



Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Ana Rita Veloso Morais

Fatores Psicológicos de Manutenção da Prática de Exercício Físico

julho de 2014



Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Ana Rita Veloso Morais

Fatores Psicológicos de Manutenção da Prática de Exercício Físico

Tese de Doutoramento em Psicologia
Especialidade em Psicologia do Desporto

Trabalho realizado sob a orientação do
Doutor A. Rui Gomes

julho de 2014

DECLARAÇÃO

Nome: Ana Rita Veloso Morais

Endereço electrónico: ritamorais41@hotmail.com

Título da tese: Fatores Psicológicos de Manutenção da Prática de Exercício Físico

Orientador: Doutor A. Rui Gomes

Ano de conclusão: 2014

Designação do Doutoramento: Psicologia, especialidade em Psicologia do Desporto

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTA TESE APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE;

Universidade do Minho, ___/___/_____

Assinatura: _____

Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Ana Rita Veloso Morais

Fatores Psicológicos de Manutenção da Prática de Exercício Físico.

Tese de Doutoramento em Psicologia

Ramo de Conhecimento de Psicologia do Desporto

Trabalho efetuado sobre a orientação do

Doutor A. Rui Gomes

Julho, 2014

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTA TESE/TRABALHO APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE.

Universidade do Minho, ___/_____/_____

Assinatura: _____

AGRADECIMENTOS

Este longo percurso entre o “querer” e o “fazer”, culmina na concretização da presente dissertação. Esta só foi possível com o genuíno e imprescindível contributo, seja profissional, académico, científico, emocional, social, prático, pedagógico, de um conjunto de pessoas às quais deixo um sincero agradecimento.

Um “gigante” obrigado, ao meu orientador, Doutor A. Rui Gomes, pela orientação, partilha de conhecimento, disponibilidade, rigor e paciência pela minha “veia científica”. Um respeito pela sua dedicação e profissionalismo e garantir-lhe que os seus ensinamentos não foram em vão.

Ao Professor Doutor José Cruz, enquanto coordenador do programa de doutoramento e docente, um obrigado por nos desafiar o nosso “pensamento científico”.

À Professora Doutora Isabel Dias, que acreditou desde início e me encaminhou até esta instituição de ensino e respetivo orientador, como referências na área científica em questão.

Aos Professores Doutores Luís Cid e João Moutão, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, pela valiosa ajuda na etapa de discussão e codificação de dados qualitativos.

Ao investigador Professor Doutor James Maddux, da Universidade de George Mason University, pela partilha de conhecimento e experiência na etapa da discussão final.

Aos meus colegas da área de Psicologia, em especial, aos companheiros Rui Sofia e Nuno Pires pelo permanente incentivo, espírito de interajuda e troca de vivências.

A todo o grupo de investigação Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano, em particular aos colegas, Doutor Rui Resende, Nuno Pimenta, Luís Carneiro e Anabela Esteves.

Aos clubes, diretores, instrutores e praticantes de exercício físico, que amavelmente permitiram que todo o trabalho de campo se realizasse.

Ao Dr. José Eduardo R. da Silva e Josephine Silva pela paciência, motivação e por terem acreditado em mim.

A todos os meus amigos, vizinhos, colegas um enorme obrigado por estarem sempre presentes e me incentivarem sempre que incertezas se instalavam, entre os quais, destaco a Diana, Ângela, Eduardo, Tatiana, Célia, Filipa, Catarina, Cathy, Sara, Joana.

À minha família, pelos momentos de preocupação e pela compreensão pelas minhas “faltas familiares”.

Realço os meus tios e primas bracarenses, um obrigado pela estadia e carinho com que sempre me receberam.

À minha cunhada Raquel pela colaboração, amizade e companhia.

Aos meus avós, em especial ao meu “anjo da guarda”.

Gratidão especial aos meus pilares, pai, mãe, irmão pelo amor incondicional e pelos valores de vida que me transmitiram.

Finalmente, aos meus eternos amores, Dino e Tomás pelo amor e carinho com que sempre me acompanharam nesta viagem.

Este projeto foi financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT), através da atribuição de uma Bolsa de Doutoramento com a referência SFRH / BD / 71369 / 2010.



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu



GOVERNO DA REPÚBLICA
PORTUGUESA



PROGRAMA OPERACIONAL **POTENCIAL HUMANO**



QUADRO
DE REFERÊNCIA
ESTRATÉGICO
NACIONAL
PORTUGAL 2007-2013



Fundação para a Ciência e a Tecnologia
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

Resumo

Este trabalho procura compreender de forma integradora, o fenómeno de *intention-behaviour gap* considerando os diferentes momentos de prática de EF (adoção e manutenção) e diferentes perspetivas dos intervenientes neste fenómeno (praticantes e profissionais). Os modelos conceituais sociocognitivos mais populares neste domínio (e.g., Teoria do Comportamento Planeado, Modelo Transteórico, Teoria de Autodeterminação, Teoria Sociocognitiva e Modelo de Ação para a Saúde) não têm sido suficientemente explicativos das reduzidas taxas de frequência de prática de EF e elevadas taxas de abandono da prática de EF seis meses após o seu início (Marcus *et al.*, 2000; Weinberg & Gould, 2008). A este fenómeno de baixa relação entre intenção e o comportamento efetivo de EF designou-se por “*intention-behaviour gap*” (Armitage, 2005; Courneya, 1995). Assumindo esta complexidade inerente ao estudo do comportamento efetivo de prática de EF e a pertinência em adotar uma abordagem integradora dos diferentes fatores explicativos deste fenómeno (individuais, contextuais e culturais), conduzimos uma investigação combinando metodologias quantitativas e qualitativas. Para tal, foram realizados três estudos. O primeiro estudo, procurou analisar as variáveis preditoras da intenção de prática de EF, da perceção subjetiva de prática de EF e do comportamento efetivo de EF. Nesta investigação participaram 304 sujeitos, com recurso à metodologia quantitativa. Os principais resultados demonstraram que (a) os preditores significativos da intenção foram a idade, o gosto pelo EF, o número de treinos, as normas subjetivas e a perceção de controle; (b) os preditores significativos da perceção subjetiva do comportamento foram, o sexo, o gosto pelo EF, o número de treinos, a intenção da prática e a perceção de controle; (c) os únicos preditores significativos do comportamento, foram a idade, o número de treinos semanais e a perceção de controle. No segundo estudo, sobre os fatores psicológicos da prática de EF participaram quinze praticantes com diferentes níveis de experiência de EF, com recurso a um guião de entrevista e à respetiva análise qualitativa dos dados. Os principais resultados evidenciaram que o comportamento de EF foi explicado por fatores individuais (e.g., psicológicos), contextuais (e.g., local de prática) e culturais (estereótipos) que, por sua vez, apresentaram alterações ao longo do tempo de prática de EF. No último estudo, realizado com dez instrutores de EF acerca dos fatores influenciadores e promotores da prática de EF, com recurso a um guião de entrevista e à respetiva análise qualitativa dos dados, verificou-se que: (a) os fatores psicológicos assumiram uma especial relevância no modo como os instrutores procuram promover a adoção e manutenção da prática de EF dos seus alunos; e (b) existem diferentes estratégias de atuação dos instrutores, variando estas de acordo com as fases de adoção, manutenção ou prevenção do abandono do EF por parte do praticante. No último Capítulo foram discutidos os dados dos três estudos e as respetivas implicações para a teoria, investigação e prática neste domínio.

Palavras-chave: Exercício Físico; Instrutores de Exercício Físico; Fatores Psicológicos.

Abstract

This thesis intends to understand the intention-behaviour gap through an integrating approach, considering the different stages of exercise behavior (EB) (adoption and maintenance) and the different perspectives of the individuals involved in this phenomenon (exercisers and professionals). The more popular conceptual models in this domain (e.g., Theory of Planned Behavior, Transtheoretical Model, Self-determination Theory, Sociocognitive Theory and the Health Action Model) have not been enough to explain the low rates of EB and high rates of dropout in the first six months after its beginning (Marcus et al., 2000; Weinberg & Gould, 2008). This low relationship between intention and effective behaviour of EB was named intention-behaviour gap (Armitage, 2005; Courneya, 1995). Taking into account the inherent complexity of the study of effective EB and the importance of adopting an integrating approach of the different factors (individual, contextual and cultural), we conducted an investigation combining quantitative and qualitative methodologies. For this purpose, three studies were performed. The first study intended to analyse the predicting of the intention to practice exercise, the subjective perception of exercise practice, and the effective exercise behavior. This research included 304 participants, using a quantitative methodology. The main results showed that (a) the significant predictors of intention to practice exercise were age, attraction toward exercise, perception of current exercise frequency, subjective norms, and perception of control; (b) the significant predictors of subjective perception of EB were gender, attraction toward exercise, perception of current exercise frequency, intention to practice exercise, and perception of control; (c) the only significant predictors of EB were age, exercise frequency, and perception of control. In the second study, about psychological factors of the EB, included fifteen exercisers with different levels of EB experience, using an interview guide and the corresponding qualitative analysis of the data. The main results showed that the EB was explained by individual (e.g., psychological), contextual (e.g., local of practice), and cultural (e.g., stereotypes) factors that, in turn, changed across the time of exercise practice. The last study, using an interview guide and the corresponding qualitative of the data, was conducted with ten experienced instructors about the factors that influence and promote EB. It was observed that: (a) the psychological factors were particularly relevant in the way instructors promote the adoption and maintenance of exercise practice of their clients; and (b) instructors use different strategies, varying according to the stage of EB of exercisers. In the last chapter it is integrated the data of the three studies, and presented theoretical, research, and practical implications for the study of EB.

Key-words: Physical exercise; Fitness instructors; Psychological factors.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	17
SECÇÃO I: Fatores Psicológicos na Prática de Exercício Físico: Perspetivas Concetuais e Implicações para a Investigação	31
Propostas Concetuais para a Compreensão do Comportamento de Exercício Físico	39
Aspetos Comuns entre os Modelos	48
Compreensão do Comportamento de Exercício Físico com Perspetivas Integradoras.....	49
Nota Finais.....	52
Referências	54
SECÇÃO II: ESTUDOS EMPÍRICOS	61
ESTUDO 1: Preditores da Prática de Exercício Físico: Da Intenção ao Comportamento Efetivo de Exercício Físico	63
Introdução.....	69
Método	72
Resultados	78
Discussão	88
Implicações para a Teoria, Prática e Investigação.....	91
Referências	93
ESTUDO 2: Fatores psicológicos na prática de exercício físico: Uma abordagem transversal e integradora	99
Introdução.....	105
Método	109
Resultados	114
Discussão	125
Implicações para a Teoria, Investigação e Prática.....	129
Referências	131
ESTUDO 3: A perspetiva dos instrutores sobre a prática de exercício físico: Uma abordagem qualitativa	137

Introdução.....	143
Método	146
Resultados	149
Discussão	158
Implicações para a Teoria, Investigação e Prática.....	161
Referências	163
SECÇÃO III: DISCUSSÃO GERAL.....	171
Promoção da Prática de Exercício Físico	179
Implicações para a Investigação e Intervenção	187
Referências	190
ANEXOS.....	201

LISTA DE TABELAS

Estudo 1: Preditores da prática de exercício físico: Da intenção ao comportamento efetivo de exercício físico

Tabela 1: Características Psicométricas dos Instrumentos Utilizados.....	79
Tabela 2: Correlações entre o EF e as Variáveis Pessoais, Desportivas e Psicológicas.....	82
Tabela 3: Modelo de Regressão para a Predição da Intenção da Prática de EF.....	84
Tabela 4: Modelo de Regressão para a Predição da Perceção Subjetiva da Prática de EF.....	86
Tabela 5: Modelo de Regressão para a Predição do Comportamento de EF.....	88

Estudo 2: Fatores psicológicos na prática de exercício físico: Uma abordagem transversal e integradora

Tabela 1: Caraterização dos Praticantes: Idade, Sexo, Profissão, Tempo de Prática e Etapa da Participação no Exercício Físico.....	111
Tabela 2: Distribuição das Unidades de Significado, das Propriedades e das Categorias pelas Componentes Formuladas.....	115
Tabela 3: Exemplos das Unidades de Significado Distribuídas pelas Categorias e Componentes Formuladas.....	119

Estudo 3: A perspetiva dos instrutores sobre a prática de exercício físico: Uma abordagem qualitativa

Tabela 1: Caraterização dos Participantes e da Duração das Entrevistas.....	147
Tabela 2: Organização Geral dos Resultados Obtidos.....	150

Tabela 3: Distribuição das Unidades de Significado pela Componentes do Domínio da Prática de EF.....	152
Tabela 4: Distribuição das Unidades de Significado pela Componente Áreas de Ação e pela Categoria de Estratégias de Promoção da Prática de EF.....	155
Tabela 5: Estratégias Psicológicas para Promover a Prática de EF.....	156
Tabela 6: Distribuição das Estratégias dos Instrutores Face aos Fatores Psicológicos da Prática fe EF.....	157

LISTA DE FIGURAS

Estudo 2- Fatores psicológicos na prática de exercício físico: Uma abordagem transversal e integradora

Figura 1: Análise Integradora do Comportamento de Exercício Físico.....124

Estudo 3- A perspectiva dos instrutores sobre a prática de exercício físico: Uma abordagem qualitativa

Figura 1: Representações Mentais dos Instrutores sobre a Prática de Exercício Físico.....157

INTRODUÇÃO

“Eu consigo calcular o movimento dos corpos celestiais,
mas não a loucura das pessoas.”

Isaac Newton

A atividade física no geral e a prática de exercício físico (EF) em particular, são considerados um dos comportamentos indicadores de um estilo de vida saudável. Por outro lado, a inatividade física é a principal causa de uma qualidade de vida empobrecida, doenças e incapacidades e até mesmo a morte (Brehem, 2004).

A importância de considerar a prática de EF como uma das componentes facilitadoras do bem-estar e saúde das pessoas, levou alguns autores e organizações a definir o conjunto de fatores associados ao conceito mais geral de bem-estar. Neste sentido, Biddle e Mutrie (2008) defendem uma diferenciação dos conceitos de saúde, atividade física, desporto, EF e condição física. Assim, a saúde tem uma natureza multifatorial e inclui dimensões físicas, mentais, sociais e espirituais. Neste mesmo sentido, a *World Health Organization* (WHO, 2006), entende a saúde como “a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity”. Ou seja, um estado de saúde envolve a promoção de bem-estar para além da ausência de doença. Uma saúde positiva implica um estado de bem-estar físico e emocional associado a uma elevada capacidade de ter prazer de viver e de encontrar as estratégias adequadas para lidar com as adversidades.

Um dos fatores que pode contribuir para estes estados positivos de saúde é a atividade física, sendo definida por Caspersen (1989, *cit. in* Marcus & Forsyth, 2009) como qualquer movimento corporal que resulta em dispêndio de energia, sendo importante que esta resulte de uma escolha pessoal livre durante os tempos livres ou de uma integração desta atividade nas rotinas do dia-a-dia de cada um. Já o conceito de desporto, é considerado um subtipo de

exercício enquanto atividade regulamentada, estruturada e que se caracteriza pelo seu caráter competitivo. Quanto ao conceito de exercício físico (EF), é considerado uma subcategoria de atividade física. Contudo, trata-se de uma atividade planejada, estruturada e repetitiva com o objetivo de manter ou aumentar a condição física. Por último, a condição física é a habilidade do indivíduo no trabalho de performance muscular, ou seja, as capacidades com componente hereditária e as que o indivíduo pretenda alcançar, tais como, capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade, equilíbrio, coordenação, força muscular ou velocidade (ver Biddle & Mutrie, 2008).

Nos últimos vinte e cinco anos, as maiores organizações de saúde pública, nomeadamente *American Heart Association (AHA)*, a *American College of Sports Medicine (ACSM)*, a *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)* e o *National Institutes of Health (NIH)*, assumiram como principal preocupação os benefícios de um estilo de vida ativo e as consequências de um estilo de vida sedentário (Marcus & Forsyth, 2009). Ainda assim, a prevalência de inatividade física é elevada e, segundo a *WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*, mais de 60% da população mundial é considerada fisicamente inativa ou ativa de forma insuficiente para a obtenção de benefícios ao nível da saúde (WHO, 2008). Para além da reduzida taxa na adoção de estilos de vida ativos, em adultos sedentários, somente 10% começaram um programa de EF regular num ano, sendo que, dos que iniciam o programa, 50% desistem em seis meses (Marcus *et al.*, 2000; Weinberg & Gould, 2008).

Estes valores são tão mais significativos considerando o facto da inatividade física representar um problema de saúde pública (Department of Health, 2004) que tem como consequência um enorme encargo económico para os estados a nível mundial (Hardman & Stensel, 2009). Na Europa, e no caso da Inglaterra, os custos anuais da inatividade física,

juntamente com o tratamento de doenças crónicas, estão estimados em 8.2 biliões de libras (Department of Health, 2004).

Tendo por base estes indicadores, o comportamento de EF tem merecido lugar de destaque na literatura nas mais diversas áreas, entre as quais, a Medicina Comportamental, as Ciências do Desporto e a Psicologia do Desporto e do Exercício. A investigação tem centrado a sua atenção na compreensão dos fatores que podem contribuir para o comportamento efetivo de EF. A este nível, uma das principais dificuldades encontradas relaciona-se com o facto da maioria dos modelos psicológicos revelar uma incapacidade de prever ou explicar como é que a intenção positiva das pessoas em iniciar um programa de exercício se traduzir num comportamento efetivo e duradouro de exercício (Armitage, 2005).

De modo a colmatar esta dificuldade na compreensão da relação entre a intenção e o comportamento de EF (*intention-behavior gap*), alguns autores têm afirmado a existência de benefícios na integração de constructos teóricos de diferentes teorias ou modelos (Bryan, Hutchison, Seals, & Allen, 2007; Courneya, 1995; Hamilton & White, 2008; Williams *et al.*, 2008; Stiggelout *et al.*, 2006).

Neste sentido, a literatura evidencia a existência de inúmeros estudos preocupados em explicar e prever o comportamento de EF e testar hipóteses derivadas de diferentes modelos conceituais (Bauman, Sallis, Dzewaltowski, & Owen, 2002). Contudo, um elevado número de variáveis estão associadas ao comportamento de EF e algumas delas não estão diretamente relacionadas com nenhuma teoria existente, resultando antes de uma combinação pouco clara entre diferentes teorias. Por outro lado, Bauman e colaboradores (2002) referem que o fenómeno em estudo é, na sua natureza, demasiado complexo para ser englobado por uma única teoria sendo, por isso, fundamental continuar a investigar as diferentes dimensões deste

comportamento e as propostas conceituais atualmente existentes, de modo a avançar para modelos multidimensionais explicativos da prática de EF.

Apesar dos esforços na adoção de uma abordagem integradora, os resultados continuam a evidenciar que os fatores psicológicos resultantes de diferentes propostas conceituais são melhores a predizer a intenção de prática de EF do que o comportamento de EF propriamente dito (ver Gomes & Capelão, 2013). Assim sendo, continua a ser um desafio a compreensão do fenómeno *intention-behavior gap*, tendo este sido um dos principais objetivos abordados no Estudo 1 deste trabalho.

Outro desafio atualmente existente na literatura prende-se com a manutenção do comportamento de EF ao longo do tempo, uma vez que 50% dos praticantes abandonam esta atividade regular nos primeiros seis meses de prática (Marcus *et al.*, 2000). Por este motivo, algumas investigações remetem o seu objetivo de estudo para a definição do perfil do praticante ao longo do tempo de prática de EF, para a análise dos fatores que conduzem ao início e à manutenção de programas de EF ao longo do tempo e para a determinação da influência de variáveis temporais, pessoais, sociais, psicológicas, ambientais e biológicas na prática de EF (Biddle & Mutrie, 2008). Tendo por base este desafio o Estudo 2 deste trabalho procura conhecer os fatores psicológicos e a respetiva modificação ao longo de diferentes tempos de prática de EF.

Para além do que já foi referido, quanto aos modelos conceituais existentes não serem suficientemente explicativos na predição do comportamento de prática de EF, acresce ainda a dificuldade de compreender o comportamento efetivo de EF nas diferentes fases de tempo de prática, ou seja, ao nível da adoção, manutenção e abandono. Assim, a complexidade do estudo do comportamento de EF relaciona-se, não só com a necessidade de traduzir a intenção em

comportamento efetivo de prática de EF, mas principalmente compreender se os fatores inerentes a esse comportamento de facto, mudam ao longo dos diferentes momentos temporais de prática de EF e de que forma ocorre essa mudança. Como já foi referido, o Estudo 2 deste trabalho procura dar resposta a estas questões.

Finalmente, apesar da maioria dos estudos estarem centrados na análise da perspetiva dos não-praticantes, praticantes e ex-praticantes de EF sobre os fatores que contribuem para o assumir e o não assumir de EF, importa igualmente perceber a perspetiva de outros agentes envolvidos nesta atividade. Neste caso, os instrutores de EF representam agentes a ter em consideração quando se pretende analisar os fatores de sucesso e insucesso dos programas de EF. De um modo geral, os dados da investigação demonstram que não existem muitas indicações da literatura acerca das estratégias de ação que os instrutores assumem no sentido de promover a manutenção dos praticantes nos programas de EF (Loughead & Carron, 2004). Neste sentido, o Estudo 3 deste trabalho procura dar conhecer a perspetiva dos instrutores de EF sobre os fatores envolvidos no comportamento de EF e as respetivas estratégias utilizadas para a manutenção da prática de EF.

Assim, com o intuito de dar resposta a estas questões de investigação que serviram de pilares na realização desta tese, segue uma sequência de seis Capítulos, que se podem organizar em três partes. Uma parte inicial centrada na componente teórica (Capítulo I), uma segunda parte dedicada a três estudos empíricos (Capítulo II,III,IV) e finalmente, uma terceira parte que procura discutir e sintetizar os principais resultados dos estudos, bem como apresentar algumas orientações em termos de investigação e intervenção futuras.

Mais especificamente, no Capítulo I procura-se abordar as definições e concetualização do comportamento de prática de EF, a descrição dos modelos teóricos reconhecidos neste domínio

e os seus pontos comuns, a proposta de integração concetual dos diferentes modelos e as considerações finais sobre os desafios para investigações futuras.

Na segunda parte, são descritos os três estudos empíricos (Capítulo II, III e IV), que incluem tanto praticantes como instrutores de exercício físico, adotando-se diferentes perspetivas metodológicas no sentido de compreender o fenómeno do EF. O Capítulo II (Estudo 1), intitulado *“Preditores da Prática de Exercício Físico: Da Intenção ao Comportamento Efetivo de Exercício Físico”* teve como objetivo principal analisar as variáveis predictoras da intenção de prática de EF, da perceção subjetiva de prática de EF e do comportamento efetivo de EF. Para tal, optou-se pela metodologia quantitativa. O Capítulo Capítulo III (Estudo 2), intitulado *“Fatores Psicológicos na Prática de Exercício Físico: Uma Abordagem Transversal e Integradora”* teve como principais objetivos: (a) compreender a importância dos fatores psicológicos na fase de adoção e manutenção do comportamento de EF; e (b) analisar o comportamento de EF tendo por base uma perspetiva concetual integradora de diferentes fatores envolvidos na prática de EF, principalmente ao nível psicológico. Para tal, efetuou-se uma análise através de uma perspetiva qualitativa integradora de diferentes abordagens concetuais nesta área. Por fim, o Capítulo IV (Estudo 3) intitulado *“A Perspetiva dos Instrutores sobre a Prática de Exercício Físico: Uma Abordagem Qualitativa”* teve como principais objetivos: (a) identificar os fatores inerentes à prática de Exercício Físico (EF) na perspetiva de instrutores de EF, e (b) conhecer as estratégias assumidas por instrutores de EF na promoção, manutenção e prevenção do abandono associados à prática de EF pelos seus alunos. A análise destes dois objetivos foi efetuada através de uma metodologia qualitativa

Finalmente, a última parte, Capítulo VI, apresenta a discussão final visando a integração dos três estudos empíricos e a sua articulação com a literatura.

Em síntese, ao adotar-se esta organização teórica, empírica e prática na estruturação desta tese, procura-se fornecer uma perspetiva alargada, mas relacionada, dos vários fatores implicados na compreensão deste comportamento complexo, que é o exercício físico.

Referências

- Armitage, C. J. (2005). Can the theory of planned behavior predict the maintenance of physical activity? *Health Psychology, 24*(3), 235-245.
- Bauman, A. E., Sallis, J. F., Dzewaltowski, D. A., & Owen, N. (2002). Toward a better understanding of the influences on physical activity: The role of determinants, correlates, causal variables, mediators, moderators, and confounders. *American Journal of Preventive Medicine, 23*(2), 5-14.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being & interventions* (2nd ed.). London: Routledge.
- Brehm, B. (2004). *Successful fitness motivation strategies*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Brinthaup, T. M., Kang, M., & Anshel, M. H. (2010). A delivery model for overcoming psycho-behavioral barriers to exercise. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(4), 259-266.
- Bryan, A., Hutchison, K. E., Seals, D. R., & Allen, D. L. (2007). A transdisciplinary model integrating genetic, physiological, and psychological correlates of voluntary exercise. *Health Psychology, 26*(1), 30.
- Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 32*(9), 1601-1609.
- Courneya, K. S. (1995). Understanding readiness for regular physical activity in older individuals: An application of the theory of planned behavior. *Health Psychology, 14*(1), 80-87.
- Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Prevention. (2004). *At least five a week: Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health – A report from the chief medical officer.* Retirado de

http://www.dh.gov.uk/prod_consum_dh/groups/dh_digitalassets/@dh/@en/documents/digitalasset/dh_4080981.pdf

- Fuchs, R., Seelig, H., Göhner, W., Burton, N. W., & Brown, W. J. (2012). Cognitive mediation of intervention effects on physical exercise: Causal models for the adoption and maintenance stage. *Psychology & Health, 27*(12), 1480-1499.
- Garcia, D., Archer, T., Moradi, S., & Andersson-Arntén, A. C. (2012). Exercise frequency, high activation positive affect, and psychological well-being: Beyond age, gender, and occupation. *Psychology, 3*(4), 328-336.
- Gomes, A. R., & Capelão, T. (2013). Commitment to exercise: The Influence of personal, athletic, and psychological characteristics. *Universitas Psychologica, 12*(2), 505-515.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Biddle, S. J. H. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 24*(1), 3–32.
- Hamilton, K., & White, K. (2008). Extending the theory of planned behavior: The role of self and social influences in predicting adolescent regular moderate-to-vigorous physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*, 56-74.
- Hardman, A. E., & Stensel, D. J. (2009). *Physical activity and health: The evidence explained* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Ingledeu, D. K., Markland, D., & Ferguson, E. (2009). Three levels of exercise motivation. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 1*(3), 336-355.
- Loughead, T. D., & Carron, A. V. (2004). The mediating role of cohesion in the leader behavior-satisfaction relationship. *Psychology of Sport and Exercise, 5*, 355-371.

- Marcus, B. H., Dubbert, P. M., Forsyth, L. H., McKenzie, T. L., Stone, E. J., Dunn, A. L., & Blair, S. N. (2000). Physical activity behavior change: Issues in adoption and maintenance. *Health Psychology, 19*(1), 32–41.
- Marcus, B. H., & Forsyth, L. (2009). *Motivating people to be physically active*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Parschau, L., Richert, J., Koring, M., Ernsting, A., Lippke, S., & Schwarzer, R. (2012). Changes in social-cognitive variables are associated with stage transitions in physical activity. *Health Education Research, 27*(1), 129-140.
- Schwarzer, R. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology, 57*(1), 1-29.
- Stiggelbout, M., Hopman-Rock, M., Crone, M., Lechner, L., & Van Mechelen, W. (2006). Predicting older adults' maintenance in exercise participation using an integrated social psychological model. *Health Education Research, 21*(1), 1-14.
- Timmerman, G. M. (2007). Addressing barriers to health promotion in underserved women. *Family and Community Health, Supplement, 1*(30), S34-S42.
- Voils, C. I., Gierisch, J. M., Yancy, W. S., Sandelowski, M., Smith, R., Bolton, J., & Strauss, J. L. (2013). Differentiating behavior initiation and maintenance theoretical framework and proof of concept. *Health Education & Behavior*. Doi: 1090198113515242.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2008). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício* (4^a ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Williams, D. M., Lewis, B. A., Dunsiger, S., Whiteley, J. A., Papandonatos, G. D., Napolitano, M. A., & Marcus, B. H. (2008). Comparing psychosocial predictors of physical activity adoption and maintenance. *Annals of Behavioral Medicine, 36*(2), 186-194.

World Health Organization (2008). Physical inactivity: A global public health problem. Retirado de www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/index.html

World Health Organization (2006). Constitution of theWorld HealthOrganization. 2006. Retirado de www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf

SECÇÃO I

Fatores Psicológicos na Prática de Exercício Físico: Perspetivas Concetuais e Implicações para a Investigação

Resumo

O objetivo deste Capítulo centra-se numa análise concetual integradora sobre os fatores psicológicos da adoção, manutenção e abandono da prática de Exercício Físico (EF) e as respetivas implicações para a investigação neste domínio.

A dificuldade em traduzir a intenção em prática efetiva de EF é um dos desafios atuais da investigação com implicações que se fazem depois sentir ao nível da intervenção e da promoção de estilos de vida saudáveis. Além disso, a análise dos fatores psicológicos explicativos da manutenção da prática de EF ao longo do tempo representa também um desafio na literatura neste domínio, merecendo igualmente particular atenção neste Capítulo.

Tendo por base estes aspetos, este trabalho organiza-se em quatro partes: (a) apresentação de propostas concetuais para a compreensão do comportamento de EF; (b) análise dos aspetos comuns destas propostas concetuais; (c) reflexão acerca da importância de se propor uma perspetiva concetual integradora de diferentes modelos teóricos; e (d) apresentação de algumas implicações para a investigação futura.

Palavras-chave: Exercício Físico; Fatores Psicológicos; Adoção e Manutenção de EF.

Abstract

This chapter analyzes the psychological factors involved in the adoption, maintenance and dropout of exercise and the implications for research in this area, being proposed the importance of assuming a conceptual integrative approach of some theories and models in this domain.

The difficulty to convert the intention of doing exercise in effective exercise behavior is analyzed in this chapter (the “intention-behavior gap”), representing a major challenge for research on exercise practice having also implications for the intervention and promotion of healthy lifestyles. Furthermore, the analysis of the psychological factors that explain the maintenance of exercise over time is also a major challenge for research, being also analyzed in this chapter.

Based on these factors, this work is organized into four parts: (a) analysis of conceptual proposals that explain the behavior of exercise; (b) analysis of common conceptual aspects of these conceptual proposals; (c) proposing the importance of having an integrative conceptual perspective of different theoretical models; and (d) discussion of some implications for future research.

Keywords: Exercise, Psychological Factors, Adoption and Maintenance of Exercise.

Fatores Psicológicos na Prática de Exercício Físico: Perspetivas Concetuais e Implicações para a Investigação

Nas sociedades industrializadas assiste-se a uma crescente taxa de mortalidade cujas causas se centram essencialmente nos padrões comportamentais. Na realidade, é do conhecimento geral que estes padrões de comportamento são modificáveis e que cada indivíduo pode contribuir significativamente para o seu próprio estado de saúde e bem-estar, adotando estilos de vida saudáveis e evitando comportamentos comprometedores da sua saúde (Norman & Conner, 2005). Estes autores definem comportamentos saudáveis como qualquer atividade iniciada com o objetivo de prevenir ou detetar a doença ou para promover a saúde e bem-estar, na qual se inclui a prática de exercício físico (EF) como um dos comportamentos promotores de estilos de vida saudável.

A prática regular de EF confere inúmeros benefícios para a saúde, desde melhorias no aparelho respiratório, melhoria do funcionamento muscular e cardiovascular, diminuição do risco de aparecimento de doenças (Stiggelbout, Hopman-Rock, Crone, Lechner, & Van Mechelen, 2006), para além de benefícios fisiológicos (e.g., metabólicos, endócrinos e do sistema imunológico) e psicológicos (e.g., redução dos níveis de depressão e aumento da autoestima). Lee e colaboradores (2012) referem que 6 a 10% da mortalidade das doenças “silenciosas” (e.g., diabetes, hipertensão, obesidade, problemas cardiovasculares) são atribuídas à inatividade física (Lee *et al.*, 2012). Do mesmo modo, a Organização Mundial de Saúde estima que dois milhões de mortes por ano são devido ao comportamento sedentário (World Health Assembly, 2004).

De facto, a inatividade física representa um enorme encargo económico a nível mundial (Hardman & Stensel, 2009). Estima-se que 31% da população mundial não apresenta os mínimos aconselhados nas recomendações para a prática de atividade física e EF e 17% é a prevalência global de inatividade. Por estes motivos, a inatividade física é reconhecida como o problema de saúde pública do século XXI (Blair, 2009) e quando considerada em conjunto com o problema da obesidade representam ambas 90 biliões de dólares em custos de saúde nos EUA (Colditz, 1999).

Tendo por base estes indicadores, torna-se relevante compreender os fatores que podem contribuir para o entendimento do comportamento efetivo de EF. Convém desde já referir que, neste Capítulo, o comportamento de EF foi considerado como uma subcategoria de atividade física, ou seja, trata-se de uma atividade planeada, estruturada e repetitiva com o objetivo de manter ou aumentar a condição física (Biddle & Mutrie, 2008). É neste sentido que o American College of Sports Medicine (ACSM) recomenda para a população adulta saudável, com idade entre os 18 e os 65 anos, 30 minutos de atividade física de intensidade moderada cinco dias por semana, ou pelo menos 20 minutos de atividade física de intensidade vigorosa três dias por semana (ACSM, 2009).

Tendo por base estas indicações acerca do comportamento de EF e da sua importância na promoção de estilos de vida saudáveis, este Capítulo encontra-se dividido em quatro partes: (a) apresentação de propostas concetuais para a compreensão do comportamento de EF; (b) análise dos aspetos comuns destas propostas concetuais; (c) reflexão acerca da importância de se propor uma perspetiva concetual integradora de diferentes modelos teóricos; e (d) apresentação de algumas implicações para a investigação futura.

Propostas Concetuais para a Compreensão do Comportamento de Exercício Físico

Numa tentativa de compreensão dos comportamentos de saúde, nomeadamente o EF, têm emergido modelos concetuais que procuram incluir a cognição, a ação, a motivação e a emoção, assumindo que as pessoas são capazes de refletir acerca do seu comportamento e de regularem esse mesmo comportamento (Bandura,1986). Não sendo possível analisar todas as propostas concetuais existentes nesta área, serão destacadas neste Capítulo aquelas que nos parecem ilustrar diferentes (mas integradas) perspetivas sobre a relação entre cognição, ação, motivação e emoção, nomeadamente: (a) a Teoria do Comportamento Planeado (TCP) (Ajzen, 1991); (b) a Teoria da Autoeficácia baseada na Teoria da Aprendizagem Social (Bandura, 1986); (c) a Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000); (d) o Modelo Transteórico (Prochaska & DiClemente,1983); e (e) o Modelo *Health Action Process Approach* (HAPA) (Schwarzer, 1992).

Teoria do Comportamento Planeado

Esta teoria tem sido uma das propostas mais referidas para explicar a forma como as pessoas efetuam mudanças comportamentais (Fishbein & Ajzen, 2010), defendendo que a ação de um indivíduo é determinada pela intenção de realizar um dado comportamento. Assim, a intenção antecede e é o melhor preditor do comportamento humano. Por sua vez, a intenção é determinada pela atitude, pela norma subjetiva e pela perceção de controle do comportamento. Considerando estes três fatores, a teoria defende que o comportamento humano é determinado pelas crenças da pessoa acerca das possíveis consequências do seu comportamento (crenças comportamentais), pelas crenças acerca das expetativas assumidas pelos outros sobre o que é desejável que a pessoa faça (crenças normativas) e pelas crenças acerca da presença de fatores que podem facilitar ou impedir o assumir desse comportamento pela pessoa (crenças de

controle) (Ajzen, 1991). Neste sentido, as atitudes resultam das crenças da pessoa acerca das consequências e resultados do seu comportamento originando avaliações positivas e negativas face ao comportamento em causa. Por sua vez, as normas subjetivas resultam das crenças da pessoa sobre as expectativas normativas de pessoas significativas relativamente ao seu comportamento. Por último, a percepção de controle resulta das acerca dos fatores que podem facilitar ou impedir o comportamento em causa (podendo mesmo exercer um efeito direto sobre o comportamento humano, em conjunto com a intenção).

