chi^2$	df	p	CFI	NNFI	SRMR	RMSEA	RMSEA-90%
<b>Modelo de Medida</b>	529.586	356	<.001	.910	.900	.075	.059	.048-.069
<b>Modelo hipotetizado</b>	475.521	406	<.001	.925	.917	.080	.046	.033-.057

Nota: S-  $B\chi^2$ =qui-quadrado (correção Satorra-Bentler); df=graus de Liberdade; p=nível de significância; CFI=comparative fit index; NNFI=non-normed fit index; SRMR=standardized root mean square residual; RMSEA=root mean square error of approximation; RMSEA-90%=root mean square error of approximation e respetivo intervalo de confiança.



A figura 2 ilustra as relações empíricas (efeitos diretos) previamente estabelecidas no modelo hipotetizado (Figura 1). Relativamente aos efeitos indiretos estandardizados, demonstraram um efeito positivo e significativo entre a PO-SV ( $\beta=.14$ ; IC 95% .040 a .280) e entre a PO-AP ( $\beta=.17$ ; IC 95% .035 a .328); e um efeito negativo não significativo entre a PO-AN ( $\beta=.06$ ; IC 95% -.062 a .226) através da regulação da motivação; um efeito positivo e significativo entre a PH-SV ( $\beta=.24$ ; IC 95% .102 a .386) e entre a PH-AP ( $\beta=.41$ ; IC 95% .255 a .553); e um efeito negativo, não significativo entre a PH-AN ( $\beta=-.095$ ; IC 95% -.259 a .057), através da regulação da motivação.

