

Emanuel Ferreira Anuniação

**O PAPEL DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS E DO
SUPORTE À AUTONOMIA NO PROGRAMA DE INTERVENÇÃO
*SURF & THERAPY***



Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

2023

Emanuel Ferreira Anunciação

**O PAPEL DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS E DO
SUPORTE À AUTONOMIA NO PROGRAMA DE INTERVENÇÃO
*SURF & THERAPY***

Mestrado em Psicologia da Educação
Trabalho efetuado sob a orientação de:
Professora Doutora Cátia Martins

O PAPEL DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS E DO SUPORTE À AUTONOMIA NO PROGRAMA DE INTERVENÇÃO *SURF & THERAPY*

Declaração de autoria do trabalho

Declaro ser o autor deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e constam da listagem de referências incluída.

Emanuel Ferreira Anunciação

Copyright © Emanuel Ferreira Anunciação

A Universidade do Algarve reserva para si o direito, em conformidade com o disposto no Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos, de arquivar, reproduzir e publicar a obra, independentemente do meio utilizado, bem como de a divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição para fins meramente educacionais ou de investigação e não comerciais, conquanto seja dado o devido crédito ao autor e editor respetivos.

Agradecimentos

Gostaria de agradecer a todas as pessoas que direta ou indiretamente contribuíram para materializar este trabalho, que agora se apresenta. Por esta razão gostaria de expressar o sincero agradecimento:

À Professora Doutora Cátia Martins pela sua disponibilidade e interesse, pelo rigor e pormenor, pelo encorajamento e acima de tudo pelo apoio que foi determinante para a concretização do presente trabalho.

À Catarina Guedes da Associação Dinamika e à sua equipa não só pelo processo de recolha dos dados mas principalmente pelo desenvolvimento do programa *Surf Therapy* no Algarve.

Aos meus pais pelo encorajamento e apoio e em especial à minha mãe por ser uma inspiração para mim e um exemplo de transformação.

Aos meus filhos Gabriel e Pedro por toda a paciência tiveram quando estava stressado e intolerante (e não foram poucas as vezes), pela compreensão e apoio que me deram.

Por fim não posso deixar de expressar o meu agradecimento à minha companheira Kim Wanders por todo o apoio que me deu, também pela paciência e aceitação daqueles momentos mais difíceis e acima de tudo por acreditar em mim mesmo quando eu não acreditava.

Título: O papel das Necessidades Psicológicas Básicas e do Suporte à Autonomia no programa de intervenção *Surf & Therapy*

Resumo:

O conceito de *surf therapy* diz respeito à conjugação da prática do *surf* e da intervenção psicológica, de modo a alcançar um melhor bem-estar psicossocial. A investigação nesta área é muito reduzida, sendo que a maioria dos estudos avalia apenas o impacto da prática do *surf* nos participantes e não tem em conta características do programa e da sua aplicação. O objetivo deste estudo foi analisar o contributo do programa de uma intervenção socioemocional, com recurso ao *surf* (“*Surf Therapy*”), na promoção das Necessidades Psicológicas Básicas (NPB) e do suporte à autonomia. Procurou-se avaliar em que medida este programa de intervenção pode contribuir para o aumento da satisfação das necessidades de autonomia, competência e relacionamento, bem como o suporte a essa autonomia, tendo em conta a perceção dos participantes e dos monitores. No global, participaram 19 jovens, com idades compreendidas entre os 12 e os 19 anos ($M = 14,63$; $DP = 2,24$) em idade escolar (6º - 12ºano). O estudo seguiu um design descritivo-correlacional e longitudinal, avaliando as dimensões referidas antes e depois da aplicação do programa e as monitorizações realizadas. Os resultados referentes aos vários momentos de avaliação mostram um contributo positivo da implementação do programa de intervenção *Surf Therapy* na satisfação das NPBs e no suporte à autonomia. Verificou-se um aumento ligeiro em todas as dimensões avaliadas, com exceção da dimensão Tensão/Pressão, que apresenta um decréscimo, refletindo uma melhoria significativa dessa dimensão. Contextos e intervenções em diversos domínios (e.g., desporto, educação), que promovam oportunidades e interações de apoio à autonomia, poderão refletir-se não apenas em índices mais elevados de satisfação das NPB e de motivação autónoma, mas também de bem-estar psicológico.

Palavras-chave: Necessidades Psicológicas Básicas, Autonomia, Competência, Relacionamento, Suporte à Autonomia

Title: The role of the Basic Psychological Needs and the Autonomy Support in the intervention program Surf Therapy

Abstract:

The concept of surf therapy concerns the articulation of the practice of surf and psychological intervention, with the goal of reaching a better psychological well-being. There has been little research in the area of surf therapy, as most studies evaluate the impact of surfing in people and don't considerate the characteristics of the surf therapy program. The purpose of this study is to analyze the input of the socioemotional intervention program that uses surf (Surf Therapy), in promoting the Basic Psychological Needs and Autonomy Support. It was evaluated how that intervention program can contribute to the increase of autonomy, competence and relatedness and also the impact of autonomy support perceived by the participants and the coaches. There was a total of 19 adolescents, with an age between 12 and 17 years old ($M = 14,63$; $SD = 2,24$) and in school age (6th - 12 grade). This study followed a longitudinal and descriptive correlational design, evaluating the previous mentioned dimensions before and after the program and during the monitoring moments. The results gathered through the several evaluation moments showed a positive contribution of the intervention program Surf Therapy in the BPN satisfaction and Autonomy. It shows a light increase in all dimensions except in the dimension of Pressure/Tension which presented a decrease which reflects a significative improvement of that dimension. Contexts and interventions in various areas (e.g. sport, education), that promote opportunities and interactions of Autonomy Support, report not only high levels of BPNs satisfaction, autonomous motivation, but also psychological well-being.

Keywords: Basic Psychological Needs, Autonomy, Competence, Relatedness, Support of Autonomy

Índice

1. Introdução	1
2. Justificação Teórica	2
2.1. A Teoria da Autodeterminação	2
2.1.1. A importância do Suporte à Autonomia	4
2.2. A TAD na Intervenção Psicológica	4
2.3. O Projeto de <i>Surf Therapy</i>	7
3. Problemática	8
4. Método	8
4.1. Design do estudo	8
4.2. Participantes	9
4.3. Instrumentos	10
4.3.1. Escala das Necessidades Psicológicas Básicas	10
4.3.2. Escala de Perceção de Suporte à Autonomia	10
4.3.3. Inventário de Motivação Intrínseca	10
4.3.4. Escala de Satisfação	11
4.3.5. Questionário da Avaliação Final	11
4.3.6. Questionário Sociodemográfico	11
4.4. Procedimento de recolha e análise de dados	12
5. Resultados	14
5.1. Avaliação das Necessidades Psicológicas Básicas (antes e depois)	14
5.2. Perceção de Suporte à Autonomia	15
5.3. Monitorização da intervenção pelos jovens	16
5.4. Monitorização da dinamização da intervenção pelos monitores	17
5.5. Avaliação da satisfação dos monitores	18
5.6. Comparação da perceção de suporte à autonomia dos jovens com os monitores	19
6. Discussão	20
7. Considerações finais e Implicações	23
8. Referências	25

