

Conteúdo dos Objetivos para a Prática de Exercício Físico e Vitalidade Subjetiva na População Idosa - Análise de Mediação das Necessidades Psicológicas Básicas

Goal Content for the Practice of Physical Exercise and Subjective Vitality in the Elderly Population - Mediation Analysis of Basic Psychological Needs

Nuno Couto^{1,2}, Raúl Antunes^{2,3}, Diogo Monteiro^{2,3}, Anabela Vitorino^{1,2} e Luís Cid^{1,2}

Resumo

Este estudo teve como objetivo compreender a associação entre os conteúdos dos objetivos para a prática de atividade física e a vitalidade subjetiva numa população idosa portuguesa, bem como analisar o efeito de medição das necessidades psicológicas básicas (NPB). Recorreu-se a uma amostra de 299 idosos (234 femininos, 65 masculinos), residentes em Portugal continental, com idades compreendidas entre os 60 e os 90 anos (M=68.43; SD=6.48) e procedeu-se a uma análise de medição simples através do modelo quatro do Process Macro para o SPSS versão 3.5. Através dos resultados obtidos verificou-se que todos os objetivos apresentam uma associação significativa com a satisfação global das NPB e com a vitalidade subjetiva (neste caso, com exceção do objetivo reconhecimento social). Verificou-se ainda que as NPB medeiam a relação entre o conteúdo dos objetivos para a prática de atividade física, saúde, desenvolvimento de capacidades, imagem e a vitalidade subjetiva.

Palavras-chave: conteúdos dos objetivos, necessidades psicológicas básicas, vitalidade subjetiva, bem-estar, idosos

Abstract

The aim of this study was to understand the association between the content of physical activity goals and subjective vitality in a Portuguese elderly population, as well as to analyze the effect of measuring basic psychological needs (BPN). A sample of 299 elderly people (234 females, 65 males) residing in Portugal, aged between 60 and 90 years (M=68.43; SD=6.48) was used and a simple mediation analysis was carried out using model four of Process Macro for SPSS version 3.5. The results show that all the objectives have a significant association with the overall satisfaction of the BPN and with the subjective vitality (except for the social recognition objective). It was also found that the BPN mediate the relationship between the content of the objectives for practicing physical activity, health, development of skills, image and subjective vitality.

Keywords: goal content, basic psychological needs, subjective vitality, elderly

¹Sport Sciences School of Rio Maior, Polytechnic of Santarém (ESDRM-IPSantarém), 2040-413 Rio Maior, Portugal. (Autor de correspondência)

²Research Center in Sport, Health and Human Development (CIDESD), Trás os Montes and Alto Douro University, 5000-558 Vila Real, Portugal

³School of Education and Social Sciences —Polytechnic of Leiria, 2411-901 Leiria, Portugal

Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP · Nº70 · Vol. 4 · 19-29 · 2023

ISSN: 1135-3848 print /2183-6051online

This work is licensed under CC BY-NC 4.0. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Introdução

Atualmente, a população mundial está a envelhecer muito rapidamente (WHO, 2016), existindo projeções de que em 2080, a população acima dos 80 anos, seja mais do dobro da atual (Eurostat, 2015). Desta forma, a investigação e intervenção acerca do bem-estar, que deve incidir em grupos de risco e na promoção da saúde (Novo, 2005), tem levado ao envolvimento de diversas entidades no estudo do bem-estar na população idosa, sobretudo pelo impacto positivo que este tem na saúde e qualidade de vida desta população (PRB, 2015; Steptoe, Deaton, & Stone, 2015; WHO, 2015)

Assim, relativamente à população idosa, o estudo da vitalidade subjetiva, enquanto variável do bem-estar, tem merecido atenção do contexto científico, por ser, em termos conceptuais, definida como a experiência consciente da energia e vivacidade que o indivíduo possui (Ryan & Frederick, 1997), considerando-se como parte da perspetiva eudaimónica do bem-estar, na medida em que as sensações de posse de energia e vitalidade são características de um funcionamento ótimo (Ryan & Deci, 2001, 2008). É assim expectável que a vitalidade subjetiva reflita um estado organísmico, na medida em que esta pode ser afetada por fatores psicológicos e somáticos (Ryan & Frederick, 1997). Logo, condições patológicas que possam diminuir a energia pessoal são propícias à diminuição da vitalidade subjetiva (Ryan & Frederick, 1997), podendo a manutenção da capacidade física e da atividade social, atrasar o natural declínio físico e cognitivo associado ao avanço da idade (Hertzog, Kramer, Wilson, & Lindenberger, 2008). A literatura tem evidenciado, relativamente a esta população, que a vitalidade subjetiva é negativamente relacionada com a depressão e ansiedade, e positivamente com a perceção de saúde e bem-estar (Kasser & Ryan, 1999).