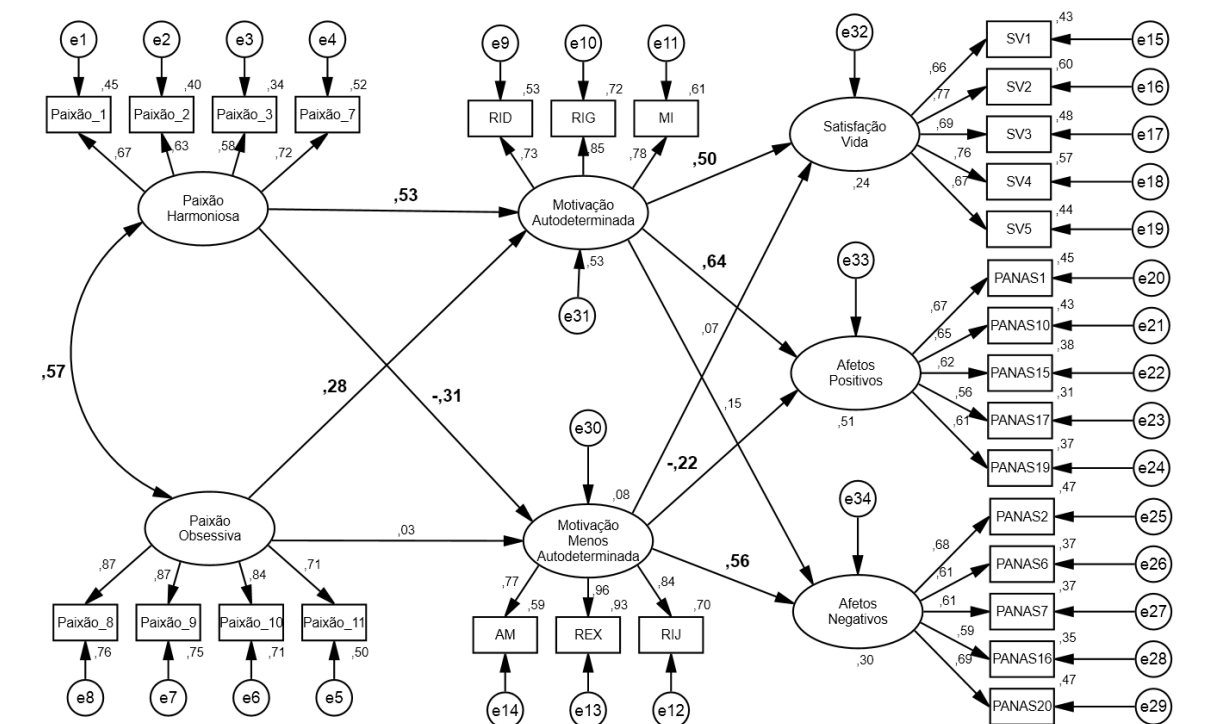


Figura 2 - Parâmetros individuais estandardizados do modelo inicial hipotetizado

## DISCUSSÃO

Tomando em consideração o objetivo, verifica-se que o padrão de correlação entre os fatores está em linha com estudos prévios<sup>15</sup>. Os atletas que valorizam os dois tipos de paixão sentem-se satisfeitos com a sua vida, valorizam mais as formas de motivação autodeterminada e experienciam afetos mais positivos na sua prática desportiva.<sup>16,27,28,29</sup> No que respeita às relações causais hipotéticas estabelecidas no



modelo estrutural (figura 2), de uma forma global, o modelo ajustou-se aos dados conforme os valores de corte adotados na metodologia, confirmando em parte as relações teóricas estabelecidas.

Os resultados evidenciaram que a PH e PO são preditores positivos e significativos da MAD. Em contraste a PH apresentou uma relação negativa e significativa com a MNAD e a PO uma relação positiva mas não significativa. Os dados obtidos vão ao encontro das relações teóricas estabelecidas<sup>12,15</sup> na relação DMP-SDT, pois em função da maneira como o indivíduo desenvolve a paixão pelo seu desporto, pode internalizar e integrar essa mesma paixão de forma mais ou menos autodeterminada<sup>7,12,30</sup>.

Apesar das conexões teóricas sugerirem que a PO apresenta uma relação negativa com a MAD, a mesma não se verificou empiricamente. Contudo, o resultado obtido não é forçosamente negativo, dado que um atleta pode demonstrar PO pela sua modalidade e regular a motivação de forma mais autodeterminada, principalmente, porque a PO desenvolve sentimentos de aceitação social e de autoestima, e até mesmo sentimentos de excitação proveniente da atividade, tornando-se dependente da própria modalidade desportiva.<sup>15</sup>

Se olharmos ao contexto deste trabalho, talvez seja natural esta relação, pois as pessoas com deficiência podem utilizar o desporto para evidenciar e desenvolverem competências que dificilmente serão possíveis noutras circunstâncias. De acordo com Martin e Wheeler<sup>31</sup> este tipo de situações são utilizadas pelos atletas para desenvolver os seus próprios mecanismos de resiliência, dado não serem bem aceites noutros domínios da sociedade e assim, através da prática regular do desporto, terem a possibilidade de enaltecer as capacidades, competências e recursos pessoais, criando estratégias de *coping* eficazes e eficientes.

Em termos gerais, esta ideia de um maior envolvimento e, por conseguinte, índices mais elevados ao nível da PO pela modalidade desportiva na população com deficiência poderá assentar em quatro aspetos: i) o desporto assume-se como um dos mais importantes fatores promotores do sucesso educativo, inclusão e desenvolvimento psicossocial, de combate ao abandono escolar e à discriminação das pessoas com deficiência<sup>32</sup>, para além de “demonstrar à própria pessoa e à sociedade que a deficiência não é sinónimo de incapacidade, p.241”<sup>33</sup>; ii) a autoestima específica no desporto (associada ao conceito de competência atlética) tem-se

afirmado como um importante preditor de BE social (amizades próximas vs. solidão)<sup>34</sup>;  
iii) a prática desportiva melhora o bem-estar psicológico e as habilidades sociais<sup>35,36,37</sup>;  
iv) o sentimento de que o envolvimento no desporto de rendimento é uma maneira de recuperar o controlo sobre o corpo, e sentir que há um domínio sobre as habilidades exigidas na competição de alto nível e que a capacidade de demonstrar a sua proficiência ajuda a estabelecer uma identidade baseada no papel de atleta e não de pessoa com deficiência.<sup>38</sup>