Índice de tabelas

Tabela 4.1. Caracterização da amostra	p.9
Tabela 4.2. Momentos e dimensões avaliadas no estudo.	p.12
Tabela 5.1. Comparação das Necessidades Psicológicas Básicas no M1 e M2.	P.14
Tabela 5.2. Comparação da percepção do suporte à autonomia no primeiro e segundo momento de avaliação dos jovens.	p.15
Tabela 5.3 Monitorização da percepção do suporte à autonomia nas três monitorizações.	p.16
Tabela 5.4. Comparação da percepção do suporte à autonomia no grupo dos monitores nas duas monitorizações e no momento final.	p.17
Tabela 5.5. Monitorização e avaliação final das percepções gerais pelos Monitores.	p.18
Tabela 5.6. Avaliação da satisfação dos monitores.	p.19
Tabela 5.7. Comparação da percepção do suporte à autonomia no grupo dos monitores com o grupo dos jovens na primeira monitorização e no momento final.	p.20

Índice de figuras

Figura 5.1. Gráfico de barras com a satisfação das necessidades psicológicas básicas (antes e depois da intervenção).	p.15
Figura 5.2. Gráfico de barras com a percepção do suporte à autonomia (antes e depois da intervenção).	p.15

1. Introdução

No contexto da intervenção psicológica, cada vez mais se consideram aspetos, não apenas relacionados com o resultado, mas essencialmente com o processo, no que se refere às mudanças desejáveis e respetiva consistência. Uma das teorias que tem estudado o processo subjacente ao envolvimento e à promoção de bem-estar tem sido a Teoria da Autodeterminação (TAD; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000, 2017). Esta abordagem tem destacado a importância de que as necessidades psicológicas básicas (i.e., a competência, o relacionamento e a autonomia) têm no desenvolvimento ótimo, na integridade e no bem-estar, posicionando-se como condição necessária para o *Thriving* (i.e., prosperar; Deci & Ryan, 2017).

A TAD tem salientado que a ausência de suportes sociais e nutrientes experienciais pode perturbar o processo desse desenvolvimento normal, como também exacerbar, ou em alguns casos, catalisar vulnerabilidades emocionais e biológicas (Ryan & Deci, 2000, 2017). As pessoas, cuja biologia ou contextos as tornam mais propensas a vários distúrbios comportamentais ou psicológicos, podem beneficiar de experiências de suporte às necessidades psicológicas básicas que, de acordo com investigações, podem contribuir para o aumento das suas capacidades e da sua resiliência (e.g., Vansteenkiste & Ryan, 2013; Weisntein & Ryan, 2011).

A importância funcional da autonomia, enquanto qualidade, é um importante contribuinte para a regulação comportamental, tem um valor científico e interventivo considerável, quer na experiência subjetiva da autonomia, quer na promoção do desenvolvimento do *self*. Contudo, a autonomia não pode ser assumida como garantida, pois é uma propriedade variável e vulnerável e que, em parte, depende de suportes específicos dos contextos sociais, quer ao nível de experiências, quer de interações (Deci & Ryan, 2017).

Neste sentido, atendendo ao papel que as necessidades psicológicas básicas e que o suporte à autonomia podem ter no bem-estar e na satisfação global, principalmente junto de determinados grupos psicossocialmente mais vulneráveis, pretende-se com o presente trabalho analisar o contributo da aplicação do programa de intervenção socioemocional “*Surf Therapy*” (Associação Dinamika, 2022) na promoção destes “nutrientes” psicológicos e no bem-estar.

2. Justificação Teórica

2.1. A Teoria da Autodeterminação e as NPBs

Como mencionado, a TAD (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000, 2017) é uma abordagem organísmica e dialética que assenta em determinados pressupostos, nomeadamente que as pessoas são organismos ativos com tendências evoluídas orientadas para o crescimento, para o domínio de desafios ambientais e para integrar novas experiências de forma a desenvolver um *self* mais coerente e complexo (Ryan & Deci, 2017). Contudo, estas tendências naturais não operam automaticamente, requerem continuamente nutrientes e suportes sociais, proporcionados pelo contexto ou em interação com este. Esses nutrientes, fundamentais para um desenvolvimento e funcionamento saudável, são especificados usando o conceito de necessidades psicológicas básicas (NPB). Neste sentido, a TAD preconiza que qualquer indivíduo tem a necessidade de satisfação de três NPBs (i.e., a competência, a autonomia e o relacionamento) e que, quando satisfeitas, promovem desenvolvimento no indivíduo e um funcionamento e uma experiência de bem-estar (Deci & Ryan, 2000).

A necessidade de competência refere-se ao sentimento de eficácia na interação de um indivíduo com o seu contexto social. Isto é, a experiência de oportunidades e suportes no exercício, expansão e expressão das suas capacidades e talentos (Deci & Moller, 2005; Ryan & Moller, 2016). Contudo, para desenvolver um sentido de competência, as ações das pessoas devem ser percebidas como auto-organizadas ou iniciadas (Deci & Ryan, 1985). Alguns estudos mostram que, por exemplo, ter uma boa prestação numa tarefa na qual a pessoa não sente autorregulação e iniciativa não aumenta, de forma sustentada, a perceção de competência, a motivação intrínseca ou a vitalidade (Nix, Ryan, Manly & Deci, 1999; Ryan, 1982).

A necessidade de relacionamento refere-se ao sentimento de relação com os outros, ou seja, sentimento do indivíduo de estar conectado e envolvido com os outros, tendo conseqüentemente um sentimento de pertença (Baumeister & Leary, 1995; Deci & Ryan, 2000; Ryan, 1993). É a necessidade psicológica de estar em comunhão e ser aceite pelos outros. É crítica relativamente às tendências que as pessoas têm para internalizarem valores e comportamentos das suas culturas (Ryan & Deci, 2011). Devido à necessidade de se sentirem conectadas, as pessoas interessam-se pelas crenças e comportamentos dos outros e pelo que os outros esperam delas próprias, comportando-se

de forma a assegurar-se de que são aceites e envolvidas. O ponto crítico, na perspetiva da TAD, é que as pessoas podem comportar-se de acordo com o que pensam que os outros esperam, de forma a sentirem-se conectadas com elas, mas a não ser que as pessoas se sintam de alguma forma reconhecidas pelas suas ações, a necessidade de relacionamento não será preenchida (Ryan & Deci, 2011).

A necessidade de autonomia, por sua vez, descreve a necessidade de um indivíduo de experienciar a auto-direção e o domínio das suas ações, a fim de se autorregular e agir por volição (Niemic, Ryan & Deci, 2010). Refere-se, portanto, à flexibilidade e sensação de independência para agir de acordo com os próprios princípios (Ryan & Deci, 2002). A palavra autonomia vem do grego e significa aquele que segue as suas próprias leis. Assim a pessoa autónoma experiencia o sentimento de ser origem das suas ações, possuindo locus de controlo interno. Ser autónomo na TAD não significa ser independente de outras pessoas, mas sim, agir de acordo com as suas vontades e escolhas (Vansteenkiste et al., 2004). O oposto da autonomia é a heteronomia, ou seja, quando alguém age por pressões internas ou externas, que são experienciadas como controladoras. Uma vez que é através da regulação do comportamento que as pessoas acedem e satisfazem as outras necessidades básicas, físicas e psicológicas, a autonomia tem um papel fulcral como necessidade. É um veículo através do qual a organização da personalidade se forma e outras necessidades são atualizadas. A total satisfação da competência é reforçada quando a autonomia é colateralmente satisfeita. De forma similar, as pessoas experienciam o relacionamento e intimidade quando os outros se relacionam, se preocupam e se conectam com elas de forma livre, ou seja, de forma autónoma (Ryan & Deci, 2000).

A TAD, embora saliente a importância das três NPB, destaca a importância da autonomia (e.g., Koestner & Holding, 2021), no que se refere à orientação motivacional (i.e., mais controlada ou mais autónoma), ou seja, sentimento de volição relativamente às ações (Ryan & Deci, 2017). Neste sentido, a autonomia pode ser avaliada questionando as pessoas se, quando fazem determinada atividade, o fazem pelo seu interesse e valor ou devido a pressões internas ou externas, sendo que ações autónomas são as que “queremos fazer” em vez das que “temos que fazer” (Koestner & Holding, 2021).