De um modo global, a teoria propõe que as crenças comportamentais estão na origem de atitudes mais ou menos favoráveis relativamente a um dado comportamento; as crenças normativas resultam numa dada percepção de pressão social para assumir um dado comportamento e as crenças de controle geram na pessoa uma percepção de controle comportamental face à ação em causa. A intenção em assumir um dado comportamento irá resultar precisamente desta combinação entre atitudes, normas subjetivas e percepção de controle comportamental. De um modo geral, é proposto que se a pessoa possuir uma atitude positiva face ao comportamento em causa, se possuir uma tendência para a sujeição às normas subjetivas e se possuir um maior controle comportamental, então a intenção da pessoa em assumir o comportamento em causa irá aumentar.

Apesar da investigação ter vindo a demonstrar que a TCP é uma das teorias mais populares na predição de intenção de exercício, esta tem, no entanto, revelado uma menor capacidade preditiva quando se trata de explicar o comportamento efetivo de EF (ver Hobbs, Dixon, Johnston, & Howie, 2013; Plotnikoff, Lubans, Trinh, & Craig, 2012). Numa meta-análise de 72 estudos baseados na TCP, concluiu-se que 45% da variância na intenção de praticar EF foi explicada pelas atitudes, pelas normas subjetivas e pelo controle comportamental, mas também

se verificou que apenas 27% da variância do comportamento de exercício foi explicada tendo por base a intenção de praticar EF (Armitage, 2005; Hagger, Chatzisarantis, & Biddle, 2002). Por outro lado, a falta de relação entre a intenção e o comportamento de EF é também visível quando se fala numa falta de estabilidade temporal desta relação (Armitage, 2005; Mohiyeddini, Pauli, & Bauer, 2009; Sheeran, 2002).

Tal como referido, a aplicação da TCP à compreensão do comportamento de EF tem sido vasta (Hagger *et al.*, 2002). Contudo, esta teoria não explica, de modo completo, os processos pelos quais as intenções são transformadas em ações, sendo que um dos motivos tem a ver com o facto de as pessoas, frequentemente, não levarem a cabo as suas intenções (Gollwitzer, 1999; Sheeran, Norman, & Orbell, 1999). Uma das possíveis explicações para esta situação prende-se com o facto da realização das intenções poder ser suprimida devido ao ganho de prioridade de outros comportamentos sobre o comportamento original pretendido (Aarts, Verplanken, & Van Knippenberg, 1988).

Independentemente destes problemas, o maior desafio que se coloca a esta teoria é perceber que outros fatores (além da intenção em praticar EF) poderão explicar a prática de EF, uma vez que os valores de variância explicada do comportamento efetivo de EF não são muito elevados.

Teoria da Autoeficácia

A Teoria da Autoeficácia baseada na Teoria da Aprendizagem Social (Bandura, 1989) concebe que os indivíduos são auto-organizados, pró-ativos, autorreflexivos e autorregulados, em vez de organismos reativos moldados e orientados por forças ambientais ou movidos por impulsos interiores encobertos (Bandura, 1986). Neste sentido, a cognição e a ação humana

são consideradas produtos de uma inter-relação dinâmica entre influências pessoais, comportamentais e ambientais (Bandura, 1986). Esta teoria destaca o conceito de autoeficácia como um indicador fundamental para avaliar a percepção das pessoas acerca da sua capacidade para assumir um dado comportamento (Bandura, 1989). Desta forma, as crenças determinam como as pessoas se sentem, como pensam, como se motivam e como se comportam. Assim, a iniciação, a persistência ou o abandono de uma estratégia ou comportamento são particularmente afetados pelas crenças pessoais quanto às suas competências e probabilidade de lidar e ultrapassar as exigências ambientais (Bandura, 1989; Lent & Maddux, 1997). Estas crenças determinam o nível de motivação, que se reflete na quantidade de esforço empregue para alcançar um objetivo bem como a tendência de persistência face dos obstáculos. Neste último caso, quanto mais forte a crença nas capacidades pessoais, maior e mais longos serão os esforços perante as dificuldades (Bandura, 1989). A este respeito, são distinguidas duas componentes da autoeficácia. Por um lado, as expectativas de resultados, que se referem à crença do indivíduo de que um dado comportamento levará a um resultado específico, ou seja, refere-se à relação entre as ações e os resultados sobre os quais a pessoa pode ou não ter controle. Por outro lado, as expectativas de autoeficácia, que se referem à convicção de que a própria pessoa é capaz de assumir o comportamento necessário para gerar o resultado pretendido (Bandura, 1989). Aplicando esta abordagem ao contexto do EF, estudos recentes demonstram a influência da expectativa de resultados e da expectativa de eficácia na adoção e manutenção da prática de EF (Fuchs, Seelig, Göhner, Burton, & Brown, 2012; Voils *et al.*, 2013).

No entanto, o maior desafio que se coloca a esta teoria é perceber que outros fatores poderão explicar a prática de EF, uma vez que a literatura sustenta que a influência da

autoeficácia no comportamento objetivo de EF é ainda pouco evidente (Fuchs *et al.*, 2012; Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000).

Teoria da Autodeterminação

Esta teoria parte do princípio de que o comportamento humano é incentivado por três necessidades psicológicas primárias e universais: autonomia, capacidade e relação social. Estas necessidades são entendidas como essenciais para facilitar o funcionamento ótimo das tendências naturais de desenvolvimento social e de bem-estar pessoal (Deci & Ryan, 2000).

A necessidade de autonomia (ou autodeterminação) compreende os esforços do indivíduo para ser o agente do seu destino. A necessidade de capacidade ou de ser capaz está relacionada com a tentativa de controlar o resultado final das ações da pessoa numa dada tarefa ou área de vida. Por último, a necessidade de se relacionar com os outros refere-se ao esforço para estabelecer relações, à preocupação com o bem-estar dos outros e ao experimentar satisfação com o mundo social. Por isso, o comportamento pode ser regulado por diferentes estilos de motivação: estilos mais autorregulados ou intrínsecos, ou estilos mais externos ou extrínsecos, fazendo com isto variar o nível de autodeterminação. Neste sentido, os objetivos intrínsecos focam-se nos interesses pessoais do indivíduo, nos seus valores e potencialidades e os objetivos extrínsecos são orientados para o exterior, baseando-se em indicadores externos ao sacrifício pessoal, tais como a demonstração de forma física, a imagem apelativa e a fama ou sucesso face aos outros (Deci & Ryan, 2000).

Teoricamente os objetivos intrínsecos ou extrínsecos podem derivar de razões autónomas ou controladas. Por exemplo, um indivíduo pode frequentar uma aula de EF porque valoriza a diversão (objetivo intrínseco), porque valoriza a saúde (comportamento autónomo de regulação)

ou porque se sente pressionado para melhorar a sua saúde por um profissional de saúde (regulação comportamental controlada). Alternadamente, um indivíduo pode fazer EF porque procura obter uma aparência/e ou forma físicas melhores do que a de outras pessoas (objetivo extrínseco), porque valoriza a imagem física (regulação comportamental autónoma) ou porque se sente culpado se não tiver uma boa imagem física para o seu parceiro (regulação comportamental controlada) (Sebire, Standage, & Vansteenkiste, 2009). A este nível, existe substancial evidência empírica que sugere que o praticar exercício com objetivos intrínsecos ou extrínsecos produz diferentes resultados (Deci & Ryan, 2000; Gomes & Capelão, 2012; Sebire *et al.*, 2009). Deste modo, os estudos sugerem que praticar EF orientado por um estilo motivacional mais extrínseco (e.g., perder peso) significa menor satisfação e maior tendência para o abandono da prática de EF, quando comparado com pessoas motivadas intrinsecamente (e.g., prazer pela prática de EF) para a prática de EF (Gomes & Capelão, 2012; Prichard & Tiggemann, 2008).

Em termos de desafio futuros colocados a esta abordagem teórica, a literatura remete para a relevância de estudos longitudinais de forma a perceber a consistência ao nível do padrão de comportamento, bem como aproveitar os avanços tecnológicos para ultrapassar as limitações das medidas de autorrelatos (Sebire *et al.*, 2009). Por outro lado, também é importante determinar qual o peso específico de cada uma das facetas dimensões na explicação do comportamento efetivo de EF, ultrapassando-se assim uma certa tendência correlacional dos estudos existentes.

Modelo Transteórico

Este modelo foi desenvolvido por Prochaska e DiClemente (1983), enfatizando a natureza dinâmica da transformação dos comportamentos de saúde, sugerindo que a modificação de um comportamento passa por uma série de etapas/estádios interrelacionados. No entanto, estas fases não ocorrem sempre de um modo linear e implicam processos psicológicos distintos. As cinco fases identificadas iniciam-se com o não considerar de qualquer mudança de comportamento (fase pré-contemplação). A esta fase segue-se uma outra onde a pessoa não assume o comportamento pretendido (ex: praticar EF) mas assume o desejo em iniciar esse comportamento num futuro próximo (fase de contemplação). Posteriormente, a pessoa inicia um conjunto de comportamentos específicos e preparatórios tendo em vista assumir muito brevemente o comportamento pretendido de EF (fase de preparação). Seguidamente a pessoa inicia o comportamento pretendido de prática regular de EF, devendo este comportamento manter-se até pelo menos seis meses (fase de ação). Após este período estável na fase de ação, se a pessoa mantiver com sucesso esta mudança do comportamento desejável ao longo do tempo entrará na fase de manutenção.

Um outro conceito fundamental deste modelo é a *balança de decisão*. Esta refere-se à avaliação da importância percebida dos benefícios (prós) face às barreiras (contras) da mudança de comportamento, existindo evidência para o facto dos fatores positivos associados à nova ação se imporem face aos fatores negativos da mudança durante as etapas da mudança comportamental. A este nível, e na aplicação do Modelo Transteórico no contexto do EF, alguns estudos têm analisado o papel da *balança de decisão*. Numa meta-análise realizada por Marshall e Biddle (2001), verificou-se que à medida que as pessoas entravam na fase de mudança seguinte, a prática de exercício físico aumentava. Quanto à *balança de decisão* entre os prós e

os contras, verificou-se que a percepção de benefícios decorrentes da mudança tendia a aumentar entre cada uma das fases, com exceção entre as fases de *Contemplação* e de *Preparação*. Em relação à percepção de barreiras (contras) ao EF, as desvantagens percebidas de ser fisicamente ativo diminuem ao longo das fases de mudança (Marshall & Biddle, 2001).

Apesar da relevância deste modelo na compreensão do comportamento de prática de EF, torna-se ainda necessário comprovar o tipo de alterações que ocorrem quando se trata de estudar o comportamento efetivo de EF (e não apenas a percepção subjetiva de EF). Este aspeto pode ser explicado pelo facto do modelo não ter sido especificamente desenvolvido para aplicar ao contexto de prática de EF, podendo este comportamento ter particularidades distintas de outros fenómenos onde o modelo tem sido mais aplicado (e.g., cessação tabágica). Para além disso, é igualmente pertinente a elaboração de estudos longitudinais, de forma a validar o processo contínuo de modificação do comportamento de EF e dos estádios propostos por este modelo (Armitage, 2005; Nigg *et al.*, 2011).

Modelo “Health Action Process Approach” (HAPA)

De acordo com Schwarzer (1992), os modelos anteriores não elaboram suficientemente sobre o que sucede após a formação das intenções, existindo uma “lacuna” explicativa face aos processos que ocorrem entre as intenções e o comportamento propriamente dito. A importância destes processos deve ser considerada, na medida em que a sua natureza pós-intencional os coloca mais próximos do comportamento. Com o intuito de minimizar o fosso existente entre as intenções e o comportamento, Sniehotka, Sholz e Schwarzer (2005, 2006) aconselham que o foco da investigação incida sobre o controle da ação. Neste sentido, o Modelo *Health Action Process Approach (HAPA)*, que se baseia grandemente na teoria da autoeficácia de Bandura

(1986) e na teoria volitiva de Heckhausen (1991), sugere a distinção entre processos de motivação pré-intencional (que dão origem à intenção comportamental) e os processos pós-intencionais que dirigem o comportamento propriamente dito (Sniehotta *et al.*, 2005, 2006). Deste modo, após a formação das intenções estar concluída a fase motivacional cessa e a pessoa inicia a fase volitiva de natureza pós-intencional, estando assim mais próxima do comportamento em causa. Esta última fase reveste-se de particular importância para a implementação do comportamento pretendido, uma vez que este deve ser planeado, iniciado, mantido e reiniciado após abandonos posteriores. Ao longo da fase volitiva, ações autorreguladoras por parte da pessoa tendem a ser frequentes com o objetivo de transformar o comportamento num hábito (Bandura, 1997).

Tendo por base estes aspetos, o modelo considera as seguintes variáveis principais: autoeficácia na tarefa, expectativa de resultado, perceção de risco, intenção, autoeficácia de recuperação, planeamento e comportamento. Normalmente, o processo motivacional inicia-se com a perceção de risco. Apesar desta variável não constituir um bom preditor do comportamento tende, no entanto, a levar a pessoa a efetuar considerações sobre a mudança comportamental. Esta fase caracteriza-se pela sua natureza contemplativa e pela ulterior elaboração das consequências e das competências necessárias para assumir o comportamento em causa. A expectativa de resultado advém do balanceamento entre os aspetos positivos e os aspetos negativos da respetiva ação comportamental (Sniehotta *et al.*, 2005). De seguida, a pessoa necessita de acreditar na sua competência para levar a cabo a ação desejada, emergindo desta forma a perceção de autoeficácia para a tarefa. Após ter sido desenvolvida a intenção comportamental, esta deve ser transformada em instruções detalhadas sobre a forma da sua ocorrência, principiando a partir daí a fase volitiva do processo de mudança do

comportamento. Nesta fase é planejado o contexto de mudança comportamental, efetuando-se a discriminação do tempo, do local e da forma da ação (Schwarzer, 2008a; Sniehotta *et al.*, 2005, 2006). Assim que a ação é iniciada, esta deve ser mantida ao longo do tempo. A autoeficácia de recuperação é distinta da autoeficácia de ação, ainda que influenciada por esta, dizendo respeito à crença individual sobre a capacidade em retomar a ação após fracasso ou desistência, influenciando quer o planejamento, quer o comportamento propriamente dito. A autoeficácia da tarefa, por sua vez, refere-se à fase inicial do processo na qual a pessoa ainda não age mas possui a motivação para o fazer (Schwarzer, 2008b).

Quanto à aplicação do modelo *HAPA* ao contexto do EF, diversos estudos têm verificado a importância do planejamento na prática de EF. A título ilustrativo, numa investigação realizada por Lippke, Ziegelmann e Schwarzer (2005) sobre os padrões de EF ao longo das três fases do modelo *HAPA*, os prós e os contras foram mais reduzidos nos participantes na fase *não-intencional*, não havendo diferenças entre os prós e os contras entre as fases *intencional* e de *ação*. Assim, ao longo das fases de mudança, os prós aumentaram e os contras diminuíram (Lippke *et al.*, 2005).

Apesar do caráter inovador desta teoria na tentativa de explicar a lacuna entre a intenção e o comportamento efetivo de EF agregando fases intencionais, motivacionais e comportamentais, são necessários mais estudos no contexto específico do EF e, sobretudo, que estes incluam medidas objetivas do comportamento de EF (Parschau *et al.*, 2012).

Aspetos Comuns entre os Modelos

Numa perspetiva global, estes modelos partilham semelhanças quanto à conceção do indivíduo enquanto agente de uma forte capacidade simbólica, que lhe permite criar

representações internas sobre a mudança comportamental e cursos de ação próprios, possuindo a aptidão de antecipar, planificar e prever o comportamento assim como os resultados daí decorrentes. Considerando estes aspetos, o indivíduo é encarado como agente autorreflexivo que avalia e analisa os pensamentos e experiências pessoais. Neste mesmo sentido, propõe-se que o indivíduo possui capacidade de autorregulação que lhe permite exercer controle e agir diretamente sobre o comportamento e o contexto que suporta a ação comportamental (Maddux & Dawson, 2014).

Por outro lado, e de forma transversal a todos os modelos, tem-se verificado que a intenção da prática de EF tem sido melhor explicada pelas variáveis psicológicas do que o comportamento objetivo de EF, designando-se este fenómeno por “*intention-behaviour gap*” (Mohiyeddini, Pauli, & Bauer, 2009). Neste sentido, a compreensão das variáveis que interferem no comportamento efetivo de EF (além da atitude) tem sido descrito como um dos desafios atuais da investigação nesta área do conhecimento (Armitage, 2005; Biddle & Fuchs, 2009; Hagger *et al.*, 2002; Hamilton & White, 2008). Uma das possibilidades de contribuir para a resolução deste problema prende-se com a análise da prática de EF considerando os indicadores principais fornecidos por diferentes modelos conceituais, procurando-se de seguida fornecer algumas indicações breves sobre este aspeto.

Compreensão do Comportamento de Exercício Físico com Perspetivas Integradoras

De modo a colmatar as limitações associadas à falta de relação entre a intenção e o comportamento de EF (*intention-behavior gap*), alguns autores têm afirmado a existência de benefícios na integração de constructos teóricos de diferentes teorias ou abordagens (Bryan,

Hutchison, Seals, & Allen, 2007; Courneya, 1995; Hamilton & White, 2008; Williams *et al.*, 2008; Stiggelout *et al.*, 2006).

Tal como refere Maddux e Dawson (2014), o entendimento do comportamento de EF passa pela consideração dos eventos situacionais, das circunstâncias ambientais e dos processos cognitivos, emocionais e comportamentais que interagem e se influenciam mutuamente no assumir deste comportamento. Esta ideia é corroborada por Biddle e Mutrie (2008), realçando a existência de um conjunto alargado de fatores que influenciam a prática de exercício, nomeadamente fatores pessoais/demográficos (e.g., idade, sexo, raça e nível socioeconómico), sociais (e.g., apoio social e influência social), ambientais (e.g., acessibilidades, estacionamento, perceção de tráfego e local da prática) e psicológicos (e.g., motivação).

A literatura evidencia a existência de inúmeros estudos preocupados em explicar e prever o comportamento e testar hipóteses derivadas de diferentes modelos conceituais (Bauman, Sallis, Dzewaltowski, & Owen, 2002). Contudo, um elevado número de variáveis estão associadas ao comportamento de EF e algumas delas não estão diretamente relacionadas a nenhuma teoria existente, resultando antes de uma combinação pouco clara entre diferentes teorias. Por outro lado, Bauman e colaboradores (2002) referem que o fenómeno em estudo é, na sua natureza, demasiado complexo para ser englobado por uma única teoria sendo, por isso, fundamental continuar a investigar as diferentes dimensões deste comportamento e as propostas conceituais atualmente existentes, de modo a avançar para modelos multidimensionais explicativos da prática de EF. Alguns estudos têm procurado avançar nesta tendência congregadora, mas os resultados continuam a demonstrar que os fatores psicológicos resultantes de diferentes propostas conceituais são melhores a prever a intenção de prática de EF do que o comportamento de EF propriamente dito (ver Gomes & Capelão, 2013). Isto

significa que ainda existe um longo caminho a percorrer para resolver o fenómeno *intention-behavior gap*), anteriormente descrito.

Outro desafio atualmente existente na literatura prende-se com a manutenção do comportamento de EF ao longo do tempo, uma vez que a literatura refere que 50% dos praticantes abandonam esta atividade regular nos primeiros seis meses de prática (Marcus *et al.*, 2000). Por este motivo, algumas investigações remetem o seu objetivo de estudo para a definição do perfil do praticante ao longo do tempo de prática de EF, para a análise dos fatores que conduzem à adesão a programas de exercício ao longo do tempo e para a determinação da influência de variáveis temporais, pessoais, sociais, psicológicas, ambientais e biológicas na prática de EF (Biddle & Mutrie, 2008).

A este nível, e do ponto de vista concetual, os modelos descritos no início deste Capítulo ainda não fornecem indicações suficientes sobre os fatores explicativos dos vários tipos de comportamentos de prática de EF, nomeadamente ao nível da adoção, manutenção e abandono. Deste modo, a complexidade do estudo do comportamento de EF relaciona-se não só com a necessidade de traduzir as intenções em comportamentos objetivos mas também revelar se os fatores inerentes a esse comportamento mudam ao longo dos diferentes momentos temporais de prática de EF.

No entanto, convém referir os diferentes contributos dados pela literatura nesta área, existindo evidência de que alguns fatores parecem evoluir e condicionar a prática de EF ao longo do tempo, nomeadamente: (a) a idade (Caspersen, Pereira, & Curran, 2000; Hagger *et al.*, 2002); (b) o passado desportivo e as experiências anteriores de EF (Armitage, 2005; Garcia, Archer, Moradi, & Andersson-Arntén, 2012; Weinberg & Gould, 2008); (c) a autoeficácia (Parschau *et al.*, 2012; Voils *et al.*, 2013); (d) a motivação (Gomes & Capelão, 2013; Ingledew,

Markland, & Ferguson, 2009); (e) os benefícios e as barreiras à prática de EF (Biddle & Mutrie, 2008; Brinthaup, Kang, & Anshel, 2010; Fuchs *et al.*, 2012; Schwarzer, 2008b; Timmerman, 2007); (f) o planeamento da prática de EF (Hagger *et al.*, 2002; Parschau *et al.*, 2012); e (g) a acessibilidade ao local de prática (Williams *et al.*, 2008). Considerando todos estes aspetos, os grandes desafios colocados à literatura são, por um lado, analisar o “peso” específico de cada um destes fatores quando se trata de explicar o comportamento efetivo de EF e, por outro lado, determinar o tipo de relações e influências estabelecidas entre estes fatores na explicação concetual da prática de EF.

Notas Finais

De acordo com os modelos concetuais existentes, alguns conceitos parecem particularmente decisivos na compreensão do comportamento de EF, nomeadamente: (a) a autoeficácia e a perceção de controle; (b) as atitudes positivas face ao EF; (c) a intenção de prática de EF e as estratégias de planeamento e implementação do comportamento de EF; (d) a compreensão dos motivos para o abandono da prática de EF e das barreiras dessa mesma prática; (e) a compreensão dos motivos e dos benefícios da prática de EF, sendo aqui de destacar o papel central da motivação intrínseca; e (f) a expectativa de resultados e a balança decisional face à possibilidade de fazer EF. A uniformização destes constructos em estudos sobre a prática de EF, poderá contribuir para a construção de um modelo único integrador facilitador da compreensão do comportamento efetivo de EF.

Numa perspetiva de investigação futura, além do interesse em compreender os benefícios da prática de EF, os seus determinantes, as razões de prática de EF e as intenções para a prática de EF, interessa igualmente:

- (a) Entender o EF como um comportamento multidimensional e complexo, considerando a dimensão temporal da prática nas fases de adoção, manutenção e abandono.
- (b) Desenvolver modelos teóricos integradores e explicativos da adoção, manutenção e abandono da prática de EF, considerando de modo integrado as variáveis pessoais, desportivas, motivacionais, emocionais e o próprio comportamento efetivo de EF. A este nível, os aspetos emocionais continuam ainda praticamente por explorar, existindo pouco conhecimento sobre o papel das emoções na prática da EF. De facto, sabe-se que o EF físico está associado a estados emocionais mais positivos (tal como sugerido pelos modelos expostos neste Capítulo), mas qual a influência das emoções (seja como variável antecedente, mediadora ou consequente) no comportamento efetivo de EF é algo que não é muito evidente na literatura atual.
- (c) Integrar as medidas objetivas do comportamento efetivo de EF no estudo deste fenómeno (registos de sessões semanais de EF, duração do treino, número de sessões de treino por dia, tipo de modalidades escolhidas, registos de avaliação física e alcance de resultados), ultrapassando-se assim a tendência para estudar apenas a perceção subjetiva de prática de EF.
- (d) Desenvolver metodologias longitudinais (e qualitativas) que permitam aprofundar o conhecimento sobre a adoção, manutenção e abandono da prática de EF.
- (e) Conceber novos instrumentos de avaliação do EF alternativos aos questionários de autorrelato, de modo a diminuir o viés da memória e a deseabilidade social nas respostas dadas nestes instrumentos.
- (f) Elaborar programas de implementação e intervenção de forma a equilibrar a teoria e a prática enfatizando os benefícios da prática de EF.

Referências

- Aarts, H., Verplanken, B., & Knippenberg, A. V. (1988). Predicting behavior from actions in the past: Repeated decision making or a matter of habit? *Journal of Applied Social Psychology, 28*(15), 1355-1374.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*(2), 179-211.
- American College of Sports Medicine (2009). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (8th ed.). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.
- Armitage, C. J. (2005). Can the theory of planned behavior predict the maintenance of physical activity? *Health Psychology, 24*(3), 235-245.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist, 44*, 1175-1184.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bauman, A. E., Sallis, J. F., Dzewaltowski, D. A., & Owen, N. (2002). Toward a better understanding of the influences on physical activity: The role of determinants, correlates, causal variables, mediators, moderators, and confounders. *American Journal of Preventive Medicine, 23*(2), 5-14.
- Biddle, S. J. H., & Fuchs, R. (2009). Exercise psychology: A view from Europe. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(4), 410-419.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being & interventions* (2nd ed.). London: Routledge.

- Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: The biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine, 43*(1), 1-2.
- Brinthaupt, T. M., Kang, M., & Anshel, M. H. (2010). A delivery model for overcoming psycho-behavioral barriers to exercise. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(4), 259-266.
- Bryan, A., Hutchison, K. E., Seals, D. R., & Allen, D. L. (2007). A transdisciplinary model integrating genetic, physiological, and psychological correlates of voluntary exercise. *Health Psychology, 26*(1), 30.
- Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 32*(9), 1601–1609.
- Colditz, G. A. (1999). Economic costs of obesity and inactivity. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 31*(11), S663–S667.
- Courneya, K. S. (1995). Understanding readiness for regular physical activity in older individuals: An application of the theory of planned behavior. *Health Psychology, 14*(1), 80-87.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (2010). *Predicting and changing behavior: The reasoned action approach*. New York: Psychology Press.
- Fuchs, R., Seelig, H., Göhner, W., Burton, N. W., & Brown, W. J. (2012). Cognitive mediation of intervention effects on physical exercise: Causal models for the adoption and maintenance stage. *Psychology & Health, 27*(12), 1480-1499.

- Garcia, D., Archer, T., Moradi, S., & Andersson-Arntén, A. C. (2012). Exercise frequency, high activation positive affect, and psychological well-being: Beyond age, gender, and occupation. *Psychology, 3*(4), 328-336.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist, 54*(7), 493-503.
- Gomes, A. R., & Capelão, T. (2012). Predicting exercise behavior: Testing personal, athletic, and psychological variables. *International Journal of Sports Science, 2*(5), 45-50.
- Gomes, A. R., & Capelão, T. (2013). Commitment to exercise: The Influence of personal, athletic, and psychological characteristics. *Universitas Psychologica, 12*(2), 505-515.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Biddle, S. J. H. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 24*(1), 3–32.
- Hamilton, K., & White, K. (2008). Extending the theory of planned behavior: The role of self and social influences in predicting adolescent regular moderate-to-vigorous physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*, 56-74.
- Hardman, A. E., & Stensel, D. J. (2009). *Physical activity and health: The evidence explained* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Heckhausen, H. (1991). *Motivation and action*. Berlin: Springer-Verlag.
- Hobbs, N., Dixon, D., Johnston, M., & Howie, K., (2013). Can the theory of planned behaviour predict the physical activity behavior of individuals? *Psychology & Health, 28*, 234-249.
- Ingledeu, D. K., Markland, D., & Ferguson, E. (2009). Three levels of exercise motivation. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 1*(3), 336-355.

- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, *380*(9838), 219-229.
- Lent, R. W., & Maddux, J. E. (1997). Building a socio-cognitive bridge between social and counseling psychology. *The Counselling Psychologist*, *25*(2), 240-245.
- Lippke, S., Ziegelmann, J. P., & Schwarzer, R. (2005). Stage-specific adoption and maintenance of physical activity: Testing a three-stage model. *Psychology of Sport and Exercise*, *6*(5), 585-603.
- Maddux, J. E., & Dawson, K. A. (2014). Predicting and changing exercise behavior: Bridging the information-intention-behavior gap. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (Ed.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting healthy lifestyles* (2nd vol., pp. 97-120). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Marcus, B. H., Dubbert, P. M., Forsyth, L. H., McKenzie, T. L., Stone, E. J., Dunn, A. L., & Blair, S. N. (2000). Physical activity behavior change: Issues in adoption and maintenance. *Health Psychology*, *19*(1), 32-41.
- Marshall, S. J., & Biddle, S. J. H. (2001). The transtheoretical model of behavior change: A meta-analysis of applications to physical activity and exercise. *Annals of Behavioral Medicine*, *23*(4), 229-246.
- Mohiyeddini, C., Pauli, R., & Bauer, S. (2009). The role of emotion in bridging the intention-behaviour gap: The case of sports participation. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*(2), 226-234.

- Nigg, C. R., Geller, K. S., Motl, R. W., Horwath, C. C., Wertin, K. K., & Dishman, R. K. (2011). A research agenda to examine the efficacy and relevance of the transtheoretical model for physical activity behavior. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(1), 7-12.
- Norman, P., & Conner, M. (2005). The theory of planned behavior and exercise: Evidence for the mediating and moderating roles of planning on intention-behavior relationships. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 27*, 488-504.
- Parschau, L., Richert, J., Koring, M., Ernsting, A., Lippke, S., & Schwarzer, R. (2012). Changes in social-cognitive variables are associated with stage transitions in physical activity. *Health Education Research, 27*(1), 129-140.
- Plotnikoff, R. C., Lubans, D. R., Trinh, L., & Craig, C. L. (2012). A 15-year longitudinal test of the theory of planned behavior to predict physical activity in a randomized sample of Canadian adults. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(5), 521-527.
- Prichard, I., & Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise, 9*(6), 855-866.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change in smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51*, 390-395.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 32*, 963-975.
- Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: Theoretical approaches and a new model. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 217-243). Washington, DC: Hemisphere.

- Schwarzer, R. (2008a). Models of health behaviour change: Intention as mediator or stage as moderator? *Psychology and Health, 23*(3), 259-263.
- Schwarzer, R. (2008b). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology, 57*(1), 1-29.
- Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2009). Examining intrinsic versus extrinsic exercise goals: Cognitive, affective, and behavioral outcomes. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 31*(2), 189-210.
- Sheeran, P. (2002). Intention-behavior relations: A conceptual and empirical review. *European Review of Social Psychology, 12*(1), 1-36.
- Sheeran, P., Norman, P., & Orbell, S. (1999). Evidence that intentions based on attitudes better predict behaviour than intentions based on subjective norms. *European Journal of Social Psychology, 29*(23), 403-406.
- Sniehotta, F. F., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). Bridging the intention-behaviour gap: Planning, self-efficacy, and action control in the adoption and maintenance of physical exercise. *Psychology and Health, 20*, 143-160.
- Sniehotta F. F., Scholz U., & Schwarzer R. (2006). Action plans and coping plans for physical exercise: A longitudinal intervention study in cardiac rehabilitation. *British Journal of Health Psychology, 11*, 23-37.
- Stiggelbout, M., Hopman-Rock, M., Crone, M., Lechner, L., & Van Mechelen, W. (2006). Predicting older adults' maintenance in exercise participation using an integrated social psychological model. *Health Education Research, 21*(1), 1-14.
- Timmerman, G. M. (2007). Addressing barriers to health promotion in underserved women. *Family and Community Health, Supplement, 1*(30), S34-S42.

- Voils, C. I., Gierisch, J. M., Yancy, W. S., Sandelowski, M., Smith, R., Bolton, J., & Strauss, J. L. (2013). Differentiating behavior initiation and maintenance theoretical framework and proof of concept. *Health Education & Behavior*. Doi: 1090198113515242.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2008). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício* (4^a ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Williams, D. M., Lewis, B. A., Dunsiger, S., Whiteley, J. A., Papandonatos, G. D., Napolitano, M. A., ... & Marcus, B. H. (2008). Comparing psychosocial predictors of physical activity adoption and maintenance. *Annals of Behavioral Medicine*, 36(2), 186-194.
- World Health Assembly (2004). *Global strategy on diet and physical activity*. WHO, 57.17. Geneva.

SECÇÃO II

ESTUDOS EMPÍRICOS

ESTUDO 1

**Preditores da Prática de Exercício Físico: Da Intenção ao Comportamento
Efetivo de Exercício Físico**

Resumo

Os benefícios do exercício físico (EF) estão bem descritos na literatura (Biddle & Fuchs, 2009). No entanto, a taxa de sedentarismo na população em geral é elevada, existindo por isso a necessidade de compreender melhor os fatores envolvidos na prática de EF (Armitage, 2005).

Neste sentido, este estudo tem como objetivo principal analisar as variáveis preditoras da intenção de prática de EF, da percepção subjetiva de prática de EF e do comportamento efetivo de EF. Para avaliar as variáveis preditoras destas três dimensões, foram incluídos 304 praticantes de EF (198 do sexo feminino, 65.1%), com idades entre os 14 e os 73 anos, tendo uma média de 36.11 anos ($DP = 13.17$), todos praticantes em academias de EF privadas da zona centro de Portugal.

Os resultados foram os seguintes: (a) as dimensões preditoras da intenção de prática de EF foram a idade, o gosto pela prática de EF, o número de treinos semanais, as normas subjetivas e a percepção de controle comportamental; (b) as dimensões preditoras da percepção subjetiva de prática de EF foram o sexo, o gosto pela prática de EF, o número de treinos semanais, a intenção da prática de EF e a percepção de controle comportamental; (c) as dimensões preditoras do comportamento efetivo de EF foram a idade, o número de treinos semanais e a percepção de controle comportamental.

Este estudo concluiu que existem mais variáveis preditoras e variância explicada para a intenção de prática de EF, seguindo-se a percepção subjetiva de prática de EF e finalmente o comportamento efetivo de EF.

Palavras-chave: Intenção de Prática de Exercício Físico; Percepção de Prática de Exercício Físico; Comportamento de Exercício Físico; Preditores do Exercício Físico.

Abstract

The benefits of exercise are well described in literature (Biddle & Fuchs, 2009). However, the rate of sedentary lifestyle among the population is high being important to understand the factors involved in exercise practice (Armitage, 2005).

Therefore, the main purpose of this study was to analyze the predictor variables of three dimensions related to exercise: the intention to practice exercise, the subjective perception of exercise practice, and the effective exercise behavior. For that, it was included in this study 304 participants that were doing exercise in fitness centers in the central region of Portugal. Participants were mainly female ($n = 198$, 65.1%) with ages between 14 and 73 years old ($M = 36.11$; $SD = 13.17$).

The results showed that: (a) the predictors of intention to practice exercise were age, attraction toward exercise, perception of current exercise frequency, subjective norms, and perceived behavioral control; (b) the predictors of subjective perception of exercise practice were gender, attraction toward exercise, perception of current exercise frequency, perceived behavioral control, and intention to do exercise; and (c) the predictors of exercise behavior were age, perception of current exercise frequency, and perceived behavioral control.

In conclusion, there were more predictor variables and explained variance for the intention to practice exercise, followed by the subjective perception of exercise, and finally for the exercise behavior.

Keywords: Intention of Exercise; Perception of Exercise Practice; Exercise Behavior; Predictors of Exercise.

Preditores da Prática de Exercício Físico: Da Intenção ao Comportamento Efetivo de Exercício Físico

O estilo de vida inativo ou sedentário tem um impacto particularmente negativo na saúde individual e na saúde pública, para além representar um enorme encargo económico a nível mundial (Blair, 2009; Hardman & Stensel, 2009; Kohl *et al.*, 2012). Neste sentido, torna-se importante compreender os fatores que podem contribuir para a prática de exercício físico (EF) na população em geral.

No entanto, os dados da investigação demonstram que a intenção da prática de EF tem sido melhor explicada pelas variáveis psicológicas do que o comportamento efetivo de EF, designando-se este fenómeno por “intention-behaviour gap” (Mohiyeddini, Pauli, & Bauer, 2009), representando um dos maiores desafios colocados à investigação neste domínio. Ou seja, uma das questões mais problemáticas que se coloca aos investigadores e profissionais nesta área é explicar quais são as variáveis que podem explicar a relação entre a intenção que as pessoas assumem em fazer EF e o subsequente comportamento efetivo de EF. Os dados existentes demonstram que as variáveis psicológicas são muito melhor predictoras da intenção em praticar exercício (valores a rondar os 78% de variância explicada) do que o comportamento efetivo de EF (valores a rondar os 20% de variância explicada) (ver Armitage, 2005; Carneiro & Gomes, 2013; Hagger, Chatzisarantis, & Biddle, 2002). Neste sentido, torna-se fundamental que a investigação se dedique a estudar as variáveis que podem não só predizer a intenção ou a perceção subjetiva de prática de EF mas também estudar as variáveis que podem predizer o comportamento efetivo de EF. A análise das variáveis predictoras destas três dimensões (e.g., intenção de prática de EF, perceção subjetiva de prática de EF e comportamento efetivo de EF) pode ajudar a resolver o referido problema do “intention-behaviour gap” mas também pode contribuir para o desenvolvimento de programas de intervenção que promovam a passagem da intenção de

efetuar EF para o efetivo assumir deste comportamento, reduzindo-se assim as elevadas taxas de sedentarismo na população.