Torna-se assim importante salientar que a tendência para o envelhecimento da população, não corresponde apenas a um maior número de anos adicionados, mas sim, em muitos casos, a um conjunto de oportunidades que surgem do aumento da longevidade dos sujeitos que, contudo, depende de um fator decisivo, a saúde (WHO, 2015). Desta

forma, é relevante realçar que a maioria dos problemas de saúde das pessoas mais velhas estão associados a condições crónicas que, na sua maioria, podem ser prevenidas através do envolvimento em comportamentos saudáveis (WHO, 2015). Desta forma, o envelhecimento ativo, que deve ser encarado na perspetiva de todo o ciclo de vida (Fernández-Ballesteros, 2009, citado por Silva, 2010) pode ser entendido como um processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida durante o envelhecimento (WHO, 2015). Esta definição integra os conceitos de autonomia, independência, qualidade de vida e expectativas com a vida saudável.

Desta forma, a prática regular de atividade física ou exercício físico tem um efeito positivo na manutenção da capacidade física do sujeito ao longo do tempo (Hertzog, Kramer, Wilson, & Lindenberger, 2008), e está positivamente relacionada com a vitalidade subjetiva nesta população, uma vez que maiores índices de atividade física estão associados a maiores valores de vitalidade e, por outro lado, índices mais baixos de exercício físico, estão associados a menor perceção de vitalidade (Couto et al., 2017; Neto et al., 2012; Withall et al., 2014).

Apesar da atividade física e do exercício físico desempenharem um papel central nesta temática, sobretudo pelo positivo efeito no bem-estar da população (Biddle & Ekkekakis, 2005), estudos epidemiológicos têm demonstrado que a prática regular diminui com a idade (Eurobarómetro, 2022; Hallal et al., 2012; Sun, Norman, & While, 2013).

Neste sentido, o entendimento das razões subjacentes ao envolvimento humano numa determinada atividade e a forma como nela persiste, é uma das questões centrais da investigação em ciências sociais e, nesse sentido, a motivação é uma das temáticas que mais tem sido investigada em diversas áreas, pois é definida como variável psicológica que move o indivíduo face à realização, orientação, manutenção ou abandono de uma atividade física (Dosil, 2008).

Deste modo, a Teoria da Autodeterminação (SDT: Deci & Ryan, 1985) explica que a autorrealização é aspeto central do bem-estar e

elucidada em que medida a satisfação das necessidades psicológicas básicas (NPB) de autonomia (i.e., capacidade regular as suas próprias ações), competência (i.e., capacidade de eficácia do sujeito na interação com o envolvimento) e relação (i.e., capacidade de procurar e desenvolver ligações e relações interpessoais) (Ryan & Deci, 2002), três “nutrientes fundamentais” (Ryan & Deci, 2007, p. 13), são importantes para o crescimento psicológico (e.g., motivação intrínseca), integridade (e.g., internalização e assimilação de práticas culturais), bem-estar (e.g., saúde psicológica), bem como a percepção de vitalidade, que é interpretada, em termos conceptuais, como uma experiência consciente de posse de energia física, psicológica e vivacidade na perseguição dos objetivos individuais (Ryan & Deci, 2001; Ryan & Frederick, 1997).

Neste âmbito, os conteúdos dos objetivos são importantes na predição de comportamentos e bem-estar pela influência que estes podem ter na satisfação das NPB, sendo o seu impacto diferenciado em função do seu conteúdo (i.e., intrínseco ou extrínseco) (Sebire et al., 2008). Segundo, diversos autores, os conteúdos dos objetivos intrínsecos (i.e., saúde e desenvolvimento de capacidades) são associados à satisfação das NPB, bem-estar e exercício, enquanto, por outro lado, os conteúdos dos objetivos extrínsecos (i.e., afiliação social, imagem e reconhecimento social) são menos associados à satisfação das NPB (Deci & Ryan, 2000; Sebire et al., 2009, 2011; Vansteenkiste, Niemiec, & Soenes, 2010).

Assim, tendo em conta a existência de diversas pesquisas realizadas sobre esta temática, mas, em populações mais jovens (i.e., < 65 anos) (Gunnell et al., 2014; Sebire et al., 2009), e, devido à importância da exercício físico e do bem-estar na população idosa, e pelo impacto das NPB na regulação do comportamento e bem-estar, pretende-se, com o presente trabalho, analisar numa população idosa, a associação entre os conteúdos dos objetivos para a prática de atividade física e a vitalidade subjetiva, e o papel de mediação das NPB entre estes dois constructos.

Método

Participantes

Participaram, neste estudo, 299 idosos

portugueses (234 femininos, 65 masculinos), frequentadores de universidades seniores e centros de dia (não sendo nenhum dos sujeitos institucionalizado), residentes em Portugal continental, com idades compreendidas entre os 60 e os 90 anos ($M=68,43$; $SD=6,48$).

Este estudo foi aprovado pela comissão de ética da Administração Regional Saúde de Lisboa e Vale do Tejo (ARSLVT), tendo sido emitido parecer favorável à sua realização: Parecer 129/CES/INV/2013 da Comissão de Ética.