Relativamente às relações entre a MAD e BE, e de forma genérica, os resultados seguem as tendências observadas em outras modalidades, onde níveis de motivação mais autodeterminada se relacionam positivamente com parâmetros de BE. No caso das MNAD verifica-se que relações não significativas ou contraproducentes emergem com os parâmetros de BE, estando uma vez mais alinhados com dados de outros contextos desportivos, onde se verifica que quando os sujeitos regulam o comportamento por formas menos autodeterminadas, experienciam consequências emocionais e comportamentais mais negativas. Este resultado apresenta-se de particular relevo considerando que nesta população os indicadores de BE tendem a ter uma dependência distinta na forma como podem ser alcançados por parte dos atletas<sup>1,31</sup> sugerindo que a prática desportiva poderá ser fulcral nesse processo.

## CONCLUSÕES

Os resultados encontrados permitem retirar importantes ilações para a prática, uma vez que o modelo testado coloca em evidência o facto de que, tanto a PO como a PH são preditores positivos da motivação autodeterminada e, especificamente a PH apresentou-se como um preditor negativo da motivação menos autodeterminada. Consequentemente, tanto na literatura como nos dados deste estudo, é reforçada a ideia que um melhor perfil motivacional pode contribuir positivamente para os parâmetros de BE em atletas com deficiência.

Considerando o atual panorama desportivo e formativo associado a este tipo de atletas, é possível apresentar algumas orientações estruturantes para a intervenção das federações, clubes, técnicos especializados e famílias:

- i)** Campanhas de sensibilização através da comunicação social assente no pressuposto que a atividade física e o desporto para pessoas com deficiência acrescentam valor à vida, que lhes proporcionam melhor capacidade relacional, mais competência e autonomia, bem como uma postura com mais autodeterminação, afetos positivos e, conseqüentemente, bem-estar;
- ii)** Incentivar a promoção da realização de cursos de formação destinados a treinadores (formação inicial/contínua) com a integração de conteúdos programáticos contemplando as dimensões da motivação, paixão e bem-estar, e a caracterização dos aspetos físicos, fisiológicos, psicológicos, sociais e emocionais inerentes às diversas tipologias da deficiência, visando a atualização de competências técnicas referentes à modalidade (em função das categorias desportivas por deficiência para os diferentes desportos, disciplinas, especialidades e provas), bem como o desenvolvimento profissional do treinador e uma visão mais holística e detalhada do atleta e, por conseguinte, uma ajustada programação e execução do treino, contemplando a preocupação com o seu bem-estar subjetivo;
- iii)** Ponderar a inclusão de estágios regulares, pelas sete unidades territoriais NUTS II 2013<sup>39</sup> organizados pelas respetivas federações, de forma a favorecer a partilha de experiências (atletas, atletas guias, treinadores e assistentes desportivos), a perceção de competências, o desenvolvimento e fortalecimento de aspetos relacionais na díade atleta-atleta guia, atleta-treinador e atleta guia-treinador, assim como na triangulação atleta-assistente desportivo-treinador, tendo por base as reflexões associadas aos conceitos motivacionais subjacentes;
- iv)** Tendo em conta que os atletas com deficiência por norma tendem a ser ‘especialistas’ ao nível das características da sua deficiência e detém informação detalhada sobre si próprios, ao longo do seu percurso vivencial, devem constituir-se como fonte de informação privilegiada em primeira instância e não exclusivamente através dos pais ou outros significativos;
- v)** Em treino e competição, utilizar estratégias motivacionais centradas no atleta, valorizando a evolução pessoal (autossuperação) em detrimento do resultado desportivo, fomentando a autoperceção nas capacidades e recursos para e na modalidade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. DePauw, K.P., & Gavron, S.J. (2005). *Disability and sport* (2<sup>nd</sup> ed.). Champaign, IL: Human Kinetics
2. IPC (2015). *Strategic Plan 2015 to 2018 - Strategic outlook for the International Paralympic Committee*. Disponível em International Paralympic Committee website: [https://www.paralympic.org/sites/default/files/document/150916131143110\\_2015\\_09%2BIPC%2BStrategic%2BPlan%2B2015-2018\\_Digital\\_v2.pdf](https://www.paralympic.org/sites/default/files/document/150916131143110_2015_09%2BIPC%2BStrategic%2BPlan%2B2015-2018_Digital_v2.pdf), acessado em 6 de setembro de 2016.
3. Lundberg, N.R, Groff, D.G., & Zabriskie, R.B. (2010). Psychological need satisfaction through sports participation among international athletes with cerebral palsy. *Annals of Leisure Research*, 13(14), 102-115. <https://doi.org/10.1080/11745398.2010.9686840>
4. Martin, J. (2018). *Handbook of Disability Sport and Exercise Psychology*. New York: Oxford University Press, Parte II.
5. Banack, H., Sabiston, C., & Bloom, G. (2011). Coach Autonomy Support, Basic Need Satisfaction, and Intrinsic Motivation of Paralympic Athletes. *Research Quarterly for Sport and Exercise*, 82(4), 722-730. <https://dx.doi.org/10.1080/02701387.2011.10599809>
6. Heo, J., Lee, Y., Lundberg, N., McCornick, B., & Chun, S. (2008). Adaptive Sport as Serious Leisure: Do Self-Determination, Skill Level, and Leisure Constraints Matter?. *Annual in Therapeutic Recreation*, XVI, 31-38.
7. Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2017). *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness*. New York: The Guilford Press
8. Vallerand, R.J., Blanchard, C., Mageau, G., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). Les Passions de l'Âme: On Obsessive and Harmonious Passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756-767. <http://dx.doi:10.1037/0022-3514.85.4.756>
9. Vallerand, R.J., Salvy, S.J., Mageau, G.A., Elliot, A.J., Denis, P.L., Grouzet, F.M., & Blanchard, C.B. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality*, 75, 505-534.
10. Vallerand, R.J., Rousseau, F., Grouzet, F., Dumais, A., Grenier, S., & Blanchard, C. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 454-478.