Tendo por base esta necessidade, este estudo assumiu dois objetivos.

Em primeiro lugar, analisou a relação entre um conjunto de variáveis pessoais, desportivas e psicológicas, de modo a perceber a relação que assumem com as variáveis centrais em estudo (e.g., intenção de prática de EF, percepção subjetiva de prática de EF e comportamento efetivo de EF). Como veremos de seguida, as variáveis escolhidas para este estudo assumem uma relevância na explicação da prática de EF, importando analisar a relação entre elas, uma vez que várias delas são usadas pela primeira vez em conjunto num mesmo estudo (e.g., pessoais, desportivas, psicológicas, motivacionais e emocionais).

Em segundo lugar, este estudo analisou as variáveis preditoras da intenção de prática de EF, da percepção subjetiva de prática de EF e do comportamento efetivo de EF. Na formulação deste objetivo, teve-se em consideração a necessidade de ultrapassar as limitações metodológicas de estudos anteriores, onde, por um lado, se tem privilegiado a compreensão da intenção de prática de EF relativamente à compreensão do comportamento efetivo de EF bem como a análise do fenómeno tendo por base modelos teóricos que, quando usados isoladamente, contribuem pouco para explicar o comportamento efetivo de EF (Armitage, 2005; Norman & Conner, 2005). Neste sentido, este estudo procurou compreender três indicadores de EF (e.g., intenção de prática de EF, percepção subjetiva de prática de EF e comportamento efetivo de EF), assumindo para tal três conjuntos de variáveis explicativas, relacionadas com aspetos pessoais, desportivos e psicológicos dos praticantes.

Assim, ao nível dos aspetos pessoais foram selecionadas variáveis relacionadas com a idade e sexo dos praticantes, existindo dados da literatura que sustentam a associação entre a

idade e a prática de EF (Trost, Owen, Bauman, Sallis, & Brown, 2002), bem como o facto dos níveis de inatividade serem maiores nas mulheres (Caspersen, Pereira, & Curran, 2000).

Relativamente às variáveis desportivas, foram selecionados constructos relacionados com o gosto pela prática de EF, o número de treinos semanais e o comportamento anterior de prática de EF. Uma vez mais, os dados da investigação demonstram o papel destas dimensões na prática de EF, nomeadamente a associação entre os afetos negativos e positivos relativamente ao EF e a menor ou maior regularidade de prática desta atividade (Garcia, Archer, Moradi, & Andersson-Arntén, 2012), a relação positiva entre a frequência mensal de prática e a regulação motivacional autónoma (Moutão, Alves, Leitão, & Cid, 2000) e o facto das pessoas que assumem a permanência ativa num programa de EF de seis meses terem maior probabilidade de vir a manter-se ativas ao longo do tempo (Weinberg & Gould, 2008).

Relativamente às variáveis psicológicas, a complexidade do comportamento em estudo e a relação lacunar entre a intenção e o comportamento de EF (*Intention-Behaviour Gap*), exige uma abordagem concetual integradora de dimensões oriundas dos diferentes modelos teóricos. Assim sendo, para este estudo foram selecionadas variáveis provenientes de distintos modelos, nomeadamente da Teoria do Comportamento Planeado (TCP) de Ajzen (1991) (e.g., atitudes, normas subjetivas, perceção de controle comportamental e intenção); do modelo Transteórico de Prochaska e DiClemente (1992) (e.g., benefícios e custos); da Teoria de Autodeterminação de Deci e Ryan (1985) (e.g., amotivação, motivação externa, introjetada, identificada, intrínseca) bem como os contributos da teoria dos Afetos e Estados Emocionais (McAuley & Courneya, 1994) e da Psicologia Positiva (Galinha & Ribeiro, 2005), representadas pela experiência subjetiva no EF.

Considerando os aspetos referidos, foram estabelecidos dois objetivos específicos deste estudo:

- (a) Analisar as relações entre as variáveis pessoais, desportivas e psicológicas na prática de EF.
- (b) Analisar as variáveis preditoras da intenção de prática de EF, da perceção subjetiva de prática de EF e do comportamento efetivo de EF.

Método

Participantes

Este estudo foi constituído por 304 praticantes de EF, portadores do cartão livre-trânsito de oito academias desportivas privadas, localizados na zona centro do país. Assim, 34.9% eram praticantes do sexo masculino e 65.1% eram do sexo feminino. Em relação à idade, esta variou entre os 14 e os 73 anos, tendo uma média de 36.11 anos ($DP = 13.17$). Relativamente ao gosto pela prática de EF, 48.4% assumiram gostar pouco ou moderadamente de EF e 50.3% revelaram gosto elevado. Quanto ao número de treinos semanais, verificou-se que 43.4% dos participantes treinavam até três vezes por semana e 51% treinavam quatro ou mais vezes por semana. No que se refere ao tempo anterior de prática de EF, 13.5% praticavam entre um a três meses, 5.3% praticavam entre três a seis meses, 8.9% praticavam entre seis a doze meses, 33.6% praticavam entre doze meses a cinco anos e 38.5% praticavam há mais de cinco anos.

Instrumentos

Questionário Demográfico. Este instrumento avaliou variáveis pessoais (e.g., sexo e idade) e desportivas (e.g., número de membro, gosto pela prática de exercício físico, número de treinos semanais e tempo anterior de prática de exercício físico) dos participantes neste estudo.

Avaliação do Comportamento de Exercício Físico (ACEF) (Cruz *et al.*, 2008). Este instrumento foi desenvolvido com o objetivo de estabelecer a situação comportamental das pessoas face à prática de EF. O instrumento original é constituído por seis questões, usando-se neste estudo apenas uma das questões, relacionada com a avaliação do comportamento de EF. Neste sentido, foi possível diferenciar a frequência de prática de exercício em três períodos de tempo: nos últimos seis meses, no último mês e na última semana. Deste modo, os participantes foram questionados sobre quantas vezes praticaram EF nestes períodos de tempo, variando as respostas numa escala de quatro prontos (0 = *Nenhuma vez por semana*; 1 = *Uma ou duas vezes por semana*; 2 = *Três a cinco vezes por semana*; 3 = *Todos os dias*). Foi obtido um *score* médio das respostas às três questões, representando uma medida global de Perceção Subjetiva de Prática de Exercício Físico.

Atitudes face ao Exercício (AFE) (Gomes & Capelão, 2013a). Este instrumento foi adaptado com base na metodologia de avaliação das atitudes da Teoria do Comportamento Planeado (Ajzen, 1987, 1991, 2002; Ajzen & Fishbein, 2005) e em estudos de adaptação realizados em Portugal (Cruz *et al.*, 2008). Para este estudo, foram avaliadas as dimensões instrumentais (ex: Útil/Inútil) e afetivas (ex: Agradável/Desagradável) das atitudes face à prática de EF. Desta forma, foram incluídos seis pares de adjetivos que refletem ambas as dimensões, sendo apresentados em formato de escalas avaliativas de diferencial semântico (e.g., bipolares com sete pontos). Em termos de cotação, recodificou-se o valor correspondente aos itens para

uma pontuação de 1 a 7 pontos. Assim, valores mais elevados refletem uma atitude mais positiva face ao EF nas dimensões instrumental e afetiva.

Normas Subjetivas face ao Exercício Físico (NSEF) (Carneiro & Gomes, 2013). Este instrumento foi adaptado a partir da Teoria do Comportamento Planeado (Ajzen, 1987), baseando-se também em indicações sugeridas em estudos onde a escala foi aplicada em contextos de prática de EF (Armitage, 2005; Rhodes, Courneya, & Hayduk, 2002). O instrumento permite avaliar as crenças normativas da pessoa face à opinião geral que as pessoas importantes para si têm face à sua prática de EF. Assim, a pessoa deve pronunciar-se até que ponto as pessoas significativas consideram que esta deve praticar EF, através de quatro itens, sendo as respostas dadas de acordo com uma escala tipo *Likert* de sete pontos (1 = *Discordo totalmente*; 7 = *Concordo totalmente*).

Perceção de Controle Comportamental (PCC) (Cruz *et al.*, 2008; Gomes & Capelão, 2013a,b). Este instrumento foi desenvolvido com base na Teoria do Comportamento Planeado de Ajzen (2002). O instrumento avalia a perceção de dificuldade, controle, confiança e capacidade da pessoa na prática efetiva de EF, visando constituir-se como uma medida global da perceção de controle comportamental (Rhodes *et al.*, 2002). A escala inclui quatro questões que avaliam diferentes dimensões da perceção de controle comportamental, sendo os itens apresentados numa escala tipo *Likert* de sete pontos. Os itens avaliam o comportamento de EF nos próximos três meses, com uma frequência de prática de, pelo menos, três vezes por semana. Valores mais elevados refletem uma maior perceção de controle comportamental associado à prática de EF.

Intenção de Prática de Exercício Físico (IPEF) (Gomes & Capelão, 2013a). Este instrumento foi adaptado a partir da Teoria do Comportamento Planeado (Ajzen, 1987), tendo

como objetivo avaliar a intenção de prática de exercício físico. A medida de intenção avalia a ação em si (“fazer exercício físico”), o contexto onde se realiza a prática (ex: “academia desportiva privada”) e o tempo específico referente a essa mesma prática (ex: “nos próximos três meses”) (Ajzen, 1987; Ajzen & Fishbein, 1980; Godin, 1993; Rhodes *et al.*, 2002). A escala é constituída por três itens numa escala “Likert” de sete pontos (1 = *Nenhuma certeza*; 7 = *Certeza absoluta*), que avaliam a intenção de prática de exercício físico. Assim, o resultado do valor médio dos resultados nos três itens indica a intenção de prática de exercício físico.

Benefícios e Custos do Exercício Físico (BCEF) (Gomes & Capelão, 2012). Esta escala foi desenvolvida a partir do instrumento desenvolvido por Cruz e colaboradores (2008) e com base nos trabalhos desenvolvidos sobre os fatores psicológicos associados ao EF (Jordan, Nigg, Norman, Rossi, & Benisovich, 2002; Lippke, Ziegelmann, & Schwarzer, 2005). O instrumento avalia até que ponto a prática de EF é percebida pelo indivíduo como assumindo um conjunto de consequências positivas (benefícios ou prós do exercício) e, inversamente, de consequências negativas (custos ou contras do exercício). O estudo dos benefícios e custos associados à prática de exercício EF encontra-se na base de um dos conceitos fundamentais no Modelo Transteórico (Prochaska & DiClemente, 1992) relativo à “balança de decisão” entre os prós e os contras que as pessoas referem para a prática de exercício. Assim, o instrumento é constituído por oito itens respondidos numa escala tipo *Likert* de sete pontos (1 = *Discordo totalmente*; 7 = *Concordo totalmente*). Valores mais elevados em cada dimensão, refletem percepções mais elevadas de benefícios/prós e custos/contras associados à prática de EF.

Questionário de Regulação do Comportamento de Exercício-2 (BREQ-2) (versão portuguesa de Palmeira, Teixeira, Silva, & Markland, 2007). Este instrumento foi adaptado com base nos trabalhos de Mullan, Markland e Ingledew (1997) e na Teoria de

Autodeterminação de Deci e Ryan's (1985, 1991). Esta escala foi usada no sentido de compreender a relação entre a motivação e a prática de EF, avaliando as dimensões de amotivação, motivação extrínseca, motivação introjetada, motivação identificada e motivação intrínseca. Deste modo, o instrumento é constituído por dezanove itens, respondidos numa escala de cinco pontos (0= *Não é verdade para mim*; 4 = *Muitas vezes é verdade para mim*).

Escala de Experiências Subjetivas no Exercício (ESEE) (Gomes, 2011). Este instrumento foi adaptado com base nos trabalhos originais de McAuley e Courneya (1994) com a *Subjective Exercise Experiences Scale* (SEES). O instrumento visa avaliar as respostas psicológicas associados à prática de EF, tendo por base três domínios principais: (a) Bem-estar psicológico (quatro itens); (b) Mal-estar psicológico (quatro itens); e (c) Fadiga (quatro itens). Assim sendo, o instrumento é constituído por 12 itens distribuídos pelas três dimensões referidas. Os itens são respondidos numa escala tipo *Likert* de sete pontos (1 = *Nada* até 7 = *Muito*), obtendo-se os *scores* finais a partir da soma da pontuação nos itens de cada dimensão. Assim sendo, valores mais elevados significam maiores experiências subjetivas no domínio em causa.

Comportamento Efetivo de Exercício Físico (CEEFF). Para a determinação do comportamento efetivo de EF foram obtidos os registos informáticos de frequências de prática de EF (número sessões mensais) relativos aos três meses após a data de preenchimento do protocolo de avaliação. O valor final de prática efetiva de EF foi obtido através da média de sessões de EF efetuadas ao longo do período de três meses.

Procedimento

O estudo teve início com o contacto telefónico e depois presencial com os diretores dos ginásios privados que autorizaram a colaboração no presente estudo. Foram transmitidos os objetivos e os procedimentos de recolha de dados e consequentes registos de frequência de EF. Definido o protocolo de avaliação foi posteriormente aplicado aos praticantes de EF.

Este estudo seguiu as orientações do *American College of Sports Medicine* (ACSM) que recomenda para a população adulta saudável, com idade entre os 18 e os 65 anos, 30 minutos de atividade física de intensidade moderada cinco dias por semana, ou pelo menos 20 minutos de atividade física de intensidade vigorosa três dias por semana (ACSM, 2009).

Os objetivos gerais da presente investigação, as instruções de preenchimento dos questionários e o consentimento informado a assegurar a confidencialidade dos dados foram incluídos no protocolo de avaliação. De forma a garantir uma elevada taxa de sucesso no retorno dos questionários, foram registados os contactos dos praticantes para envio de lembretes de entrega. O protocolo de avaliação foi distribuído junto de 350 praticantes de EF, tendo sido recebidos e considerados como válidos para efeitos do presente estudo 304 questionários, representando uma taxa de retorno e adesão de 86.8%.

Numa segunda fase, foram obtidos os registos informáticos de frequências de prática de EF de modo a determinar o Comportamento Efetivo de Exercício Físico (CEEF).

O estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da Universidade do Minho (CEUM 037/2014).

Resultados

O tratamento e análise estatística dos dados foram realizados através do programa *SPSS* (versão 21.0 para Windows). Foram efetuadas análises às propriedades psicométricas dos instrumentos de avaliação, testes de associação entre as variáveis pessoais, desportivas e psicológicas e análises de regressão hierárquicas para predizer a intenção de prática de EF, a percepção subjetiva de prática de EF e o comportamento efetivo de EF.

Inicialmente, foram efetuadas análises fatoriais exploratórias no sentido de testar a estrutura fatorial dos instrumentos utilizados. Posteriormente, os fatores dos instrumentos foram avaliados em termos de consistência interna (“alpha” de Cronbach). Tendo em conta o número significativo de instrumentos utilizados neste estudo, a Tabela 1 apresenta uma síntese dos principais resultados obtidos. Os valores obtidos do KMO (“Kaiser-Meyer-Olkin”) e do teste de esfericidade de Bartlett indicaram a adequabilidade da aplicação deste procedimento de análise a todos os instrumentos. Da mesma forma, os valores de fidelidade (“alpha” de Cronbach) assumiram valores bastante aceitáveis nas dimensões dos instrumentos utilizados.

No instrumento *Avaliação do Comportamento de Exercício Físico* (ACEF), foi constituído um fator: Percepção Subjetiva de Prática de Exercício Físico. Na escala *Atitudes Face ao Exercício* (AFE), foram constituídos dois fatores: Componente Instrumental e Componente Afetiva. Na escala *Normas Subjetivas Face ao Exercício Físico* (NSEF), constituiu-se um único fator: Normas Subjetivas face ao *Exercício Físico*. Para a escala *Percepção de Controle Comportamental* (PCC), foi constituído apenas um fator: Percepção de Controle Comportamental. Na escala *Intenção de Prática de Exercício Físico* (IPEF), constituiu-se um único fator: Intenção de Prática de *Exercício Físico*. Na escala *Benefícios e Custos do Exercício Físico* (BCEF), foram constituídos dois fatores: Benefícios/Prós do Exercício Físico e Custos/Contras do Exercício Físico. No instrumento *Motivação no Exercício Físico* (BREQ), foram constituídos quatro fatores de motivação: Externa,

Introjetada, Intrínseca e Amotivação. De salientar o que o fator *Identidade* foi retirado do estudo devido a valores baixos na fidelidade da subescala. Por fim, na *Escala de Experiências Subjetivas no EF* (EESE), foram constituídos três fatores: Mal-estar Psicológico, Bem-estar Psicológico e Fadiga. De forma geral, a percentagem de variância explicada foi superior a 50% e os fatores constituídos foram ao encontro do previsto (ver Tabela 1).

Tabela 1

Características Psicométricas dos Instrumentos Utilizados

INSTRUMENTOS	KMO	Teste Bartlett	g.l.	Eigen-Value	Variância	Total itens	"Alpha"
ACEF: Perc. subj. prática EF	.608	251.500	3	2.035	67.832	3	.76
AFE: Atitudes face ao EF	.746	396.213	15		65.516	6	
Instrumental				2.899	48.320	3	.64
Afetiva				1.032	17.196	3	.72
NSEF: Normas subjetivas	.801	659.303	6	2.946	73.643	4	.88
PCC: Perc. contr. comp.	.828	910.359	6	3.178	79.462	4	.91
IPEF: Intenção práct. EF	.794	924.367	6	3.104	77.596	4	.90
BCEF: Prós. e contras EF	.777	1036.476	28		66.773	8	
Benefícios/prós EF				3.059	38.237	4	.75
Custos/contras EF				2.283	28.537	4	.88
BREQ: Motivação no EF	.784	1038.459	105		56.201	15	
Externa				1.128	7.521	4	.75
Introjetada				1.364	9.092	3	.60
Intrínseca				2.046	13.641	4	.62
Amotivação				3.892	25.946	4	.63
EESE: Exp. subjetivas EF	.815	1737.566	66		73.000	12	
Mal-estar psicológico				2.244	18.702	4	.87
Bem-estar psicológico				2.600	21.669	4	.85
Fadiga				3.915	32.629	4	.88

Relações entre as Variáveis em Estudo

Nesta parte, observámos as correlações existentes entre todas as variáveis em estudo.

Para tal procedeu-se ao cálculo dos coeficientes de correlação de Pearson (ver Tabela 2).

Em primeiro lugar, e relativamente à Intenção de Prática de Exercício Físico (IPEF), esta apresentou uma associação negativa com o sexo, revelando que os participantes do sexo masculino tendem a ter mais intenção de prática de EF. Pelo lado inverso, correlacionou-se

positivamente com o aumento da idade. No que se refere às variáveis desportivas, identificaram-se associações positivas com o gosto pela prática de EF e o número de treinos semanais. Neste mesmo sentido, a percepção subjetiva do comportamento e o registo de frequência de EF demonstraram associações positivas com todas as variáveis desportivas. Esta ligeira diferença no padrão de associações da intenção, comparativamente com a percepção subjetiva de prática de EF e o registo de frequência também se verifica no facto da intenção apresentar associações positivas com todas as variáveis da Teoria do Comportamento Planeado. No que concerne aos restantes grupos de variáveis, a intenção apresentou um padrão de associações semelhante à percepção subjetiva de prática de EF e ao comportamento efetivo de EF, demonstrando associações positivas com a percepção de benefícios do EF, com a motivação intrínseca e com o bem-estar.

No que refere à Percepção Subjetiva de Prática de Exercício Físico (ACEF), verificou-se uma associação positiva com o registo de frequência de prática de EF e a intenção de exercício. Relativamente às variáveis pessoais, observou-se uma associação negativa com sexo, indicando que os participantes do sexo masculino apresentam maior percepção subjetiva de prática de EF; mas positiva com o aumento da idade. Pelo lado inverso, correlacionou-se positivamente com todas as variáveis desportivas. No que se refere à Teoria do Comportamento Planeado, as atitudes afetivas, instrumentais e a percepção de controle apresentaram associações positivas e significativas, enquanto que a associação com as normas subjetivas revelou-se não significativa. Do Modelo Transteórico, apenas a percepção de benefícios apresentou uma associação positiva. Similarmente, na Teoria da Autodeterminação, apenas a motivação intrínseca esteve associada positiva e significativamente com percepção subjetiva de prática de EF. De igual modo, maior percepção subjetiva de prática também assumiu uma associação positiva com o bem-estar.

Finalmente, o Comportamento Efetivo de Exercício Físico (CEEF) correlacionou-se positivamente com a idade, bem como com todas as variáveis desportivas. À semelhança da percepção subjetiva de prática de EF, o comportamento efetivo de EF correlacionou-se positivamente com as atitudes afetivas e instrumentais, com a percepção de controle da Teoria do Comportamento Planeado e com a percepção de benefícios do Modelo Transteórico. Note-se que a percepção subjetiva de prática de EF e o comportamento efetivo de EF não estão associadas significativamente com as normas subjetivas. Por último, o comportamento efetivo de EF também apresentou associações positivas com a motivação intrínseca e o bem-estar.

Tabela 2

Correlações entre o EF e as Variáveis Pessoais, Desportivas e Psicológicas

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Comportamento																					
1. IPEF – Intenção de Prática EF	-																				
2. ACEF: Perc. Subj. de Prát. EF	.64***	-																			
3. CEEF – Comp. Efetivo EF	.38***	.50***	-																		
Variáveis pessoais																					
4. Sexo (a)	-.13*	-.15*	-.03	-																	
5. Idade	.12*	.13*	.18**	.03	-																
Variáveis desportivas																					
6. Gosto pela prática de EF	.24***	.27***	.17**	-.08	-.01	-															
7. Número de treinos semanais	.57***	.53***	.44***	-.07	-.13*	.29***	-														
8. Tempo anterior de prática	.11 [†]	.27***	.13*	-.09	-.25***	.31***	.21***	-													
T. Comport. Planeado																					
9. NSEF - Normas subjetivas	.18**	.08	.05	.07	.21***	.02	.07	-.03	-												
10. AFE - Atitudes (afetivas)	.21**	.21**	.15*	.04	.14*	.23***	.17**	.13*	.15*	-											
11. AFE - Atitudes (instrumentais)	.19**	.15*	.13*	.00	.09	.11 [†]	.05	.03	.26***	.56***	-										
12. PCC - Perc. Controle comp.	.58***	.58***	.41***	-.01	.24***	.27***	.51***	.18**	.18**	.25***	.23***	-									
Modelo Transteórico:																					
13. BCEF - Benefícios	.30***	.18**	.17**	.01	.23***	.24***	.15*	.06	.34***	.46***	.32***	.38***	-								
14. BCEF - Custos	-.06	-.02	-.02	-.09	.04	-.03	-.04	-.02	-.05	-.17**	-.05	-.12*	-.07	-							
T. Autodeterminação																					
15. BREQ - Amotivação	-.02	.02	-.01	-.09	.03	-.07	.02	-.01	-.01	-.19**	-.27***	-.05	-.12*	.20**	-						
16. BREQ - Externa	.01	-.01	-.03	-.09	-.13*	-.19**	-.01	-.19**	.09	-.17**	-.06	-.02	-.15**	.21***	.47***	-					
17. BREQ – Introjetada	.02	.10 [†]	-.04	-.01	-.15*	.09	.06	-.07	.09	.08	.04	-.04	.07	.11 [†]	.17**	.20***	-				
18. BREQ - Intrínseca	.23***	.23***	.14*	.03	.02	.34***	.21***	.14*	.13*	.42***	.10 [†]	.34***	.44***	-.14*	-.12*	-.22***	.11 [†]	-			
Variáveis afetivas																					
19. EESE - Bem-estar	.28***	.22***	.14*	-.00	.11 [†]	.34***	.22***	.08	.21***	.42***	.19**	.40***	.59**	-.07	-.01	-.08	.12*	.62***	-		
20. EESE - Mal-estar	.01	.02	-.05	-.17**	-.04	-.06	-.01	.07	-.05	-.20**	-.18**	-.01	-.11 [†]	.26***	.59***	.38***	.18**	-.14*	-.14*	-	
21. EESE - Fadiga	-.05	-.05	-.09	-.08	-.18**	-.06	.09	-.11 [†]	-.07	-.21**	-.10	-.10 [†]	-.19**	.18**	.14*	.24***	.14*	-.04	-.09	.23***	-

a) Coeficiente de Correlação Bisserial. [†] $p < .10$; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Predição da Intenção de Prática de Exercício Físico

A intenção de prática de exercício físico foi obtida através das respostas dos participantes ao instrumento IPEF. Tendo por base as análises das relações entre as variáveis em estudo, selecionou-se para esta análise de regressão (e duas seguintes) as variáveis que apresentaram correlações significativas com a dimensão a predizer (neste caso, a intenção de prática de EF), permitindo assim uma redução do número de variáveis incluídas no modelo de regressão.

Foram realizadas análises de regressão hierárquica (método “enter”), considerando-se igualmente alguns indicadores de multicolinearidade (Índices de Tolerância, “Variance Inflation Factor”, o “Condition Index”-CI) e existência de auto-correlações (*Durbin-Watson*), constatando-se, no geral, a ausência deste problema nos modelos testados.

Assim, no primeiro bloco do modelo de regressão, foram incluídos a idade e o sexo, explicando 3% da variância, tendo a idade assumido valores significativos. Neste caso, o aumento da idade foi preditor de uma maior intenção de prática de EF. No segundo bloco de entrada, o número de treinos semanais e o gosto pela prática de EF foram preditores significativos, passando o modelo de regressão a explicar 22% da variância. Neste sentido, ter um maior número de treinos semanais e um maior gosto pela prática de EF foram preditores da intenção de prática de EF. No terceiro bloco de entrada, emergiram como preditores significativos as normas subjetivas e a percepção de controle comportamental explicando 71% da variância. Aqui, uma maior pressão social percebida para fazer EF e uma maior percepção de controle comportamental foram preditores de uma maior intenção de prática de EF. Nos restantes blocos de entrada, ou seja, os prós e os contras do EF, as componentes relativas à motivação no EF e as variáveis relativas às experiências subjetivas no EF não foram preditores

significativos da intenção (ver Tabela 3). Este modelo final foi obtido após a retirada de quatro *outliers*.

Tabela 3

Modelo de Regressão para a Predição da Intenção da Prática de EF

	<i>R</i> ² (<i>R</i> ² ajust.)	<i>F</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Bloco 1	.04 (.03)	(2, 212) 4.57			
Sexo ^(a)			-.10	-1.53	.13
Idade			.17	2.58	.01
Bloco 2	.24 (.22)	(5, 209) 13.34			
Gosto pela prática de exercício físico			.14	2.10	.03
Número de treinos semanais			.42	6.64	<i>p</i> < .001
Tempo anterior de prática exercício físico			-.05	-.68	.50
Bloco 3	.72 (.71)	(9, 205) 58.79			
AFE – Componente instrumental			-.01	-.26	.78
AFE – Componente afetiva			-.02	-.38	.70
NSEF – Normas subjetivas			.09	2.20	.03
PCC – Perc. controle comportamental.			.76	17.64	<i>p</i> < .001
Bloco 4	.72 (.71)	(11, 203) 47.86			
BCEF – Prós do exercício físico			-.03	-.55	.59
BCEF – Contras do exercício físico			-.02	-.64	.52
Bloco 5	.72 (.70)	(15, 199) 34.73			
BREQ – Externa			-.02	-.53	.60
BREQ – Introjetada			.02	.56	.58
BREQ – Intrínseca			.04	.76	.45
BREQ – Amotivação			.02	.43	.67
Bloco 6	.73 (.70)	(18, 196) 28.75			
EESE – Mal-estar psicológico			.03	.68	.50
EESE – Bem-estar psicológico			-.04	-.66	.51
EESE – Fadiga			.02	.40	.69

^(a) **Sexo:** 0-Masculino; 1-Feminino

Predição da Percepção Subjetiva de Prática de Exercício Físico

Para esta análise, seguiram-se os mesmos procedimentos do modelo de regressão anterior.

Neste modelo de regressão foi efetuada a predição da percepção subjetiva da prática de EF do instrumento ACEF.

No primeiro bloco de entrada, a percepção subjetiva de prática de EF foi predita pela variável sexo predizendo o modelo 2% da variância. Neste caso, pertencer ao sexo masculino foi preditor de uma maior percepção subjetiva de prática de EF. No segundo bloco de entrada, o gosto pela prática de EF e o número de treinos semanais revelaram-se preditores significativos, passando o modelo de regressão a explicar 29% da variância. Neste sentido, ter um maior gosto pela prática de EF e maior número de treinos semanais foram preditores de uma maior percepção subjetiva da prática de EF.

No terceiro bloco de entrada, emergiu como preditor significativo a intenção de prática de EF, predizendo o modelo 52% da variância. Sendo assim, maior intenção de prática de EF foi preditor de uma maior percepção subjetiva da prática de EF. Nos restantes blocos de entrada, referentes aos prós e contras do EF, às componentes relativas à motivação no EF e às variáveis relativas às experiências subjetivas no EF não se constituíram como preditores significativos da percepção subjetiva de prática de EF (ver Tabela 4). Nesta análise de regressão, foi retirado um *outlier*.

Tabela 4

Modelo de Regressão para a Predição da Percepção Subjetiva da Prática de EF

	R^2 (R^2 ajust.)	F	β	t	P
Bloco 1	.03 (.02)	(2, 215) 3.48			
Sexo ^(a)			-.16	-2.39	.02
Idade			.07	1.10	.27
Bloco 2	.31 (.29)	(5, 212) 18.68			
Gosto pela prática de exercício físico			.13	2.19	.03
Número de treinos semanais			.45	7.49	$p < .001$
Tempo anterior prática de exercício físico			.10	1.57	.12
Bloco 3	.54 (.52)	(10, 207) 24.24			
AFE – Componente instrumental			.007	.13	.90
AFE – Componente afetiva			.03	.45	.66
NSEF – Normas subjetivas			.008	.16	.87
PCC – Perc. controle comportamental.			.15	1.87	.06
IPEF – Intenção prática exercício físico			.43	5.48	$p < .001$
Bloco 4	.55 (.52)	(12, 205) 20.88			
BCEF – Prós do exercício físico			-.11	-1.86	.06
BCEF – Contras do exercício físico			.06	1.24	.21
Bloco 5	.56 (.53)	(16, 201) 15.99			
BREQ – Externa			.07	1.18	.24
BREQ – Introjetada			.07	1.41	.16
BREQ – Intrínseca			.04	.61	.55
BREQ – Amotivação			-.01	-.21	.83
Bloco 6	.57 (.52)	(19, 198) 13.59			
EESE – Mal-estar psicológico			-.05	-.98	.33
EESE – Bem-estar psicológico			-.10	-1.33	.18
EESE – Fadiga			-.03	-.50	.62

^(a) **Sexo:** 0-Masculino; 1-Feminino

Predição do Comportamento de Exercício Físico

Esta variável foi constituída através da análise dos registos de frequência de prática de EF durante três meses de atividade desportiva dos participantes neste estudo, dando origem ao Comportamento Efetivo de Exercício Físico (CEEF).

Assim, no primeiro bloco do modelo de regressão, foram incluídos a idade e o sexo, explicando 2% da variância, sendo a variável idade significativa no modelo. Neste caso, ter uma maior idade foi preditor do comportamento efetivo de EF. O segundo bloco de entrada foi constituído pelo gosto pela prática de EF, número de treinos semanais e comportamento anterior de EF. Neste sentido, o número de treinos semanais foi um preditor significativo, passando o modelo de regressão a explicar 15% da variância do comportamento de EF. Assim, ter um maior número de treinos semanais foi preditor do comportamento efetivo de EF. No terceiro bloco de entrada, foram incluídas as componentes das atitudes (instrumental e afetiva), das normas subjetivas, da percepção de controle comportamental e da intenção de prática de EF. Aqui, emergiu como preditor significativo a percepção de controle comportamental, passando o modelo a explicar 21% da variância no comportamento de EF. Assim, ter uma maior percepção de controle comportamental foi preditor do comportamento efetivo de EF. Nos últimos blocos de entrada, referentes aos prós e contras do EF, às componentes relativas à motivação no EF e às variáveis relativas às experiências subjetivas no EF, não se constituíram como variáveis preditoras significativas do comportamento efetivo de EF (ver Tabela 5). O modelo final foi obtido após a retirada de um *outlier*.

Tabela 5

Modelo de Regressão para a Predição do Comportamento de EF

	R^2 (R^2 ajust.)	F	β	t	P
Bloco 1	.03 (.02)	(2, 212) 3.37			
Sexo ^(a)			-.02	-.36	.72
Idade			.17	2.57	.01
Bloco 2	.17 (.15)	(5, 209) 8.25			
Gosto pela prática de EF			.08	1.15	.25
Número de treinos semanais			.34	5.15	$p < .001$
Tempo anterior de prática de EF			.03	.42	.67
Bloco 3	.25 (.21)	(10, 204) 6.64			
AFE – Componente instrumental			.04	.50	.62
AFE – Componente afetiva			.08	1.03	.30
NSEF – Normas subjetivas			-.08	-1.24	.21
PCC – Perc. controle comportamental			.17	1.67	.097
IPEF – Intenção prática EF			.15	1.44	.15
Bloco 4	.25 (.20)	(12, 202) 5.53			
BCEF – Prós do EF			-.02	-.19	.85
BCEF – Contras do EF			.04	.59	.55
Bloco 5	.26 (.20)	(16, 198) 4.27			
BREQ – Externa			.08	1.06	.29
BREQ – Introjetada			-.05	-.77	.44
BREQ – Intrínseca			-.06	-.74	.46
BREQ – Amotivação			-.001	-.02	.98
Bloco 6	.26 (.19)	(19, 195) 3.57			
EESE – Mal-estar psicológico			-.003	-.04	.97
EESE – Bem-estar psicológico			.05	.57	.57
EESE – Fadiga			-.01	-.15	.88

^(a) **Sexo:** 0-Masculino; 1-Feminino

Discussão

Este estudo analisou, por um lado, as relações entre as variáveis pessoais, desportivas e psicológicas dos participantes neste estudo e, por outro lado, analisou as variáveis predictoras da intenção de prática de EF, da percepção subjetiva de prática de EF e do comportamento efetivo de EF.

Começando pelo primeiro objetivo, verificou-se que as variáveis associadas positivamente à intenção, à percepção subjetiva da prática e ao comportamento efetivo de prática de EF foram: (a) a idade, (b) o gosto pela prática de EF, (c) o número de treinos semanais, (d) as atitudes afetivas e instrumentais, (e) a percepção de controle comportamental, (f) a percepção de benefícios/prós do exercício físico; (g) a motivação intrínseca, e (h) o bem-estar. Estes resultados são suportados pela literatura existente neste domínio (Armitage, 2005; Carneiro & Gomes, 2013; Garcia *et al.*, 2012; Moutão *et al.*, 2000; Weinberg & Gould, 2008). Para além disso, acrescenta-se ainda a associação positiva entre o tempo anterior de prática de EF e a percepção subjetiva da prática de EF e o comportamento efetivo de EF. Este dado reforça o papel do passado desportivo no comportamento atual de prática de EF (Verplanken & Melkevik, 2008). Relativamente à intenção de prática de EF, os dados revelaram existir uma associação positiva tanto com a percepção subjetiva de EF, como com o comportamento efetivo de EF, dados estes que são suportados pela própria TCP (Ajzen, 1991). Do mesmo modo esta teoria reforça a associação positiva resultante entre as normas subjetivas face ao EF e a intenção da prática de EF.

Relativamente ao segundo objetivo verificou-se que as variáveis pessoais, desportivas e psicológicas (nomeadamente as relativas à TCP) foram relevantes para predizer a intenção de prática de EF, a percepção subjetiva de prática de EF e o comportamento efetivo de EF. No entanto, as variáveis motivacionais e emocionais não demonstraram valor preditivo para as variáveis em estudo.

No que se refere às variáveis pessoais, o aumento da idade foi preditor significativo da intenção da prática de EF e do comportamento efetivo de EF, dado este que está de acordo com a literatura neste domínio (Caspersen *et al.*, 2000; Ferreira & Santana, 2003; Hagger *et al.*,

2002; Murcia *et al.*, 2007). Por sua vez, ser do sexo masculino foi preditor da percepção subjetiva da prática de EF, resultado este também verificável na literatura neste domínio (Caspersen *et al.*, 2000; Gomes & Capelão, 2013b).