Instrumentos

Goal Content for Exercise Questionnaire (GCEQ: Sebire et al., 2008) validado para a população sénior portuguesa (Antunes et al., 2017), permite a avaliação dos conteúdos dos objetivos para a prática de exercício físico. Constituído por 20 itens, aos quais se responde numa escala tipo likert, com 7 níveis de resposta, que variam entre 1 (“discordo totalmente”) e 7 (“concordo totalmente”). Posteriormente os itens são agrupados em três fatores intrínsecos (manutenção da saúde – e.g. “Para melhorar a minha saúde no geral”; desenvolvimento de capacidades – e.g., “Para aprender e praticar novos exercícios e/ou atividades”; afiliação social – e.g., “Para partilhar as minhas experiências de prática (exercício) com pessoas que se preocupam comigo”) e dois extrínsecos (imagem – e.g., “Para melhorar a aparência geral do meu corpo”; reconhecimento social – e.g., “Para que os outros tenham uma boa impressão de mim”), cada um com quatro itens.

Subjective Vitality Scale (SVS: Ryan & Frederick, 1997), validada para população sénior portuguesa (Couto et al., 2017), permite avaliar a vitalidade subjetiva nos idosos portugueses. A SVS é constituída por seis itens, aos quais se responde numa escala tipo Likert, com sete possibilidades de resposta. O valor de vitalidade subjetiva é calculado através da média de resposta dos sujeitos.

Basic Need Satisfaction General Scale (BNSG-S: Gagné, 2003), validada para a população sénior portuguesa (Couto et al., 2020), permite a avaliação da globalidade de satisfação das NPB na vida dos idosos portugueses. Este instrumento é constituído por 13 itens, aos quais se responde numa escala tipo Likert, com sete níveis de resposta. Os itens agrupam-se, posteriormente, em três fatores (i.e. autonomia, 3 itens; competência, 3 itens; relação, 5

itens) que refletem as necessidades psicológicas básicas, subjacente, à teoria da autodeterminação (SDT: Deci & Ryan, 1985). A pontuação é realizada pelo somatório dos itens.

Análise estatística

Através do software IBM SPSS versão 23.0 foi realizada a estatística descritiva e análise de correlação entre as variáveis de estudo através da técnica estatística paramétrica *p* de Pearson. Utilizou-se, ainda, o PROCESS macro para o SPSS versão 3.5 para análise de mediação simples que, segundo Hayes (2018), permite demonstrar como o efeito de uma variável num outcome, quantificado através da regressão por mínimos quadrados ordinários (OLS), pode ser dividido em efeitos diretos e indiretos. Utilizou-se o modelo quatro (modelo como parâmetro na função do PROCESS), que permite a avaliação do efeito direto da variável independente na variável dependente e o efeito indireto das duas variáveis através da variável mediadora (Hayes, 2018).

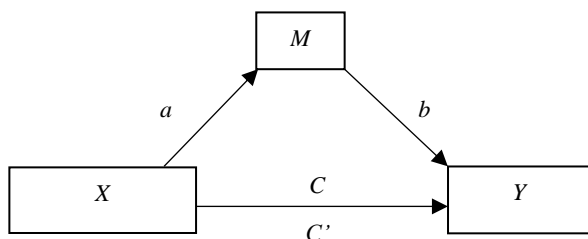


Figura 1. Modelo de mediação simples

Recorreu-se, ainda, ao método Bootstrap de 5000 amostras com um nível de confiança de 95% para o cálculo dos efeitos diretos e indiretos dos conteúdos dos motivos intrínsecos e extrínsecos na vitalidade subjetiva. Se 95% do intervalo de confiança for negativo ou positivo, considera-se o modelo de mediação significativa.

Para determinar o tamanho da amostra, foi realizada uma análise via G*Power 3.1 (Faul et al., 2009), considerando os seguintes parâmetros: effect size $f^2 = .10$; $\alpha = .05$; statistical power = .95; e 3 predictors. O tamanho da amostra (*n*) mínimo recomendado é de 176, valor que é satisfeito com o tamanho da presente amostra.

Resultados

Inicialmente, procedeu-se a uma análise descritiva bem como uma análise de relação entre

as variáveis de estudo. Assim, verificou-se que o objetivo saúde foi o mais valorizado para o exercício físico, enquanto, por outro lado, o reconhecimento social, o menos valorizado. Observou-se ainda, um valor médio de satisfação global das NPB de 5.43 e um valor médio de vitalidade subjetiva de 4.86.

Da análise de relação, conclui-se que todos os objetivos apresentam uma relação significativa com a satisfação global das NPB (i.e., $p < .001$), não acontecendo o mesmo com a vitalidade subjetiva, uma vez que a relação entre o objetivo reconhecimento social e vitalidade subjetiva não é significativa (i.e., $p > .05$).

Desta forma, tendo em conta a análise de relação entre as variáveis e o principal objetivo de estudo, realizaram-se quatro análises de mediação simples sobre o papel de mediação das NPB, entre os conteúdos dos objetivos para o exercício físico e a vitalidade subjetiva, variável do bem-estar.