A satisfação das NPB leva as pessoas a preferirem o desafio ótimo, que se sintam mais satisfeitas com a vida, que tenham mais iniciativa, que estejam mais envolvidas, que tenham uma atitude mais positiva e um sentimento geral de satisfação com a vida.

2.1.1. A importância do Suporte à Autonomia

Segundo a TAD, as pessoas funcionam positivamente quando os outros apoiam a sua autonomia em vez de controlarem os seus comportamentos. Nos contextos educacionais, os alunos que recebem suporte à sua autonomia pelos professores, mostram benefícios educacionais e desenvolvimentais, incluindo maior envolvimento, qualidade da aprendizagem, preferência para o desafio ótimo, aumento da motivação intrínseca e maiores conquistas académicas (e.g., Guay et al. 2008; Reeve et al. 2004b; Vansteenkiste et al. 2004). Semelhantes benefícios de causa e efeito foram encontrados em estudos experimentais em diversos contextos (e.g., casa, Grolnick et al. 2002; trabalho, Hardré & Reeve 2009; hospital, Williams et al., 2006), nos quais os indivíduos eram apoiados ao nível da sua autonomia, pelo que, se pode concluir, de um modo geral, que as pessoas beneficiam que os outros apoiem a sua autonomia, melhorando a sua vida e a sua saúde mental.

O apoio à autonomia refere-se, portanto, ao que uma pessoa/contexto diz e faz para aumentar a perceção interna do *locus* de controlo, volição e perceção de escolha de ação de outra pessoa (Reeve et al, 2003). Diz respeito ao sentimento e comportamento interpessoal que uma pessoa providência para identificar, nutrir e desenvolver os recursos motivacionais internos, como a necessidade de autonomia, motivação intrínseca, interesses pessoais, objetivos intrínsecos e valores autodirecionados (Reeve 2009).

2.2. A TAD na Intervenção Psicológica

Dada a importância verificada da satisfação das necessidades psicológicas básicas na saúde psicológica e bem-estar das pessoas a Teoria da Auto Determinação serviu de base a várias intervenções. Reeve e Su (2011) conduziram um estudo que tinha como objetivo determinar a eficácia de programas de intervenção desenhados para ajudar no apoio à autonomia, com recurso a uma meta-análise. Consultaram 19 estudos,

que mostravam que, de uma forma geral, os programas de intervenção eram eficazes no ensino de técnicas de suporte da autonomia. Resultados de uma outra revisão sistemática e

meta-análise sobre o suporte à autonomia no desporto e em contextos de realização de exercício físico (Mossman et al, 2021) revelaram que este estava positivamente associado com o bem-estar dos atletas e negativamente associado com o seu sofrimento. Consistente com a TAD, as correlações da meta-análise eram mais fortes na motivação autónoma dos atletas e mais fracas na motivação controlada (i.e., regulação introjetada e regulação externa), e negativas na amotivação. Encontraram também associações positivas fortes entre o suporte à autonomia e as necessidades psicológicas básicas dos atletas.

Um estudo de Audet et al (2020) procurou comparar o suporte à autonomia da família e dos pares na procura de objetivos e durante crises em estudantes universitários, examinando se tal suporte influenciava a identidade e o compromisso, mostrando que a perceção de suporte à autonomia estava associada a um aumento da exploração da identidade. A literatura tem mostrado que a perceção do suporte à autonomia de pessoas significativas está relacionada com um *self* ideal e autêntico (Ryan & Ryan, 2019). Além disso, as perceções do suporte à autonomia de familiares e de pares podem ter um impacto diferente no crescimento de estudantes universitários (Audet et al., 2020 ; Koestner et al., 2020). Este estudo contempla dois contextos de vida nos quais as pessoas podem beneficiar do suporte à autonomia: na procura ativa de objetivos (Koestner et al., 2020; Levine et al., 2021) e perante adversidades da vida (Feeney & Collins, 2015). A investigação sugere que a perceção do suporte à autonomia é particularmente útil na procura de objetivos pessoais (Koestner et al., 2012, 2015) e pode atuar como fator de resiliência em situações adversas (Levine et al., 2020).

Johansen et al. (2023) investigaram a relação entre a perceção de suporte à autonomia e a frustração, a autonomia e a motivação controlada, bem como aspetos do funcionamento do estudante. Encontraram que a perceção de suporte à autonomia prediz motivação autónoma e se encontra negativamente associada à motivação controlada. A frustração da autonomia revelou uma associação negativa com a motivação autónoma e positiva com a predição da motivação controlada. Os resultados também mostraram que a motivação autónoma prediz o envolvimento, o esforço e a aprendizagem e, por sua vez, que a motivação controlada está negativamente associada à vitalidade e ao envolvimento, que prediz positivamente o esforço. Estes resultados estão em linha com os princípios da TAD e destacam a importância de providenciar um

ambiente de suporte à autonomia no contexto do ensino. Assim, a promoção de um processo de ensino com suporte à autonomia, de acordo com as investigações, poderá fazer aumentar o comportamento pró-social e diminuir o comportamento anti-social (Cheon et al 2023). Estes efeitos parecem ocorrer porque este tipo de ensino poderá melhorar a satisfação das necessidades dos alunos, ou seja, promover um processo que ocorre ao nível do aluno. Cheon et al. (2023) investigaram se esses efeitos também ocorriam porque o ensino que suporta a autonomia melhora o clima da sala de aula (i.e., se o processo ocorre ao nível da sala de aula), os resultados indicaram que a participação do docente na intervenção aumentava a satisfação das necessidades da turma, o clima de suporte e o comportamento pró-social e diminuía a frustração das necessidades ao nível da turma, o clima hierárquico e o comportamento anti-social. Além disso, a combinação de uma maior satisfação das necessidades colectiva com um clima de maior suporte explicou o aumento de comportamentos pró-sociais, enquanto que a combinação de menos frustração das necessidades com menos clima hierárquico explica a diminuição dos comportamentos anti-sociais. Estes efeitos do clima de sala de aula têm sido negligenciados, contudo são essenciais para explicar porque é que o ensino que suporta a autonomia melhora o funcionamento social dos alunos (Cheung et al., 2023).

Como mencionado, a TAD oferece um modelo baseado nas necessidades psicológicas básicas para explicar o funcionamento social do aluno (Ryan & Deci, 2017). Na TAD, a base motivacional para um comportamento pró-social é a satisfação das necessidades psicológicas básicas. Quando alunos de Educação Física experienciam a satisfação da autonomia, competência e relacionamento, os comportamentos pró-sociais tendem a aumentar (Cheon et al., 2018; Pavey et al., 2011). Este efeito facilitador ocorre porque a satisfação das necessidades gere vontade de dar aos outros (Martela & Ryan, 2016), preocupação empática (Fousiani et al, 2016), adoção de objetivos de afiliação social (Delrue et al, 2017; McHoshey,1999) e controlo de impulsos (Bernier et al, 2010). O comportamento anti-social é um ato de volição de prejudicar outros (Berger, 2003), como agredir, abuso verbal e exclusão social. Na TAD, a base para o comportamento antissocial é a frustração das necessidades psicológicas básicas. Quando alunos de Educação Física experienciam frustração da autonomia (i.e. sentir-se pressionado), competência (i.e. sentir-se inadequado) e relacionamento (i.e. sentir-se rejeitado), o seu comportamento antissocial tende a aumentar (Cheon et al., 2018; Cheon, Reeve, & Ntoumanis, 2019; Tian et al., 2018), diminuindo a possibilidade de relação com os demais e da promoção de suporte social, tão fundamental para a

saúde psicológica e bem-estar.