Relativamente às variáveis desportivas, o maior gosto pela prática de EF foi preditor da intenção da prática de EF e da percepção subjetiva da prática de EF (Carels, Berger, & Darby, 2006). Curiosamente, o maior número de treinos semanais foi preditor das três variáveis em estudo: intenção, percepção subjetiva e comportamento efetivo da prática de EF (Bruijin, 2011; Moutão *et al.*, 2000).

No que diz respeito às variáveis psicológicas da TCP, as normas subjetivas foram predictoras significativas exclusivamente da intenção da prática de EF (Ajzen 1991; Armitage, 2005; Biddle & Mutrie, 2008; Gammage & Lamarche, 2014; Hagger *et al.*, 2002; Norman & Conner, 2005; Rhodes, Courneya, & Jones, 2003). Por sua vez, a maior intenção de prática de EF foi preditora da percepção subjetiva da prática de EF (Ajzen, 1991; Armitage, 2005; Bruijin, 2011). Por último, a maior percepção de controle comportamental assumiu-se como preditor significativo da intenção de prática de EF e da percepção subjetiva da prática de EF, e marginalmente significativo para o comportamento efetivo de EF (Ajzen, 1991; Rhodes, Plotnikoff, & Courneya, 2008). Para além disto, é importante realçar que se verificou um aumento da variância explicada no bloco 3 de todos os modelos quando se incluíram as variáveis da TCP, o que revela um grande poder preditivo para as variáveis da TCP. No entanto, este aumento do poder explicativo decaiu bastante entre os três modelos (72% para a predição da intenção de prática de EF, 54% para a predição da percepção subjetiva de prática de EF e 25% para a predição do comportamento de EF).

Surpreendentemente, no que se refere às variáveis do Modelo Transteórico (benefícios e custos), às dimensões motivacionais (externa, introjetada, intrínseca e amotivação) e afetivas (bem-estar, mal-estar e fadiga) não se encontrou qualquer valor preditivo significativo para nenhuma das variáveis em estudo, contrariamente ao que seria de esperar de acordo com a literatura (Gomes & Capelão, 2013a; Stubbe, De Moor, Boomsma, & De Geus, 2007).

Em síntese, este estudo realizou uma análise de algumas variáveis pessoais, desportivas e psicológicas na explicação da intenção de prática de EF, da percepção subjetiva de prática de EF e do comportamento efetivo de EF. Entre as variáveis psicológicas, são as da Teoria do Comportamento Planeado as que melhor predizem o comportamento, com papel de maior destaque para a percepção de controle comportamental. A integração de diferentes modelos conceituais, onde se destaca a inclusão de dimensões motivacionais e afetivas, não foram suficientes para melhorar a variância associada ao comportamento efetivo de prática de EF. Pelo contrário a percentagem de variância explicada foi decrescendo ao longo dos três modelos de regressão testados. No entanto, os valores de variância explicada no comportamento efetivo de EF deste estudo (26%) estão de acordo com os encontrados por outros estudos (Armitage, 2005; Gomes & Capelão, 2012). Assim sendo, confirma-se neste estudo a maior facilidade em prever a intenção da prática de EF e a percepção subjetiva de prática de EF, contrariamente à explicação do comportamento efetivo de EF, revelando-se este o desafio atual na literatura neste domínio (Mohiyeddini *et al.*, 2009).

Implicações para a Teoria, Prática e Investigação

Este estudo apresentou algumas limitações. Uma diz respeito ao facto dos dados recolhidos serem apenas relativos à prática de EF em academias desportivas privadas, o que

segmenta de algum modo o público-alvo, condicionando o enquadramento dos dados face à população geral. O facto dos participantes envolvidos também poderem praticar exercício fora do âmbito de recolha de dados, nomeadamente no exterior, também poderá condicionar a inferência do número de treinos semanais. No entanto, convém referir que os participantes neste estudo preencheram o protocolo de avaliação considerando apenas o atual contexto de prática de EF, o que significa que todas as respostas obtidas foram recolhidas tendo por base aquilo que poderia acontecer na situação onde se encontravam naquele momento (e não outra situação “externa” a esta).

Apesar do presente estudo ter considerado as orientações de outras investigações (Armitage, 2005; Gomes & Capelão, 2013; Jordan *et al.*, 2002; Norman & Conner, 2005), utilizando medidas objetivas do comportamento ao longo de três meses de prática de EF, os resultados revelaram que a modificação de comportamento é um processo complexo, que envolve uma panóplia de acontecimentos pessoais e situacionais que poderão ser estudados com maior proximidade com os intervenientes e a sua evolução. Neste sentido, a investigação futura deverá continuar este esforço de compreender que outras variáveis (além das analisadas neste estudo) poderão contribuir para o comportamento efetivo de EF.

Referências

- Ajzen, I. (1987). Attitudes, traits, and actions: Dispositional prediction of behavior in personality and social psychology. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 20, pp. 1-63). New York: Academic Press.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Ajzen, I. (2002, atualiz. 2006). Construction of a standard questionnaire for the theory of planned behaviour. Retirado a 16 de Junho de 2014 de <http://people.umass.edu/aizen/pdf/tpb.measurement.pdf>
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (2005). The influence of attitudes on behavior. In D. Albarracín, B. T. Johnson, & M. P. Zanna (Eds.), *The handbook of attitudes* (pp. 173–221). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- American College of Sports Medicine (2009). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (8th ed.). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.
- Armitage, C. J. (2005). Can the theory of planned behavior predict the maintenance of physical activity? *Health Psychology*, 24(3), 235-245.
- Biddle, S. J. H., & Fuchs, R. (2009). Exercise psychology: A view from Europe. *Psychology of Sport and Exercise* 10, 410-419.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being & interventions* (2nd ed.). London: Routledge.
- Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: The biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 1-2.

- Bruijn, G. J. (2011). Exercise habit strength, planning and the theory of planned behaviour: An action control approach. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(2), 106-114.
- Carels R. A., Berger B., & Darby L. (2006). The association between mood states and physical activity in postmenopausal, obese, sedentary women. *Journal of Aging and Physical Activity, 14*(1), 12-28.
- Carneiro, L., & Gomes, R. (2013). Fatores pessoais, desportivos e psicológicos no exercício: Estudo da relação com a prática desportiva. *Submetido para publicação*.
- Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 32*(9), 1601-1609.
- Cruz, J. F., Gomes, A. R., Roriz, F., Parente, F., Amorim, P., Dias, B., & Paiva, P. (2008). Avaliação das dimensões psicológicas nos comportamentos de exercício, desporto e actividade física em estudantes universitários: Características psicométricas de medidas das atitudes face ao exercício físico e dos estados de humor e afectivos associados à sua prática. In A. P. Noronha, C. Machado, L. Almeida, M. Gonçalves, & V. Ramalho (Eds.), *Actas da XIII conferência internacional de avaliação psicológica: Formas e contextos*. Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation* (Vol. 38, pp. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.

- Ferreira, P. L., & Santana, P. (2003). Percepção do estado de saúde e de qualidade de vida da população ativa: Contributo para a definição de normas portuguesas. *Revista Portuguesa de Saúde Pública, 21*(2),15-30.
- Galinha, I., & Ribeiro, J. L. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. *Psicologia, Saúde & Doenças, 6*(2), 203-214.
- Gammage, K. L., & Lamarche, L. (2014). Social factors in exercise settings. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (Ed.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting healthy lifestyles* (Vol. 2, pp. 121-146). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Garcia, D., Archer, T., Moradi, S., & Andersson-Arntén, A. C. (2012). Exercise frequency, high activation positive affect, and psychological well-being: Beyond age, gender, and occupation. *Psychology, 3*(4), 328-336.
- Godin, G. (1993). The theories of reasoned action and planned behavior: Overview of findings, emerging research problems and usefulness for exercise promotion. *Journal of Applied Sport Psychology, 5*(2), 141-157.
- Gomes, A. R. (2011). *Escala de Experiências Subjetivas no Exercício (EESE)*. Relatório técnico não publicado. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.
- Gomes, A. R., & Capelão, T. (2012). Predicting exercise behavior: Testing personal, athletic, and psychological variables. *International Journal of Sports Science, 2*(5), 45-50.
- Gomes, A. R., & Capelão, T. (2013a). Commitment to exercise: The Influence of personal, athletic, and psychological characteristics. *Universitas Psychologica, 12*(2), 505-515.

- Gomes, A. R. & Capelão, T. (2013b). Perception of exercise behaviour and stability of psychological factors: A study across time and gender. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 25(1), 41-54.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Biddle, S. J. H. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(1), 3-32.
- Hardman, A. E., & Stensel, D. J. (2009). *Physical activity and health: The evidence explained* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Jordan, P. J., Nigg, C. R., Norman, G. J., Rossi, J. S., & Benisovich, S. V. (2002). Does the transtheoretical model need an attitude adjustment? Integrating attitude with decisional balance as predictors of stage of change for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(1), 65-83.
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294-305.
- Lippke, S., Ziegelmann, J. P., & Schwarzer, R. (2005). Stage-specific adoption and maintenance of physical activity: Testing a three-stage model. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(5), 585-603.
- McAuley, E., & Courneya, K. S. (1994). The subjective exercise experiences scale (SEES): Development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 163-177.

- Mohiyeddini, C., Pauli, R., & Bauer, S. (2009). The role of emotion in bridging the intention-behaviour gap: The case of sports participation. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(2), 226-234.
- Moutão, J., Alves, S., Leitão, J., & Cid, L. (2000). Regulação autónoma e frequência de prática de atividades de fitness. *Revista Gymnasium, 3*(1), 35-54.
- Mullan, E., Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). A graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Personality and Individual Differences, 23*(5), 745-752.
- Murcia, J. A. M., Blanco, M. L. D., Galindo, C. M., Villorde, N. A., & González, D. (2007). Efeitos do gênero, a idade e a frequência de prática na motivação e o desfrute do EF. *Fitness & Performance Journal, 6*(3), 140-146.
- Norman, P., & Conner, M. (2005). The theory of planned behavior and exercise: Evidence for the mediating and moderating roles of planning on intention-behavior relationships. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 27*(4), 488-504.
- Palmeira, A., Teixeira, P. Silva, M., & Markland, D. (2007, September). Confirmatory factor analysis of the behavioural regulation in exercise questionnaire - Portuguese version. Poster presented at the 12th European Congress of Sport Psychology, Halkidiki, Greece.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1992). Stages of change in the modification of problem behaviors. In M. Hersen, R. M. Eisler, & P. M. Miller (Eds.), *Progress in behavior modification* (pp. 184-214). Sycamore, IL: Sycamore Press.

- Rhodes, R. E., Courneya, K. S., & Hayduk, L. A. (2002). Does personality moderate the theory of planned behavior in the exercise domain? *Journal of Sport & Exercise Psychology, 24*(2), 120-132.
- Rhodes, R. E., Courneya, K. S., & Jones, L. W. (2003). Translating exercise intentions into behavior: Personality and social cognitive correlates. *Journal of Health Psychology, 8*(4), 447-458.
- Rhodes, R. E., Plotnikoff, R. C., & Courneya, K. S. (2008). Predicting the physical activity intention-behaviour profiles of adopters and maintainers using three social cognition models. *Annals of Behavioral Medicine, 36*(3), 244-252.
- Stubbe, J. H., De Moor, M. H. M., Boomsma, D. I., & De Geus, E. J. C. (2007). The association between exercise participation and well-being: A co-twin study. *Preventive Medicine, 44*(2), 148-152.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: Review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 34*(12), 1996–2001.
- Verplanken, B., & Melkevik, O. (2008). Predicting habit: The case of physical exercise. *Psychology of Sport and Exercise, 9*(1), 15-26.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2008). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício* (4^a ed.). Porto Alegre: Artmed.

ESTUDO 2

Fatores psicológicos na prática de exercício físico: Uma abordagem transversal e integradora

Resumo

Este estudo foi realizado junto de praticantes de exercício físico (EF), tendo como principais objetivos: (a) compreender a importância dos fatores psicológicos na fase de adoção e manutenção do comportamento de EF; e (b) analisar o comportamento de EF tendo por base uma perspetiva concetual integradora de diferentes fatores envolvidos na prática de EF, principalmente ao nível psicológico.

Foram incluídos no estudo quinze participantes com diferentes níveis de experiência de EF (cinco com 1 mês, cinco com 6 meses e cinco com 12 ou mais meses de prática), sendo sete do sexo masculino e oito do sexo feminino, com uma média de idades de 37.3 anos. Os dados foram recolhidos tendo por base o guião de entrevista “Avaliação Psicológica no EF: Guiões de Entrevista para os Praticantes e para os Monitores (APEF-PM) - versão praticantes”.

Os principais resultados evidenciaram que o comportamento de EF foi explicado por fatores individuais (e.g., psicológicos), contextuais (e.g., local de prática) e culturais (estereótipos) que, por sua vez, apresentaram alterações ao longo do tempo de prática de EF.

Concluindo, a utilização de uma perspetiva qualitativa que integre diferentes abordagens concetuais revelou-se fundamental para a compreensão dos fatores envolvidos no comportamento de EF.

Palavras-chave: Exercício Físico; Fatores Psicológicos; Adoção e Manutenção de EF.

Abstract

This study was done with individuals that practiced exercise, being assumed two main objectives: (a) understand the importance of psychological factors in the process of adoption and maintenance of exercise behavior; and (b) analyze exercise behavior by assuming an integrative conceptual perspective of different factors involved in exercise, especially the ones related with the psychological domain.

Fifteen participants (seven males and eight females) with different levels of experience in exercise were selected for this study (five at one month, five at six months and five with 12 or more months of practice). The participants had a mean age of 37.3 years old. Data were collected based on the interview guide "Psychological Assessment in Exercise: Interview Guides for Practitioners and Instructors - Version for Practitioners".

The main results showed that the exercise was explained by individual factors (e.g., psychological), contextual factors (e.g., local of practice), and cultural factors (e.g., stereotypes) that, in turn, changed across the time of exercise practice.

In conclusion, the use of a qualitative perspective that integrates different conceptual approaches proved to be crucial to understand the factors involved in exercise behavior.

Keywords: Exercise; Psychological Factors; Adoption and Maintenance of Exercise.

Fatores Psicológicos na Prática de Exercício Físico: Uma Abordagem Transversal e Integradora

A atividade física em geral, e a prática de exercício físico (EF) em particular, são consideradas indicadores de um estilo de vida saudável. No entanto, a Organização Mundial de Saúde (OMS) alerta para o facto de mais de 60% da população mundial se encontrar fisicamente inativa ou ativa de forma insuficiente (OMS, 2010). Num estudo recente realizado pela União Europeia, verificou-se que a média das pessoas que fazem atividade física cinco ou mais vezes por semana é de apenas 9% (valor equivalente em Portugal). Um dado preocupante a salientar em relação ao nosso país, prende-se com o facto de 55% da população ter respondido que *nunca* tinha feito EF, sendo o terceiro país da Europa (média europeia de 39%) com uma maior percentagem de inatividade, logo atrás da Grécia e da Bulgária (Eurobarómetro_334, 2010). Estes valores são tão mais significativos dado o facto da inatividade física representar a principal causa para problemas de saúde, como a baixa qualidade de vida, as doenças e incapacidades de diversa ordem e até mesmo a morte (Brehm, 2004).

Tendo por base estes indicadores, torna-se importante estudar os fatores que promovem a adoção e a manutenção do comportamento de EF, ajudando assim a população a assumir estilos de vida mais saudáveis. Neste sentido, este estudo procurou analisar a importância dos fatores envolvidos no início e na manutenção da prática regular de EF (dando particular relevância aos fatores psicológicos), efetuando esta análise através de uma perspetiva qualitativa integradora de diferentes abordagens conceituais nesta área. Mais especificamente, este estudo incluiu participantes com diferentes tempos de prática de EF, tendo partido para a análise do comportamento de EF considerando um conjunto alargado de modelos conceituais: (a) a Teoria do Comportamento Planeado, que defende que a intenção de prática de EF é explicada pelas atitudes, pelas normas subjetivas e pela perceção de controle das pessoas face ao

comportamento em causa (Ajzen, 2001); (b) a Teoria Sociocognitiva, que destaca o conceito de autoeficácia como um indicador fundamental para avaliar a percepção das pessoas acerca da sua capacidade para assumir um dado comportamento (Bandura, 1997); (c) a Teoria de Autodeterminação, que preconiza o entendimento da motivação num *continuum* desde a motivação extrínseca até à motivação intrínseca (Deci & Ryan, 2000); (d) o modelo Modelo Transteórico, que propõe a importância de conceitos como a balança decisional e os prós e contras face à mudança de um determinado comportamento (Biddle & Mutrie, 2008); e o (e) modelo de Ação para a Saúde, que defende que a intenção acerca de um dado comportamento se manifesta através de estratégias de planeamento da ação (e.g., quando, onde e como assumir o comportamento em causa) e o planeamento acerca do modo como ultrapassar as barreiras ao comportamento desejado, desde a fase pré-intencional até à pós-intencional (Schwarzer, 2008).

Apesar do interesse concetual destes modelos, os dados existentes não são muito animadores quando se trata de explicar o comportamento efetivo de EF a partir do contributo isolado de cada uma destas propostas. De facto, e considerando a Teoria Comportamento Planeado (que é um dos modelos mais referenciados neste domínio), os dados têm vindo a demonstrar que a relação entre a intenção de praticar EF e o comportamento efetivo de EF é na ordem dos 45% de variância explicada para a intenção de prática de EF, mas estes valores reduzem-se significativamente para 20% quando se trata de explicar o comportamento efetivo de EF (ver Hagger, Chatzisarantis, & Biddle, 2002). A este fenómeno de baixa relação entre intenção e o comportamento efetivo de EF designou-se por “intention-behaviour gap” (Armitage, 2005; Courneya, 1995), existindo um interesse na literatura em analisar que outros fatores

podem ajudar a explicar a relação entre a intenção das pessoas praticarem EF e o comportamento efetivo de EF.

Foi a partir desta necessidade que foi formulado o primeiro objetivo deste estudo, traduzindo-se pela opção de integração dos principais contributos fornecidos pelos modelos descritos anteriormente para explicar a prática de EF.

Mais concretamente, foram selecionadas para este estudo variáveis psicológicas relacionadas com a Teoria do Comportamento Planeado (e.g., intenção, atitudes, percepção de controle e normas subjetivas), com a Teoria Sociocognitiva (e.g., autoeficácia), com o Modelo Transteórico (e.g., benefícios e custos), com a Teoria da Autodeterminação (e.g., motivação) e com o Modelo de Ação para a Saúde (e.g., planeamento).

No entanto, convém referir que esta tentativa de compreensão integradora deste fenómeno deve admitir que outros fatores, além dos psicológicos, podem influenciar o comportamento de EF. Tal como referem Maddux e Dawson (2014), o entendimento deste comportamento passa pela consideração dos eventos situacionais, das circunstâncias ambientais e dos processos cognitivos, emocionais e comportamentais que interagem e se influenciam mutuamente no assumir da prática de EF. Esta ideia é corroborada por Biddle e Mutrie (2008), realçando-se a existência de um conjunto alargado de fatores que influenciam a prática de exercício, nomeadamente fatores pessoais/demográficos (e.g., idade, sexo, raça e nível socioeconómico), sociais (e.g., apoio social e influência social), ambientais (e.g., acessibilidades e existência de estacionamento no local de prática, percepção de tráfego até local de prática e o próprio contexto físico da prática) e psicológicos (e.g., motivação, atitudes).

Considerando todas estas indicações da literatura, privilegiou-se neste estudo a análise dos fatores psicológicos implicados na prática de EF, mas atendendo sempre à relevância dos

fatores pessoais, sociais, situacionais, educacionais e culturais, uma vez que estas dimensões são igualmente relevantes no entendimento do comportamento de EF.

Para além desta dificuldade em explicar o comportamento efetivo de EF, acresce ainda o facto dos fatores psicológicos envolvidos no início da prática de EF tenderem a sofrer alterações ao longo do tempo de atividade de EF (Milne, Rodgers, Hall, & Wilson, 2008; Nigg, Borrelli, Maddock, & Dishman, 2008; Parschau *et al.*, 2012; Williams & French, 2011). Dito por outras palavras, é igualmente desafiador para a investigação sobre os fatores psicológicos no EF analisar não apenas o quanto estes contribuem para explicar o comportamento efetivo de EF mas também analisar a mudança ou estabilidade dos mesmos, ao longo do tempo de prática de EF, sendo este segundo objetivo deste estudo.

A partir desta ideia, foram selecionados participantes com diferentes tempos de prática de EF, seguindo as indicações conceituais do Modelo Transteórico (Prochaska & Clemente, 1992). Mais concretamente, foram selecionados participantes no *início* da prática de EF, ou seja, na fase adoção da ação (1 mês), participantes na fase intermédia de ação (6 meses) e participantes na fase de manutenção do comportamento de EF (mais de 6 meses) Esta inclusão de participantes com diferentes tempos de prática de EF na fase da ação, justifica-se pelo facto da investigação demonstrar que no período compreendido entre os primeiros três e seis meses de prática de EF existir uma elevada taxa de abandono desta atividade, sendo de admitir que os fatores psicológicos possam exercer uma influência importante nesta situação (ver Marcus *et al.*, 2000; Weinberg & Gould, 2008).

A análise destes dois objetivos foi efetuada através da adoção de uma metodologia qualitativa, efetuando-se entrevistas a praticantes de EF com tempos de prática distintos. As abordagens qualitativas, sendo escassas nesta área, foram opção neste estudo pelo facto de nos

ajudarem a aprofundar a complexidade e a subjetividade do fenómeno em estudo (Armitage, 2005).

Em síntese, o objetivo central deste estudo foi compreender o comportamento de EF numa perspetiva integradora bem como, as suas alterações ao longo do tempo, traduzindo-se em dois objetivos específicos:

(a) Compreender o comportamento de EF numa perspetiva concetual integradora.

(b) Compreender a importância dos fatores psicológicos na fase de adoção e manutenção do comportamento de EF.

Método

Participantes

Participaram neste estudo 15 praticantes de EF, com uma média de idades de 37.3 anos, sendo sete do sexo masculino e oito do sexo feminino, com diferentes tempos de prática regular de EF: cinco praticantes com um mês de prática (iniciantes), cinco praticantes com seis meses de prática (intermédios) e cinco praticantes com 12 ou mais meses de prática (experientes).

O tipo de amostragem foi intencional, uma vez que houve critérios de inclusão definidos à partida, nomeadamente: (a) no grupo de iniciantes, não apresentar hábitos de EF anterior à realização da entrevista há pelo menos um ano; (b) ter a inscrição em academias desportivas privadas com cartão livre-trânsito; (c) idade superior a 20 anos; (d) existência de um equilíbrio entre participantes de ambos os sexos; (e) existência de tempos de prática distintos, seguindo neste caso os pressupostos do Modelo Transteórico, nomeadamente praticantes na fase da ação (e.g., até seis meses) e praticantes na fase de manutenção (e.g., 12 meses ou mais meses). No entanto, de forma a diferenciar melhor os praticantes na fase de ação, os grupos foram divididos

em dois: um mês (praticantes iniciais de EF) e seis meses (praticantes intermédios de EF), a que juntaram os praticantes experientes com 12 ou mais meses (Prochaska *et al.*, 1994); e (f) o comportamento de EF deveria dizer respeito a uma atividade planeada, estruturada e repetitiva com o objetivo de manter ou aumentar a condição física, seguindo-se as recomendações do *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) e do *American College of Sports Medicine* (ACSM). Mais especificamente, o comportamento de EF deveria implicar a prática de pelo menos trinta minutos de EF, pelo menos cinco dias por semana com atividades de intensidade moderada, ou pelo menos 20 minutos de EF por dia, no mínimo três dias por semana de atividades vigorosas, ou ambas as formas (ver *Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Prevention*, 2004).

De forma a garantir o anonimato dos participantes e a facilitar a descrição dos resultados, adotou-se a seguinte terminologia ao longo deste estudo: praticantes iniciantes com um mês de EF (fase inicial da ação) são identificados de M1-P1 (mês um, praticante um) a M1-P5 (mês um, praticante cinco); praticantes intermédios com seis meses de EF (fase consolidada de ação) são identificados de M6-P1 (mês seis, praticante um) a M6-P5 (mês seis, praticante cinco) e praticantes experientes com 12 ou mais meses de EF (fase de manutenção) são identificados de M12-P1 (mês 12, praticante um) a M12-P5 (mês 12, praticante cinco) (ver Tabela1 para uma descrição mais pormenorizada dos participantes).

Tabela 1

Caraterização dos Praticantes: Idade, Sexo, Profissão, Tempo de Prática e Etapa da Participação no Exercício Físico.

Praticante	Idade	Género	Profissão	Tempo Prática (Meses)	Etapas
M1-P1	34	F	Fisioterapeuta	1	Ação: inicial
M1-P2	49	F	Funcion. público finanças	1	Ação: inicial
M1-P3	37	M	Empresário	1	Ação: inicial
M1-P4	34	M	Informático/docente	1	Ação: inicial
M1-P5	38	M	Docente ensino superior	1	Ação: inicial
M6-P1	34	F	Formadora	6	Ação: intermédia
M6-P2	25	M	Operador máquinas	6	Ação: intermédia
M6-P3	20	M	Estudante	6	Ação: intermédia
M6-P4	31	F	Psicóloga	6	Ação: intermédia
M6-P5	24	F	Médica dentista	6	Ação: intermédia
M12-P1	46	F	Funcion. pública CTT	12	Manutenção
M12-P2	41	M	Administrativo	12	Manutenção
M12-P3	56	F	Gerente comercial	12	Manutenção
M12-P4	48	F	Funcion. público finanças	12	Manutenção
M12-P5	45	M	Técnico Oficial Contas	12	Manutenção

Instrumento

A recolha de dados foi realizada recorrendo ao guião de entrevista semiestruturada “Avaliação Psicológica no EF: Guiões de Entrevista para os Praticantes e para os Monitores (APEF-PM) versão praticantes” proposto por Gomes (2013). A entrevista incluiu questões previamente estabelecidas e de resposta aberta, de forma a que o participante pudesse responder livremente dentro do tema em causa, com exceção da questão sobre a intenção de prática de EF sendo esta respondida usando uma cotação quantitativa de 1 (“Baixa certeza de prática de EF”) a 10 (“Elevada certeza de prática de EF”). O guião de entrevista incluiu questões distribuídas por oito domínios: (a) informação pessoal e desportiva, (b) motivação, (c) atitudes, (d) normas subjetivas, (e) perceção de controle e intenção, (f) barreiras e benefícios dos praticantes, (g) experiência emocional, e (h) perceção das condições do local da prática.

Procedimento

Para o treino da técnica de entrevista e maior familiarização com o guião de entrevista, foram realizadas três entrevistas piloto a praticantes com os diferentes tempos de prática anteriormente descritos. Além disso, estas entrevistas permitiram analisar a adequabilidade das questões previstas e dos domínios avaliados para os participantes, efetuando-se pequenos reajustamentos nas questões colocadas.

Após esta fase, iniciámos o estudo de campo com uma análise dos processos individuais de cada participante, de forma a subdividir os três grupos de tempos de prática. Os entrevistados foram convidados a participar no estudo através de contacto telefónico e informados do propósito deste estudo. As entrevistas decorreram no local habitual de prática de exercício, de forma a garantir o conforto, a relação de confiança e a conciliação com as atividades desportivas do entrevistado.

Após a autorização e o preenchimento do consentimento informado por cada entrevistado, as entrevistas foram filmadas e gravadas com um gravador áudio digital que permitiu a passagem e o arquivo direto dos dados no computador. Foi garantida a confidencialidade e o anonimato dos dados sobre qualquer parte da entrevista.

As entrevistas tiveram, no total, uma duração média de 58.4 minutos e foram gravadas e arquivadas no computador e, posteriormente, transcritas em textos em *Word*. Cada ficheiro foi importado no programa de análise de dados qualitativos *NVivo8 (QSR International)*. A redação integral de cada entrevista foi, também, enviada a cada entrevistado, de forma a ser apreciada, lida e corrigida em expressões, ideias ou termos mais adequados e próximos da realidade de cada participante (*member check*) (Creswell, 2012; Culver, Gilbert, & Sparkes, 2012).

As quinze entrevistas com os praticantes dos três grupos decorreram entre Setembro de 2010 a Abril de 2011.

O processo de recolha de dados finalizou a partir do momento em que a introdução de nova informação não pareceu produzir uma mudança significativa na análise dos dados (Strauss & Corbin, 2008). Optou-se por um *design* de investigação qualitativo, transversal, com recurso a metodologia da *Grounded Theory*, em função da natureza do objeto e questões de investigação em estudo. Esta metodologia qualitativa é adaptada às situações em que os modelos conceituais se mostram inexistentes ou insuficientes (Armitage, 2005) para explicar o fenómeno em estudo, motivo este que impulsionou a escolha desta metodologia nesta investigação (Charmaz, 2006).

Procurou-se cumprir os pressupostos básicos da investigação qualitativa, nomeadamente: (a) a necessidade de estabelecer a confiança e a relação entre o investigador e o participante (Ritchie & Lewis, 2003); e (b) a necessidade de existir um processo interativo desde a recolha dos dados, a sua análise e o seu constante confronto com a literatura a fim de alcançar a saturação teórica, respeitando a entrada de novos elementos que reforçam e que contrastam os dados (Weed, 2009). O mesmo autor defende que, durante este processo interativo, os modelos conceituais são um ponto de partida para confrontar e questionar os dados.

O sistema de análise seguiu a lógica dos estudos de Côté e colaboradores (1993), organizando os textos das entrevistas em fragmentos com significado próprio, designadas por *Unidades de Significado*. Na segunda etapa, compararam-se e agruparam-se as unidades de significado, segundo características comuns, em áreas mais gerais de informação, designadas por *Propriedades* (Gomes & Cruz, 2006). Na fase seguinte, de interpretação dos dados, estas propriedades foram agrupadas de acordo com as suas especificidades em comum em *Categorias* (Gomes & Cruz, 2006; Strauss & Corbin, 2008) e estas, por sua vez, foram

agregadas em conceitos mais abstratos, chamados *Componentes*, que corresponderam a um nível superior de organização. Finalmente, as componentes foram reunidas em *Domínios* gerais de informação, representando o estágio final da codificação (Gould, Eklund, & Jackson, 1993).

Toda a análise final, descritiva e axial e o sistema de categorização foi submetida a uma comissão de peritos no sentido de verificar a estrutura de análise e codificação dos dados (Miles & Huberman, 1994; Patton, 2002).

O estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da Universidade do Minho (CEUM 033/2014).

Resultados

Os dados resultantes das quinze entrevistas permitiram a definição de 2427 unidades de significado (*US*), 47 propriedades, 15 categorias, 8 componentes e 3 domínios (ver Tabela 2).

Tabela 2

Distribuição das Unidades de Significado, das Propriedades e das Categorias pelas Componentes Formuladas.

Domínios	Componentes	Categorias	Propriedades	US	
Fatores individuais	Educacionais	Família	—	8	
	Pessoais	Demográficos-Idade	—	7	
	Desportivos	Desporto	-----	—	134
		Experiências EF	-----		
	Psicológicos	Atitudes	-----	29	270
		Intenção	-----		57
		Perceção de controle	-----		68
		Normas subjetivas	-----		224
		Barreiras	-----		533
		Benefícios	-----		140
		Motivação	-----		394
		Experiência emocional	-----		256
		Objetivos	-----		65
		Personalidade	-----		36
Fatores contextuais	Local da prática	—	18	92	
		—			
Relacional	Outros praticantes	-----	—	125	
	Instrutores/ <i>staff</i>	-----			
Fatores culturais	Culturais	Estereótipos	—	18	
		Diferenças culturais			-----
		8	15	47	2427

Domínio 1: Fatores Individuais

A componente educacional emergiu como um fator associado ao significado de EF, nomeadamente a relação da família com o EF e o estado de saúde de familiares próximos dos praticantes (“e.g., o meu pai nunca praticou EF e sofre de hipertensão”). Este fator não surgiu

como influência da prática atual de EF (normas subjetivas) mas sim como a explicação dada pelos praticantes face ao significado geral do que representa o EF.

Relativamente à componente pessoal, a única categoria emergente em diferentes momentos das entrevistas foi a idade. Esta categoria nos praticantes na fase de ação relacionou-se essencialmente com as razões para iniciar a prática de EF, nomeadamente a vontade de combater o envelhecimento associado à perda de capacidades físicas e motoras, à comparação com um estado de saúde ou condição física anterior à prática de EF e à própria insatisfação com a aparência física. Por outro lado, o fator idade relacionou-se com a possibilidade da prática de EF rejuvenescer e contribuir igualmente para a manutenção da prática, sobretudo nos praticantes intermédios e experientes.

Na componente desportiva, todos os entrevistados apresentaram passado desportivo e experiências anteriores de EF (à exceção do P9 que revelou experiências anteriores de atividade física informal). O passado desportivo foi um fator referido pela maioria como um contributo para a adoção, tendo os praticantes reconhecido a diferença entre a experiência anterior de prática e após ter abandonado essa prática.

No que concerne à componente dos fatores psicológicos, a Tabela 3 fornece exemplos de US distribuídas pelas categorias atitudes, intenção, perceção de controle, normas subjetivas, barreiras, benefícios, motivação, experiência emocional, objetivos e personalidade. Numa análise destes dados devem ser destacados os seguintes aspetos:

(a) Atitudes: os praticantes evidenciaram uma atitude positiva face à prática de EF, sendo no entanto de referir que os praticantes iniciantes referenciaram mais desvantagens acerca da prática de EF do que os praticantes experientes. Além disso, quando questionados sobre o significado do EF, os praticantes experientes revelaram uma dimensão afetiva de

comprometimento face ao EF (e.g., “é libertador”; “é relaxante”; “faz parte de mim”; “é um vício”). Já os praticantes iniciantes e intermédios evidenciaram uma atitude mais instrumental face ao EF (e.g., “uma questão de saúde”; “reabilitação da postura”; “uma necessidade”; “uma compensação de uma vida sedentária”).

(b) Intenção: os praticantes apresentaram elevada intenção para a continuidade da prática nos próximos três meses (valor mínimo igual a um e valor máximo igual a dez): valores médios para os três grupos de 9.4 pontos; média para praticantes com 1 mês de 8.6; média para praticantes de 6 meses de 9.8 e média para praticantes de 12 ou mais meses de 9.8 pontos.

(c) Percepção controle: os praticantes manifestaram uma percepção de controle essencialmente interna. No entanto, os praticantes iniciantes demonstraram maior sensibilidade aos fatores externos, à influência social e à opinião dos outros face à prática.

(d) Normas subjetivas: os praticantes reconheceram a importância da opinião de pessoas significativas face à prática de EF. Contudo, os praticantes iniciantes e intermédios revelaram maior sujeição à norma e influência social, uma vez que nos primeiros treinos é frequente a necessidade de companhia de um amigo ou familiar. De igual modo, os praticantes intermédios conferiram um grande relevo ao papel educativo, relacional e motivador do instrutor.

(e) Barreiras e benefícios: os praticantes realçaram o peso dos benefícios face às barreiras e identificam estratégias para a adoção e manutenção da prática de EF. No entanto, os praticantes iniciantes revelaram maior indecisão face aos possíveis benefícios do EF (decisão equilibrada) e assinalaram mais barreiras a esta atividade (e.g., “em termos profissionais as barreiras são enormes!”). Já os praticantes intermédios apontaram mais benefícios sociais e os praticantes experientes revelaram maior autonomia e determinação na prática de EF,

evidenciado pela instalação do hábito desta atividade (e.g., “É difícil responder porque nós não pensamos nisso...A minha prioridade é o ginásio”).

(f) *Motivação*: os praticantes iniciantes manifestaram motivação extrínseca (e.g., amigos, preço, saúde e aparência física), os praticantes intermédios revelaram motivação extrínseca (e.g., modalidades, *staff*, socialização e determinação) e intrínseca (e.g., gosto), e os praticantes experientes revelaram motivos essencialmente intrínsecos (e.g., prazer, gosto, hábito interiorizado).

(g) *Experiência emocional*: os praticantes reconheceram a diferença dos estados emocionais antes, durante e após a prática de EF, assumindo que se sentem melhor quando fazem esta atividade, relativamente aos momentos em que não podem fazer EF. O estado emocional mais frequente antes da prática de EF foi a fadiga, durante esta atividade foi a sensação de concentração e após a mesma foi o relaxamento.