Assim, e relativamente ao objetivo saúde (Figura 2), verificou-se a existência de um efeito positivo e significativo deste nas NPB de $\beta = .37$, 95% CI [.28, .46], $t = 8.49$, $p < .0001$, e um efeito positivo estatisticamente significativo das NPB na vitalidade subjetiva de $\beta = .35$, 95% CI [.21, .50], $t = 4.86$, $p < .0001$. Identificou-se ainda, entre o objetivo saúde e a vitalidade subjetiva, um efeito direto (*c'*) significativo de $\beta = .21$, 95% CI [.09, .33], $t = 3.42$, $p < .01$, e um efeito total (*c*) positivo e significativo de $\beta = .34$, 95% CI [.23, .46], $t = 5.99$, $p < .01$. Observou-se, ainda, um efeito de mediação parcial (efeito indireto) significativo, $\beta = .13$ (95% BCa CI = .76, .20).

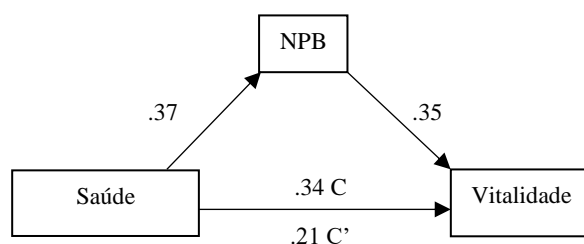


Figura 2. Modelo de mediação simples entre o objetivo para o exercício físico Saúde, BPN e Vitalidade Subjetiva

Relativamente ao objetivo desenvolvimento de capacidades (Figura 3), identifica-se um efeito deste objetivo na variável mediadora NPB de $\beta = .18$, 95% CI [.12, .25], $t = 5.22$, $p < .0001$ e

Tabela 1: Análise descritiva e correlacional

	M±SD	1	2	3	4	5	6	7
1. Saúde	6.04 ± .76	-						
2. Desenvolvimento capacidades	5.14 ± 1.04	.47**	-					
3. Imagem	4.95 ± 1.04	.39**	.35**	-				
4. Reconhecimento social	3.83 ± 1.31	.32	.38**	.53**	-			
5. Afiliação social	4.98 ± .99	.34**	.58**	.36**	.57**	-		
6. NPB	5.43 ± .64	.44**	.30**	.30**	.18**	.28**	-	
7. Vitalidade	4.86 ± .81	.33**	.26**	.25**	.23	.12*	.38**	-

Nota. M=média; SD=desvio padrão; NPB=necessidades psicológicas básicas; * $p \leq .05$; ** $p \leq .01$.

Observou-se um efeito positivo significativo das NPB na vitalidade subjetiva de $\beta = .40$, 95% CI [.27, .54], $t = 5.88$, $p < .0001$. Entre o objetivo desenvolvimento de capacidades e a vitalidade subjetiva, alcançou-se um efeito direto (c') significativo de $\beta = .13$, 95% CI [.05, .21], $t = 3.09$, $p > .0001$, e um efeito total (c) positivo e significativo de $\beta = .21$, 95% CI [.12, .30], $t = 4.74$, $p > .0001$. Obteve-se, igualmente um efeito de mediação parcial (efeito indireto) significativo, $\beta = .07$ (95% BCa CI = .04, .12).

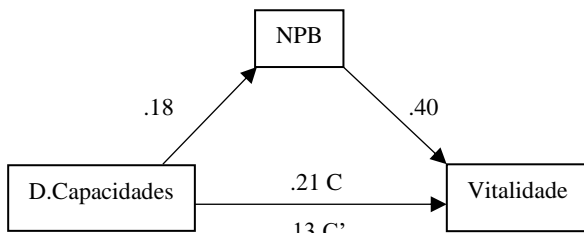


Figura 3. Modelo de mediação simples entre o objetivo para o exercício físico Desenvolvimento de Capacidades, BPN, e Vitalidade Subjetiva

Observando-se a Figura 4, pode-se verificar a existência de um efeito positivo e significativo do objetivo imagem nas NPB de $\beta = .18$, 95% CI [.12, .25], $t = 5.36$, $p < .01$, e um efeito positivo e significativo das NPB na vitalidade subjetiva de $\beta = .41$, 95% CI [.27, .55], $t = 5.92$, $p < .001$.

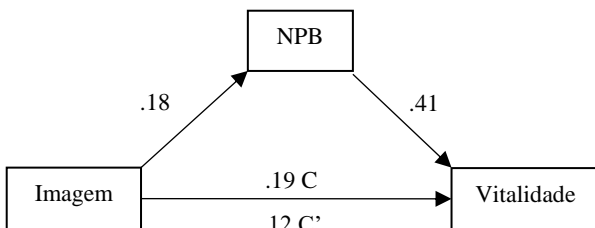


Figura 4. Modelo de mediação simples entre o objetivo para o exercício físico Imagem, BPN e Vitalidade Subjetiva

Foi ainda alcançado um efeito direto (c') significativo de $\beta = .12$, 95% CI [.03, .20], $t = 2.77$, $p < .0001$, e um efeito total (c) positivo e significativo $\beta = .19$, 95% CI [.11, .28], $t = 4.50$, $p < .0001$, entre o objetivo desenvolvimento de capacidades e a vitalidade subjetiva. Desta forma, obteve-se, também, um efeito de mediação parcial (efeito indireto) significativo, $\beta = .07$ (95% BCa CI = .35, .13).