Neste seguimento, conclui-se que contextos e intervenções em diversos domínios (e.g., desporto, educação), que promovam oportunidades e interações de apoio à autonomia irão refletir-se não apenas em índices mais elevados de satisfação das NPB, de motivação autónoma, mas também de bem-estar psicológico.

2.3. O Projeto de *Surf Therapy*

O projeto *Surf Therapy* é uma abordagem estruturada com recurso ao *surf* com o objetivo de alcançar benefícios terapêuticos, nomeadamente ao nível das competências socioemocionais e do bem-estar físico e psicológico. Inicialmente foi desenvolvida pela *International Surf Therapy Organization* (ISTO), um organismo criado em 2017, composto por várias organizações espalhadas pelo mundo, que promoveu e apoiou diversos projetos de *surf therapy* (ISTO, 2022). Em Portugal os pioneiros nesta corrente *Surf Therapy* são a *Wave by Wave*, sediada em Carcavelos, cuja missão central consiste na intervenção junto de populações carenciadas e/ou em risco de exclusão social que, pelas suas circunstâncias, não dispõe de recursos para a promoção dos seus próprios processos de reabilitação, contribuindo para a verdadeira quebra de ciclos sociais de exclusão e trauma, promovendo uma sociedade mais justa e igualitária (*Wave by Wave*, 2022).

No Algarve este projeto – *Surf Therapy* - é uma iniciativa da Associação DINAMIKA e tem como objetivo geral promover a saúde mental em crianças e jovens já sinalizados com situações depressivas ou de ansiedade, agravadas pela pandemia pela COVID-19. Neste sentido, desenvolveram um programa cujo se prende com a promoção das competências socioemocionais, nomeadamente: autoconsciência, autogestão, consciência social, habilidades de relacionamento e tomada de decisão responsável. Estas cinco competências socioemocionais baseiam-se no modelo SEL (Social and Emotional Learning; CASEL, 1994), que se refere a uma tipologia de atividades que pretende a aquisição gradual dos participantes das competências transversais, com adaptação a diversas situações e às atividades do dia a dia, promovendo experiências e avaliação de sucesso no seu projeto de vida, nos seus diversos cenários (i.e., família, escola, local de trabalho) e na relação com os outros (Carvalho et al., 2016).

Este programa privilegia e promove uma relação entre os participantes e os respetivos monitores de confiança, empatia e suporte, pelo que se prevê que estes

“ingredientes” serão determinantes no seu sucesso.

3. Problemática

Considerando a importância que a satisfação das necessidades psicológicas básicas tem no bem-estar dos indivíduos, bem como o suporte à autonomia, parece de elevado relevo a sua avaliação e monitorização num programa de intervenção socioemocional. Salienta-se este aspeto de acompanhamento (e não de avaliação da eficácia), pois o presente estudo encontra-se inserido num projeto de mais vasto de avaliação da intervenção realizada no âmbito do programa *Surf Therapy*.

Neste sentido, considera-se que muitas vezes os programas de intervenção assentam a avaliação da sua eficácia diretamente nos domínios nos quais atuam, descurando o papel que determinadas dinâmicas relacionais (i.e., interações) poderão ter nesses resultados (e.g., proporcionar maior apoio ou não à autonomia, dar *feedback*). Assim, pretende-se neste estudo analisar o contributo da implementação do programa de intervenção “*Surf & Therapy*” na satisfação das necessidades psicológicas básicas (i.e., autonomia, competência e relacionamento) e no suporte à autonomia. Apresentam-se como objetivos específicos:

- 1) Comparar a satisfação das necessidades psicológicas básicas (i.e., autonomia, competência e relacionamento) e do suporte à autonomia percebido pelos jovens antes e depois da intervenção;
- 2) Analisar o suporte à autonomia percebido pelos jovens ao longo da intervenção (i.e., monitorizações);
- 3) Analisar o suporte à autonomia percebido pelos monitores ao longo da intervenção (i.e., monitorizações);
- 4) Comparar o suporte à autonomia percebido pelos monitores antes e depois da intervenção;
- 5) Comparar o suporte à autonomia percebido pelos jovens e pelos monitores ao longo da intervenção (i.e., monitorizações).

4. Método

4.1. Design do estudo

Este estudo segue um design descritivo-correlacional e longitudinal. (Almeida & Freire, 2008).

4.2. Participantes

A amostra deste estudo é composta por 19 jovens com idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos ($M = 14,63$; $DP = 2,24$), referenciados/sinalizados pelos Agrupamentos (e.g., Serviço de Psicologia e Orientação – SPO, Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família – GAAF, ou diretores de turma) com sintomatologia (ou suspeita) de depressão, ansiedade, dificuldade de autoconhecimento e autoconfiança. A maioria dos participantes era do género feminino (52.6%) e distribuíam-se, na sua maioria, pelo 7º ano (31,6%), 9ºano (21,1%) e 10ºano (21,1%) (Tabela 4.1).

Tabela 4.1.

Caracterização da amostra (N = 19).

Escolaridade	f	%
6º ano	2	10,5
7º ano	6	31,6
9º ano	4	21,1
10º ano	4	21,1
11º ano	1	5,3
12º ano	2	10,5

Nota. f = frequência; % = percentagem.

4.3. Instrumentos

4.3.1. Escala das Necessidades Psicológicas Básicas

Escala das Necessidades Psicológicas (BPNS-G; Deci et al., 2001; versão portuguesa de Amaral & Franco-Borges, 2010) é composta por 19 itens e aborda a necessidade de satisfação geral com a vida e com as três necessidades psicológicas básicas: **autonomia** (5 itens; e.g., “Sinto que sou livre para decidir por mim próprio(a) como viver a minha vida”; $\alpha_{M1} = ,49$; $\alpha_{M2} = ,17$), (2) **competência** (6 itens; e.g., “Recentemente tenho tido a capacidade para aprender novas competências interessantes”; $\alpha_{M1} = ,82$; $\alpha_{M2} = ,80$) e **relacionamento** (8 itens; e.g., “Dou-me bem com as pessoas com quem contacto”; $\alpha_{M1} = ,81$; $\alpha_{M2} = ,91$). Os itens foram respondidos numa escala tipo *Likert* que variava entre 1 (Não é de forma alguma verdade) e 5 (Totalmente verdade). Pontuações mais elevadas em cada dimensão refletiam maior satisfação da respetiva necessidade.

4.3.2. Escala de Perceção de Suporte à Autonomia

Escala de Perceção de Suporte à Autonomia (PSA; Baard et al., 2004; versão portuguesa de Martins et al., em preparação), é um instrumento composto por 15 itens que avaliam o nível de autonomia percecionado pelo indivíduo face ao monitor do programa (esta especificação foi introduzida nas orientações de resposta ao instrumento), ou seja, proporcionado pelo contexto (unidimensional). Para tal, os participantes avaliaram um conjunto de afirmações (e.g., “Sou capaz de me abrir com o meu monitor”, “O meu monitor encoraja-me a fazer perguntas”; $\alpha_{M1} = ,97$; $\alpha_{M2} = ,97$), numa escala tipo *Likert* que variava entre 1 (Discordo Totalmente) e 7 (Concordo totalmente). Como mencionado, para o presente estudo adaptou-se uma versão aos monitores (e.g., “Enquanto monitor, encorajo os participantes a fazerem perguntas”; $\alpha_{M1} = ,77$; $\alpha_{M2} = ,83$). Pontuações elevadas indicaram elevados níveis de autonomia percecionada, independentemente dos interlocutores.