11. Vallerand, R.J., Mageau, G.A., Elliot, A.J., Dumais, A., Demers, M.-A., & Rousseau, F.L. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport & Exercise*, 9, 373-392.
12. Vallerand, R.J. (2012). From Motivation to Passion: n Search of the Motivational Processes Involved in a Meaningful Life. *Canadian Psychology* 53(1), 42-52. <http://dx.doi.org/10.1037/a0026377>
13. Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J.L. (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.
14. 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. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.003>
15. Hodgins, H.S., & Knee, R. (2002). The integrating self and conscious experience. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.). (2002). *Handbook on self-determination research: Theoretical and applied issues* (pp. 87-100). Rochester, NY: University of Rochester Press.
15. Vallerand, R.J. (2010). On passion for life activities: The dualistic model of passion. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 42, pp. 97-193). New York, NY: Academic Press.
16. Vallerand, R.J. (2015). *The Psychology of Passion: A Dualistic Model*. Oxford: Oxford University Press.
17. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-76.
18. Cid, L., Vitorino, A., Bento, T., Teixeira, D.S., Rodrigues, F., & Monteiro, D. (2019). The Passion Scale - Portuguese Version (Passion Scale – PSp): Reliability, Validity and Gender and Sport Invariance. *Perceptual and Motor Skills*, 126(4), 694-712. <https://doi.org/10.1177/0031512519849744>
19. Monteiro, D., Teixeira, D.S., Vitorino, A., Moutão, J., Rodrigues, F., Machado, S., & Cid, L. (2019). Behavioral Regulation Sport Questionnaire (BRSQ): Gender and Sport Invariance in Portuguese Athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 126 (2), 323-341. <https://doi.org/10.1177/0031512519825700>