Por último, e de acordo com a Figura 5, relativa ao objetivo afiliação social, verificou-se a existência de um efeito positivo e significativo deste com as NPB de $\beta = .18$, 95% CI [.11, .25], $t = 5.02$, $p < .0001$, e um efeito positivo significativo das NPB na vitalidade subjetiva de $\beta = .46$, 95% CI [.32, .60], $t = 6.61$, $p < .0001$. Obteve-se ainda, entre o objetivo afiliação social e a vitalidade subjetiva, um efeito direto (c') não significativo de $\beta = .13$, 95% CI [-.08, .10], $t = 2.77$, $p > .05$, e um efeito total (c) positivo e significativo $\beta = .09$, 95% CI [.01, .19], $t = 2.08$, $p < .05$, o que indica a inexistência de mediação das NPB entre as duas variáveis analisadas.

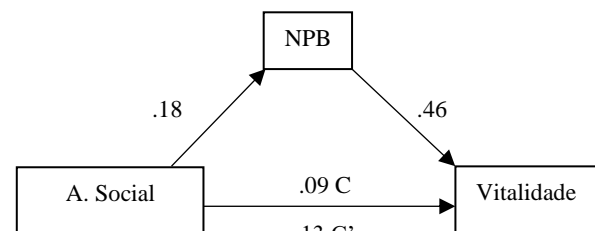


Figura 5. Modelo de mediação simples entre o objetivo para o exercício físico Afiliação Social, BPN e Vitalidade Subjetiva

Discussão

Com este estudo, objetivou-se analisar, numa população idosa, a associação entre os conteúdos dos objetivos para a prática de exercício físico e a

vitalidade subjetiva, e o papel de mediação das NPB entre estes dois constructos. Inicialmente, a existência de correlações estatisticamente significativas foi observada entre todos os conteúdos dos objetivos para a atividade física e a vitalidade subjetiva, com exceção do objetivo reconhecimento social. Importa compreender estes resultados, especialmente tendo por base o racional teórico, sendo expectável que os objetivos com um conteúdo de índole externa sejam associados de forma negativa com o bem-estar (Antunes et al., 2018; Sheldon et al., 2004; Schmuck et al., 2000). Contudo, a vitalidade subjetiva difere de outros indicadores do bem-estar (e.g., afeto positivo e negativo, satisfação com a vida), pelo modo como esta reflete a dimensão psicológica e a energia física disponível para a ação (Ryan et al., 2008), tendo sido também verificado, anteriormente, na população idosa, a associação entre a vitalidade subjetiva e os objetivos externos de imagem e afiliação social (Inácio, 2014).

Relativamente à satisfação das NPB, identificou-se uma correlação positiva entre todos os objetivos e o valor global de satisfação. De acordo com o modelo teórico, é expectável que os objetivos intrínsecos se relacionem positivamente com a satisfação das NPB (Ryan et al., 2008; Van Hiel & Vansteenkiste, 2009). Contudo, verificou-se que os conteúdos dos objetivos extrínsecos de afiliação social, reconhecimento social e imagem se relacionam positivamente com as NPB. No entanto, pode-se considerar a associação destes objetivos com as NPB uma vez que: o objetivo afiliação social está intrinsecamente ligado e baseado na construção de relações interpessoais Allen (2005), estando intimamente relacionado com a NPB de relação (Kasser & Ryan, 1999); o objetivo reconhecimento social, que é considerado de natureza extrínseca, está relacionado com a percepção de competência, uma vez que os sujeitos, quando se esforçam perante terceiros, o reconhecimento social pode potenciar a performance, contribuindo para o desenvolvimento da percepção de competência (Garn & Wallhead, 2015). De facto, relativamente a este último ponto, diversos autores têm descrito que um elogio autêntico sobre a iniciativa individual, potencia a satisfação da necessidade psicológica de competência (Deci & Ryan, 2000; Stone et al., 2009). Por último, também se verificou uma

correlação positiva entre o motivo extrínseco imagem e as NPB. Antunes et al. (2018) concluíram no estudo de validação do GCEQ para a população idosa portuguesa, que o conteúdo do objetivo imagem (extrínseco), se relaciona positivamente com a saúde (intrínseco). Os autores consideram que o objetivo imagem não era percecionado como sendo de natureza intrínseca pois, nesta população, há uma tendência para compreender os motivos relacionados com a aparência física como um promotor dos objetivos relacionados com a saúde (i.e., a imagem pode ser um fator de saúde ou representativo de um estado saudável).

Ainda na análise de correlações, também foram identificadas correlações estatisticamente significativas entre os diferentes conteúdos dos objetivos e a vitalidade subjetiva, com exceção ao que se refere ao reconhecimento social, indicando que não existe correlação entre este conteúdo de objetivo para exercício físico e a vitalidade subjetiva em idosos.