4.3.3. Inventário de Motivação Intrínseca

O Inventário de Motivação Intrínseca (IMI; McAuley et al., 1989; adaptação portuguesa de Martins et al., em preparação), composta por 9 itens, avaliou a experiência dos participantes relativamente ao programa e às sessões em três dimensões: (1) **interesse e prazer** (5 itens; e.g., “Não me senti nada nervoso(a) nesta

sessão”; $\alpha_{M1} = ,14$; $\alpha_{M2} = ,25$; (2) **competência perfeccionada** (2 itens; e.g., “Em comparação com os outros participantes, penso que compreendi muito bem o que foi trabalhado nesta sessão”; $\alpha_{M1} = ,75$; $\alpha_{M2} = -,50$); e (3) **pressão/tensão** (2 itens; e.g., “Senti-me muito tenso(a) enquanto participava nesta sessão”, $\alpha_{M1} = ,62$; $\alpha_{M2} = -1,04$). As respostas foram dadas com recurso a uma escala tipo Likert que variava entre 1 (Não é de forma alguma verdade) e 7 (Totalmente verdade). Pontuações mais elevadas refletiam níveis mais elevados da dimensão avaliada.

4.3.4. Avaliação da Satisfação das Sessões

Questionário de Avaliação da Satisfação das Sessões foi criado especificamente para este estudo e era composto por 7 questões que avaliavam a satisfação global com as sessões, (e.g.,” Acolhimento dado aos jovens”, “Organização e funcionamento da sessão”, “Clareza das tarefas propostas”), sendo que cada uma era respondida com recurso a uma escala tipo Likert, que variava entre 1 (Muito insatisfeito) e 5 (Muito satisfeito).

4.3.5. Questionário Final da Avaliação

Questionário de final de avaliação, especialmente construído para este estudo, era composto por 38 questões, que avaliavam a satisfação com o programa relativamente a

(1) expectativas iniciais (2 itens; e.g., “Participar no Programa *Surf Therapy* tem-me ajudado a gerir melhor as minhas emoções”); (2) perceção de ajuda (7 itens; e.g., “Considero que participar no Programa *Surf Therapy* tem-me ajudado a sentir-me mais seguro como pessoa.”); (3) Experiência com o programa (21 itens; e.g., “Os temas abordados ajudaram-me muito”). Pontuações mais elevadas refletiam avaliações mais positivas. As respostas foram dadas numa escala entre 1 (Muito insatisfeito/Má/Nem por isso/Não satisfez nenhuma das minhas necessidades/Não/Não, as coisas parecem piorar/Discreto totalmente) e 4 (Muito satisfeito/Muito boa/Satisfez todas as minhas necessidades/Sim/Sim, as coisas pareceram melhorar/Concordo totalmente).

4.3.6. Questionário Sociodemográfico

4.4. Procedimentos de recolha e análise de dados

Este estudo foi enquadrado na avaliação de impacto do projeto *Surf & Therapy*, solicitado pela Associação Dinamika a uma equipa de investigadores da Universidade do Algarve. Após a recolha de autorizações por parte dos pais/encarregados de educação, os links para os questionários foram fornecidos aos jovens pela responsável local do projeto. Todos os questionários foram respondidos *online* na plataforma EU Survey.

Tabela 4.2.

Momentos e dimensões avaliadas no estudo.

	Início	Monit 1	Monit 2	Monit 3	Monit 4	Final
Necessidade						
s						
psicológicas	X					X
básicas						
Inventário						
de						
Motivação		X	X	X	X	
Intrínseca						
Escala de						
avaliação						
Suporte à	X	X	X	X	X	X
Autonomia						
Escala de						
Satisfação	X	X	X	X	X	X
Questionári						
o de						
Avaliação						X
Final						

Os participantes foram avaliados (Tabela 4.2) ao nível da satisfação das necessidades psicológicas básicas e suporte à autonomia na fase inicial do projeto (i.e., 1ª sessão; Antes da intervenção) e ao longo da intervenção. Ao longo da monitorização, os monitores do programa e os jovens foram avaliados relativamente ao suporte à autonomia e satisfação com as sessões. No final, procedeu-se à avaliação dos participantes ao nível da satisfação das necessidades psicológicas básicas, suporte à autonomia e avaliação final do programa (Final da Intervenção).

Os dados foram descarregados da plataforma *EU Survey* em ficheiro Excel e inseridos no *software* SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 28 para Windows, onde se realizou a respetiva análise.

A análise inicial envolveu medidas de estatística descritiva (i.e., frequências absolutas e relativas, médias e respetivos desvios-padrão) e estatística inferencial. Os instrumentos foram avaliados ao nível da consistência interna através do cálculo do alfa de Cronbach, sendo que valores abaixo de 0,60 foram considerados inaceitáveis, entre 0,60 e 0,65 indesejáveis, entre 0,65 e 0,70 minimamente aceitáveis, entre 0,70 e 0,80 bons e acima de 0,80 como muito bons (Almeida & Freire, 2008). Tendo em consideração estes valores de referência, quando as escalas ou subescalas avaliadas apresentaram um valor inferior a 0,60 optou-se pela sua retirada da análise dos resultados (e.g., subescala de autonomia no BPNS e interesse e prazer no IMI).

Antes da comparação dos valores médios, procedeu-se à avaliação das dimensões relativamente à normalidade, através do teste Shapiro-Wilk ($p > 0,05$). Uma vez que a maioria apresentou níveis de normalidade, procedeu-se à comparação dos valores médios entre momentos com recurso ao teste t de Student para amostras emparelhadas, tendo-se utilizado o teste de Wilcoxon apenas quando a condição de normalidade não se verificava. As diferenças foram consideradas significativas quando $p < 0,05$. No final, calculou-se o d de Cohen como medida de magnitude de efeito (ou o r no caso do teste de Wilcoxon), sendo que valores de $d = 0,20$ foram considerados de pequena magnitude, $d = 0,50$ moderada e elevada quando $d = 0,80$ (Field, 2009). Os valores de r foram considerados de fraca magnitude quando se situavam entre 0,20 e 0,40, moderada magnitude entre 0,40 e 0,60, elevada magnitude entre 0,60 e 0,80 e muito elevada quando se apresentavam acima de 0,80 (Almeida & Freire, 2008).

5. Resultados

5.1. Avaliação das Necessidades Psicológicas Básicas (Antes e Depois)

No global (Tabela 5.1; Figura 5.1), antes da intervenção os participantes apresentam valores médios nas três necessidades, sendo a de relacionamento onde revelam níveis mais elevados ($M = 4,03$; $DP = 0,83$). Depois da intervenção, é também na necessidade de relacionamento onde apresentam níveis médios mais elevados ($M = 4,01$; $DP = 0,83$).

Analisados os níveis obtidos antes e depois da intervenção, os valores das NPB apresentam pequenas oscilações, sem significância estatística e com um efeito quase espúrio (Tabela 5.1).

Tabela 5.1.

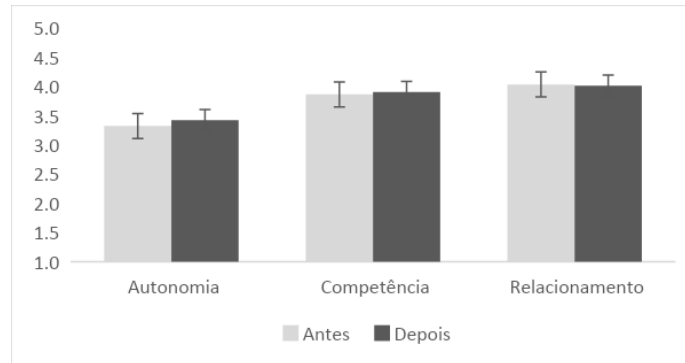
Comparação das Necessidades Psicológicas Básicas no M1 e M2.