(h) *Objetivos*: os praticantes identificaram os objetivos que os levaram a iniciar e a manter a prática de EF. Neste sentido, os praticantes iniciantes e praticantes intermédios apresentaram objetivos instrumentais e os praticantes experientes evidenciaram objetivos mais abrangentes ao seu bem-estar geral.

(i) *Personalidade*: algumas características pessoais foram enunciadas pelos praticantes como fortemente relacionadas com a tendência para a manutenção na prática de EF, sendo o mais evidente a determinação pessoal face à importância de praticar EF.

Tabela 3

Exemplos das Unidades de Significado Distribuídas pelas Categorias e Componentes Formuladas.

Componente: Fatores Psicológicos				
Categoria	Propriedades		Exemplos US	US (n)
Atitudes	Significado		<i>É uma questão de saúde, o saber que faz bem e tem de ser (M6-P4).</i>	192
	Positivas		<i>A vantagem é perder peso, corrigir postura, ando mais leve (M1-P4).</i>	63
	Negativas		<i>A desvantagem que o EF possa ter é menos tempo para a família (M1-P3).</i>	25
Intenção	Avaliação da intenção		<i>Vou até ao fim. Estou com vontade. Tenho que pôr o patamar alto (M1-P2).</i>	35
	Aval. Frequência	Insatisf	<i>Duas vezes é manifestamente insuficiente para se notar e basta um abuso durante a semana (M1-P5).</i>	9
		Satisf.	<i>Sim, penso que os músculos devem repousar, o ideal seria dia sim, dia não (M12-P3).</i>	13
Perceção de controle	Interno		<i>Depende muito mais de mim (...) Venho sozinho (M12-P2).</i>	66
	Externo		<i>[Dependente da Filha] vou vindo à medida que a minha filha vem (M1-P2).</i>	2
Normas subjetivas	Fonte		<i>[Cônjuge] Viemos os dois, inscrevemo-nos. Marcámos logo um treino (M1-P4).</i>	224
	Sujeição (sim/não)		<i>[Não] O meu pai nunca foi muito a favor... sempre foi a favor do desporto mas de ginásios não (M6-P3).</i>	—

Tabela 3

Exemplos das Unidades de Significado Distribuídas pelas Categorias e Componentes Formuladas (Continuação).

Componente: Fatores Psicológicos			
Categoria	Propriedades	Exemplos US	US (n)
Barreiras	Externas	Tema É uma questão económica (...) Há determinados valores que já não são aceitáveis. Porque vamos andar de bicicleta lá para fora e é a mesma coisa que andar aqui a pedalar (M1-P4). [falta de vontade] Tem que ser com obrigação. Sim há dias que não me apetece mas tenho que fazer um esforço porque isso é como a alimentação (M6-P3).	77
	Internas		86
	Interpessoais		74
	Estratégias	[Planeamento] Normalmente no dia anterior. No início da semana faço uma previsão a dizer que talvez possa ir nestes dias. E no dia anterior afiro se de facto consigo vir nesse dia ou não (M1-P4).	270
Balança decisional	Peso barreiras ou benefícios	É como uma corda, cada um puxa para seu lado, e nós estamos ali no meio...mas vai puxar mais para o lado dos benefícios (...) ganham os benefícios sim (M6-P5).	36
Benefícios	Físicos	Tema No final do treino o corpo está a pedir descanso e sou capaz de dormir tranquilamente, dormir bem (M1-P1). Se nós vamos com outra disposição, se liberta o stress, o facto de ter feito EF, tenho outra recetividade às coisas (M12-P3). Conhecer mais pessoas, ter uma vida social com mais conhecidos (M6-P1.)	45
	Psicológicos		76
	Socias		19

Tabela 3

Exemplos das Unidades de Significado Distribuídas pelas Categorias e Componentes Formuladas (Continuação).

Componente: Fatores Psicológicos				
Categoria	Propriedades		Exemplos US	US (n)
Motivação	Intrínseca		[Hábito] Aos 20anos quando comecei, que era todos os dias, o que me fez enraizar dentro de mim o hábito. E hoje não consigo passar sem isso (M12-P2).	43
	Extrínseca	Externa	[Afluência] Um fator de motivação, é nós irmos a um ginásio e vermos um ginásio sempre mais ou menos preenchido e no caso do ginásio onde eu ando isso acontece (M1-P3).	80
		Introjetada	[Culpa] Se não for sinto-me mal, a consciência pesa...estamos a pagar (M1-P5)	9
		Identificada	[Imagem e Bem-estar físico] Com a imagem e não só, a nível de metabolismo, resistência, tudo. Desde que pratico nunca mais tive uma constipação...sinto que as defesas estão ativas (M6-P2).	235
		Integrada	[Determinação] Ganhei força de vontade e vim e ainda bem que vim (M6-P1).	27
Experiência Emocional	Antes	Tema	[Stress] No outro dia vinha para aqui e vinha um bocado furioso, um bocado enfim danado com o trabalho (M1-P4).	72
	Durante		[Concentração] Uma pessoa está aqui e está mais concentrada nas coisas e acaba por esquecer o resto (M1-P2).	79
	Depois		[Relaxamento] Vale a pena, depois no fim é o relaxar e estar mais leve, eu sinto isto mesmo (M6-P5).	105
Objetivos	Instrumentais		[diminuir % gordura] Fiz, no meu programa o objetivo é, no final de 6 meses ter menos 3 kg de gordura e ter menos 5 kg total de peso(...) esse é o objetivo atual (M1-P3).	47
	Experienciais		Eu acho, se calhar também é um objetivo, nós gostamos sempre de ver quais são os nossos limites, em tudo; no trabalho, na vida, nas nossas expetativas que temos, que temos sempre se não, não somos seres humanos e aqui nas aulas é um pouco isso (M12-P4).	18
Personalidade	Tipo		Acho que sou uma pessoa determinada ...por exemplo, eu quando entrei para aqui para o ginásio veio um colega meu comigo, mas ao contrário dessas pessoas eu acho que sou determinado e que vou até ao fim (M6-P3).	36

Domínio 2: Fatores contextuais

No que diz respeito aos fatores contextuais, nomeadamente na componente local da prática, os aspetos negativos mais relevantes foram a falta de recursos (e.g., espaço, climatização, material) referida principalmente pelos praticantes intermédios. O aspeto positivo mais relevante para todos os praticantes foi o ambiente familiar acolhedor do local de prática de EF. Contudo, os praticantes iniciantes referiram aspetos positivos relacionados com descontos, facilidades de pagamentos, pouca burocracia na inscrição e localização do local de prática; os praticantes intermédios revelaram maior satisfação com as instalações, as modalidades e o *staff* e os praticantes experientes assinalaram maior satisfação com o *staff*.

No que se refere à componente relacional com os profissionais de exercício, com o *staff* e com outros praticantes, houve maior percentagem de codificação no papel relacional com os profissionais de EF. No entanto, é de salientar uma maior importância desta dimensão relacional para os praticantes intermédios.

Domínio 3: Fatores Culturais

Os fatores culturais, nomeadamente a importância das diferenças interculturais (e.g., “Cresci num país em que éramos obrigados a praticar uma atividade física ou desportos”) e formação de estereótipos (e.g., “Eu antes também dizia que os rapazes de desporto, tinham a mania que eram bons”), emergiram no discurso dos praticantes principalmente quando se remeteram para os aspetos relacionados ao início da prática de EF.

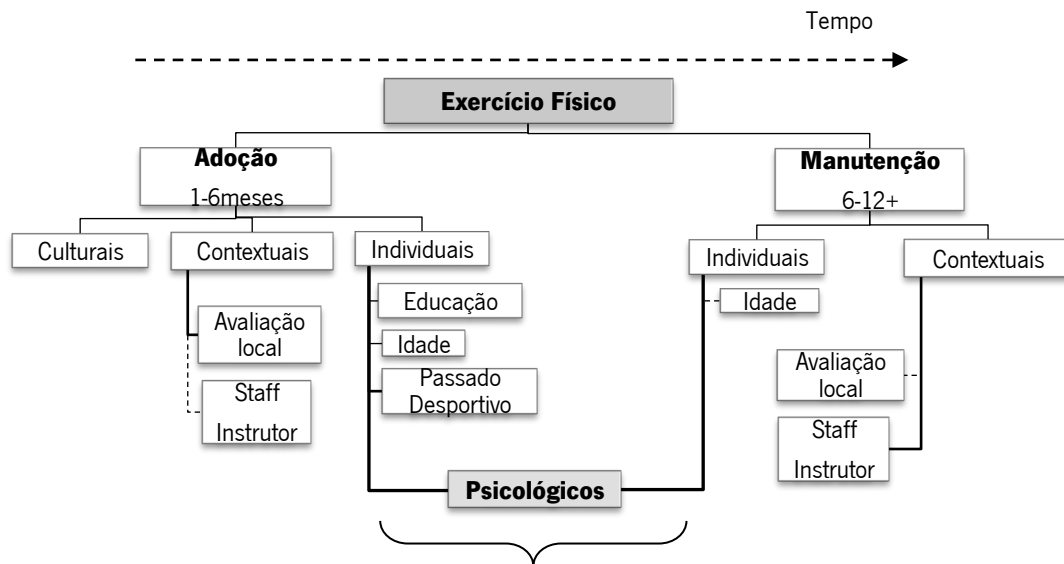
Numa análise integradora de todos os dados obtidos no estudo, a Figura 2 apresenta uma distribuição da codificação realizada, efetuando uma divisão entre os participantes iniciantes (1

mês de prática) e os praticantes intermédios e experientes. Esta opção em ilustrar esta informação pela divisão em dois grupos de participantes, em vez de três, deveu-se ao facto das diferenças encontradas serem mais perceptíveis entre estas duas fases de prática de EF, refletindo melhor as etapas da mudança propostas no modelo Transteórico (Prochaska & Clemente, 1992).

De um modo geral, verificou-se que na fase de adoção da ação (participantes iniciantes) são relevantes os fatores contextuais da avaliação do local de prática de EF, os fatores culturais e educacionais bem como a idade e a prática desportiva anterior. Por sua vez, nas fases de consolidação da ação da prática de EF (participantes intermédios e experientes) emergiram sobretudo os fatores relacionais, ou seja, o papel do instrutor, os momentos de convívio e a socialização no contexto de prática com os profissionais e com os outros praticantes e *staff*.

No que diz respeito aos fatores psicológicos, foi possível verificar semelhanças entre os praticantes, nomeadamente ao nível: (a) da elevada intenção de prática; (b) da perceção de controle interno; (c) do reconhecimento de benefícios relacionados com o EF; (d) da identificação da experiência emocional antes, durante e após a prática de EF, e (e) do facto de a maioria ($n=9$) ter referido aspetos da personalidade para justificar o seu comportamento de prática. No entanto, algumas diferenças devem ser salientadas, nomeadamente: (a) os praticantes iniciantes referiram maior influência social e sujeição à norma; (b) os praticantes iniciantes expressaram uma atitude instrumental, objetivos instrumentais, uma motivação extrínseca, uma expectativa na obtenção de resultados e na balança decisional demonstraram indecisão sobre a perceção de barreiras em relação aos benefícios; (c) os praticantes intermédios e experientes revelaram uma atitude mais afetiva, objetivos experienciais (bem-estar geral), motivação intrínseca, uma

expetativa de eficácia, menor identificação de barreiras e mais estratégias para lidar com as barreiras à prática de EF (ver Figura 1).



Adoção	Tempo	Manutenção
Intenção elevada		Intenção Elevada
Atitudes/significado instrumental		Atitudes/significado afetivo
Perceção de controle interno		Perceção de controle interno
Maior influência social e peso das normas subjetivas		Reduzida influência social e das normas subjetivas
Motivação extrínseca		Motivação intrínseca
Expetativa de obtenção de resultados		Eficácia na concretização dos resultados e na tarefa
Identificação de benefícios		Identificação de benefícios
Balança decisional: peso relativo dos benefícios sobre as barreiras		Gestão efetiva das barreiras
Objetivos instrumentais e não estruturados		Objetivos experienciais
Diferente experiência emocional antes, durante e após o treino		Diferente experiência emocional antes, durante e após o treino
Referência à personalidade determinada		Referência à personalidade determinada

Figura 1- Análise Integradora do Comportamento de Exercício Físico

Discussão

Este estudo procurou compreender o comportamento de EF e as suas alterações, ao longo do tempo, numa perspetiva concetual integradora.

Começando pelo primeiro objetivo de integração concetual, verificou-se que o comportamento de EF é melhor explicado considerando a relação entre os fatores individuais/psicológicos, contextuais e culturais.

Relativamente aos fatores individuais, devem ser destacados aspetos relacionados com a educação, a idade e o passado desportivo. Estes aspetos tiveram um papel evidente nos participantes deste estudo, sobretudo na compreensão do processo de ação face ao EF. A corroborar estes dados, consideramos a Teoria da Aprendizagem Social de Bandura (1977), as investigações de Araújo, Calmeiro e Palmeira (2005), e Wang (2011), que demonstraram o impacto positivo das experiências anteriores e do passado desportivo no comportamento de EF. Por outro lado, é importante salientar nos fatores individuais a importância dos fatores psicológicos (e.g., a intenção, as atitudes, as normas subjetivas, a perceção de controle, a motivação, os benefícios e custos, os objetivos, a eficácia na obtenção e na concretização de resultados, a experiência emocional e a personalidade) que estão sustentados na literatura sobre a compreensão do comportamento de prática de EF, sobretudo no que concerne à Teoria do Comportamento Planeado (Ajzen, 1991), ao Modelo Transteórico (Prochaska & Clemente, 1992), à Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000) e ao Modelo de Ação para a Saúde (Schwarzer, 2008) bem como as investigações de Mohiyeddini, Pauli e Bauer (2009) e de Ingledeu, Markland e Sheppard (2004).

Para além destes fatores individuais e psicológicos, deve ser destacada a influência dos fatores contextuais (e.g., o ambiente social existente no local de prática, o papel dos profissionais e os momentos de convívio), que emergiram como fortes indicadores na fase de manutenção e

se relacionaram com os benefícios interpessoais, percebidos pelos praticantes. Neste sentido, Cronin, Brady e Hult (2000) realçaram a pertinência dos aspetos relacionais dos serviços como antecedentes da formação do valor percebido (significado) no EF e da satisfação (motivação) com a prática de EF.

No último grupo de fatores, designados por culturais (e.g., os estereótipos e as diferenças interculturais), estes emergiram sobretudo nos praticantes da fase de ação. Num estudo de Calmeiro e Matos (2004), é reconhecido que o ambiente sociocultural não é, muitas vezes, propício à prática de EF, uma vez que a organização da própria atividade profissional e os avanços da tecnologia exigem cada vez menos atividade física e promovem longos períodos de sedentarismo.

No que se refere ao segundo objetivo do estudo, são de destacar cinco aspetos. Em primeiro lugar, considerando os construtos da Teoria do Comportamento Planeado (Ajzen, 1991) verificou-se que os praticantes evidenciaram uma elevada intenção e uma perceção de controle interna nas fases de ação e manutenção. Contudo, observaram-se diferenças ao nível da valorização das normas subjetivas, sobretudo na fase de ação, bem como maior relevância das atitudes afetivas na fase de manutenção de prática de EF. Estes dados sugerem assim que as dimensões principais desta teoria devem ser consideradas numa perspetiva temporal, podendo sofrer alterações em função do tempo de prática de EF. Este aspeto poderá ajudar a perceber a razão pela qual este modelo é melhor a explicar a intenção de prática de EF do que o comportamento de EF, devendo introduzir-se o fator “tempo de experiência na prática de EF” como possível responsável pela predição do comportamento de EF (Hagger *et al.*, 2002).

Em segundo lugar, relativamente às dimensões do Modelo Transteórico (Prochaska & DiClemente, 1992), verificou-se que os praticantes na fase de ação, evidenciaram menos

estratégias para gerir as barreiras e, conseqüentemente, maior equilíbrio na balança decisional; enquanto que, na fase de manutenção, os praticantes atribuíram elevada importância às estratégias de gestão de barreiras percebidas. Relativamente à identificação de benefícios da prática, foi semelhante em ambas as fases do comportamento de EF. A literatura evidencia as diferenças da fase de ação e de manutenção, referindo a necessidade de ultrapassar barreiras para se iniciar um comportamento (autoeficácia de ação) e para o manter será necessário o praticante sentir-se confiante em gerir novas barreiras à prática de EF (autoeficácia de manutenção) (Voils *et al.*, no prelo).

Em terceiro lugar, no que se refere à Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000), demonstrou-se que os praticantes iniciantes revelaram uma motivação extrínseca e os praticantes que se encontram na fase de manutenção manifestaram o prazer e o hábito de prática de EF. Deste modo, à medida que o tempo de prática aumentou, pareceu aumentar a motivação intrínseca, ou seja, o gosto pela prática, podendo a regularidade dos treinos contribuir para automatizar o comportamento, criando um hábito. Estes dados estão de acordo com as indicações de Pridgeon e Grogan (2012) ao referirem que a incorporação do EF na organização diária do praticante promove a criação de rotinas de EF, tornando este comportamento controlado por processos automáticos que se vão tornando cada vez mais difíceis de quebrar.

Em quarto lugar, no que se refere ao Modelo de Ação para a Saúde (Schwarzer, 2008), verificou-se que o planeamento emergiu de forma mais evidente na fase de manutenção da prática, nomeadamente, o planeamento ao nível da gestão de barreiras da prática de EF (Voils *et al.*, no prelo). Relacionado com esta dimensão está outra emergente, a formulação de objetivos, que se apresentou de uma forma instrumental na fase de ação (e.g., perda de peso) e experiencial (bem-estar geral) na fase de manutenção. Este resultado parece estar relacionado

com a motivação intrínseca, anteriormente referido. Acrescente-se ainda outras dimensões, como a expectativa de concretização de resultados que emergiu de forma evidente nos praticantes na fase de ação, enquanto a autoeficácia (expectativa de eficácia) emergiu mais nos praticantes na fase de manutenção. A autoeficácia reduzida e as expectativas de resultados frustradas foram consideradas impedimento para a continuidade da prática. A corroborar estes dados deve ser referido o estudo de Parschau e os colaboradores (2012) que assinalaram a importância do reforço da autoeficácia de forma a encorajar a fase da manutenção da prática de EF e a prevenir o abandono.

Finalmente, no que diz respeito à experiência emocional não se verificaram diferenças entre a fase da ação e a fase de manutenção. Contudo, os estados emocionais positivos foram predominantes após a prática de EF. Estes dados são corroborados nos estudos de Carels, Berger e Darby (2006), no qual se evidenciou que a resposta afetiva positiva face ao EF contribui para a sua adoção. Do mesmo modo, a resposta afetiva positiva tem sido associada à percepção de controle (ou autoeficácia), às atitudes e à intenção e, simultaneamente, tem sido definida como um preditor da manutenção da prática de EF (Bagozzi, Moore, & Leone, 2004; Kwan & Bryan, 2010).

Apesar destas semelhanças e diferenças entre a fase de ação e de manutenção emergentes neste estudo, West e colaboradores (2011) postulam que ainda existe escassez de estudos ao nível dos processos psicológicos e comportamentais envolvidos no processo de ação e manutenção da prática de EF.

Como forma de sumariar os resultados obtidos, destacam-se as seguintes conclusões decorrentes das quinze entrevistas realizadas:

- (a) Os praticantes na fase de ação valorizaram aspetos como a cultura, a educação, a idade, a intenção, a influência social e a sujeição à norma subjetiva, percepção de controle interno, identificação dos benefícios superior ao peso das barreiras, motivos mais extrínsecos, objetivos instrumentais, expectativa de concretização de resultados, experiências emocionais positivas e maior determinação pessoal.
- (b) Os praticantes na fase de manutenção atribuíram maior importância à idade, ao contexto relacional, à intenção, à percepção de controle interno, às estratégias de planeamento face às barreiras, à motivação intrínseca (prazer), aos objetivos experienciais (bem estar geral), à expectativa de eficácia, às experiências emocionais positivas e à determinação pessoal.

Apesar da extensão e riqueza dos resultados obtidos, podem assinalar-se algumas limitações a este estudo, nomeadamente: (a) a própria natureza qualitativa do estudo não permite a generalização por se tratar de uma amostra restrita a praticantes de academias desportivas privadas e também devido ao seu reduzido tamanho; (b) relativamente à análise dos fatores culturais, educacionais e demográficos, não se atingiu a saturação teórica, comparativamente aos fatores psicológicos que foram exaustivamente analisados e saturados; e (c) o facto dos entrevistados serem praticantes inscritos em academias desportivas privadas não permitiu controlar os treinos ou outras atividades de EF exercidas fora das instalações.

Implicações para a Teoria, Investigação e Prática

Refletindo sobre o contributo *conceitual* deste estudo para a compreensão do fenómeno, mostrou ser uma mais-valia a integração de constructos oriundos de diferentes modelos psicológicos. Maddux e Dawson (2014), defendem a interação entre dimensões situacionais,

ambientais, cognitivas, emocionais e comportamentais , uma vez que estas se influenciam mutuamente e permitem uma compreensão mais aprofundada do comportamento.

Relativamente à *intervenção*, revela-se interessante a criação de programas de promoção, prevenção e de realização de EF, ajustados ao padrão de comportamento e às necessidades do praticante em causa. Este processo deverá ser abordado e sensibilizado durante o percurso formativo de todos os intervenientes (*staff*), principalmente dos profissionais de EF, de forma a consciencializar sobre a profundidade e complexidade desta tomada de decisão de adoção e manutenção de um comportamento saudável.

Concluindo, o EF pode ser considerado *um estilo de vida* (M1-P1), *um mal necessário* (M6-P1), *um refúgio* (M6-P2), ou até mesmo, *um vício* (M12-P5).

Em termos mentais, nós somos o nosso maior inimigo, porque acabamos por minar toda a nossa vontade através de subterfúgios e desculpas (M1-P5)

Referências

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Ajzen, I. (2001). Nature and operation of attitudes. *Annual Review of Psychology*, 52, 27–58.
- Araújo, D., Calmeiro, L., & Palmeira, A. (2005). Intenções para a prática de atividades físicas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1), 257-269.
- Armitage, C. J. (2005). Can the theory of planned behavior predict the maintenance of physical activity? *Health Psychology*, 24(3), 235-245.
- Bagozzi, P. B., Moore, D. J., & Leone, L. (2004). Self-control and the self-regulation of dieting decisions: The role of prefactual attitudes, subjective norms, and resistance to temptation. *Basic and Applied Social Psychology*, 26, 199-213.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being & interventions* (2nd ed.). London: Routledge.
- Brehm, B. (2004). *Successful fitness motivation strategies*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Calmeiro, L., & Matos, M. (2004). *Psicologia: Exercício e saúde*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Carels R. A., Berger B., & Darby L. (2006). The association between mood states and physical activity in postmenopausal, obese, sedentary women. *Journal of Aging and Physical Activity*, 14(1), 12–28.
- Charmaz, K., (2006). *Constructing grounded theory: A practical guide through qualitative analysis*. London: Sage.
- Côté, J., Salmela, J., Baria, A., & Russel, S. (1993). Organizing and Interpreting Unstructured Qualitative Data. *The Sport Psychologist*, 7, 127-137.

- Courneya, K. S. (1995). Understanding readiness for regular physical activity in older individuals: An application of the theory of planned behavior. *Health Psychology, 14*(1), 80-87.
- Creswell, J. W. (2012). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. London, UK: Sage.
- Cronin, J. J., Brady, M. K., & Hult, G. T. M. (2000). Assessing the effects of quality, value, and customer satisfaction on consumer behavioral intentions in service environments. *Journal of Retailing, 76*(2), 193–218.
- Culver, D., Gilbert, W., & Sparkes, A. (2012). Qualitative research in Sport Psychology Journals: The next decade 2000-2009 and beyond. *The Sport Psychologist, 26*(2), 261–281.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227–268.
- Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Prevention. (2004). *At least five a week: Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health - A report from the chief medical officer*. Retirado a 8 de Maio, 2014, de http://www.dh.gov.uk/prod_consum_dh/groups/dh_digitalassets/@dh/@en/documents/digitalasset/dh_4080981.pdf.
- Eurobarómetro 334 (2010). Sport and physical activity. Retirado a 8 de Maio, 2014, de <http://www.mhfi.org/sportandphysical.pdf>.
- Gomes, A. R. (2013). Avaliação psicológica no exercício físico: Proposta de entrevistas para praticantes e instrutores. *Psicologia: Teoria e Prática, 15*(1), 157-174.
- Gomes, A. R., & Cruz, J. (2006). Relação treinador-atleta e exercício da liderança no desporto: A percepção de treinadores de alta competição. *Estudos de Psicologia, 11*(1), 5-15.

- Gould, D., Eklund, R., & Jackson, S. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 64*, 83-93.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Biddle, S. J. H. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 24*(1), 3-32.
- Ingledeu, D. K., Markland, D., & Sheppard, K. E. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and Individual Differences, 36*(8), 1921-1932.
- Kwan, B. M., & Bryan, A. D. (2010). Affective response to exercise as a component of exercise motivation: Attitudes, norms, self-efficacy, and temporal stability of intentions. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(1), 71-79
- Maddux, J. E., & Dawson, K. A. (2014). Predicting and changing exercise behavior: Bridging the information-intention-behavior gap. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (Ed.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting healthy lifestyles* (Vol. 2, pp. 97-120). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Marcus, B. H., Forsyth, L. H., Stone, E. J., Dubbert, P. M., McKenzie, T. L., Dunn, A. L., & Blair, S. N. (2000). Physical activity behavior change: issues in adoption and maintenance. *Health Psychology, 19*, 32-41.
- Miles, M., & Huberman, A. (1994). *Qualitative Data Analysis*. London: Sage.
- Milne, M. I., Rodgers, W. M., Hall, C. R., & Wilson, P. M. (2008). Starting up or starting over: The role of intentions to increase and maintain the behavior of exercise initiates. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*(3), 285-301.

- Mohiyeddini, C., Pauli, R., & Bauer, S. (2009). The role of emotion in bridging the intention-behaviour gap: The case of sports participation. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(2), 226-234.
- Nigg, C. R., Borrelli, B., Maddock, J., & Dishman, R. K. (2008). A theory of physical activity maintenance. *Applied Psychology, 57*(4), 544-560.
- Organização Mundial de Saúde (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Retirado a 8 de Maio, 2014, de http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf.
- Parschau, L., Richert, J., Koring, M., Ernsting, A., Lippke, S., & Schwarzer, R. (2012). Changes in social-cognitive variables are associated with stage transitions in physical activity. *Health Education Research, 27*(1), 129-140.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Pridgeon, L., & Grogan, S. (2012). Understanding exercise adherence and dropout: An interpretative phenomenological analysis of men and women's accounts of gym attendance and non-attendance. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 4*(3), 382-399.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C.C. (1992). Stages of change and the modification of problem behaviours. In M. Hersen, R. M. Eisler and P. M. Miller (Eds). *Progress in behaviour modification* (pp. 183-218). New York: Academic Press.
- Prochaska, J. O., Velicer, W. F., Rossi, J. S., Goldstein, M. G., Marcus, B. H., Rakowski, W. & Rossi, S. R. (1994). Stages of change and decisional balance for 12 problem behaviors. *Health Psychology, 13*, 39-46.

- Ritchie, J., & Lewis, J. (Eds.). (2003). *Qualitative research practice: A guide for social science students and researchers*. London Sage.
- Schwarzer, R. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology: An International Review*, *57*, 1–29.
- Strauss, A., & Corbin, J. (2008). *Pesquisa qualitativa: Técnicas e procedimentos para o desenvolvimento de teoria fundamentada* (2^a ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Voils, C. I., Gierisch, J. M., Yancy, W. S., Sandelowski, M., Smith, R., Bolton, J., & Strauss, J. L. (no prelo). Differentiating behavior initiation and maintenance theoretical framework and proof of concept. *Health Education & Behavior*.
- Wang, X. (2011). The role of anticipated negative emotions and past behavior in individuals' physical activity intentions and behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*, *12*(3), 300–305.
- Weed, M. E. (2009). Research quality considerations for grounded theory research in sport & exercise psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*, 502–510.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2008). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício* (4^a ed.). Porto Alegre: Artmed.
- West, D. S., Gorin, A. A., Subak, L. L., Foster, G., Bragg, C., Hecht, J., & Wing, R. R. (2011). A motivation-focused weight loss maintenance program is an effective alternative to a skill based approach. *International Journal of Obesity*, *35*, 259–269.
- Williams, S. L., & French, D. P. (2011). What are the most effective intervention techniques for changing physical activity self-efficacy and physical activity behaviour—and are they the same? *Health education research*, *26*(2), 308–322.

ESTUDO 3

A perspectiva dos instrutores sobre a prática de exercício físico: Uma abordagem qualitativa

Resumo

Este estudo teve como principais objetivos: (a) identificar os fatores inerentes à prática de Exercício Físico (EF) na perspectiva de instrutores de EF, e (b) conhecer as estratégias assumidas por instrutores de EF na promoção, manutenção e prevenção do abandono associados à prática de EF pelos seus alunos.

Participaram neste estudo qualitativo dez instrutores experientes, sendo seis do sexo masculino e quatro do sexo feminino, com uma média de idades de 35.4 anos, e com uma média de anos de experiência de 13.7 anos, todos a exercer funções em academias desportivas privadas. A recolha de dados teve por base a utilização do guião de entrevista “Avaliação Psicológica no EF: Guiões de Entrevista para os Praticantes e para os Monitores (APEF-PM)-versão monitores”.

Os principais resultados demonstraram que (a) os fatores psicológicos assumiram uma especial relevância no modo como os instrutores procuram promover a adoção e manutenção da prática de EF dos seus alunos; e (b) existem diferentes estratégias de atuação dos instrutores, variando estas de acordo com as fases de adoção, manutenção ou prevenção do abandono do EF por parte do praticante.

Concluindo, os instrutores de EF demonstraram uma preocupação com os fatores que condicionam os praticantes a realizarem a atividade de EF (particularmente dos fatores psicológicos) e evidenciaram uma discriminação destes mesmos fatores de acordo com a etapa da participação desportiva dos praticantes de EF.

Palavras-chave: Exercício Físico; Instrutores de Exercício; Competências Psicológicas; Adoção e Manutenção de Exercício; Abandono de Exercício.

Abstract

This study was done with exercise instructors, being assumed two main objectives: (a) identify the factors related to exercise behavior (EB) from the instructors perspective, and (b) analyze the strategies assumed by instructors in order to promote and maintain EB in the exercisers and in order to prevent dropout of exercise.

Ten experienced instructors (six males and four females) were included in this study. Instructors had a mean age of 35.4 years old and an average of 13.7 years of experience working in fitness centers. Data collection was based on the use of the interview guide "Psychological Assessment in Exercise: Interview Guides for Practitioners and Instructors-Version for instructors".

The main results showed that (a) instructors gave particular relevance to psychological factors in order to promote and maintain EB in the exercisers, (b) instructors vary their strategies of promoting and maintaining EB according the experience and stage of EB of exercisers (e.g., adoption, maintenance and preventing the tendency to dropout).

In conclusion, instructors assumed an understanding about the factors that are related to EB in exercisers (particularly the psychological factors) and revealed a discrimination about the strategies that can be used in order to promote and maintain EB in the exercisers and in order to prevent dropout of exercise practice.

Keywords: Exercise Behavior; Instructors; Psychological Skills; Adoption and Maintenance of Exercise; Dropout of Exercise.

A Perspetiva dos Instrutores sobre a Prática de Exercício Físico:

Uma Abordagem Qualitativa

A prática de exercício físico (EF) regular tem sido associada a benefícios nos estados físicos e de saúde, passando pelo bem-estar psicológico e culminando na melhoria do funcionamento social do indivíduo (Biddle & Mutrie, 2008; Maddux & Dawson, 2014). Exemplos evidentes destes benefícios são a redução da hipertensão, da osteoporose, das doenças respiratórias, da ansiedade, da depressão, dos estados de humor negativos, entre outros (Owen, Healy, Matthews, & Dunstan, 2010; Teychenne, Ball, & Salmon, 2008).

Apesar destas vantagens, e dos esforços na construção de programas de promoção de estilos de vida saudáveis, não se têm verificado mudanças efetivas no comportamento de EF na população em geral (Brinthaup, Kang, & Anchel, 2010). De facto, é surpreendente constatar que cerca de 60% da população nas sociedades industrializadas é sedentária (Organização Mundial de Saúde, 2010) traduzindo-se num problema de saúde pública (*Department of Health*, 2004) e num enorme encargo económico para os estados a nível mundial (Hardman & Stensel, 2009). Para além do preocupante cenário referente à fraca adesão ao EF, a literatura refere que 50% dos praticantes abandonam esta atividade regular nos primeiros seis meses de prática (Marcus *et al.*, 2000).

Neste sentido, a investigação tem procurado compreender os fatores associados à prática de EF. No entanto, a maioria dos estudos sobre o comportamento de EF centra-se no autorrelato de praticantes (Armitage, 2005), quando já é reconhecida a importância de outros agentes envolvidos na tomada de decisão da prática deste comportamento, nomeadamente os instrutores de EF (Loughead & Carron, 2004). A sua importância faz-se sentir sobretudo na promoção de estilos de vida ativos e na promoção de atividades de exercício associadas ao bem-

estar psicológico dos praticantes (Gomes, 2013; Rinne & Toropainen, 1998). Tendo por base estas indicações, foi formulado o primeiro objetivo deste estudo, procurando conhecer a perspectiva dos instrutores sobre os fatores que levam os praticantes a assumirem o comportamento de EF. Assim, investigações recentes têm salientado a influência positiva dos instrutores de EF na satisfação e nas razões que levam os clientes a frequentarem centros de desporto e de *fitness* (Brown & Fry, 2011; Loughead & Carron, 2004; Maddux & Dawson 2014). No entanto, também existem indicações sobre a possibilidade dos instrutores poderem contribuir para o abandono do EF por parte dos praticantes (Franco, Pereira, & Simões, 2008). Curiosamente, do ponto de vista dos instrutores, as razões apontadas para o abandono da prática de EF são diferentes. Por exemplo, Lippke, Knäuper e Fuchs (2003) assinalaram que os instrutores preferem explicar a desistência dos participantes em programas de EF por razões externas a estes profissionais.

Dada esta variabilidade nos resultados encontrados, torna-se relevante analisar a perspectiva dos instrutores sobre os fatores que influenciam a prática de EF dos seus alunos. Mais concretamente, para além de uma análise geral dos fatores que condicionam a prática de EF, este estudo analisou também a perspectiva dos instrutores acerca das barreiras e benefícios que os praticantes tendem a enunciar para a prática de EF bem como o tipo de motivação que estes tendem a assumir para realizarem EF. De facto, apesar de abundarem os estudos sobre a importância das barreiras/benefícios do EF e da motivação para a prática desta atividade na perspectiva dos praticantes, existem menos dados acerca da sua importância tendo por base a perspectiva dos instrutores (Armitage, 2005; Gomes, 2013; Loughead & Carron, 2004).

Para além do interesse em conhecer os fatores influenciadores da prática de EF na perspectiva dos instrutores, é importante analisar o tipo de estratégias que estes assumem na

promoção da manutenção dos participantes nos programas desportivos (Lippke *et al.*, 2003), tendo sido este o segundo objetivo deste estudo. A este nível, não existem muitas indicações da literatura acerca das estratégias de ação que os instrutores assumem no sentido de promover a manutenção dos praticantes nos programas de EF (Loughead & Carron, 2004). Neste sentido, este estudo centrou-se também na análise das estratégias adotadas pelos instrutores de EF para a promoção da prática deste comportamento (Rinne & Toropainen, 1998), procurando-se aprofundar esta tema através de uma análise diferenciada em função do possível estatuto do praticante face à atividade de EF. Mais concretamente, procuramos observar a existência de uma diferenciação das estratégias de ação dos instrutores face a praticantes que se encontram na fase de adoção do EF, na fase de manutenção desta atividade e em praticantes que assumem uma tendência para abandonar o programa de EF.

A análise destes dois objetivos foi efetuada através de uma metodologia qualitativa efetuando-se entrevistas a instrutores de EF. As abordagens qualitativas, sendo escassas nesta área, foram opção neste estudo pelo facto de nos ajudarem a aprofundar a complexidade do fenómeno em estudo (Armitage, 2005).

Em síntese, este estudo assumiu dois objetivos:

- (a) Conhecer a perspetiva dos instrutores de EF sobre os fatores envolvidos no comportamento de EF dos seus alunos.
- (b) Compreender as estratégias utilizadas pelos instrutores de EF para a adoção, manutenção e evitamento do abandono da prática de EF por parte dos seus alunos.