Outro dos objetivos deste trabalho consistia na análise do papel mediador das NPB na relação entre os conteúdos dos objetivos e a vitalidade subjetiva percecionada pelos idosos da amostra. Neste sentido, e tendo em conta que não faz sentido perceber a mediação de outro fator entre variáveis que não se relacionem (Hayes, 2018), não se realizou a análise de mediação entre o objetivo reconhecimento social e a vitalidade.

Deste modo, verificou-se a existência de um efeito de mediação parcial significativo das NPB entre objetivo saúde e vitalidade subjetiva $\beta=.13$ (95% BCa CI=.76, .20), entre o objetivo desenvolvimento de competências e vitalidade subjetiva de $\beta=.07$ (95% BCa CI=.04, .12), entre o objetivo imagem e a vitalidade subjetiva (efeito $\beta=.07$ (95% BCa CI=.35, .13). Não se confirmou o papel de mediação das NPB entre o motivo afiliação social e a vitalidade subjetiva, determinando-se, de certa forma, que a satisfação das NPB medeia o efeito entre o conteúdo dos seguintes objetivos, saúde, desenvolvimento de competências e imagem, e o bem-estar na população idosa.

Assim, os resultados obtidos corroboram a ideia de (Ingledeew & Markland, 2008, 2009) em que os efeitos do conteúdo dos objetivos sobre a motivação em prever de forma diferenciada,

resultados comportamentais e afetivos e que esta relação pode ser facilitada pela satisfação das NPB. De facto, os objetivos, sobretudo os de natureza intrínseca, são adaptativos e podem facilitar a satisfação das NPB (Ryan et al., 2008; Van Hiel & Vansteenkiste, 2009) promovendo, desta forma, o bem-estar dos indivíduos (Behzadnia & Ryan, 2018; Ryan et al., 2008).

Por outro lado, os objetivos de natureza extrínseca caracterizam-se por uma orientação por fatores externos, o que pode não estar associado com a satisfação das NPB, visto que o grau que cada sujeito coloca na persecução de objetivos externos está, muitas vezes, associado a uma diminuição do seu bem-estar (Deci & Ryan, 2000; Van Hiel & Vansteenkiste, 2009). Desta maneira segundo Behzadnia et al. (2020), quando o envolvimento não providencia condições para a percepção da satisfação das NPB, os idosos tendem a perseguir os objetivos externos como uma estratégia compensatória, o que poderá resultar numa diminuição do seu bem-estar percebido (Kasser, 2002).

Contudo, observou-se relativamente ao objetivo imagem (extrínseco), um comportamento idêntico aos objetivos saúde e desenvolvimento de capacidades (intrínsecos), ou seja, foi o único objetivo de índole externa onde se verificou a mediação das NPB entre o objetivo e a vitalidade subjetiva. Este dado, corrobora Antunes et al. (2018) sobre a existência de uma correlação entre esta variável e a vitalidade subjetiva, identificando-se, uma vez mais, no modelo de mediação simples, a possibilidade deste objetivo não poder ser compreendido como intrínseco ou extrínseco na população em estudo, sobretudo, por compreender-se que os idosos percebem que a promoção da sua imagem é, também, um comportamento de promoção de saúde.

Assim, constatou-se que as NPB desenvolvem, de facto, um efeito mediador parcial entre os objetivos para a prática de atividade física e a vitalidade subjetiva, nesta população. Parcial, porque a relação entre as variáveis é parcialmente explicada pela variável mediadora (MacKinnon, Fairchild & Fritz, 2007; Preacher & Hayes, 2004), neste caso, a satisfação das NPB. Portanto, os conteúdos dos objetivos intrínsecos (saúde, desenvolvimento de capacidades e o motivo extrínseco, imagem) facilitam a satisfação das

NPB. De forma geral, a investigação tem afirmado que se deve atribuir mais importância aos motivos intrínsecos relativamente aos extrínsecos, pois desenvolvem efeitos mais benéficos, tanto por via direta ou indireta da satisfação das NPB (Vansteenkiste et al., 2007), mais precisamente, porque estes objetivos facilitam a percepção da vitalidade subjetiva pela mudança na motivação autónoma através da satisfação das NPB (Sebire et al., 2009).

No entanto, nesta população, e de acordo com Antunes et al. (2018), a abordagem dualista entre objetivos intrínsecos e extrínsecos revelou-se redutora, na medida em que há objetivos que se relacionam, pelo que não parecem ser entendidos como diferenciados do ponto de vista do seu conteúdo (i.e., imagem e saúde), o que nos permite compreender o comportamento de mediação das NPB entre o motivo extrínseco, imagem, e a vitalidade subjetiva.

Portanto, consideramos que é fundamental que a intervenção no contexto da atividade física ou do exercício físico com esta população (idosos) deverá ter a preocupação de promover ambientes facilitadores da satisfação das três necessidades psicológicas básicas, pois essa satisfação parece potenciar a relação entre os conteúdos dos objetivos (nomeadamente de natureza mais intrínseca) com as consequências da prática, nomeadamente ao nível do bem-estar (e.g., vitalidade subjetiva).