Necessidades Psicológicas Básicas	Antes		Depois		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
Autonomia	a)	a)	a)	a)	a)	a)	a)
Competência	3,86	0,78	3,90	0,80	-0,13	,900	0,04
Relacionamento	4,03	0,83	4,01	0,83	-0,17	,869	0,05

Notas. *M* = Média ; *DP* = Desvio Padrão ; *t* = estatística teste; *p* = nível de significância; *d* = medida de magnitude de efeito. a) a subescala não apresenta consistência interna.

Figura 5.1.

Gráficos de barras com a satisfação das necessidades psicológicas básicas (Antes e Depois da intervenção)



5.2. Percepção de Suporte à Autonomia

No que se refere ao suporte à autonomia (Tabela 5.2; Figura 5.2), antes da intervenção, os participantes apresentam valores de percepção de suporte médios ($M = 4,77$; $DP = 1,68$) e depois da intervenção observa-se um pequeno aumento ($M = 5,23$; $DP = 1,52$). Esta diferença não apresenta significância estatística ($t = -1,14$; $p = ,284$), contudo, a magnitude de efeito é pequena-moderada ($d = 0,36$).

Tabela 5.2.

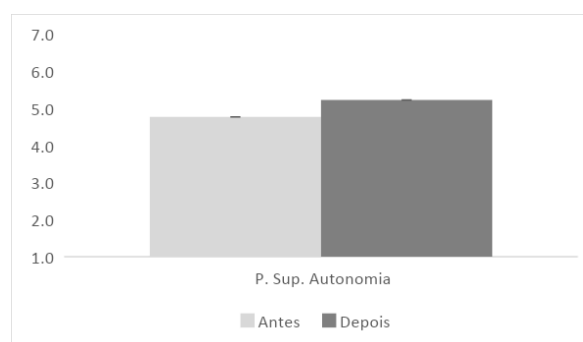
Comparação da percepção do suporte à autonomia no primeiro e segundo momento de avaliação dos jovens

	Antes ($n = 19$)		Depois ($n = 10$)		t	p	d
	M	DP	M	DP			
Percepção Suporte à Autonomia	4,77	1,68	5,23	1,52	-1,14	,284	0,36

Notas. M = Média ; DP = Desvio Padrão ; t = estatística teste; p = nível de significância; d = medida de magnitude de efeito.

Figura 5.2.

Gráficos de barras com a percepção do suporte à autonomia (Antes e Depois da intervenção)



5.3. Monitorização da intervenção pelos jovens

Como a tabela 5.3 revela, os valores médios reportados, no que se refere ao suporte à autonomia, são muito próximos (Monitorização 1: $M = 4,43$; $DP = 0,32$; Monitorização 2: $M = 4,40$; $DP = 0,32$; Monitorização 3: $M = 3,96$; $DP = 1,17$), não apresentando significância estatística nem magnitude ($\chi^2 = 0,00$; $p = 1,00$; $r = ,00$). Ao nível da satisfação com as sessões, os valores são também muito próximos nos domínios avaliados, destacando-se apenas a dimensão Participação que apresenta um decréscimo ao longo das monitorizações (Monitorização₁: $M = 4,70$; $DP = 0,48$; Monitorização₂: $M = 4,60$; $DP = 0,55$; Monitorização₃: $M = 4,33$; $DP = 0,58$). A satisfação global não apresenta resultados significativos, contudo a magnitude do efeito é elevada ($\chi^2 = 3,71$; $p = 0,156$; $r = ,87$; Monitorização₁: $M = 5,00$; $DP = 0,00$; Monitorização₂: $M = 4,86$; $DP = 0,14$; Monitorização₃: $M = 4,62$; $DP = 0,44$).

Tabela 5.3.

Monitorização da percepção do suporte à autonomia nas três monitorizações realizadas.

Jovens	Monit1 (n = 10)		Monit2 (n = 5)		Monit3 (n = 3)		χ^2	p	r
	M	DP	M	DP	M	DP			
PSA	4,43	0,32	4,40	0,32	3,96	1,17	0,00	1,000	,00
Acolhimento dado aos jovens	5,00	0,00	5,00	0,00	4,67	0,58			
Organização e funcionamento da sessão	5,00	0,00	4,80	0,45	4,67	0,58			
Participação dos jovens	4,70	0,48	4,60	0,55	4,33	0,58			
Trabalho em equipa (monitores)	4,90	0,32	5,00	0,00	4,67	0,58			
Clareza das tarefas	4,90	0,32	5,00	0,00	4,67	0,58			
Concretização dos	4,80	0,42	4,60	0,55	4,67	0,58			

objetivos									
No global, nesta									
sessão estou...	4,90	0,32	5,00	0,00	4,67	0,58			
(satisfação)									
Satisfação global									
com a sessão	5,00	0,00	4,86	0,14	4,62	0,44	3,71	0,156	0,87

Notas. PSA = Percepção de suporte à autonomia; *M* = Média ; *DP* = Desvio Padrão ; χ^2 = estatística teste; *p* = nível de significância; *r* = medida de magnitude de efeito.

5.4. Monitorização da dinamização da intervenção pelos monitores

Os valores da Percepção do Suporte à Autonomia por parte dos monitores (Tabela 5.4) apresentam uma ligeira diminuição da primeira ($M = 4,45$; $DP = 0,12$) para a segunda monitorização ($M = 4,40$; $DP = 0,32$); contudo, dado o baixo número de respostas, a comparação não foi possível de se realizar.

Tabela 5.4.

Comparação da percepção do suporte à autonomia no grupo dos monitores nas duas monitorizações e no momento final (N = 8).

Monitores	Monitor 1		Monitor 2		Avaliação Final		<i>Z</i> *	<i>p</i>	<i>r</i>
	(n = 4)		(n = 1)		(n = 3)				
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
Percepção do suporte à autonomia	4,45	0,12	4,40	0,32	4,54	0,37	-1,34	0,18	0,78

Notas. *M* = Média ; *DP* = Desvio Padrão, * Comparação entre Monitorização 1 e Avaliação Final; *Z* = estatística teste; *p* = nível de significância; *r* = medida de magnitude de efeito.

Os valores da satisfação global aumentaram da primeira monitorização ($M = 4,07$; $DP = 0,66$) para a avaliação final ($M = 4,59$; $DP = 0,30$), mas estas não apresentam resultados significativos, sendo a magnitude do efeito espúria ($\chi^2 = -1,06$; $p = 0,285$; $r = ,10$).

Tabela 5.5.*Monitorização e avaliação final das percepções gerais pelos monitores (N = 8).*

Monitores	Monit1		Monit2		Final	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Acolhimento dado aos jovens	4,25	0,50	5,00	0,00	4,86	0,38
Organização e funcionamento da sessão	4,25	0,50	5,00	0,00	4,57	0,53
Participação dos jovens	4,00	0,82	5,00	0,00	4,28	0,48
Trabalho em equipa (monitores)	4,00	1,54	5,00	0,00	4,71	0,48
Clareza das tarefas	3,75	0,95	5,00	0,00	4,28	0,75
Concretização dos objetivos	4,25	0,50	5,00	0,00	4,57	0,53
No global com a sessão estou...	4,00	0,82	5,00	0,00	4,86	0,38
Satisfação global	4,07	0,66	-	-	4,59	0,30

*Notas. M = Média ; DP = Desvio Padrão***5.5. Avaliação da satisfação dos monitores**

A avaliação da satisfação dos monitores com o programa (Tabela 5.6) apresenta valores elevados de satisfação, onde 57,1% dos monitores consideram-se bastante satisfeitos no que respeita aos objetivos alcançados do programa; 71,4% estão muito satisfeitos com a experiência da aplicação do programa; 71,4% recomendariam muito o programa; 57,1% identificaram-se muito com o programa. Quanto aos resultados obtidos relativamente às expectativas, 85,7% consideraram que foram mais do que o esperado e, relativamente à avaliação global do programa, 57,1% classificaram o programa como muito bom e 42,9% como bom.