Método

Participantes

Participaram voluntariamente neste estudo 10 instrutores de EF, sendo seis do sexo masculino e quatro do sexo feminino, com uma média de idades de 35.4 anos e com uma média de experiência na instrução de EF de 13.7 anos. Todos os entrevistados exerciam funções em academias desportivas privadas.

O tipo de amostragem foi intencional uma vez que houve critérios de inclusão definidos à partida, nomeadamente: (a) o número mínimo de anos de experiência na área superior a cinco anos; (b) o reconhecimento pelos seus pares nacionais de um elevado nível de compromisso nas atividades desenvolvidas (e.g., prémios e funções de mérito); (c) diversas participações em eventos de formação nacionais e internacionais, e (d) cargos de gestão no setor do EF (proprietários/administração em grandes cadeias, docentes universitários, direção de equipas ou formadores reconhecidos).

De forma a garantir o anonimato dos participantes e a facilitar a descrição dos resultados, adotou-se a seguinte terminologia: I1 (instrutor 1) a I10 (instrutor 10). A Tabela 1 apresenta dados mais pormenorizados sobre os instrutores participantes neste estudo.

Tabela 1

Caraterização dos Participantes e da Duração das Entrevistas.

Instrutor	Idade	Género	Anos de Experiência	Distrito	Duração Entrevista (minutos)
I1	29	M	8	Porto	63
I2	30	M	5	Coimbra	78
I3	45	M	25	Lisboa	101
I4	31	M	13	Lisboa	89
I5	26	M	8	Lisboa	98
I6	40	F	20	Coimbra	99
I7	38	F	11	Leiria	42
I8	40	M	22	Aveiro/Coimbra	62
I9	37	F	13	Leiria	40
I10	38	F	12	Leiria	60

Instrumento

A recolha de dados foi realizada recorrendo ao guião de entrevista semiestruturada “Avaliação Psicológica no EF: Guiões de Entrevista para os Praticantes e para os Monitores (APEF-PM)-Versão Instrutores” proposto por Gomes (2013). A entrevista incluiu perguntas previamente estabelecidas e de resposta aberta, de forma a que os instrutores pudessem responder livremente dentro de cada tema. O guião de entrevista engloba questões distribuídas por sete domínios, usando-se para este estudo quatro secções: (1) fatores que influenciam o comportamento de EF nos praticantes, (2) perceção sobre as barreiras e benefícios atribuída pelos praticantes à atividade de EF, (3) perceção sobre a motivação dos praticantes para a atividade de EF, e (4) uso de estratégias para promover o comportamento de EF nos praticantes. As primeiras três secções foram utilizadas para responder ao primeiro objetivo deste estudo, enquanto a secção quatro foi utilizada para responder ao segundo objetivo deste estudo.

Procedimento

Para a familiarização com o guião de entrevista e análise da adequabilidade das questões, foi realizada uma entrevista piloto a um profissional de EF. Após esta fase, iniciámos uma análise junto de peritos que representam esta categoria profissional sobre os critérios de seleção dos participantes, tendo, para tal, sido adotados os critérios referidos anteriormente. Os entrevistados foram contactados telefonicamente e informados previamente acerca dos propósitos do estudo.

As entrevistas decorreram no local habitual de trabalho de cada profissional, de forma a garantir o conforto, a relação de confiança e o conciliar de atividades e interesses dos entrevistados.

Os entrevistados preencheram o consentimento informado e foi garantida a confidencialidade e o anonimato dos dados sobre qualquer parte da entrevista.

As entrevistas tiveram, no total, uma duração média de 73.2 minutos (tempo mínimo 50 minutos; tempo máximo 100 minutos). Utilizou-se o sistema de análise de dados qualitativos *NVivo8 (QSR International)*. A redação integral da entrevista foi enviada a cada entrevistado de forma a ser apreciada, lida e corrigida, em expressões, ideias ou termos mais adequados e próximos da sua realidade (*member check*) (Creswell, 1998; Culver, Gilbert, & Sparkes, 2012).

O processo de recolha de dados finalizou a partir do momento em que a introdução de nova informação não parecia produzir uma mudança significativa na análise dos dados (Strauss & Corbin, 2008). Optou-se por um *design* de investigação qualitativo, transversal, com recurso à metodologia da *Grounded Theory*, em função da natureza do objeto e questões de investigação em estudo. Esta metodologia é adaptada às situações em que os modelos conceituais se mostram inexistentes ou insuficientes (Armitage, 2005).

O sistema de análise seguiu procedimentos utilizados em estudos similares (ver Côté, Salmela, Baria, & Russel, 1993; Gomes & Cruz, 2006; Gould, Eklund, & Jackson, 1993; Strauss & Corbin, 2008) organizando-se os dados recolhidos nos seguintes níveis: unidades de significado (US), propriedades, categorias, componentes e domínios. As *Unidades de Significado* são fragmentos com significado próprio. De seguida, comparou-se e agrupou-se as US segundo características comuns, em áreas mais gerais de informação, designadas por *Propriedades*. Na fase seguinte, de interpretação dos dados, estas propriedades foram agrupadas de acordo com as suas especificidades comuns em *Categorias* e estas, por sua vez, foram agregadas em conceitos mais abstratos denominadas *Componentes* que correspondem a um nível superior de organização. Finalmente, as componentes foram reunidas em *Domínios* gerais de informação, representando o estágio final da codificação.

Toda a análise final, descritiva e axial e o sistema de categorização foi submetida e validada por uma comissão de especialistas nas áreas das Ciências do Comportamento e do Desporto no sentido de verificar a estrutura da análise e codificações realizadas (Miles & Huberman, 1994; Patton, 2002).

O estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da Universidade do Minho (CEUM 033/2014).

Resultados

Os dados resultantes das dez entrevistas (I1 a I10) permitiram a definição de 1328 unidades de significado (*US*), 27 propriedades, 13 categorias e 4 componentes (ver Tabela 2). A organização dos dados considerou os fatores referentes à perspetiva dos instrutores sobre os

fatores de prática de EF que correspondem ao primeiro objetivo deste estudo e os fatores de promoção da prática de EF que correspondem ao segundo objetivo deste estudo.

Tabela 2

Organização Geral dos Resultados Obtidos.

Domínios	Componentes	Categorias	Propriedades	US
Prática de EF	Culturais	Massificação	—	3
		Diferenças interculturais		
	Contextuais	Local da prática	—	3
		Individuais		
		Demográficos		
		Físicos		
	Psicológicos			
Promoção de EF	Áreas de ação	Estratégias Comerciais	6	678
		Estratégias Pedagógicas		
		Estratégias Profissionais		
		Estratégias Técnicas		
		Estratégias Psicológicas		
		Frequência do uso das estratégias		
	4	13	27	1328

Domínio 1- Fatores de Prática de Exercício Físico

Na perspetiva dos profissionais, quando questionados sobre “quais são para si os fatores que influenciam as pessoas a fazerem EF?”, emergiram fatores culturais, contextuais e individuais do praticante. Contudo, os fatores mais referidos pelos instrutores de EF foram os individuais, nos quais se destacaram os psicológicos (ver Tabela 3 para uma análise pormenorizada destes aspetos).

Tabela 3

Distribuição das Unidades de Significado pela Componentes do Domínio da Prática de EF.

Componente: Fatores Culturais		
Categoria: Massificação <i>n</i> =1		
<i>Exemplos US</i>	<i>Assistimos à massificação da atividade, se há mais gente a fazer eu também posso fazer (I6).</i>	
Categoria: Diferenças interculturais <i>n</i> =2		
<i>Exemplos US</i>	<i>Também tem a ver com não estar enraizado na nossa cultura a prática de EF...é impressionante. Eu fiquei abismado com a realidade dos clubes de Espanha (I1).</i>	
Componente: Fatores Contextuais		
Categoria: Local da prática <i>n</i> =3		
<i>Exemplos US</i>	<i>Se o ginásio é um sítio agradável de se estar, se é um ambiente agradável de se estar, eu também atribuo importância para a prática (I5).</i>	
Componente: Fatores Individuais		
Categoria: Fatores relacionais <i>n</i> =41		
Propriedade	Exemplos US	US (n)
Profissionais de saúde	<i>O grande facilitador é o médico...se o médico diz que é pra ir, ela vai (I8)</i>	10
Pares	<i>Acredito que as variáveis sociais são aquelas que, são aquelas que mais, mais influenciam, sem dúvida (I4)</i>	9
Comunicação social	<i>Os media fazem uma pressão muito grande (I3)</i>	13
Educacionais	<i>Os líderes começam em casa, ou seja, os pais, logo os primeiros (I3)</i>	2
Instrutores de EF	<i>O acompanhamento que nós podemos prestar às pessoas (I4)</i>	5
Responsáveis políticos	<i>O exemplo tem de vir de cima, tem de vir da nossa classe política (I3)</i>	2
Categoria: Fatores demográficos <i>n</i> =8		
Propriedade	Exemplos US	
Idade	<i>O problema que eu acho é que as pessoas é assim, chegam á idade, pensam que agora tão numa curva descendente à espera de morrer (I3)</i>	2
Género	<i>As mulheres, perda de peso, nos homens, hipertrofia (I7)</i>	3
Fatores biológicos	<i>O corpo humano, nós temos tendência biológica para estar quietos (I3)</i>	3
Categoria: Fatores físicos <i>n</i> =33		
Propriedade	Exemplos US	US (n)
Bem-estar físico	<i>A estética, e no caso dos homens a hipertrofia. (I7)</i>	15
Saúde	<i>A melhoria do estado de saúde (I2)</i>	12
Resultados	<i>Muitas delas vão à procura dos resultados (I1)</i>	2
Treino	<i>Desde que sintam o corpo a suar e não sei quê, saem de lá todos partidos e doridos eles sentem logo outro tipo de motivação (I2)</i>	2
Reabilitação	<i>A reabilitação de lesões (I6)</i>	2

Tabela 3

Distribuição das Unidades de Significado pela Componentes do Domínio da Prática de EF (continuação).

Componente: Fatores Individuais			
Categoria: Fatores psicológicos <i>n</i>=563			
Propriedade	Dimensões	Exemplos US	
Bem-estar psicológico	—	As pessoas começam a ficar mais <i>preocupadas com o bem-estar...quer físico, quer psicológico- 19</i>	22
Identificação		<i>Se se sentem incluídos numa sala, se se sentem...se se identificam- 15</i>	7
Mudar estilo de vida		<i>A pessoa poder sentir que falta alguma coisa na vida dela- 15.</i>	5
Barreiras	Ambientais	<i>Hoje está a chover, hoje está frio... apetece-me ficar em casa (15).</i>	3
	Socioculturais	<i>Hoje em dia socialmente têm a barreira económica, infelizmente (17).</i>	55
	Psicoemocionais	<i>O desconforto de um ambiente novo e a insegurança que está associado a uma mudança (18).</i>	117
	Subjetivas	<i>As pessoas dizem "ai, eu não tenho tempo, não tenho dinheiro ou não tenho isto". Na realidade é o que a pessoa pesa quando na verdade a prática não vale a pena (18).</i>	9
Benefícios	Psicológicos	<i>Uma pessoa fica mais predisposta para o trabalho (12)</i>	13
	Emocionais	<i>Acho que elas ficam felizes sobretudo (19)</i>	12
	Sociais	<i>A parte social...há muitas pessoas que vão de manha para o trabalho e do trabalho vão para casa (17)</i>	6
	Físicos	<i>O bem-estar físico, a pessoa vai conseguir subir a melhor as escadas (14)</i>	40
Motivação	Intrínseca	<i>Gosto por fazer algo, as pessoas só abandonam porque não têm gosto por aquilo que fazem (15)</i>	44
	Integrada	<i>Os que ficam, não ficam por uma questão estética. Ficam porque mudou o foco de motivação (16)</i>	22
	Identificada	<i>Uma pessoa começa a ver as transformações físicas que depois não consegue deixar (19)</i>	83
	Externa	<i>O tipo exercício que faz com as pessoas fiquem (110)</i>	163

Começando pelos fatores culturais, os instrutores identificaram a massificação da atividade e a proliferação de infraestruturas como fator facilitador da prática de EF. Para além deste aspeto, os profissionais foram igualmente sensíveis às diferenças interculturais referentes ao valor e significado cultural atribuído ao comportamento de EF. No entanto, estes fatores

representam apenas 0.82% da percentagem de codificação, comparativamente aos fatores individuais (99.12%).

Quanto aos fatores contextuais, na perspetiva dos profissionais o local da prática aparece igualmente como um fator influenciador da prática. Contudo a percentagem de codificação foi bastante reduzida (0.06%) comparativamente aos fatores individuais.

No que se refere aos fatores individuais, emergiram os fatores relacionais (6.21%), os fatores demográficos (1.16%) e os fatores físicos (3.21%) enquanto aspetos relevantes na compreensão da adoção e manutenção da prática de EF. No entanto os fatores psicológicos (88.54%) assumiram um maior impacto na explicação do comportamento de prática de EF, por parte dos instrutores de EF.

Relativamente à categoria dos fatores psicológicos emergiram fatores mais gerais referentes à procura de bem-estar positivo, à necessidade de pertença e à modificação do estilo de vida, como explicativos da adoção da prática de EF.

Além disso, os instrutores referiram aspetos relacionados com as barreiras à prática de EF. Neste caso, os profissionais atribuíram um papel de destaque às barreiras psicoemocionais (e.g., medo do desconhecido). Por outro lado, os instrutores assinalaram diferenças nas barreiras ao longo do tempo de prática de EF, nomeadamente entre a fase inicial de ação (e.g., medo do desconhecido, comodismo e condições económicas), a fase de manutenção (e.g., complexidade do treino, falta de gestão de tempo e ausência de integração) e a fase de abandono (e.g., doença, insatisfação com resultados e condições económicas).

No que diz respeito aos benefícios da prática de EF, os profissionais destacaram com maior densidade de codificação os benefícios físicos (e.g., saúde e mobilidade articular). Para além disto, os instrutores de EF consideraram haver diferenças ao longo do tempo, ou seja, para

a concretização da manutenção da prática de EF é insuficiente o conhecimento do ponto de vista meramente informativo sobre os benefícios decorrentes da prática de EF. Deste modo, é fundamental que os praticantes experienciem esses mesmos benefícios, de modo a sentirem-se capazes de atingir os objetivos propostos no início da prática.

Finalmente, a motivação surge como uma dimensão relevante nos fatores psicológicos e apresenta claramente uma variação ao longo do tempo de prática de EF. Ou seja, de acordo com os instrutores de EF, os praticantes apresentam diferentes tipos de regulação motivacional quando se encontram na fase de início, manutenção ou de abandono da prática de EF. Assim, considerando a motivação de início, destacou-se uma regulação essencialmente externa (e.g., influência social) e identificada (e.g., aparência física). No que se refere à motivação de manutenção, verificou-se uma regulação essencialmente externa (e.g., relação com o instrutor e o grupo), identificada (e.g., gestão de expectativas) e intrínseca (e.g., experiências emocionais positivas). Por outro lado, na categoria motivação de abandono, destaca-se uma regulação essencialmente externa (e.g., valor percebido relativo, autoeficácia reduzida, expectativa de resultados frustrada, instabilidade profissional e financeira e influência social).

Domínio 2- Fatores de Promoção da Prática de Exercício Físico

Na componente áreas de ação, os entrevistados referiram as estratégias de promoção da prática de EF, variando estas em função das fases de adoção, manutenção ou tendência para o abandono da prática de EF (ver Tabela 4).

Tabela 4

Distribuição das Unidades de Significado pela Componente Áreas de Ação e pela Categoria de Estratégias de Promoção da Prática de EF

Componente: Áreas de Ação		
Categoria: Estratégias		US (n)
Comerciais	<i>Eu faço telefonemas, se tá tudo ok, se estão bem, porque é que não estão a vir- 17</i>	34
Pedagógicas	<i>Transmito às pessoas para eles acreditarem neles próprios - 11</i>	103
Profissionais	<i>Faço um checklist de perguntas para toda a gente que entra na minha aula, simples, rápido, para saber o que é que elas esperam"- 18</i>	152
Técnicas	<i>Corrigir individualmente as pessoas- 19</i>	98
Psicológicas	<i>É complicado entrar numa sala onde já está um grupo formado e sentir-se... portanto, e tento puxar toda a gente para dentro do grupo e tratar toda a gente por igual- 17</i>	152

Na componente áreas de ação, as categorias comerciais, pedagógicas, profissionais e psicológicas emergiram sobretudo para praticantes na fase de manutenção da prática de EF, enquanto as categorias profissionais e psicológicas emergiram sobretudo como passíveis de utilizar na prevenção do abandono da prática de EF.

Tendo em consideração o elevado destaque dado pelos instrutores às estratégias psicológicas, tanto na fase de promoção da manutenção do EF como na prevenção do seu abandono, são seguidamente discriminadas unidades de significado que ilustram melhor estas diferentes estratégias utilizadas pelos instrutores (ver Tabela 5).

Tabela 5

Estratégias Psicológicas para Promover a Prática de EF

Componente: Áreas de ação	
Categoria: Estratégias Psicológicas	US
Fomentar a sentimento de pertença	<i>É complicado entrar numa sala onde já está um grupo formado e sentir-se dentro. Tento puxar toda a gente para dentro do grupo e tratar toda a gente por igual- 17</i>
Formular de objetivos	<i>Crio objetivos aos meus alunos: Vem aí o Natal, vamos fazer não sei o quê até ao Natal, depois do Natal, um exercício difícil de glúteos, lembro que vem aí o Verão e a praia...vou criando assim os objetivos- 18</i>
Gerir expetativas de resultados	<i>As expetativas são muitas vezes defraudadas, mas explicando a pessoa acaba por ficar connosco e o bem- estar acaba por aparecer-14</i>
Promover a autoeficácia	<i>Eu proponho que ela consiga fazer e sinta sucesso, para que sinta a autoestima, para que diga “eu consigo fazer, estou segura”-16</i>
Planear da prática de EF	<i>Se há essa situação económica delicada ser eu a primeira de alguma forma prescrever um treino geral para a pessoa ir andar ou fazer alguns exercícios para que se mantenham relacionadas com o EF-16</i>
Incentivar o suporte social	<i>Há pessoas que cumprindo ou não o objetivo inicial que tinham foram mantendo por outros fatores diferentes nomeadamente, o criar amizades dentro do ginásio, o sentir-se em família. 17</i>
Trabalhar a balança decisional	<i>Lembrar que vai conseguir subir a melhor as escadas, já consegue fazer outras atividades que não conseguia [focar os benefícios] - 14</i>
Criar experiência positiva	<i>Se não tens alunos novos, aproveitias então, para se calhar puxar um bocado, mais pela emoção positiva, algo mais fun- 11</i>

Quanto ao uso efetivo destas estratégias, os instrutores referem o seu recurso com bastante frequência. Contudo, referiram-se à sua utilização como sendo um processo mais automático do que planeado (e.g., “utilizo muitas, há situações em que há necessidade de ter alguma reação qualquer, mas sai, é automático” - 19).

Finalmente, procurámos ainda relacionar os fatores implicados na prática de EF (e.g., psicológicos) com os fatores de promoção da prática de EF, congregando-se assim os resultados dos objetivos um e dois deste estudo (ver Tabela 6).

Tabela 6

Distribuição das Estratégias dos Instrutores Face aos Fatores Psicológicos da Prática De EF.

Fatores Psicológicos da Prática		Estratégias do Instrutor de EF
Barreiras	Medo do desconhecido	Identificar pelo nome, conhecer, educar, orientar, empatia
	Família/tempo/dinheiro	Aumentar o valor percebido, planeamento, foco nos benefícios
Benefícios	Suporte social	Promover eventos de convívio, coesão do grupo
	Experiência emocional	Promover experiências positivas, encorajar, diversificar
Motivação	Autoeficácia	Encorajar, adaptar, reforço positivo, acompanhamento técnico
	Expetativa de resultados	Gerir expetativas, planeamento do treino e definição dos objetivos

Numa organização geral e congregadora dos resultados obtidos em ambos os objetivos deste estudo, a Figura 1 apresenta de modo esquemático os domínios, as componentes e as categorias emergentes da análise realizada.

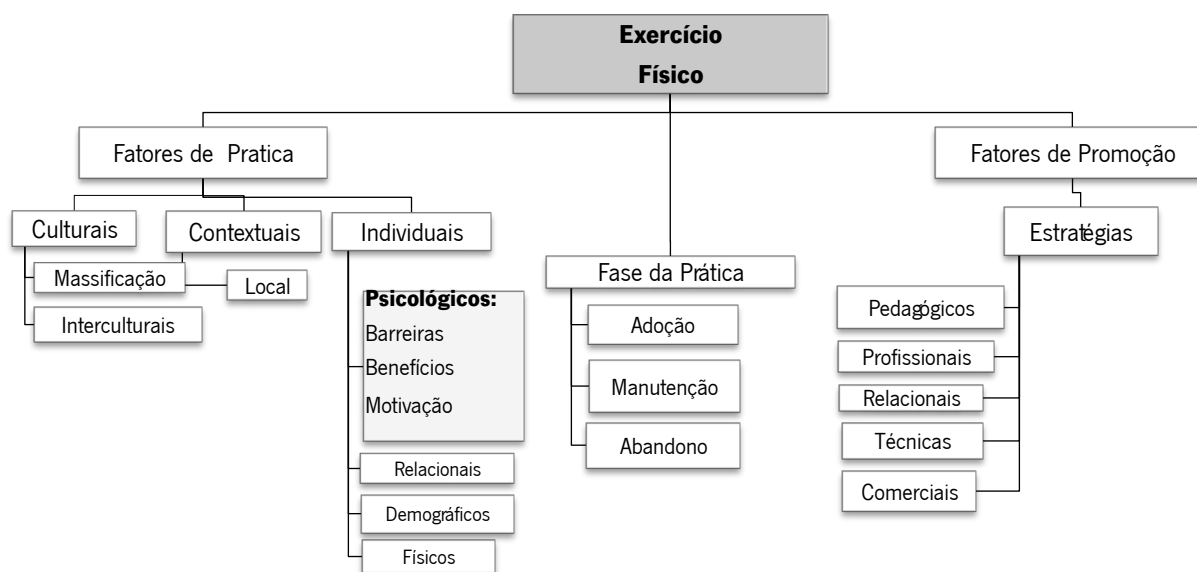


Figura 1 – Representações Mentais dos Instrutores sobre a Prática de Exercício Físico.

Discussão

Este estudo procurou conhecer a perspectiva dos instrutores de EF sobre a prática deste comportamento, nomeadamente: (a) identificar os fatores inerentes à prática de EF na perspectiva dos instrutores, e (b) conhecer as estratégias assumidas pelos instrutores na promoção, manutenção e prevenção do abandono associados à prática de EF nos seus alunos.

Começando pelo primeiro objetivo deste estudo, é de salientar três fatores influenciadores da prática de EF, nomeadamente: (a) os culturais, destacando-se a massificação do setor do *fitness* e as diferenças interculturais (Calmeiro & Matos, 2004; Freitas, Santiago, Viana, Leão, & Freyre, 2007); (b) os contextuais, destacando-se o local da prática de EF (Maddux & Dawson, 2014), e (c) os individuais, destacando-se os relacionais (e.g., apoio social) (Cronin, Brady, & Hult, 2000), os demográficos (e.g., idade) (Anderson, Winett, Wojcik, & Williams, 2011; Hagger, Chatzisarantis, & Biddle, 2002), os físicos (e.g., perder peso) (Hardman & Stensel, 2009) e os psicológicos (e.g., motivação) (Biddle & Mutrie, 2008; Deci & Ryan, 1985; Prochaska & DiClemente, 1983).

No que concerne aos fatores psicológicos da prática de EF, é de salientar a importância dada pelos instrutores às barreiras e aos benefícios da prática de EF bem como aos fatores motivacionais associados à prática de EF.

Ao nível das barreiras, o medo do desconhecido foi referido como uma das principais barreiras ao início da prática. Por outro lado, na fase de abandono da prática de EF, assistiu-se a um aumento das barreiras reais (e.g., doença) e subjetivas (e.g., falta de tempo) em detrimento dos benefícios e percepção de vantagens da prática (Biddle & Mutrie, 2008; Brinthaupt *et al.*, 2010; Kruger, Yore, Bauer, & Kohl, 2007; Salmon, Owen, Crawford, Bauman, & Sallis, 2003; Timmerman, 2007).

Relativamente aos benefícios, os profissionais identificaram a influência dos benefícios psicoemocionais do EF, nomeadamente o alívio do stresse, a energia e a felicidade (Bulley, Donaghy, Payne, & Mutrie, 2009). Apesar disto, estes profissionais atribuíram uma maior ênfase aos benefícios físicos, sobretudo na fase da adoção da prática de EF, embora seja reconhecido pelos próprios profissionais que esta interação entre os benefícios físicos e psicológicos permite uma compreensão mais abrangente e integradora da manutenção da prática de EF (Bryan *et al.*, 2011).

No que diz respeito à motivação, verificou-se uma mudança motivacional ao longo das fases temporais de prática de EF. Neste sentido, a regulação motivacional intrínseca foi mais evidente no momento de manutenção da prática (Gomes & Capelão, 2012).

Relacionado com estes fatores motivacionais, deve ainda ser destacada a importância dada pelos instrutores à autoeficácia dos praticantes enquanto fator condicionador da manutenção da prática de EF. De facto, a autoeficácia tende a emergir como um motivo de abandono quando esta não é concretizada ao longo do tempo de prática de EF (McAuley & Blissmer, 2000).

Por fim, outro fator determinante na adoção e manutenção da prática de EF foram as expectativas de resultados que, por sua vez, tendem a ter um efeito contrário quando são irrealistas ou desajustados provocando sentimentos negativos que levam ao abandono da prática de EF (Gomes & Capelão, 2013; Hall, Wójcicki, Phillips, & McAuley, 2012; Resnick & Nigg, 2003; Shaughnessy, Resnick, & Macko, 2006; Wilcox, Castro, & King, 2006).

Relativamente ao segundo objetivo, a literatura corrobora os resultados deste estudo, designadamente: (a) a qualidade da instrução (Brehm, 2004); (b) os contactos regulares com os praticantes (Hillsdon, Foster, Cavill, Crombie, & Naidoo, 2005; Seefeldt, Malina, & Clark, 2002);

(c) o apoio do “*staff*” a longo prazo junto dos praticantes (o seguimento/acompanhamento) (Isaacs *et al.*, 2007); (d) a disponibilidade e supervisão da equipa, a empatia face ao praticante e o ambiente positivo da atividade (Williams, Hendry, France, Lewis, & Wilkinson, 2007); (e) a emissão de *feedback* positivo e conseqüente motivação do praticante de EF (Francis & Seibert, 2000; Pihu, Hein, Koka, & Hagger, 2008); (f) o tratar os praticantes pelo nome próprio; (g) o encorajar antes e após a realização do EF bem como após a realização de um erro; (h) o emitir *feedbacks* específicos e *feedbacks* avaliativos; e (i) conversar com os praticantes antes e depois da sessão de EF (Carron, Hausenblas, & Estabooks, 1999).

Relativamente às estratégias para evitar o abandono, é de destacar principalmente o planeamento/definição da prática de EF (e.g., modalidade de pagamento mais adaptada), o facultar aos praticantes o conhecimento das possíveis barreiras à prática de EF e a gestão das expectativas de resultados e da autoeficácia, sendo algumas destas estratégias referidas na literatura (ver Buckley & Cameron, 2011).

Em síntese, este estudo permitiu uma compreensão aprofundada e multifacetada sobre o comportamento de EF, considerando as diferentes fases de adoção, manutenção e abandono da prática de EF. Mais concretamente, verificou-se a grande ênfase que é atribuída pelos instrutores de EF aos fatores psicológicos na explicação do comportamento de EF bem como o facto destes fatores psicológicos serem determinantes no modo de ação dos instrutores no sentido de promover a prática de EF e prevenir o abandono desta atividade nos praticantes. No entanto, ficou também evidente neste estudo que os instrutores tendem a usar estas estratégias baseando-se na experiência que vão adquirindo ao longo dos anos como profissionais, não sustentando a sua ação em estratégias de intervenção validadas empiricamente. Os principais efeitos desta tendência são visíveis numa ausência de indicadores objetivos que permitam a

estes profissionais saber exatamente que tipo de estratégias funcionam melhor e qual a real eficácia da sua ação na promoção do EF nos praticantes bem como no evitamento do abandono desta atividade.

Não obstante a riqueza dos resultados obtidos, podem-se apontar algumas limitações a este estudo. Assim, pela própria natureza qualitativa do estudo, os resultados obtidos não podem ser generalizados por se tratar de uma amostra restrita a instrutores de academias desportivas privadas e também devido ao seu reduzido tamanho. No entanto, a escolha deste tipo de *design* foi indubitavelmente uma decisão consistente com os objetivos do estudo, procurando-se uma compreensão em profundidade do fenómeno em estudo.

Implicações para a Teoria, Investigação e Prática

A existência limitada de estudos sobre adopção e manutenção da prática de EF na perspectiva do instrutor traduz a necessidade de se utilizar uma metodologia qualitativa de forma a abranger com profundidade e de forma integradora os objetivos inicialmente propostos.

O recurso à técnica de entrevista e a gravação em formato audio e video contribuíram de forma poderosa para a recolha dos dados, tendo em conta a sua subjetividade e complexidade, quer do ponto de vista verbal como não verbal.

Concetualmente, revela-se primordial estudar o comportamento de EF não como um comportamento simples e singular, mas antes como um processo de modificação comportamental e numa ótica multidimensional, uma vez que se trata de um comportamento que difere culturalmente, individualmente, sazonalmente e temporalmente. Ou seja, os comportamentos envolvidos no contexto de EF (sedentário, adopção, manutenção e de abandono) devem ser estudados individualmente e integrados concetualmente, espelhando esta

dinâmica comportamental. Caso contrário, teremos uma visão redutora e limitadora do fenómeno em estudo.

No que refere à investigação futura, torna-se pertinente estudar os instrutores de EF no seu contexto real e comparar se o que expressam verbalmente é coerente com o que fazem no exercício das suas funções diárias. Será ainda interessante estudar e comparar instrutores de excelência e instrutores com outros níveis de desempenho, de forma a identificar diferenças de atuação de acordo com as competências e a experiência de cada um.

Relativamente ao contributo para a intervenção, será útil considerar de forma mais consistente e estruturada os fatores psicológicos e as respetivas estratégias a eles inerentes, até mesmo no percurso formativo e na integração no mercado de trabalho dos instrutores de EF. As áreas da psicologia, como a liderança, a visualização mental, a definição de objetivos e a autoconsciencialização são algumas das áreas que têm vindo a ser trabalhadas em treinadores (Camiré & Trudel, no prelo), levantando-se a questão de poderem ser igualmente incluídas na formação dada aos instrutores.

Concluindo, na perspectiva direta dos instrutores entrevistados, a prática de EF deve ser encarado como “um mundo de relações, através do EF”; “uma experiência que valeu a pena” e “um momento único”. Quanto às estratégias de promoção da prática, os mesmos alertam para o seguinte facto “a maior arma do ser humano é o poder de escolha, se as pessoas escolhem estar connosco, somos uns privilegiados, isso tem de ser transmitido”.

Referências

- Anderson-Bill, E. S., Winett, R. A., Wojcik, J. R., & Williams, D. M. (2011). Aging and the social cognitive determinants of physical activity behavior and behavior change: Evidence from the guide to health trial. *Journal of Aging Research*, 1-11.
- Armitage, C. J. (2005). Can the theory of planned behavior predict the maintenance of physical activity? *Health Psychology*, 24(3), 235-245.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being & interventions* (2nd ed.). London: Routledge.
- Brehm, B. A. (2004). *Successful fitness motivation strategies*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Brinthead, T. M., Kang, M., & Anshel, M. H. (2010). A delivery model for overcoming psycho-behavioral barriers to exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 259-266.
- Brown, T. C., & Fry, M. D., (2011): Helping members commit to exercise: Specific strategies to impact the climate at fitness centers. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(2), 70-80.
- Bryan, A. D., Magnan, R. E., Nilsson, R., Marcus, B. H., Tompkins, S. A., & Hutchison, K. E. (2011). The big picture of individual differences in physical activity behavior change: A transdisciplinary approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(1), 20-26.
- Buckley, J., & Cameron, L. D. (2011). Automatic judgments of exercise self-efficacy and exercise disengagement in adults experienced and inexperienced in exercise self-regulation. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 324-332.
- Bulley, C., Donaghy, M., Payne, A., & Mutrie, N. (2009). Personal meanings, values and feelings relating to physical activity and exercise participation in female undergraduates: A qualitative exploration. *Journal of Health Psychology*, 14(6), 751-760.
- Calmeiro, L., & Matos, M. D. (2004). *Psicologia do exercício e da saúde*. Lisboa: Omniserviços.

- Camiré, M., & Trudel, P. (no prelo). Helping youth sport coaches integrate psychological skills in their coaching practice. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*.
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Estabrooks, P. A. (1999). Social influence and exercise involvement. In S. J. Bull (Ed.), *Adherence issues in sport and exercise* (pp. 1-17). West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd.
- Côté, J., Salmela, J., Baria, A., & Russel, S. (1993). Organizing and interpreting unstructured qualitative data. *The Sport Psychologist*, 7, 127-137.
- Creswell, J. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cronin, J. J., Brady, M. K., & Hult, G. T. M. (2000). Assessing the effects of quality, value, and customer satisfaction on consumer behavioral intentions in service environments. *Journal of Retailing*, 76(2), 193–218.
- Culver, D., Gilbert, W., & Sparkes, A. (2012). Qualitative research in sport psychology journals: The next decade 2000-2009 and beyond. *The Sport Psychologist*, 26, 261-281.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Prevention. (2004). *At least five a week: Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health – A report from the chief medical officer*. Retirado a 24 de Abril, 2014, de http://www.dh.gov.uk/prod_consum_dh/groups/dh_digitalassets/@dh/@en/documents/digitalasset/dh_4080981.pdf.

- Francis, L., & Seibert, R. (2000). Teaching a group exercise class. In American Council Exercise (Ed.), *Group fitness instructor manual - ACE's guide for fitness professionals* (pp. 179-204). EUA: American Council Exercise.
- Franco, S., Pereira, L., & Simões, V. (2008). Dropout motives in exercise. In *13th Annual Congress of the European College of Sport Science, Estoril, Portugal*.
- Freitas, C. M. S. M., Santiago, M. D. S., Viana, A., Leão, A. C., & Freyre, C. (2007). Aspetos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 9(1), 92-100.
- Gomes, A. R. (2013). Avaliação psicológica no exercício físico: proposta de entrevistas para praticantes e instrutores. *Psicologia: Teoria e Prática*, 15(1), 157-174.
- Gomes, A. R., & Capelão, T. (2012). Predicting the perception of exercise behavior: Testing personal, athletic, and psychological variables. *International Journal of Sports Science*, 2(5), 45-50.
- Gomes, A. R., & Capelão, T. (2013). Commitment to exercise: The Influence of personal, athletic, and psychological characteristics. *Universitas Psychologica*, 12(2), 505-515.
- Gomes, A. R., & Cruz, J. F. (2006). Relação treinador-atleta e exercício da liderança no desporto: A percepção de treinadores de alta competição. *Estudos de Psicologia*, 11(1), 5-15.
- Gould, D., Eklund, R., & Jackson, S. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83-93.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Biddle, S. J. H. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity

and the contribution of additional variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(1), 3–32.

Hall, K. S., Wójcicki, T. R., Phillips, S. M., & McAuley, E. (2012). Validity of the multidimensional outcome expectations for exercise scale in continuing-care retirement Communities. *Journal of Aging and Physical Activity*, 20, 456-468.

Hardman, A. E., & Stensel, D. J. (2009). *Physical activity and health: The evidence explained* (2nd ed.). New York: Routledge.

Hillsdon, M., Foster, C., Cavill, N., Crombie, H., & Naidoo, B., (2005). *The effectiveness of public health interventions for increasing physical activity among adults: a review of reviews*. London: Health Development Agency.

Isaacs, A. J., Critchley, J. A., See Tai, S., Buckingham, K., Westley, D., Harridge, S. D. R., & Gottlieb, J. M. (2007). Exercise evaluation randomised trial (EXERT): A randomised trial comparing GP referral for leisure centre-based exercise, community-based walking and advice only. *Health Technology Assessment*, 10(11), 165-184.

Kruger, J., Yore, M. M., Bauer, D. R., & Kohl III, H. W. (2007). Selected barriers and incentives for worksite health promotion services and policies. *American Journal of Health Promotion*, 21(5), 439-447.

Lippke, S., Knauper, B., & Funchs, R. (2003). Subjective theories of exercise course instructors: Causal attributions for dropout in health and leisure exercise programmes. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(2), 155-173.