Conclusão

Conclui-se, através dos resultados obtidos, que a satisfação das NPB na globalidade da vida da população idosa, desempenha um papel de mediação entre o conteúdo dos objetivos para a atividade física, saúde, desenvolvimento de competências e imagem e o bem-estar, mais precisamente com a vitalidade subjetiva. Deste modo, reforça-se o papel das NPB no quotidiano dos sujeitos pela forma como estas podem influenciar as consequências comportamentais, sobretudo pelo efeito na relação entre as variáveis estudadas. Neste sentido, e tendo em conta a necessidade de promoção e adesão de um comportamento de atividade física mais efetivo na população idosa, como estratégia de promoção de um maior bem-estar nesta população, o estudo dos

motivos para a prática de exercício físico, bem como a compreensão dos objetivos inerentes a essa mesma prática e de todas as variáveis que medeiam a relação com as consequências comportamentais, deve ser mantido. Assim, com recurso a uma amostra mais representativa, importa, relativamente às NPB, perceber a forma como cada NPB (i.e., competência, relação, autonomia), analisada isoladamente, medeia a relação entre as variáveis estudadas. Pela forma como estas variáveis se relacionam com o bem-estar, será necessário, também, perceber o papel de mediação das NPB entre os conteúdos dos objetivos para a atividade física e outras variáveis do bem-estar (e.g., satisfação com a vida) com o objetivo de contribuir para um melhor esclarecimento dos antecedentes do bem-estar nesta população.

Assim, perante a necessidade de se potenciar o bem-estar nesta população através da atividade física, torna-se preponderante compreender o conteúdo dos objetivos para a sua prática e perceber que, efetivamente, as NPB influenciam o impacto dos motivos na perceção do bem-estar, sendo fundamental a criação de contextos facilitadores da sua satisfação.

Referências

- Allen, J. B. (2005). Measuring social motivational orientations in sport: An examination of the construct validity of the SMOSS. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3, 147–161.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2005.9671764>.
- Antunes, R., Couto, N., Marinho, D., Monteiro, D., Moutão, J., & Cid, J. (2017). Validation of the Goal Content for Exercise Questionnaire (GCEQ) for a sample of elderly Portuguese people. *Motricidade*, 13(1).
<https://doi.org/10.6063/motricidade.9541>.
- Antunes, R., Couto, N., Monteiro, D., Moutão, J., Marinho, D., & Cid, J. (2018). Goal content for the practice of physical activity and the impact on subjective well-being in older adults. *Journal of Ageing Science*, 6(1).
<https://doi.org/10.4172/2329-8847.1000189>.
- Behzadnia, B., & Ryan, R. (2018). Eudaimonic and hedonic orientations in Physical Education and their relation with motivation and wellness. *International Journal of Sport Psychology*, 49(5), 363-385.
<https://doi.org/10.7352/IJSP.2018.49.363>
- Behzadnia, B., Deci, E. L., & DeHaan, C. R. (2020). Predicting relations among life goals, physical activity, health, and well-being in elderly adults: A self-determination theory perspective on healthy aging. In *Self-determination theory and healthy aging* (pp. 47-71). Springer.
- Biddle, S., & Ekkekakis, P. (2005). Physically active lifestyles and well-being. In F.A. Huppert, B. Keverne & N. Baylis (Eds.), *The science of well-being* (140-168). Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.
- Couto, N., Antunes, R., Monteiro, D., Moutão, J., Marinho, D., & Cid, L. (2017). Validation of the Subjective Vitality Scale and study of the vitality of elderly people according to their physical activity. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, 19(3), 261-269.
<http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2017v19n3p261>.
- Couto, N., Antunes, R., Monteiro, D., Moutão, J., Marinho, D., & Cid, L. (2020). Basic psychological needs and subjective well-being in Portuguese older people. *Annals of Psychology*, 36(2), 340-347.
<http://dx.10.6018/analesps.349561>.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte* (2ª ed.). McGraw Hill.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Ekkekakis, P., & Backhouse, H. (2009). Exercise and Psychological Well-Being. In R. Maughan (Ed.), *The Olympic textbook of science in sport*. Wiley-Blackwell.
- Eurostat (2015). Population structure and ageing. Acedio em 5 de maio de 2020, em http://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/index.php/Population_structure_and_ageing