Tabela 5.6.*Avaliação da satisfação dos monitores*

Domínios avaliados	%			
	Nada	Pouco	Bastante	Muito
Alcançou objectivos previstos no programa	0	14,3	57,1	28,6
Satisfação com a experiência de aplicação do programa	0	0	28,6	71,4
Possibilidade de recomendação	0	0	28,6	71,4
Identificação com a filosofia do programa	0	14,3	28,6	57,1
	Muito menos do que o esperado	Menos do que o esperado	Mais do que o esperado	Muito mais do que o esperado
Resultados obtidos relativamente às expectativas	0	0	85,7	14,3
	Má	Nem boa nem má	Boa	Muito boa
Avaliação global do programa	0	0	42,9	57,1

5.6. Comparação da percepção de suporte à autonomia dos jovens com os monitores

A comparação da percepção de suporte à autonomia dos jovens com os monitores (Tabela 5.7), na primeira monitorização, revela um ligeiro aumento na percepção dos jovens ($M = 4,43$; $DP = 0,32$) relativamente com a dos monitores ($M = 4,35$; $DP = 0,57$). Esta diferença não apresenta significância estatística ($Z = -0,51$; $p = ,609$) e a sua magnitude de efeito é quase espúria ($r = 0,14$).

Ao comparar a percepção de suporte à autonomia, no momento final da avaliação, observa-se um aumento, um pouco maior, nos jovens ($M = 5,23$; $DP = 1,52$), em relação com os monitores ($M = 3,38$; $DP = 2,26$). Muito embora esta diferença não apresente significância estatística ($Z = -1,36$; $p = ,174$), contudo, a magnitude de efeito é quase moderada ($r = 0,38$).

Tabela 5.7.

Comparação da percepção do suporte à autonomia no grupo dos monitores com o grupo dos jovens na primeira monitorização e no momento final (N = 13).

Percepção do suporte à autonomia	Monitores (n = 3)		Jovens (n = 10)		Z	p	r
	M	DP	M	DP			
Monitorização 1	4,35	0,57	4,43	0,32	-0,51	,609	0,14
Avaliação Final	3,38	2,26	5,23	1,52	-1,36	,174	0,38

Notas. M = Média ; DP = Desvio Padrão, Z = estatística teste; p = nível de significância; r = medida de magnitude de efeito.

6. Discussão

A Teoria da Autodeterminação (TAD; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000, 2017) tem destacado a importância das necessidades psicológicas básicas, no desenvolvimento óptimo, na integridade e no bem-estar, existindo elevada congruência entre os seus pressupostos teóricos e o que as investigações têm vindo a mostrar.

O presente estudo teve como objetivo analisar o contributo do programa de intervenção socioemocional “*Surf Therapy*” na promoção das necessidades psicológicas básicas (i.e. autonomia, competência e relacionamento) e do suporte à autonomia ao longo da intervenção num grupo de 19 jovens em idade escolar (12 – 19 anos), referenciados/sinalizados (e.g., Serviço de Psicologia e Orientação – SPO, Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família – GAAF, e diretores de turma) com sintomatologia de depressão, ansiedade, dificuldade de autoconhecimento e autoconfiança. A terapia pelo *surf*, embora não seja recente pelo mundo fora (e.g. Reino Unido, EUA, Austrália, Peru, Espanha), é relativamente recente em Portugal, sendo ainda escassas as iniciativas entidades que aplicam esta abordagem de forma estruturada. No Algarve esta foi a primeira experiência efectuada e cujo impacto está a ser avaliado. De salientar que o estudo de dimensões motivacionais, nomeadamente com a TAD e neste tipo de contexto, é algo inovador, não existindo muitas investigações deste tipo, do que se conhece.

Atendendo aos objectivos identificados anteriormente, como apresentado no capítulo anterior, de entre as dimensões estudadas (i.e. as NPBs; Suporte à Autonomia e Motivação Intrínseca – interesse/prazer, competência, tensão/pressão), embora se tenha

verificado uma ligeira melhoria (nomeadamente na necessidade psicológica básica relacionamento), apenas na dimensão Pressão/Tensão da Motivação Intrínseca essa melhoria foi significativa, apresentando um decréscimo, o que revela um efeito positivo ainda que limitado na sua acção. De facto, assistimos a melhorias, contudo muito ténues, sendo que os resultados da avaliação apresentam valores médio baixos, ou seja, aquém do que era esperado.

No entanto destaca-se o aumento da Percepção do Suporte à Autonomia que, ainda que ligeiro, mostra que ao fim das várias sessões do programa de *Surf Therapy*, os jovens percepcionam-se como mais autónomos, o que se apresenta como um facto muito positivo. Como referido anteriormente, a autonomia é uma qualidade importante, que contribui para a regulação comportamental, tem um valor científico e interventivo considerável, quer na experiência subjetiva da autonomia, quer de promoção do desenvolvimento do *self* (Deci & Ryan, 2017). Contudo, neste seguimento, parece-nos também que o facto dos monitores apresentaram valores médios altos de suporte à autonomia e, provavelmente, os jovens revelarem valores igualmente robustos, poderá estar relacionado com o facto das medidas também poderem ter um efeito ao nível da selecção e implementação de estratégias deste tipo.

Nas várias monitorizações que ocorreram ao longo do programa destaca-se a diminuição da participação dos jovens, facto talvez explicado pela diminuição do factor novidade e respectivo entusiasmo associado a algo que é novo. Esta é uma situação que a própria literatura sobre a TAD e a motivação intrínseca tem vindo a alertar, nos mais diversos contextos (e.g., educação, desporto), e que impulsiona a utilização de estratégias diferenciadas para a manutenção deste tipo de efeito e o respectivo impacto ao nível do envolvimento e imersão dos participantes nas atividades e respectivo propósito.

A satisfação global dos jovens com o programa nas várias monitorizações não apresenta valores médios significativos (ao nível da comparação entre momentos), contudo, uma vez que a magnitude de efeito é elevada, pode concluir-se que se a amostra fosse maior poderiam encontrar-se valores médios de satisfação mais altos.

Os monitores mostraram-se satisfeitos com a aplicação do programa *Surf Therapy*, indicando a recomendação do programa, que os resultados excederam mais do que o esperado, e classificando-o como muito bom e bom. Estes resultados mostram que os profissionais estavam envolvidos e orientados para a sua implementação, o que se

revela como um importante indicador motivacional.

A comparação da percepção do suporte à autonomia entre os jovens e os monitores revelou um ligeiro aumento da percepção nos jovens em relação aos monitores, mostrando que provavelmente os profissionais foram um pouco mais conservadores nas suas avaliações, mas que o seu nível de envolvimento, consciencialização e interesse se refletiu na avaliação dos jovens, quer relativamente ao nível de autonomia percebido, quer ao nível da sua satisfação.

Contudo, desde o seu início ocorreram diversas situações que limitaram as análises e conclusões deste estudo. A primeira grande limitação prendeu-se com o número reduzido e a heterogeneidade dos participantes, nomeadamente no que se refere à idade e respectivo ano de escolaridade. Este fator poderá ter influenciado o nível de envolvimento e de permanência no grupo.