Loughead, T. D., & Carron, A. V. (2004). The mediating role of cohesion in the leader behavior-satisfaction relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 355-371.

- Maddux, J. E., & Dawson, K. A. (2014). Predicting and changing exercise behavior: Bridging the information-intention-behavior gap. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (Ed.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting healthy lifestyles* (Vol. 2, pp. 97-120). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Marcus, B. H., Dubbert, P. M., Forsyth, L. H., McKenzie, T. L., Stone, E.J., Dunn, A. L., & Blain, N. (2000). Physical activity behavior change: Issues in adoption and maintenance. *Health Psychology, 19*, 32-41.
- McAuley, E., Jerome, G. J., Elavsky, S., Marquez, D. X., & Ramsey, S. N. (2003). Predicting long-term maintenance of physical activity in older adults. *Preventive Medicine, 37*, 110–118.
- Miles, M., & Huberman, A. (1994). *Qualitative data analysis*. London: Sage.
- Organização Mundial de Saúde (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Retirado a 8 de Maio, 2014, de http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf
- Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Too much sitting: The population-health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews, 38*(3), 105-113.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative evaluation and research methods* (3rd ed.). Newbury Park, CA: Sage.
- Pihu, M., Hein, V., Koka, A., & Hagger, M. S. (2008) How students' perceptions of teachers' autonomy -supportive behaviours affect physical activity behaviour: An application of the trans-contextual model. *European Journal of Sport Science, 8*(4), 193-204.

- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change in smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51*, 390-395.
- Rinne, M., & Toropainen, E. (1998). How to lead a group: Practical principles and experiences of conducting a promotional group in health-related physical activity. *Patient Education and Counselling, 33*, 69-76.
- Resnick, B., & Nigg, C. (2003). Testing a theoretical model of exercise behavior for older adults. *Nursing Research, 52*, 80–88.
- Salmon, J., Owen, N., Crawford, D., Bauman, A., & Sallis, J. F. (2003). Physical activity and sedentary behavior: A population-based study of barriers, enjoyment, and preference. *Health Psychology, 22*, 178-188.
- Seefeldt, V., Malina, R. M., & Clark, M. A. (2002). Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Medicine, 32*(3), 143–168.
- Shaughnessy, M., Resnick, B., & Macko, R. F. (2006). Testing a model of post-stroke exercise behavior. *Rehabilitation Nursing, 31*, 15–21.
- Strauss, A., & Corbin, J. (2008). *Pesquisa qualitativa: Técnicas e procedimentos para o desenvolvimento de teoria fundamentada* (2^a ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Teychenne, M., Ball, K., & Salmon, J. (2008). Physical activity and likelihood of depression in adults: A review. *Preventive Medicine, 46*, 397-411.
- Timmerman, G. M. (2007). Addressing barriers to health promotion in underserved women. *Family and Community Health, 1*(30), 34-42.
- Wilcox, S., Castro, C. M., & King, A. C. (2006). Outcome expectations and physical activity participation in two samples of older women. *Journal of Health Psychology, 11*, 65–77.

Williams, N. H., Hendry, M., France, B., Lewis, R., & Wilkinson, C. (2007). Effectiveness of exercise-referral schemes to promote physical activity in adults: Systematic review. *British Journal of General Practice*, 545(57), 979–986.

SECÇÃO III

DISCUSSÃO GERAL

Atualmente, os níveis de atividade física são reduzidos e têm vindo a diminuir nos últimos anos. É um facto que o estilo de vida sedentário continua a constituir um problema nos países industrializados (Müller-Riemenschneider, Reinhold, Nocon, & Willich, 2008). Neste sentido, a adoção do comportamento de prática de exercício físico (EF) em adultos, adolescentes e crianças é um objetivo crucial na promoção da saúde e na prevenção do aumento de doenças crónicas (US Department of Health and Human Services: Healthy People 2010, 2000).

Na literatura, existem já referenciados alguns fatores ou razões que parecem impedir o comportamento de prática de EF. Por exemplo, os estudos de Woodard e Berry (2001) enfatizam sobretudo: (a) uma baixa autoeficácia, (b) a pouca perceção de controle, (c) uma prática desportiva anterior insuficiente ou inexistente, (d) o níveis elevados de ansiedade, (e) uma reduzida condição física, (f) um ambiente físico desadequado, (g) a ausência de planeamento da prática de EF, (h) a pouca informação ou conhecimento sobre o EF, (i) as barreiras ou limitações à prática de EF, (j) um baixo nível educacional, (k) um estado de saúde debilitado, (l) as dificuldades de acessibilidade ao local de prática de EF, (m) os recursos financeiros limitados, (n) a falta de apoio social, (o) a atribuição de baixo valor aos benefícios do EF, (p) o desconforto associado ao esforço do EF, e (q) o receio de eventos adversos (e.g., problemas cardíacos).

Para além da importância de compreender os fatores prejudiciais à prática de EF, o interesse primordial da literatura atual e também desta tese, está centrado no conhecimento e compreensão dos fatores que podem explicar a prática de EF.

Tendo em conta a vontade de compreender estes fatores, alguns modelos conceituais têm vindo a tentar explicar o comportamento de EF, realçando-se a importância de dimensões assentes na cognição, na ação, na motivação e/ou na emoção, sendo assumido, de um modo geral, que as pessoas são capazes de refletir acerca do seu comportamento e de regular esse

mesmo comportamento (Bandura,1986). Alguns dos modelos mais importantes neste domínio são: (a) a Teoria do Comportamento Planeado (TCP) (Ajzen, 1991); (b) a Teoria da Autoeficácia baseada na Teoria da Aprendizagem Social (Bandura, 1986); (c) a Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000); (d) o Modelo Transteórico (Prochaska & DiClemente,1983); e (e) o Modelo *Health Action Process Approach* (HAPA) (Schwarzer, 1992).

Os dados da investigação através da aplicação destes modelos à compreensão do comportamento de EF têm demonstrado alguma significância, essencialmente quando se trata de prever a intenção da prática de EF (Bryan, Hutchison, Seals, & Allen, 2007; Courneya, 1995; Hamilton & White, 2008; Williams *et al.*, 2008; Stiggelbout, Hopman-Rock, Crone, Lechner, & Van Mechelen, 2006). Mais concretamente, estudos clássicos demonstraram a relevância dos fatores pessoais (e.g., psicológicos, comportamentais, biológicos), dos fatores sociais-ambientais (e.g., conjugue) e dos fatores referentes ao programa de EF (e.g., intensidade) (Martin, 1981). Nas investigações mais recentes, têm vindo a ser destacados outros fatores como, por exemplo, os: (a) demográficos (e.g., idade e género) (Carneiro & Gomes, 2013; Gomes & Capelão, 2013b), (b) desportivos (e.g., gosto pela prática, peso ideal, número de treinos semanais e passado desportivo) (Bruijin, 2011; Carels, Berger, & Darby, 2006), (c) socioculturais (e.g., apoio social e relações interpessoais com *staff* e instrutores) (Bauman *et al.*, 2012; Gammage & Lamarche, 2014), (d) ambientais (e.g., local de prática) (Maddux & Dawson, 2014), e (e) psicológicos (e.g., cognitivos, motivacionais, afetivo-emocionais e personalidade) (Fuchs, Seelig, Göhner, Burton, & Brown, 2012; Gomes & Capelão, 2013a; Ingledeu, Markland, & Sheppard, 2004; McAuley & Courneya,1994).

Apesar da panóplia de fatores reconhecidos na literatura, parece existir ainda um longo caminho a percorrer relativamente à predição do comportamento efetivo de EF, ou seja, existe

uma lacuna significativa entre a intenção de prática EF e o comportamento efetivo de EF, designando-se este fenómeno por “*intention-behaviour gap*” (Mohiyeddini, Pauli, & Bauer, 2009).

Este problema significa, de acordo com Bauman e colaboradores (2002), que o comportamento de EF é, na sua natureza, demasiado complexo para ser englobado por uma única teoria sendo, por isso, fundamental investigar este comportamento assumindo diferentes dimensões concetuais.

A necessidade de compreender o comportamento de EF através da utilização de medidas objetivas e uma abordagem multifacetada conduziu ao Estudo 1 desta tese, cujo objetivo foi a análise quantitativa dos fatores preditores da intenção de prática de EF, da perceção subjetiva da prática de EF e do comportamento efetivo de EF, contemplando a integração de variáveis demográficas (idade e género), cognitivas (intenção, atitude, perceção controle comportamental, barreiras e benefícios e normas subjetivas), motivacionais (amotivação, externa, introjetada e intrínseca) e afetivas (experiências subjetivas). Apesar do contributo integrador dos modelos psicológicos explicativos do comportamento de prática de EF, a variável perceção de controle comportamental da Teoria do Comportamento Planeado foi a única com valor preditivo significativo do comportamento efetivo de EF, com uma variância explicada de 25% para a predição do comportamento de EF (ver Moraes & Gomes, 2014a).

Estes resultados corroboram a literatura existente e demonstram que as variáveis psicológicas são muito melhor preditoras da intenção em praticar exercício (valores a rondar os 78% de variância explicada) do que o comportamento efetivo de EF (valores a rondar os 20% de variância explicada) (ver Armitage, 2005; Carneiro & Gomes, 2013; Hagger, Chatzisarantis, & Biddle, 2002). Este resultado inquietante corrobora a necessidade atual de traduzir as intenções

em comportamentos objetivos e foi uma das razões impulsionadoras para a construção dos Estudos 2 e 3 desta tese, recorrendo-se a metodologias qualitativas de análise de dados.

Para além do conhecimento destes fatores, outro desafio atual prende-se com a compreensão do seu impacto nas diferentes fases da prática de EF (Adoção, Manutenção e Abandono), uma vez que a literatura refere que 50% dos praticantes abandonam esta atividade regular nos primeiros seis meses de prática (Marcus *et al.*, 2000). A este nível, a investigação tem mostrado evidência quanto ao facto de determinados fatores estarem presentes na fase de manutenção da prática de EF mas serem pouco relevantes nas fases iniciais dessa prática, e vice-versa (Williams & French, 2011).

Esta foi a segunda razão que motivou o recurso às abordagens qualitativas no Estudo 2 desta tese, assumindo-se uma perspetiva de compreensão da evolução desde a adoção à manutenção da prática de EF.

A este nível, a literatura realça na fase da adoção da prática de EF, a importância de fatores como: (a) perceção de resultados positivos e favoráveis associados à prática de EF, (b) intenção para aumentar a prática, e (c) planeamento da prática de EF (Fuchs, *et al.*, 2012; Milne, Rodgers, Hall, & Wilson, 2008; Rothman, 2000; Williams & French, 2011).

Por outro lado, na fase de manutenção da prática de EF destacam-se essencialmente os seguintes fatores: (a) autoeficácia, (b) satisfação percebida, (c) intenção para manter a prática de EF, (d) gestão de barreiras à prática de EF, e (e) formulação dos objetivos (Fuchs *et al.*, 2012; Milne, Rodgers, Hall, & Wilson, 2008; Rothman, 2000; Williams & French, 2011; Williams, *et al.*, 2008).

Por último, na fase de abandono da prática de EF, a literatura salienta elevadas taxas de abandono desta atividade, fundamentalmente nos primeiros seis meses após o início de um

programa de exercício (Hillsdon, Foster, Cavill, Crombie, & Naidoo, 2005; Hutchison, Hudson, Roach, & Griffin, 2013; Marcus, *et al.*, 2000). Como fatores decisivos que podem contrariar esta tendência de abandono da prática de EF encontram-se os seguintes aspetos: (a) regulação autónoma intrínseca, (b) expetativas positivas face ao EF, (c) planeamento da prática de EF, (d) conhecimento das possíveis barreiras à prática de EF, e (e) gestão das expetativas face aos efeitos do EF (Buckley & Cameron, 2011; Gomes & Capelão, 2013a; Sniehotta, Schwarzer, Scholz, & Schüz, 2005; Ziegelmann, Lippke, & Schwarzer, 2006).

Deste modo, a necessidade de compreender o comportamento de EF numa perspetiva concetual integradora e compreender a evolução dos fatores psicológicos na fase de adoção e manutenção do comportamento de EF constituíram os dois objetivos do Estudo 2 desta tese. Os resultados obtidos demonstraram que o comportamento de EF foi explicado por fatores individuais (e.g., psicológicos), contextuais (e.g., local de prática) e culturais (estereótipos) que, por sua vez, apresentaram alterações ao longo do tempo de prática de EF (ver Morais & Gomes, 2014b). Estes resultados são sustentados na literatura recente, que corrobora a existência de diferenças em cada uma das fases da prática de EF (Carels, Berger, & Darby, 2006; Kwan & Bryan, 2010; Pridgeon & Grogan, 2012; Voils *et al.*, no prelo). No entanto, existe ainda uma carência de estudos ao nível desta perspetiva integradora, quer do ponto de vista concetual, quer ao nível da forma como a evolução destes fatores psicológicos se processa ao longo do tempo (West *et al.*, 2011).

Numa outra linha de orientação de estudo do comportamento de EF, importa igualmente destacar a relevância que determinadas figuras podem ter neste fenómeno, nomeadamente os instrutores de EF. De facto, a maioria dos estudos sobre o comportamento de EF centra-se no autorrelato de praticantes (Armitage, 2005), sendo já reconhecida a importância de outros

agentes envolvidos na tomada de decisão da prática deste comportamento, particularmente os instrutores de EF (Loughead & Carron, 2004). Curiosamente, na literatura existe uma vasta investigação relativamente ao papel do treinador, no domínio das Ciências do Desporto (Lafrenière, Jowett, Vallerand, & Carbonneau, 2011) e ao Professor de Educação Física, nos contextos escolares (Strean, 2009). Contudo, ao nível do contexto aplicado ao EF a investigação é ainda reduzida sobre a influência dos instrutores de EF.

Com o objetivo de complementar estes resultados obtidos no Estudo 2 desta tese e aprofundar a compreensão do comportamento de prática de EF considerando várias perspetivas, procurou-se destacar outras figuras pertinentes, nomeadamente os instrutores de EF, realizando-se o Estudo 3 desta tese. Neste domínio, investigações recentes têm salientado a influência positiva dos instrutores de EF na satisfação e nas razões que levam os clientes a frequentarem centros de desporto e de *fitness* (Brown & Fry, 2011; Loughead & Carron, 2004; Maddux & Dawson 2014).

Assim sendo, o primeiro objetivo do Estudo 3 remete precisamente para identificação dos fatores inerentes à prática de Exercício Físico (EF) e os resultados demonstraram a relevância de três fatores, nomeadamente: (a) os culturais, destacando-se a massificação do setor do *fitness* e as diferenças interculturais (Calmeiro & Matos, 2004; Freitas, Santiago, Viana, Leão, & Freyre, 2007); (b) os contextuais, destacando-se o local da prática de EF (Maddux & Dawson, 2014), e (c) os individuais, destacando-se os relacionais (e.g., apoio social) (Cronin, Brady, & Hult, 2000), os demográficos (e.g., idade) (Anderson, Winett, Wojcik, & Williams, 2011; Hagger, *et al.*, 2002), os físicos (e.g., perder peso) (Hardman & Stensel, 2009) e os psicológicos (e.g., motivação) (Biddle & Mutrie, 2008; Deci & Ryan, 1985; Prochaska & DiClemente, 1983; ver ainda Morais & Gomes, 2014c).

Estes dados corroboram os resultados obtidos no Estudo 1 relativamente aos fatores preditores do comportamento de EF nos quais se destacaram, os demográficos (e.g., idade) e os psicológicos (e.g., percepção de controle) e Estudo 2 no que se refere aos fatores que influenciam a prática de EF (culturais, contextuais e individuais) (ver Morais & Gomes, 2014a,b). A este nível, remetendo para a percepção dos profissionais de EF sobre a prática de EF, a investigação tem demonstrado resultados interessantes ao nível das dimensões motivacionais e relacionais (e.g., coesão do grupo) (Gammage & Lamarche, 2014; Thøgersen-Ntoumani & Ntoumanis, 2007).

Tendo em consideração todos estes resultados, importa também refletir acerca das implicações que encerram para a promoção do comportamento efetivo de EF, tema que passamos a discutir.

Promoção da Prática de Exercício Físico

Tradicionalmente os profissionais de saúde assumiam que educar através dos benefícios para a saúde seria o suficiente para motivar a prática de EF. Contudo, é já aceite que esta é apenas uma das componentes necessárias para o complexo processo de modificação comportamental (Woodard & Berry, 2001).

Na última década, tem-se assistido a um crescimento substancial de estudos teóricos baseados na intervenção que recorrem aos diferentes modelos conceituais e aos seus respetivos constructos teóricos, procurando-se integrar estes conhecimentos com a realidade da prática de EF (Keller, Fleury, Sidani, & Ainsworth, 2009; Marcus & Forsyth, 2009; Van Sluijs, Van Poppel, Twisk, Brug, & Van Mechelen, 2005).

A este nível, é importante destacar três grandes categorias de intervenções, nomeadamente (a) as informativas, centradas na modificação ao nível do conhecimento e das

atitudes sobre os benefícios e as oportunidades para ser fisicamente ativo; (b) as comportamentais e sociais, que visam o ensino de estratégias de gestão de comportamentos para a adoção e manutenção da prática de EF e criar ambientes de apoio social que facilitam a mudança comportamental; e, por fim, (c) as ambientais e políticas, que procuram o ajuste das estruturas do ambiente físico e organizacional, ao nível da promoção de segurança, atratividade e espaços efetivos para a prática de EF (Kahn *et al.*, 2002; Weinberg & Gould, 2008).

Iniciando pelas abordagens comportamentais, são de destacar as pistas verbais (e.g., “sai do sofá”), físicas (e.g., competição de levantamento de peso) e simbólicas (e.g., *cartoon* com o equipamento de treino no carro), assumindo-se como objetivo aumentar o comportamento desejado, nomeadamente através de *posters*, *slogans*, notas, campanhas temáticas, entre outras estratégias (Weinberg & Gould, 2008). Outra técnica comportamental relevante é a assinatura de um contrato entre o promotor do programa de EF e o praticante, incluindo as responsabilidades e expectativas de ambas as partes, sobretudo os objetivos a alcançar e as respetivas consequências de incumprimento do estabelecido (Oldridge & Jones, 1983). Na mesma perspetiva, no Estudo 2, os praticantes referiram a relevância do contrato que assinaram no início da prática de EF como fator influenciador da continuidade da prática (ver Morais & Gomes, 2014b). Para além disso, no Estudo 3 desta tese, os instrutores de EF referiram com frequência a importância de trazer o equipamento no carro como uma estratégia de gestão de barreiras (ver Morais & Gomes, 2014c). Contrastando com a literatura, a assinatura de um contrato anual é controversa, na medida em que os praticantes que optaram por pagar mais mensalmente foram aqueles que, surpreendentemente, se mantiveram mais tempo a praticar EF do que aqueles que assumiram à partida esse compromisso anual (DellaVigna & Malmendier, 2006).

Ainda na abordagem comportamental, é importante destacar as teorias de reforço, seja positivo ou negativo, remetendo para a relevância dos incentivos ou prêmios atribuídos quando os praticantes cumprem o estabelecido no programa de EF (e.g., *t-shirt*, gráfico de sucesso, ajustes na mensalidade em função da frequência desejada e *feedbacks* individualizados), procurando-se encorajar a prática de EF ao longo do tempo (Weinberg & Gould, 2008). Nos Estudos 2 e 3 desta tese, emergiram como fatores e estratégias de manutenção do comportamento de EF, o reforço e feedback dos instrutores aos seus alunos (ver Morais & Gomes, 2014b). Para além disso, ainda no Estudo 3 emergiu como estratégia a necessidade de ajuste da mensalidade do utente como uma das formas de prevenção do abandono (ver Morais & Gomes, 2014c). Alguns estudos sustentam a relevância que o feedback tem na manutenção da prática de EF (Franco, Pereira, & Simões, 2008).

Num outro conjunto de abordagens, é de salientar as cognitivo-comportamentais que postulam que eventos internos (e.g., pensamentos) têm influência sobre os comportamentos (Weinberg & Gould, 2008). Neste sentido, a formulação de objetivos (e.g., perder peso) é uma técnica motivacional que envolve a concretização de planos para os atingir (e.g., trazer equipamento de treino para o trabalho, gerir os horários familiares com a frequência de prática pretendida e frequentar as modalidades adequadas ao objetivo pretendido). Nos Estudos 2 e 3, tanto do ponto de vista dos praticantes como dos próprios profissionais de EF, referiram a relevância de formular objetivos realistas como forma de manter a prática de EF bem como a importância do planeamento para a concretização de objetivos (e.g., seleção das modalidades) (ver Morais & Gomes, 2014b,c). Por outro lado, no Estudo 2, os praticantes experientes evidenciaram objetivos experienciais (e.g., bem-estar), enquanto os praticantes iniciantes referiram objetivos menos estruturados e instrumentais (e.g., diminuir percentual de gordura)

(Morais & Gomes, 2014b). Outra técnica cognitivo-comportamental é a Associação/Dissociação, que se refere ao foco nas sensações durante o treino (benefícios, suor e respiração) para o caso da associação e o foco em eventos externos distratores para o caso da dissociação (Weinberg & Gould, 2008). Estes autores acrescentam que os praticantes que dissociam são os que apresentam maior frequência de prática de EF. No Estudo 2, os praticantes consideraram a concentração (e.g., foco no tipo de treino e na execução correta do movimento) como uma experiência emocional importante a usar durante o treino de modo a ultrapassar as barreiras que sentem na prática de EF (e.g., abstrair dos problemas profissionais) (Morais & Gomes, 2014b). A reforçar este aspeto, no Estudo 3 os instrutores de EF consideraram a concentração (e.g., foco no tipo de treino e na execução correta do movimento) como uma estratégia necessária para ultrapassar as barreiras ao EF (ver Morais & Gomes, 2014c). No Estudo 1, como já foi referido anteriormente, a única dimensão sociocognitiva preditora do comportamento de EF foi a perceção de controle. Refletindo sobre a literatura, as abordagens sociocognitivas têm vindo a destacar a importância destes fatores cognitivos, como a concentração e a importância do nível de controle das pessoas face ao comportamento em causa (Fuchs, *et al.*, 2012; Schwarzer, Luszczynska, Ziegelmann, Scholz, & Lippke, 2008).

No que se refere às abordagens centradas na tomada de decisão, a realização de um registo escrito de prós e contras da prática de EF é uma técnica útil, sobretudo nas fases iniciais de prática de EF, de forma a comprometer o praticante com o programa de treino e a tomada de consciência sobre as vantagens e desvantagens de fazer exercício (Weinberg & Gould, 2008). No Estudo 1, a perceção de benefícios e custos não obteve nenhum valor preditivo do comportamento de prática de EF. A contrastar, no Estudo 2, os praticantes foram sensíveis aos prós e contras da prática de EF e emergiram diferenças ao longo do tempo de prática de EF (ver

Morais & Gomes, 2014b). Do mesmo modo, no Estudo 3 deste trabalho, os profissionais de EF referiram a relevância da avaliação física inicial, a análise dos objetivos e intenções individuais de prática e o constante reforço dos benefícios (ver Moraes & Gomes, 2014c). Contudo, esta técnica de tomada de consciência prévia dos prós e contra não emergiu nos estudos desta tese, o que poderá constituir uma das áreas a desenvolver mais estudos, dada a sua relevância suportada na literatura (Weinberg & Gould, 2008).

Relativamente às abordagens intrínsecas, estas centram-se em estratégias de motivação intrínseca, como a diversão e o prazer pela prática de EF, de forma a manter o comportamento de EF ao longo do tempo. Contrariamente às técnicas comportamentais e de reforço, que são relevantes sobretudo na fase da adoção, ao longo do tempo a continuidade requer regulação motivacional intrínseca através do foco na experiência ou no processo do comportamento de EF (Weinberg & Gould, 2008). Por outro lado, outra técnica das abordagens intrínsecas contempla a promoção de um propósito ou um significado para a prática de EF (Morgan & Dishman, 2001). No Estudo 1, as variáveis motivacionais não apresentaram nenhum valor preditivo do comportamento de prática de EF (ver Moraes & Gomes, 2014a). No entanto, no Estudo 2 os praticantes, sobretudo os mais experientes, atribuíram grande importância a dimensões intrínsecas da prática de EF (e.g., atitudes afetivas, objetivos experienciais, motivação intrínseca) (ver Moraes & Gomes, 2014b). No Estudo 3, os profissionais de EF realçaram a importância de alargar as expectativas de resultado iniciais e promover o divertimento e a criatividade durante as sessões de treino. Relativamente à atribuição de um propósito ou significado ao EF, no Estudo 3 deste trabalho os profissionais atribuíram como uma das razões para o abandono da prática a ausência de valor percebido para a prática de EF, principalmente quando entra em conflito com atividades prioritárias, como as familiares e profissionais (ver Moraes & Gomes, 2014c). Na

literatura existem alguns estudos que corroboram estes dados, salientando-se a importância do valor associado à prática de EF (Anshel, 2008; Brinthaupt, Kang, & Anshel, 2010; Murray & Howat, 2002).

Considerando agora as abordagens ecológicas, os programas de promoção de EF tendem a incidir em níveis interpessoais e/ou sociais. Nesta perspectiva, os programas podem ser dirigidos a indivíduos (e.g., promover a motivação), a grupos (e.g., reforçar o apoio social), a organizações (e.g., escolas ou local de trabalho) e à comunidade mais alargada (campanhas) (ver Biddle & Mutrie, 2008). No Estudo 3, os profissionais de EF fizeram referência às diferentes especializações que existem de *personal trainer* (dirigido ao indivíduo) e ao *group trainer* (dirigido a aulas em grupo), como estratégias de adaptar às necessidades de cada pessoa (ver Morais & Gomes, 2014c). Os dados da literatura mais recente corroboram esta abordagem. Por exemplo, Maddux e Dawson (2014) salientam a interação entre dimensões situacionais, ambientais, cognitivas, emocionais e comportamentais para uma compreensão mais aprofundada do comportamento de EF.

Quanto às abordagens centradas na pessoa, no contexto dos centros de *fitness* destaca-se o processo de consultoria para promover a mudança comportamental e aumentar os níveis de EF com recurso à entrevista motivacional. Neste caso, os “exercise consultants” apresentam competências comunicacionais de escuta ativa, empatia e conhecimento dos modelos conceituais de modificação comportamental para ajudar os seus clientes (ver Biddle & Mutrie, 2008). No estudo 3, a maioria dos profissionais de EF referem a importância de aconselhar e orientar tendo em conta o perfil individual do praticante, sobretudo na fase de adoção de EF. Apesar disso, estas estratégias são aplicadas de forma pouco sistematizada e pouco uniformizada entre os profissionais de EF (ver Morais & Gomes, 2014c). A corroborar estas abordagens centradas na pessoa, podem ser destacados vários estudos na literatura que aplicaram a entrevista motivacional como estratégia para encorajar a prática de EF (Sjöling,

Lundberg, Englund, Westman, & Jong Sjöling, 2011; Tripp, Perry, Romney, & Blood-Siegfried, 2011).

Finalmente, as abordagens sociais remetem para a relevância dos fatores externos ao praticante de EF, nomeadamente o apoio social, a coesão do grupo e os colegas de treino (Gammage & Lamarche, 2014; Pridgeon, & Grogan, 2012). O fenómeno de adoção, manutenção e abandono da prática de EF é simultaneamente um problema motivacional para os praticantes mas também implica um elevado contributo por parte dos responsáveis pela orientação da prática de EF (Lippke, Knäuper & Fuchs, 2003). Nesta perspetiva, já é reconhecida a importância de outros agentes envolvidos na tomada de decisão da prática de EF, nomeadamente os especialistas nesta área, sobretudo na promoção dos fatores psicológicos associados à prática de EF (Amorose & Horn, 2000; Rinne & Toropainen, 1998). Apesar da reduzida investigação neste domínio, tem sido evidente que o profissional que lidera o programa de EF é relevante para o sucesso desse mesmo programa (Weinberg & Gould, 2008). Os estudos de Lippke, *et al.*, (2003) demonstraram que para os especialistas do EF as razões para o abandono são maioritariamente externas e incontroláveis, ou seja, apresentaram um estilo atribucional externo face a esta problemática. Contudo, Weinberg e Gould (2008) referem que no início da prática de EF os profissionais que lideram esta atividade servem de motivação extra e os seus conhecimento, carisma, indicações de segurança e conforto dos praticantes, são qualidades de *expertise* necessárias ao exercício desta atividade profissional, sendo determinantes sobretudo junto dos praticantes menos experientes. Parece evidente que os profissionais de EF são responsáveis pela promoção de fatores sociais considerados pertinentes na adoção e manutenção da prática de EF e ao terem em consideração a perspetiva do praticante podem incentivá-lo a tomar as suas próprias decisões, promovendo a sua autonomia

(Edmunds, Duda, & Ntoumanis, 2008). Para além do que já foi referido, os estudos de Gammage e Lamarche (2014) demonstram o impacto positivo dos líderes do EF sobretudo ao nível da promoção da coesão do grupo, dos resultados afetivos face à prática e da confiança e autoeficácia que estimulam nos praticantes de EF. Acrescente-se ainda que, o estilo de liderança, a experiência profissional na execução física dos movimentos e o facto de ser o exemplo a seguir, são características do profissional que influenciam positivamente o comportamento de prática de EF (Gammage & Lamarche, 2014). Um estudo de Brown e Fry (2011) realizado em contexto de centros de *fitness*, assinala a importância dos profissionais de aulas de grupo, dos *personal trainers* e do *staff* na promoção de experiências positivas, promovendo um ambiente acolhedor e um clima de envolvimento com a tarefa. Nesta perspetiva, podem ser utilizadas técnicas como, por exemplo: (a) dar as boas-vindas; (b) saber os nomes dos praticantes e apresentar-se pessoalmente aos praticantes; (c) promover a interação entre os praticantes (e.g, nas pausas para beber água perguntarem algo sobre o seu dia-a-dia); (d) criar um ambiente de confiança; e (e) dar ênfase ao processo em vez do resultado final da atividade de EF (Brown & Fry, 2011). O Estudo 3 corrobora estes dados e sublinha aspetos pertinentes a considerar ao nível da ação destes profissionais, nomeadamente a relevância atribuída aos anos de experiência do profissional como argumento para a utilização de determinadas estratégias de manutenção da prática de EF e de prevenção do abandono do EF. Apesar disso, a identificação das diferentes fases de prática de EF e a respetiva utilização de estratégias de ação são realizadas de forma automática e pouco estruturada (ver Morais & Gomes, 2014c).

Sintetizando toda esta informação, é relevante destacar que os programas de EF incluem algumas das estratégias consideradas eficazes por estas abordagens, nomeadamente: (a) garantir o apoio social; (b) encorajar o esforço e motivação de prática de EF; (c) promover a autoeficácia face à prática de EF; (d) fornecer instruções simples; (e) formular objetivos por etapas e progressivos; (f) consciencializar e informar sobre os benefícios do EF; (g) promover a perceção de suscetibilidade face à prática de EF; (h) centrar em variáveis como o lazer, prazer e convívio inerentes à prática de EF em vez de sobrevalorizar ganhos físicos e atléticos; (i) estabelecer contactos regulares com os praticantes como, por exemplo, efetuar telefonemas e enviar *emails* de incentivo à prática de EF e dinamizar as redes sociais com anúncios apelativos à prática de EF; (j) realizar contratos de prática de EF; (l) monitorizar o treino; e (m) influenciar a balança decisional em prol dos ganhos do EF (ver Maddux & Dawson, 2014; Morais & Gomes, 2014c; Müller-Riemenschneider *et al.*, 2008; Shirazi *et al.*, 2007; Van Sluijs *et al.*, 2005, Williams & French, 2011).

Implicações para a Investigação e Intervenção

De um modo sucinto, a este nível deve-se destacar os seguintes desafios:

- (a) É fundamental desenvolver estudos sobre o comportamento efetivo de EF e não apenas sobre a intenção da prática de EF, uma vez que isso ajudará a compreender os fatores efetivamente envolvidos na prática de exercício.
- (b) Adotar perspectivas concetuais integradoras do estudo do comportamento de EF, incluindo variáveis relacionadas com aspetos motivacionais, experiências afetivo-emocionais, fatores sociais, cognitivos, comportamentais, relacionais, culturais e ambientais.
- (c) Procurar diferenciar os fatores psicológicos envolvidos nas diferentes etapas da prática de EF, nomeadamente na adoção, manutenção e abandono desta atividade.

- (d) Compreender o comportamento de EF ao longo do tempo, percebendo de que modo variam os fatores psicológicos no mesmo grupo de praticantes.
- (e) Combinar metodologias qualitativas e quantitativas no estudo dos mesmos praticantes de exercício físico, procurando-se assim obter uma compreensão mais abrangente e aprofundada deste fenómeno.
- (f) Integrar nos estudos quantitativos variáveis referentes às fases distintas de adoção e manutenção da prática de EF, nomeadamente: (a) a gestão de barreiras (“coping plan”), (b) a autoeficácia, (c) o planeamento, (d) a expectativa de resultados, e (e) os objetivos.
- (g) Desenvolver mais investigação com os profissionais de EF, uma vez que estes profissionais nem sempre estão suficientemente conscientes do seu contributo ao nível do início, manutenção e prevenção do abandono do EF, tal como se pode constatar no Estudo 3 deste trabalho. Os estudos de Lippke, *et al.*, (2003), salientam a importância de fomentar abordagens educativas promotoras da autocritica, de modo a que estes adquiram uma maior consciencialização e sensibilidade para os praticantes em risco de abandono bem como acerca do seu papel influenciador da adoção e manutenção da prática de EF.
- (h) Analisar as vantagens de integração de psicólogos do exercício nas equipas multidisciplinares habitualmente existentes, nomeadamente nutricionistas, fisiologistas, rececionistas, “personal trainers”, gestores e fisioterapeutas.
- (i) Desenvolver “guidelines” e procedimentos centrados não exclusivamente na avaliação da condição física (e.g., índice de massa corporal, pregas adiposas, força, flexibilidade, condição cardiorespiratória) e nos resultados físicos, mas sobretudo numa conduta

profissional, relacional e motivacional sensível a todas as temáticas referidas ao longo desta tese.

Referências

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Amorose, A. J., & Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perception of their coaches' behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, 63–84.
- Anshel, M. H. (2008). The Disconnected Values Model: Intervention Strategies for Exercise Behavior Change. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 2, 357-380.
- Anderson-Bill, E. S., Winett, R. A., Wojcik, J. R., & Williams, D. M. (2011). Aging and the social cognitive determinants of physical activity behavior and behavior change: Evidence from the guide to health trial. *Journal of Aging Research*, 1-11.
- Armitage, C. J. (2005). Can the theory of planned behavior predict the maintenance of physical activity? *Health Psychology*, 24(3), 235-245.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not?. *The lancet*, 380(9838), 258-271.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being & interventions* (2nd ed.). London: Routledge.
- Brinthaupt, T. M., Kang, M., & Anshel, M. H. (2010). A delivery model for overcoming psycho-behavioral barriers to exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(4), 259-266.
- Brown, T. C., & Fry, M. D. (2011). Helping members commit to exercise: Specific strategies to impact the climate at fitness centers. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(2), 70-80.

- Bruijn, G. J. (2011). Exercise habit strength, planning and the theory of planned behaviour: An action control approach. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(2), 106-114.
- Bryan, A., Hutchison, K. E., Seals, D. R., & Allen, D. L. (2007). A transdisciplinary model integrating genetic, physiological, and psychological correlates of voluntary exercise. *Health Psychology, 26*(1), 30.
- Buckley, J., & Cameron, L. D. (2011). Automatic judgments of exercise self-efficacy and exercise disengagement in adults experienced and inexperienced in exercise self-regulation. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(3), 324-332.
- Calmeiro, L., & Matos, M. (2004). *Psicologia: Exercício e saúde*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Carels R. A., Berger B., & Darby L. (2006). The association between mood states and physical activity in postmenopausal, obese, sedentary women. *Journal of Aging and Physical Activity, 14*(1), 12–28.
- Carneiro, L., & Gomes, R. (2013). Fatores pessoais, desportivos e psicológicos no exercício: Estudo da relação com a prática desportiva. *Submetido para publicação*.
- Courneya, K. S. (1995). Understanding readiness for regular physical activity in older individuals: An application of the theory of planned behavior. *Health Psychology, 14*(1), 80-87.
- Cronin, J. J., Brady, M. K., & Hult, G. T. M. (2000). Assessing the effects of quality, value, and customer satisfaction on consumer behavioral intentions in service environments. *Journal of Retailing, 76*(2), 193–218.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227–268.