20. Galinha, I., Pereira, C.R., & Esteves, F. (2013). Confirmatory Factor Analysis and Temporal Invariance of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Psicologia, Reflexão e Crítica*, 26(4), 671-679. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722013000400007>
21. Neto, F. (1993). The Satisfaction With Life Scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125-134.
22. Kline, R. (2016). *Principles and practice of structural equation modelling* (3<sup>rd</sup> ed.). New York, The Guildford Press.
23. Byrne, B. (2006). *Structural Equation Modeling with EQS. Basic Concepts, Applications, and Programming* (2<sup>nd</sup> ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
24. Hair, J., Black, W., Babin, B., & Anderson, R. (2014). *Multivariate Data Analysis* (7<sup>th</sup> ed.). New Jersey: Pearson Educational, Ltd.
25. Raykov, T. (1997). Estimation of composite reliability for congeneric measures. *Applied Psychological Measurement*, 21(2), 173-184. <https://doi.org/10.1177/01466216970212006>
26. Satorra, A. & Bentler, P. (1994). Corrections to Test Statistics and Standard Errors in Covariance Structure Analysis. In A. Eye & C. Clogg (Eds.), *Latent variables analysis: Applications for development research* (pp. 399-419). Thousand Oaks, California: Sage Publications, Inc.
27. Jõseaar, H., Hein, V., & Hagger, M. (2011). Peer influence on younh athletes' need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: a 12-month prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 500-508. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.04.005>
28. Jõseaar, H., Hein, V., & Hagger, M. (2012). Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: one-year effects. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 257-262. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.12.001>
29. Monteiro, D., Pelletier, L.G., Moutão, J., & Cid, L. (2018).Examining the motivational determinants of enjoyment and the intention to continue of persistent competitive swimmers. *International Journal of Sport Psychology*, 49(6), 484-504. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2018.49.484>



30. Sheldon, K.M. (2002). The Self-Concordance Model of healthy goal-striving: When personal goals correctly represent the person. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 65-86). Rochester, NY: The University of Rochester Press.
31. Martin, J., & Wheeler, G. (2011). Psychology. In Y. Vanlandewijck e W. Thompson, (Eds.), *Handbook of Sports Medicine and Science - The Paralympic Athlete* (pp. 116-135). Oxford: John Wiley & Sons. Ltd..
32. Saraiva, J.P., Almeida, M.R., Oliveira, C., Fernandes, R., & Cruz-Santos, A. (2013). Desporto adaptado em Portugal: Do conceito à prática. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 18(5), 623-635. <http://dx.doi.10.12820/rbafs.v.18n5p62>
33. Barros, J.M., Viegas, J., & Seabra, A.C. (2001). A recreação e o desporto. In C. Louro (Coord.), *Acção social na deficiência* (pp. 227-252). Lisboa: Universidade Aberta.
34. Shapiro, D.R., & Martin, J.J. (2014). The relationships among sport self-perceptions and social well-being in athletes with physical disabilities. *Disability and Health Journal*, 7(1), 42-48. <http://dx.doi.org/10.1016/j.dhjo.2013.06.002>
35. Di Cagno, A., Iuliano, E., Aquino, G., Fiorilli, G., Battaglia, C., Giombini, A., & Calcagno, G. (2013). Psychological well-being and social participation assessment in visually impaired subjects playing Torball: A controlled study. *Research in Developmental Disabilities*, 34(4), 1204-1209. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ridd.2012.11.010>
36. Hammond, T.G. (2014). *The subjective well-being of Paralympic Athletes*. Tese de Doutoramento em Psicologia Clínica não publicada. Deakin University, Melbourne, Austrália. Disponível em Deakin University website: <http://dro.deakin.edu.au/eserv/DU:30072980/hammond-thesubjective-2014A.pdf>
37. Macdougall, H., O'Halloran, P., Shields, N., & Sherry, E. (2015). Comparing the Well-Being of Para and Olympic Sport Athletes: A Systematic Review. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 32, 256-276.
38. Ashton-Shaeffer, C., Gibson, H., Holt, M., & Willming, C. (2001). Women's Resistance and Empowerment through Wheelchair Sport. *World Leisure Journal*, 43(4), 11-21. <https://dx.doi.org/10.1080/04419057.2001.9674245>
39. INE (2015). NUTS 2013 – As novas unidades territoriais para fins estatísticos. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística, I.P.