Também durante a aplicação do programa *Surf Therapy* houve algumas condicionantes que podem ter funcionado como limitações (e.g. estar apenas presente em cada sessão um monitor, em vez de dois, como era esperado; o agendamento das sessões em função das previsões marítimas e com a disponibilidade do grupo), o que também limitou o número de sessões programadas e o respetivo envolvimento dos jovens e dos monitores. Para além do *Surf Therapy*, no final soube-se que os jovens estavam a participar num conceito de terapia desportiva organizada por uma Fundação, o que terá gerado alguma confusão no momento de reflexão e avaliação das atividades. As sessões foram organizadas de forma a existir um momento de reflexão e partilha de um tema escolhido pela psicóloga que acompanhava o grupo, contudo, devido ao excesso de volume de trabalho, existiram sessões onde apenas se realizou a sessão de *surf* e a reflexão.

Outra limitação prendeu-se com o volume dos questionários e a sua gestão de resposta, em que se denotou que nem todos os participantes e monitores responderam nos vários momentos de avaliação/monitorização, o que também condicionou a robustez e o potencial de análise dos dados. Por fim, de salientar que a existência de um grupo de controlo também teria sido relevante, pois desta forma as alterações observadas podiam ser analisadas e discutidas de forma mais aprofundada.

7. Considerações finais e Implicações

Considerando que a TAD preconiza que qualquer indivíduo tem a necessidade de satisfação de três NPBs, quando estas se encontram satisfeitas, promovem desenvolvimento no indivíduo e um funcionamento e uma experiência bem-estar (Deci & Ryan, 2000). A satisfação das NPB levam as pessoas a preferirem o desafio ótimo, que se sintam mais satisfeitas com a vida, que tenham mais iniciativa, que estejam mais envolvidas, que tenham uma atitude mais positiva e um sentimento geral de satisfação com a vida.

Contudo, estas tendências naturais não operam automaticamente, requerem continuamente nutrientes e suportes sociais, proporcionados pelo contexto ou em interação com este. Neste sentido, segundo a TAD, as pessoas funcionam positivamente quando os outros apoiam a sua autonomia em vez de controlarem os seus comportamentos. Em determinados contextos (e.g. educacionais, comunitários), os jovens que recebem suporte à sua autonomia pelos professores/tutores, mostram benefícios educacionais e desenvolvimentais, incluindo maior envolvimento, maior qualidade da aprendizagem, preferência para o desafio ótimo, aumento da motivação intrínseca e maiores conquistas académicas (e.g., Guay et al. 2008; Reeve et al. 2004; Vansteenkiste et al. 2004).

Ao nível do domínio motivacional, análise realizada revelou que o programa parece ter relevo no que se refere ao suporte à autonomia e satisfação das necessidades psicológicas básicas, verificando-se melhorias ligeiras nas dimensões avaliadas e, conseqüentemente, na satisfação e bem-estar dos participantes.

Os estudos apresentados realçam que contextos e intervenções em diversos domínios (e.g., desporto, educação), que promovam oportunidades e interações de apoio à autonomia irão refletir-se não apenas em índices mais elevados de satisfação das NPB, de motivação autónoma, mas também de bem-estar psicológico. Deste modo, analisando os dados obtidos ao longo dos vários momentos, o contributo da implementação do programa de intervenção Surf & Therapy na satisfação das NPBs e no suporte à autonomia parece ser positivo na satisfação das necessidades e do suporte à autonomia, contudo, como referido anteriormente os resultados observados foram aquém do esperado. Assim, considero relevante em futuras investigações, um estudo longitudinal com um maior número de participantes, mais homogéneo nas etapas de desenvolvimento, uma maior assertividade na recolha dos dados e a existência de um

grupo de controlo, de forma a permitir verificar se as alterações que ocorrem ao nível da satisfação das necessidades psicológicas básicas, suporte à autonomia e motivação intrínseca se devem ao efeito da aplicação do programa e também se os resultados obtidos refletem alterações significativas.

8.Referências

- Associação Dinamika, 2015, *Surf Therapy Project* www.dinamika.pt
- Almeida, L. & Freire, T. (2001). Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação. (5ª Edição) Coleção Investigação em Psicologia. Psiquilíbrios Edições
- Audet, É. C., Levine, S. L., Holding, A. C., Powers, T. A., & Koestner, R. (2022). Navigating the ups and downs: Peer and family autonomy support during personal goals and crises on identity development. *Self and Identity*, 21(4), 456-473. <https://doi.org/10.1080/15298868.2021.1939772>
- Brouzos, A., Vassilopoulos, S., & Baourda, V. (2018). Development and Preliminary Examination of the Psychometric Properties of the Psychoeducational Group Alliance Scale for Children (PGAS-c) in Two Samples of Children Participating in Groups. *The Journal for Specialists in Group Work* 1-20. 43(2), 108-127. <https://doi.org/10.1080/01933922.2018.1433257>
- Carvalho, A., Almeida, C., Amann, G., Leal, P., Marta, F., Pereira, F., Ladeiras, L., Lima, R., & Lopes, I. (2016). *Saúde Mental em Saúde Escolar. Manual para a Promoção de Competências Socioemocionais em meio escolar*. Direção-Geral da Saúde.
- Cheon, S., Reeve, J. & Marsh, H. (2023). Autonomy-Supportive Teaching Enhances Prosocial and Reduces Antisocial Behavior via Classroom Climate and Psychological Needs: A Multilevel Randomized Control Intervention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 45(1), 26-40. <https://doi.org/10.1123/jsep.2021-0337>
- DeSordi, L. (2015) *Motivação, necessidades psicológicas básicas e estratégias de aprendizagem de estudantes do ensino fundamental de uma escola promotora de autonomia* [Master's thesis]. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas, São Paulo. <https://hdl.handle.net/20.500.12733/1627753>
- Field, A. (2009). *Descobrendo a estatística usando o SPSS* (L. V., Trad.) (2ª ed.). Artmed. ISBN- 978-85-863-2018-2
- Hill, M.M., & Hill, A. (2014). *Investigação por questionário* (2ª ed.). Edições Sílabo.
- International Surf Therapy Organization (2020). *ISTO Declaration*. www.intlsurftherapy.org
- Johansen, M., Eliassen, E. & Jenö, L. (2023). The bright and dark side of autonomy: How autonomy support and thwarting relate to student motivation and academic functioning. *Frontiers in Education*, 8:1153647. doi: 10.3389/feduc.2023.1153647

- Koestner, R. & Holding, A. (2020). A generative legacy: SDT's refined understanding of the central role of autonomy in human lives, McGill University. *Motivation Science*, 7(2), 111–112. <https://doi.org/10.1037/mot0000221>
- Lemos, M.S. & Paulino, M. (2008). Questionário de Percepção do Ambiente de Aprendizagem. Versão para investigação. Porto: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.
- Mossman, L., Slemp, G., Lewis, K., Colla, R. & O'Halloran, P. (2022). Autonomy support in sport and exercise settings: a systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-24. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2031252>
- Ryan, R. & Deci, E. (2017). *Self Determination Theory, Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness*. The Guilford Press. ISBN 978-1-4625-2876-9.
- Ryan, R. M., Deci, E. L., Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2021). Building a science of motivated persons: Self-determination theory's empirical approach to human experience and the regulation of behavior. *Motivation Science*, 7(2), 97–110. <https://doi.org/10.1037/mot0000194>
- Su, Y. L., & Reeve, J. (2011). A meta-analysis of the effectiveness of intervention programs designed to support autonomy. *Educational psychology review*, 23, 159-188. Doi: 10.1007/s10648-010-9142-7
- Wave by Wave, 2022, *Efetividade do programa Wave by Wave com uma amostra de crianças e jovens em instituições de acolhimento residencial: resultados preliminares*. www.wavebywave.pt