- DellaVigna, S., & Malmendier, U. (2006). Paying not to go to the gym. *The American Economic Review*, *96*(3), 694-719.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2008). Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology*, *38*(2), 375-388.
- Franco, S., Pereira, L., & Simões, V. (2008). Dropout motives in exercise. In *13th Annual Congress of the European College of Sport Science, Estoril, Portugal*.
- Freitas, C. M. S. M., Santiago, M. D. S., Viana, A., Leão, A. C., & Freyre, C. (2007). Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, *9*(1), 92-100.
- Fuchs, R., Seelig, H., Göhner, W., Burton, N. W., & Brown, W. J. (2012). Cognitive mediation of intervention effects on physical exercise: Causal models for the adoption and maintenance stage. *Psychology & health*, *27*(12), 1480-1499.
- Gammage, K. L. & Lamarche, L. (2014). Social factors in exercise settings. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (Ed.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting healthy lifestyles* (Vol. 2, pp. 121-146). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Gomes, A. R., & Capelão, T. (2013a). Commitment to exercise: The Influence of personal, athletic, and psychological characteristics. *Universitas Psychologica*, *12*(2), 505-515.
- Gomes, R. & Capelão, T. (2013b). Perception of exercise behaviour and stability of psychological factors: A study across time and gender. *International Journal of Applied Sports Sciences*, *25*(1), 41-54.

- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Biddle, S. J. H. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 24*(1), 3–32.
- Hamilton, K., & White, K. (2008). Extending the theory of planned behavior: The role of self and social influences in predicting adolescent regular moderate-to-vigorous physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*, 56-74.
- Hardman, A. E., & Stensel, D. J. (2009). *Physical activity and health: The evidence explained* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Hillsdon, M., Foster, C., Cavill, N., Crombie, H., & Naidoo, B., (2005). *The effectiveness of public health interventions for increasing physical activity among adults: A review of reviews*. London: Health Development Agency.
- Hutchison, E. E., Hudson, J., Roach, G., & Griffin, T. (2013). Effect of long-term voluntary exercise on the induction of osteoarthritis by a very high-fat diet in aged mice. *Osteoarthritis and Cartilage, 21*, S64-S64.
- Ingledeu, D. K., Markland, D., & Sheppard, K. E. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and individual differences, 36*(8), 1921-1932.
- Kahn, E. B., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., Heath, G. W., Howze, E. H., Powell, K. E., & Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity: A systematic review. *Am. J. Prev. Med. 22*(4):73–107.
- Keller, C., Fleury, J., Sidani, S., & Ainsworth, B. (2009). Fidelity to theory in PA intervention research. *Western journal of nursing research, 31*(3), 289-311.

- Kwan, B. M., & Bryan, A. D. (2010). Affective response to exercise as a component of exercise motivation: Attitudes, norms, self-efficacy, and temporal stability of intentions. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(1), 71-79.
- Lafrenière, M. A., Jowett, S., Vallerand, R. J., & Carbonneau, N. (2011). Passion for coaching and the quality of the coach-athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(2) 144-152.
- Lippke, S., Knauper, B., & Funchs, R. (2003). Subjective theories of exercise course instructors: Causal attributions for dropout in health and leisure exercise programmes. *Psychology of Sport and Exercise, 4*(2), 155-173.
- Loughead, T. D., & Carron, A. V. (2004). The mediating role of cohesion in the leader behavior-satisfaction relationship. *Psychology of Sport and Exercise, 5*, 355-371.
- Maddux, J. E., & Dawson, K. A. (2014). Predicting and changing exercise behavior: Bridging the information-intention-behavior gap. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (Ed.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting healthy lifestyles* (Vol. 2, pp. 97-120). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Marcus, B. H. & Forsyth, L. H. (2009). *Motivating people to be physically active*. Human Kinetics; Champaign, IL.
- Marcus, B. H., Dubbert, P. M., Forsyth, L. H., McKenzie, T. L., Stone, E.J., Dunn, A. L., & Blain, N. (2000). Physical activity behavior change: Issues in adoption and maintenance. *Health Psychology, 19*, 32-41.
- Martin, J. E. (1981). Exercise management: Shaping and maintaining physical fitness. *Behavioral Medicine Advances, 4*, 3-5.

- McAuley, E., & Courneya, K. S. (1994). The subjective exercise experiences scale (SEES): Development and preliminary validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 16*, 163-177.
- Milne, M. I., Rodgers, W. M., Hall, C. R., & Wilson, P. M. (2008). Starting up or starting over: The role of intentions to increase and maintain the behavior of exercise initiates. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*(3), 285-301.
- Mohiyeddini, C., Pauli, R., & Bauer, S. (2009). The role of emotion in bridging the intention-behaviour gap: The case of sports participation. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(2), 226-234.
- Morais, R. & Gomes, A. R., (2014a). Preditores da prática de exercício físico: Da intenção ao comportamento efetivo de exercício físico. Tese de Doutorado em Psicologia. Estudo 1. Braga, Universidade do Minho.
- Morais, R. & Gomes, A. R., (2014b). Fatores psicológicos na prática de exercício físico: Uma abordagem transversal e integradora. Tese de Doutorado em Psicologia. Estudo 2. Braga, Universidade do Minho.
- Morais, R. & Gomes, A. R., (2014c). A perspetiva dos instrutores sobre a prática de exercício físico: Uma abordagem qualitativa. Tese de Doutorado em Psicologia. Estudo 3. Braga, Universidade do Minho.
- Morgan, W. P., & Dishman, R. K. (2001). Adherence to exercise and physical activity: Preface. *Quest, 53*(3), 277-78.
- Müller-Riemenschneider, F., Reinhold, T., Nocon, M., & Willich, S. N. (2008). Long-term effectiveness of interventions promoting physical activity: A systematic review. *Preventive medicine, 47*(4), 354-368.

- Murray, D., & Howat, G. (2002). The relationships among service quality, value, satisfaction, and future intentions of customers at an Australian sports and leisure centre. *Sport Management Review, 5*(1), 25-43.
- Oldridge, N. B., & Jones, N. L. (1983). Improving patient compliance in cardiac exercise rehabilitation: Effects of written agreement and self-monitoring. *Journal of Cardiac Rehabilitation, 3*(4), 257-262.
- Pridgeon, L., & Grogan, S. (2012). Understanding exercise adherence and dropout: An interpretative phenomenological analysis of men and women's accounts of gym attendance and non-attendance. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 4*(3), 382-399.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change in smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51*, 390-395.
- Rinne, M., & Toropainen, E. (1998). How to lead a group: Practical principles and experiences of conducting a promotional group in health-related physical activity. *Patient Education and Counselling, 33*, 69-76.
- Rothman, A. J. (2000). Toward a theory-based analysis of behavioral maintenance. *Health Psychology, 19*, 64-69.
- Schwarzer, R., Luszczynska, A., Ziegelmann, J. P., Scholz, U., & Lippke, S. (2008). Social-cognitive predictors of physical exercise adherence: Three longitudinal studies in rehabilitation. *Health Psychology, 27*(1), 54-63.

- Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: Theoretical approaches and a new model. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 217–243). Washington, DC: Hemisphere.
- Shirazi, K. K., Wallace, L. M., Niknami, S., Hidarnia, A., Torkaman, G., Gilchrist, M., & Faghihzadeh, S. (2007). A home-based, transtheoretical change model designed strength training intervention to increase exercise to prevent osteoporosis in Iranian women aged 40–65 years: A randomized controlled trial. *Health education research, 22*(3), 305-317.
- Sjöling, M., Lundberg, K., Englund, E., Westman, A., & Jong, M. C. (2011). Effectiveness of motivational interviewing and physical activity on prescription on leisure exercise time in subjects suffering from mild to moderate hypertension. *BMC research notes, 4*(1), 352.
- Sniehotta, F. F., Schwarzer, R., Scholz, U., & Schüz, B. (2005). Action planning and coping planning for long-term lifestyle change: Theory and assessment. *European Journal of Social Psychology, 35*(4), 565-576.
- Stiggelbout, M., Hopman-Rock, M., Crone, M., Lechner, L., & Van Mechelen, W. (2006). Predicting older adults' maintenance in exercise participation using an integrated social psychological model. *Health Education Research, 21*(1), 1-14.
- Strean, W. B. (2009). Remembering instructors: Play, pain and pedagogy. *Qualitative Research in Sport and Exercise, 1*(3), 210-220.
- Thøgersen-Ntoumani, C., & Ntoumanis, N. (2007). A self-determination theory approach to the study of body image concerns, self-presentation and self-perceptions in a sample of aerobic instructors. *Journal of Health Psychology, 12*(2), 301-315.

- Tripp, S. B., Perry, J. T., Romney, S., & Blood-Siegfried, J. (2011). Providers as weight coaches: Using practice guides and motivational interview to treat obesity in the pediatric office. *Journal of pediatric nursing, 26*(5), 474-479.
- US Department of Health and Human Services, Healthy people (2010). With understanding and improving health and objectives for improving health (2nd ed., 2 vols.). Washington, DC: US Department of Health and Human Services.
- Van Sluijs, E. M. F., Van Poppel, M. N. M., Twisk, J. W. R., Brug, J., & Van Mechelen, W. (2005). The positive effect on determinants of physical activity of a tailored, general practice-based physical activity intervention. *Health education research, 20*(3), 345-356.
- Voils, C. I., Gierisch, J. M., Yancy, W. S., Sandelowski, M., Smith, R., Bolton, J., & Strauss, J. L. (no prelo). Differentiating behavior initiation and maintenance theoretical framework and proof of concept. *Health Education & Behavior*.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2008). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício* (4^a ed.). Porto Alegre: Artmed.
- West, D. S., Gorin, A. A., Subak, L. L., Foster, G., Bragg, C., Hecht, J., & Wing, R. R. (2011). A motivation-focused weight loss maintenance program is an effective alternative to a skill based approach. *International Journal of Obesity, 35*, 259-269.
- Williams, D. M., Lewis, B. A., Dunsiger, S., Whiteley, J. A., Papandonatos, G. D., Napolitano, M. A., ... & Marcus, B. H. (2008). Comparing psychosocial predictors of physical activity adoption and maintenance. *Annals of Behavioral Medicine, 36*(2), 186-194.
- Williams, S. L., & French, D. P. (2011). What are the most effective intervention techniques for changing physical activity self-efficacy and physical activity behaviour—and are they the same? *Health education research, 26*(2), 308-322.

Woodard, C. M., & Berry, M. J. (2001). Enhancing adherence to prescribed exercise: Structured behavioral interventions in clinical exercise programs. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention, 21*(4), 201-209.

Ziegelmann, J. P., Lippke, S., & Schwarzer, R. (2006). Adoption and maintenance of physical activity: Planning interventions in young, middle-aged, and older adults. *Psychology & Health, 21*(2), 145-163.

ANEXOS





Universidade Minho

Escola de Psicologia

Campus de Gualtar. 4710-057 Braga. Portugal

Caro(a) praticante,

Os questionários que a seguir lhe propomos para responder, fazem parte de um projeto de investigação sobre a **importância dos fatores psicológicos na prática de exercício físico**.

Este projeto resulta de uma investigação no Doutoramento em Psicologia da Universidade do Minho.

Dado que este estudo procurará avaliar a relação entre fatores psicológicos e o número de vezes que as pessoas fazem exercício, precisamos da sua identificação de **número** de membro. Isso irá permitir-nos ter acesso ao registos da sua frequência das instalações e repetir a fase de questionários daqui a **seis meses**, no qual o seu contributo será determinante.

No entanto, tenha em consideração que as suas respostas **são estritamente confidenciais**, garantindo-se o acesso aos dados apenas pelo grupo de investigadores deste estudo. Os dados recolhidos serão utilizados apenas para fins de investigação científica, não sendo revelado em qualquer circunstância os seus dados individuais.

Assim sendo, gostaríamos de solicitar a sua **ajuda e colaboração**.

Por favor, tente responder a todas as questões, trabalhando por si próprio. **Não há respostas certas nem erradas**. Indique as suas próprias opiniões,

expetativas, sentimentos e atitudes, independentemente de serem ou não aquelas que prefere ou ache mais adequadas. Pede-se por isso o máximo de sinceridade no preenchimento dos questionários, **agradecendo-se desde já a sua colaboração!**

CONTACTOS

Rui Gomes

Rita Morais

Responsável pelo
projeto

Investigador

rgomes@psi.uminho.pt

ritamorais41@hotmail.com



Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Campus de Gualtar 4710-057 Braga Portugal

ACEITAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO EM INVESTIGAÇÃO

No âmbito do projeto de investigação sobre a **importância dos fatores psicológicos na prática de exercício físico**, levado a cabo na Universidade do Minho, venho por este meio declarar a minha vontade em participar neste estudo.

Neste sentido, tomei conhecimento dos objetivos do estudo. De igual modo, fui informado acerca do facto dos dados recolhidos serem **anónimos e confidenciais**. Assim sendo, as minhas informações serão **APENAS** utilizadas para fins de investigação, não sendo revelado em **QUALQUER CIRCUNSTÂNCIA** os meus resultados.

Tomei conhecimento e **aceito participar** nesta investigação (assinale por favor com uma cruz a sua opção): SIM ____ Não ____

Nota: no caso de não aceitar participar neste estudo, por favor inutilize este documento ou entregue-o ao responsável pela recolha do mesmo.

Contactos da equipa de investigação

Rui Gomes

Rita Morais

Responsável pelo projeto

Investigador

rgomes@psi.uminho.pt

ritamorais41@hotmail.com

INFORMAÇÃO DEMOGRÁFICA

Sexo: Masculino __ Feminino __ **Idade** __ **Número de membro:** _____

E-mail _____ (MAIÚSCULAS)

Nota: caso não se lembre ou não saiba o número de membro, indique-nos por favor o seu nome completo (que será mantido confidencial):

Data de hoje __/__/_____

Peso atual: _____ quilos **Altura:** _____ metro(s) e _____ centímetros

Em termos gerais, **gostaria** de...

Pesar menos __ Ter o mesmo peso __ Pesar mais __

Das opções que se seguem, indique aquela que melhor traduz o seu **gosto** pela prática de exercício físico:

Nenhum __ Pouco __ Moderado __ Muito __

Indique abaixo a(s) **modalidade(s)** que faz e quantas vezes por **semana**

(ex: Atividade: X Musculação / N^o de treinos semanais: 3)

Atividade(s) (Assinalar com uma cruz)	N^o de treinos semanais
<input type="checkbox"/> Córdio- Musculação (Máquinas)	
<input type="checkbox"/> Aulas de Grupo	
<input type="checkbox"/> Circuito Hidráulico	
<input type="checkbox"/> Cartão Livre Trânsito (Cardio+ Aulas)	

__ Outra	
----------	--

Atividade preferida _____

Há quanto **tempo** pratica exercício físico?

Entre 1 e 3 meses __

Mais de 3 até 6 meses__

Mais de 6 meses até 1 ano __

Mais de 1 ano até 5 anos __

Mais de 5 anos __

Preenchimento facultativo – Se pretender saber os resultados deste estudo preencha, por favor, os seguintes dados (em **MAIÚSCULAS**):

Nome completo _____

Morada _____

Código postal _____ / _____ Concelho _____

e-mail (se disponível) _____

Introdução

Ao longo do presente estudo faremos várias vezes referência à **prática de exercício físico regular**.

Entende-se aqui como exercício físico regular a prática de alguma das **modalidades oferecidas nestas instalações da universidade**, durante pelo menos 30 minutos e durante pelo menos os próximos 3 meses.

Por favor, responda a todas as questões que se seguem pensando apenas no exercício físico que faz NESTAS instalações e não noutras atividades de exercício que poderá fazer fora deste local.

ACEF (praticantes de EF)

Por favor, assinale a frequência (em termos médios) com que **praticou exercício físico** nos seguintes períodos (coloque uma “cruz” em cada um dos três períodos de tempo apresentados):

	Nenhuma vez por semana	Uma ou duas vezes por semana	Três a cinco vezes por semana	Todos os dias
2.1. Nos últimos 6 meses?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.2. No último mês?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.3. Na última semana?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

AFE (praticantes de exercício físico)

As questões que se seguem procuram avaliar aquilo que pensa sobre a prática de exercício físico.

Para mim, a **prática de exercício físico** é algo de...

(assinale com uma cruz o espaço que melhor se adequa ao seu caso)

Útil	---	---	---	---	---	---	---	Inútil
Desnecessário	---	---	---	---	---	---	---	Necessário
Prejudicial	---	---	---	---	---	---	---	Benéfico
Desagradável	---	---	---	---	---	---	---	Agradável
Interessante	---	---	---	---	---	---	---	Desinteressante
Stressante	---	---	---	---	---	---	---	Relaxante

NSEF (praticantes de exercício físico)

As afirmações que se seguem dizem respeito à opinião das **outras pessoas** sobre a prática de exercício físico. Por favor, verifique até que ponto cada uma delas se aplica ao seu caso.

	Discordo totalmente				Concordo totalmente			
1. A maioria das pessoas que são importantes para mim acha que eu devo fazer exercício físico regularmente	1	2	3	4	5	6	7	
2. A maioria das pessoas que são importantes para mim apoia a minha prática regular de exercício físico	1	2	3	4	5	6	7	
3. As pessoas que me são próximas acham que eu devo fazer exercício físico regularmente	1	2	3	4	5	6	7	
4. A maioria das pessoas com quem me relaciono acha que eu devo fazer exercício físico regularmente	1	2	3	4	5	6	7	

IPEF (praticantes de exercício físico)

Nos PRÓXIMOS 3 meses...	De certeza que não				De certeza que sim			
1. Tenciono fazer esta atividade desportiva, pelo menos 3 vezes por semana	1	2	3	4	5	6	7	
2. Consigo fazer esta atividade desportiva, pelo menos 3 vezes por semana	1	2	3	4	5	6	7	
3. Estou mesmo convicto/certo que vou fazer esta atividade desportiva, pelo menos 3 vezes por semana	1	2	3	4	5	6	7	
Nos PRÓXIMOS 3 meses...								
4. Quantas vezes fará exercício físico por semana?	0 vezes	1 ou 2 vezes	3 vezes	4 vezes	5 vezes	6 vezes	Todos os dias	

BCEF (praticantes de exercício físico)

Para mim, praticar exercício físico significa...	Discordo totalmente					Concordo totalmente	
1. Sentir-me melhor no final do treino	1	2	3	4	5	6	7
2. Sentir que fiz algo de positivo pela minha saúde	1	2	3	4	5	6	7
3. Ser capaz de resolver melhor os problemas do dia-a-dia	1	2	3	4	5	6	7
4. Sentir-me mais bem-disposto	1	2	3	4	5	6	7
5. Não conseguir fazer todas as minhas tarefas habituais	1	2	3	4	5	6	7
6. Ter menos tempo para estar com as pessoas com quem me relaciono habitualmente	1	2	3	4	5	6	7
7. Não poder fazer outras coisas importantes	1	2	3	4	5	6	7
8. Não ter tempo suficiente para estar com as pessoas de quem mais gosto	1	2	3	4	5	6	7

PCC (praticantes de exercício físico)

As questões que se seguem procuram avaliar a prática de exercício físico. Repare que entende-se por **exercício físico**, a prática regular de uma atividade desportiva neste local, pelo menos três vezes por semana, durante 3 meses.

Nos PRÓXIMOS 3 meses...							
1. Fazer exercício físico, pelo menos três vezes por semana, será algo de...	Muito difícil				Muito fácil		
	1	2	3	4	5	6	7
2. Até que ponto sente controle pessoal sobre a sua capacidade para fazer exercício físico, pelo menos três vezes por semana?	Nenhum controle				Muito controle		
	1	2	3	4	5	6	7
3. Até que ponto está confiante em fazer exercício físico, pelo menos três vezes por semana?	Nada confiante				Muito confiante		
	1	2	3	4	5	6	7
4. Em que medida acredita que é capaz de fazer exercício físico, pelo menos três vezes por semana?	Nada capaz				Muito capaz		
	1	2	3	4	5	6	7

PPEF (praticantes de exercício físico)

As questões que se seguem procuram avaliar diferentes aspetos relacionados com a sua prática de exercício físico. Repare que entende-se por **exercício físico**, a prática regular de uma atividade desportiva neste local, pelo menos três vezes por semana, durante 3 meses.

Tenho bem definido...	Discordo totalmente					Concordo totalmente		
1. <u>Quando</u> farei exercício físico (ex: sei os dias da semana em que farei exercício)	1	2	3	4	5	6	7	
2. <u>Onde</u> farei exercício físico (ex: sei em que local farei exercício)	1	2	3	4	5	6	7	
3. <u>Como</u> farei exercício físico (ex: sei qual a modalidade e exercícios que vou fazer)	1	2	3	4	5	6	7	
4. <u>Quantas</u> vezes farei exercício físico (ex: sei quantos dias por semana farei exercício)	1	2	3	4	5	6	7	

BREQ-2

As afirmações a baixo procuram analisar as **razões** pelas quais as pessoas se envolvem ou não no exercício físico.

	Não é verdade para mim		Algumas vezes é verdade para mim			Muitas vezes é verdade para mim	
	0	1	2	3	4		
1. Faço exercício porque outras pessoas dizem que o devo fazer				0	1	2	3 4
2. Sinto-me culpado/a quando não faço exercício				0	1	2	3 4
3. Dou valor aos benefícios/vantagens do exercício				0	1	2	3 4
4. Faço exercício porque é divertido				0	1	2	3 4

5. Não vejo porque é que tenho de fazer exercício	0	1	2	3	4
6. Participo no exercício porque os meus amigos/família dizem que o devo fazer	0	1	2	3	4
7. Sinto-me envergonhado/a quando falto a uma sessão de exercício	0	1	2	3	4
8. É importante para mim fazer exercício regularmente	0	1	2	3	4
9. Não percebo porque é que tenho de fazer exercício	0	1	2	3	4
10. Gosto das minhas sessões de exercício	0	1	2	3	4
11. Faço exercício porque os outros vão ficar insatisfeitos comigo se não o fizer	0	1	2	3	4
12. Não percebo o objectivo de fazer exercício	0	1	2	3	4
13. Sinto-me fracassado/a quando não faço exercício durante algum tempo	0	1	2	3	4
14. Penso que é importante fazer um esforço por fazer exercício regularmente	0	1	2	3	4
15. Acho o exercício uma actividade agradável	0	1	2	3	4
16. Sinto-me pressionado/a pela minha família e amigos para fazer exercício	0	1	2	3	4
17. Sinto-me ansioso/a se não fizer exercício regularmente	0	1	2	3	4
18. Fico bem disposto/a e satisfeito/a por praticar exercício	0	1	2	3	4

19. Penso que o exercício é uma perda de tempo 0 1 2 3 4

EESE

(Praticantes de exercício) (versão geral)

Abaixo vai encontrar uma listagem de palavras que descrevem vários **sentimentos** que as pessoas podem sentir na prática de exercício físico.

Por favor, leia cada uma das palavras atentamente e indique, de acordo com a escala fornecida, como se **sente após ter realizado** exercício físico.

Sinto-me...	Nada			Moderadamente			Muito
1. Ótimo(a)	1	2	3	4	5	6	7
2. Péssimo(a)	1	2	3	4	5	6	7
3. Esgotado(a)	1	2	3	4	5	6	7
4. Animado(a)	1	2	3	4	5	6	7
5. Angustiado(a)	1	2	3	4	5	6	7
6. Exausto(a)	1	2	3	4	5	6	7
7. Entusiasmado(a)	1	2	3	4	5	6	7
8. Desanimado(a)	1	2	3	4	5	6	7
9. Fatigado(a)	1	2	3	4	5	6	7
10. Fantástico(a)	1	2	3	4	5	6	7
11. Infeliz	1	2	3	4	5	6	7
12. Cansado(a)	1	2	3	4	5	6	7

Obrigado pela sua participação

Guião de entrevista para os praticantes

Data da realização da entrevista de avaliação: ____ / ____ / _____

Local _____

Tempo de **duração** da entrevista _____

(Início ____h ____min. / Final ____h ____min.)

Secção 1: INFORMAÇÃO PESSOAL E DESPORTIVA

Informação pessoal

Nome _____ Idade _____

Sexo: Feminino ____ Masculino ____

Estado civil: _____

Habilitações literárias _____

Profissão: _____

Informação desportiva

Local de prática (ex: ginásio, academia, etc.) _____

Modalidade(s) praticada(s) _____

Número de vezes de prática de exercício por semana _____

Este número de vezes é suficiente? Sim ____ Não ____ Porquê? _____

Tempo médio de duração de cada sessão de exercício (não incluir o tempo necessário para equipar e tomar banho) _____ minutos

Há quanto tempo pratica exercício físico (se necessário, especificar por modalidade)?

Qual o seu nível de esforço na prática desportiva?

Baixo ____ Moderado ____ Elevado ____

Alguma vez, interrompeu a sua prática desportiva? Se sim, porquê?

Para devolver os **resultados deste estudo** preencha, por favor, os seguintes dados:

Morada _____

Código postal _____ / _____ e-mail (se disponível) _____

Secção 2: MOTIVAÇÃO

1. Por favor, pense apenas na atividade de exercício físico que se encontra a realizar e não em possíveis atividades desportivas (competitivas ou não) que tenha realizado no passado. O que o/a levou a iniciar esta atividade de prática de exercício físico?
2. Atualmente, o que o/a mantém na prática desportiva? Quais as razões de fazer exercício físico?
3. Quais são os seus objetivos atuais na prática desta atividade? Os seus objetivos mudaram ao longo do tempo? Se sim, porquê?

Secção 3: ATITUDES

4. Quais as vantagens e desvantagens que a prática de exercício físico tem para si, pessoalmente? Por favor, dê-me exemplos.
5. O que significa para si praticar exercício físico? Ou seja, qual a importância desta atividade na sua vida? Porquê?

Secção 4: NORMAS SUBJECTIVAS

6. Por favor, pense nas pessoas que são importantes para si ou que influenciam o modo como pensa e se comporta. Que opinião têm estas pessoas sobre a prática de exercício físico? Por favor, dê-me exemplos.
7. Estas pessoas influenciam-no(a) a praticar exercício físico? De que modo o/a influenciam? Por favor, dê-me exemplos.

Secção 5: PERCEPÇÃO DE CONTROLE E INTENÇÃO

8. Até que ponto fazer exercício físico depende de si ou de fatores externos a si? Por favor, dê-me exemplos.
9. De 1 a 10, qual o seu grau de certeza de que nos próximos três meses estará a praticar exercício físico? O que o/a leva a ter este grau de certeza?

Secção 6: BARREIRAS E BENEFÍCIOS

10. Antes de iniciar a prática desportiva, sentiu algumas dificuldades e problemas que tornaram mais complicado fazer desporto? Ou seja, existia alguma coisa que o/a impedia de iniciar a prática de exercício?
11. Se sim, o que fez para lidar com essas dificuldades?
12. E atualmente, sente algumas dificuldades e problemas que tornam mais complicado fazer desporto?
13. Se sim, o que faz para lidar com essas dificuldades?
14. A prática desportiva tem algum benefício para si? Se sim, quais?
15. O que “pesa” (ou tem mais influência) para si: as barreiras ou os benefícios da prática desportiva? Porquê? De que modo, isso influencia a sua prática desportiva?

Secção 7: EXPERIÊNCIA EMOCIONAL

16. Como se sente antes de iniciar uma sessão de exercício?
17. Como se sente durante uma sessão de exercício?
18. Como se sente após uma sessão de exercício?
19. Em termos gerais, acha que se sente pior ou melhor com a prática desportiva? Porquê?

Secção 8: LOCAL DE PRÁTICA

20. O que gosta mais no seu local de prática desportiva? Porquê?
21. O que gosta menos no seu local de prática desportiva? Porquê?
22. Como se relaciona com os outros praticantes? Até que ponto estas pessoas o/a influenciam a praticar exercício?
23. Como se relaciona com os responsáveis pela atividade desportiva (ex: monitor, professor, etc.)? Até que ponto estas pessoas o/a influenciam a praticar exercício?

Secção 9: FINALIZAÇÃO

24. Será que gostaria de acrescentar algo ao que me disse? Ficou com alguma dúvida?
25. Como lhe disse, a minha próxima tarefa é transcrever a informação que me transmitiu para a poder analisar mais detalhadamente. Esta tarefa depende muito de ter percebido bem o que me disse. Por isso, queria fazer-lhe um pedido relacionado com a possibilidade de ler a transcrição da entrevista e ver se está de acordo com as opiniões que referiu. Pode corrigir todos os aspetos que achar necessário. Isso iria ajudar-me a ter maior certeza na recolha da informação desta entrevista.

Obrigado pela sua ajuda e colaboração!

Guião de entrevista para os instrutores

Data da realização da entrevista de avaliação: ____ / ____ / ____

Local _____

Tempo de **duração** da entrevista _____

(Início ____h ____min. / Final ____h ____min.)

Secção 1: INFORMAÇÃO PESSOAL E DESPORTIVA

Informação pessoal

Nome _____ Idade _____

Sexo: Feminino ____ Masculino ____

Estado civil: _____

Habilitações literárias _____

Informação desportiva

Curso / Nível de formação enquanto instrutor _____

Exercício da atividade de instrutor a tempo inteiro? Sim ____ Não ____

Se não, que outra profissão / atividade exerce: _____

Anos de experiência profissional como instrutor _____

Local de trabalho como instrutor _____

Modalidade(s) que ensina/treina _____

Número de alunos por classe/modalidade que treina _____

Número de alunos que tem por ano/mês _____

Número de horas de trabalho por semana como instrutor _____

Para devolver os **resultados deste estudo** preencha, por favor, os seguintes dados:

Morada _____

Código postal _____ / _____ e-mail (se disponível) _____

Secção 2: MOTIVAÇÃO PARA A ACTIVIDADE DE INSTRUTOR

1. Que razões que o/a levaram a escolher esta profissão?
2. Atualmente, que razões o/a motivam a exercer esta profissão?
3. Voltaria a escolher esta profissão e a atividade de instrutor? Porquê?
4. Olhando para a sua própria experiência, quais são as grandes competências ou características que você deve ter para poder exercer esta função/profissão?
5. Acha que estas características foram melhorando ao longo do tempo, ou é “algo que se tem e com que se nasce”?

Secção 3: FACTORES INFLUENCIADORES DO EXERCÍCIO FÍSICO

6. Quais são para si os fatores que influenciam as pessoas a fazerem exercício físico?
7. Dos vários fatores referidos, quais são os mais e menos importantes? Porquê?
8. Acha que os fatores psicológicos influenciam a prática de exercício físico? De que modo? Por favor, dê-me exemplos.

Secção 4: TREINO DOS FACTORES PSICOLÓGICOS

9. Acha que é importante considerar os fatores psicológicos no trabalho/treino com os seus alunos/atletas/praticantes? Porquê?

Nota: Em caso de resposta afirmativa à questão anterior, colocar as questões seguintes.

10. Usa algum tipo de estratégia psicológica/mental ao trabalhar com os seus alunos/atletas/praticantes? Por favor, dê-me exemplos de cada uma das estratégias.
11. Com que frequência usa cada uma das estratégias psicológicas/mentais que referiu? E em que situações/circunstâncias as usa?
12. Que tipo de objetivos pretende alcançar ao usar as estratégias psicológicas que descreveu? Por favor, dê-me exemplos dos objetivos que pretende alcançar em cada uma das estratégias psicológicas que me acabou de descrever.

Secção 5: BARREIRAS E BENEFÍCIOS

13. Quais acha serem as principais dificuldades e problemas que impedem as pessoas de iniciarem a prática de exercício físico? Por favor, dê-me exemplos.
14. E quando as pessoas iniciam a prática de exercício físico, quais acha serem as principais dificuldades e problemas que as pessoas sentem nessa prática? Por favor, dê-me exemplos.
15. Acha que as dificuldades que as pessoas sentem ao praticarem exercício mudam ao longo do tempo ou são sempre as mesmas? Por favor, dê-me exemplos.
16. Quais acha serem os principais benefícios que as pessoas sentem na prática de exercício físico? Por favor, dê-me exemplos.

Secção 6: MOTIVAÇÃO DOS PRATICANTES PARA O EXERCÍCIO

17. Quais acha serem as razões que levam as pessoas a iniciarem a prática de exercício físico? Por favor, dê-me exemplos.
18. Quais acha serem as razões que levam as pessoas a manterem-se na prática de exercício físico? Por favor, dê-me exemplos.
19. Acha que existem diferenças entre os motivos que levam as pessoas a iniciarem e a manterem-se na prática de exercício físico? Por favor, dê-me exemplos.

20. Quais acha serem as razões que levam as pessoas a abandonarem a prática de exercício físico? Por favor, dê-me exemplos.
21. Usa algum tipo de estratégia (psicológica ou não) para motivar as pessoas a manterem-se na prática de exercício físico? Por favor, dê-me exemplos.
22. Usa algum tipo de estratégia (psicológica ou não) para evitar que as pessoas abandonem a prática de exercício físico? Por favor, dê-me exemplos.

Secção 7: CONDIÇÕES DE TRABALHO

23. Que condições lhe são dadas para exercer as suas funções de instrutor? Ou seja, sente que possui as condições humanas, financeiras e materiais para exercer a sua função? Por favor, dê-me exemplos.
24. Até que ponto sente apoio da direção/administração da academia/ginásio ao seu trabalho?
25. E que outros aspetos facilitam o exercício da sua atividade profissional?
26. E quais são os grandes problemas e obstáculos que encontra no exercício das suas funções?
27. Qual das duas áreas (condições facilitadoras e obstáculos ao seu trabalho) está mais presente atualmente na sua atividade profissional? Qual “pesa” mais?

Secção 8: FINALIZAÇÃO

28. Será que gostaria de acrescentar algo ao que me disse? Ficou com alguma dúvida?
29. Como lhe disse, a minha próxima tarefa é transcrever a informação que me transmitiu para a poder analisar mais detalhadamente. Esta tarefa depende muito de ter percebido bem o que me disse. Por isso, queria fazer-lhe um pedido relacionado com a possibilidade de ler a transcrição da entrevista e ver se está de acordo com as opiniões que referiu. Pode corrigir todos os aspectos que achar necessário. Isso iria ajudar-me a ter maior certeza na recolha da informação desta entrevista.

Obrigado pela sua ajuda e colaboração!



Universidade do Minho

CEUM

Comissão de Ética da Universidade do Minho

Identificação do documento: CEUM 033/2014

Título do projeto: *Fatores Psicológicos da Adesão e Manutenção da Prática de Exercício Físico: Uma abordagem qualitativa*

Investigador(a) responsável: Rita Morais, Escola de Psicologia, Universidade de Minho, Doutor António Rui Silva Gomes, Escola de Psicologia, Universidade do Minho (orientador)

Subunidade orgânica: Centro de Investigação em Psicologia, Escola de Psicologia, Universidade do Minho

PARECER

A Comissão de Ética da Universidade do Minho (CEUM) analisou o processo relativo ao projeto intitulado "*Fatores Psicológicos da Adesão e Manutenção da Prática de Exercício Físico: Uma abordagem qualitativa*".

Os documentos apresentados revelam que o projeto obedece aos requisitos exigidos para as boas práticas na experimentação com humanos, em conformidade com o guião para submissão de processos a apreciar pela Comissão de Ética da Universidade do Minho.

Face ao exposto, a CEUM nada tem a opor à realização do projeto.

Braga, 25 de junho de 2014.

Licínio Chainho Pereira

(Presidente da Comissão de Ética da UMinho)



Universidade do Minho

CEUM

Comissão de Ética da Universidade do Minho

Identificação do documento: CEUM 037/2014

Título do projeto: *Fatores Psicológicos da Adesão e Manutenção da Prática do Exercício Físico: Uma abordagem quantitativa*

Investigador(a) responsável: Doutor António Rui Silva Gomes, Escola de Psicologia, Universidade do Minho; Rita Morais, Escola de Psicologia, Universidade do Minho

Subunidade orgânica: Escola de Psicologia, Universidade do Minho

PARECER

A Comissão de Ética da Universidade do Minho (CEUM) analisou o processo relativo ao projeto intitulado "*Fatores Psicológicos da Adesão e Manutenção da Prática do Exercício Físico: Uma abordagem quantitativa*".

Os documentos apresentados revelam que o projeto obedece aos requisitos exigidos para as boas práticas na experimentação com humanos, em conformidade com o guião para submissão de processos a apreciar pela Comissão de Ética da Universidade do Minho.

Face ao exposto, a CEUM nada tem a opor à realização do projeto.

Braga, 22 de julho de 2014.

Licínio Chainho Pereira

(Presidente da Comissão de Ética da UMinho)