- Eurabarro (2022). Special Eurobarometer 525 Sport and Physical Activity. European Commission.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>.
- Garn, A. C., & Wallhead, T. (2015). Social goals and basic psychological needs in high school physical education. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(2), 88–99. <https://doi.org/10.1037/spy0000029>.
- Gunnell, K. E., Crocker, P. R., Mack, D. E., Wilson, P. M., & Zumbo, B. D. (2014). Goal contents, motivation, psychological need satisfaction, well-being and physical activity: A test of self-determination theory over 6 months. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 19-29.
- Hayes, A. F. (2018). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis. A regression-based approach (2nd ed.). The Guilford Press.
- Kasser, T. (2002). Sketches for a self-determination theory of values. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 123–140). University of Rochester Press.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further exploring the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280–287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- Hallal, P., Andersen, L., Bull, F., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257.
- Hertzog, C., Kramer, A., Wilson, R., & Lindenberger, U. (2008). Enrichment effects on adult cognitive development: Can the functional capacity of older adults be preserved and enhanced? *Psychological Science in the Public Interest*, 9(1), 1–65.
- Inácio, D. (2014). Motivos de prática de exercício em idosos e seus efeitos ao nível da satisfação das necessidades psicológicas básicas e vitalidade percebida. (Tese de Mestrado, Instituto Politécnico de Santarém Escola Superior de Desporto de Rio Maior)
- Inglede, D., & Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology & Health*, 23, 807 e 283. <http://dx.doi.org/10.1080/08870440701405704>.
- Inglede, D., & Markland, D. (2009). Three levels of exercise motivation. *Applied Psychology: Health & Well-being*, 1, 336e355. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01015.x>.
- Kasser, V., & Ryan, R. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935-954.
- MacKinnon, D. P., Fairchild, A. J., & Fritz, M. S. (2007). Mediation analysis. *Annual Review of Psychology*, 58, 593–614. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085542>.
- Neto, J., Lima, C., Gomes, Santos, M., & Tolentino, F. (2012). SWB em idosos praticantes de atividade física. *Motricidade*, 8(2), 1097-1104.
- Novo, R. (2005). Bem-estar e psicologia: conceitos e propostas de avaliação. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 20(2), 183-203.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior research methods, instruments, & computers: A Journal of the Psychonomic Society, Inc*, 36(4), 717–731. <https://doi.org/10.3758/bf03206553>.
- PRB (2015). Research on health and well-being aims to improve quality of life in later years. *Today's Research on Aging*, 31, 1-7.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004) SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36, 717–731. <https://doi.org/10.3758/BF03206553>
- Ryan, R., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a

- dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
[http://dx.doi.org/141-166.0066-4308/01/0201-0141\\$14.00](http://dx.doi.org/141-166.0066-4308/01/0201-0141$14.00).
- Ryan, R., & Deci, E. (2002). An overview of self-determination theory. In E. Deci & R. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research*. The University of Rochester Press.
- Ryan, R., & Deci, E. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In M. Hagger & N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (pp. 1-19). Human Kinetics.
- Ryan, R., & Deci, E. (2008). From ego-depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(2) 702-717.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00098.x>.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170.
- Schmuck, P., Kasser, T. & Ryan, R.M. (2000). Intrinsic and extrinsic goals: Their structure and relationship to well-being in German and U.S. College Students. *Social Indicators Research* 50, 225–241.
<https://doi.org/10.1023/A:1007084005278>.
- Silva, R. (2010). Envejecimiento activo. contribuciones de la psicología. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 30(2), 163-166.
- Sebire, S., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2008). Development and validation of the goal content for exercise questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 353-377.
- Sebire, S., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2009). Examining intrinsic versus extrinsic exercise goals: Cognitive, affective, and behavioral outcomes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 189-210.
- Sebire, S., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2011). Predicting objectively assessed physical activity from the content and regulation of exercise goals: Evidence for a mediational model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 175-197.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 30(4), 475–486.
<https://doi.org/10.1177/0146167203261883>.
- Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. (2015). Psychological wellbeing, health and ageing. *Lancet*, 385(9968), 640-648.
[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0).
- Stone, D., Deci, E., & Ryan, R. (2009). Beyond talk: Creating autonomous motivation through self-determination theory. *Journal of General Management*, 34(3), 75–91.
<https://doi.org/10.1177/03063070090340030>
- Sun, F., Norman, I., & While, A. (2013). Physical activity in older people: A systematic review. *BMC Public Health*, 13, 449.
<http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-13-449>.
- Van Hiel, A., & Vansteenkiste, M. (2009). Ambitions fulfilled? The effects of intrinsic and extrinsic goal attainment on older adults' ego-integrity and death attitudes. *International Journal of Aging and Human Development*, 68(1), 27–51.
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. In T. C. Urdan & S. A. Karabenick (Eds.), *The decade ahead: Theoretical perspectives on motivation and achievement* (Vol. 16A, pp. 105–166). Emerald.
- WHO. (2002). Active aging. A policy Framework. World Health Organization.
- WHO. (2013). Investing in mental health: Evidence for action. World Health Organization.
- WHO. (2015). World report on ageing and health. World Health Organization.

WHO. (2016). Mental health and older adults.

Acedido em 8 de junho de 2021, em <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/en/>.

Withall, J., Stathi, A., Davis, M., Coulson, J., Thompson, J. & Fox, K. (2014). Objective indicators of physical activity and sedentary time and associations with subjective well-being in adults aged 70 and over. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(1), 643-656.

<http://dx.doi.org/0.3390/ijerph110100643>.