

Como Explicar a Prática de Exercício? A Perspetiva dos Instrutores de Exercício Físico

Rita Morais¹, Rui Gomes¹

¹Universidade do Minho, Escola de Psicologia, Portugal.

Palavras-chave

Exercício Físico, Instrutores de Exercício, Adoção e Manutenção de Exercício, Abandono de Exercício.

RESUMO

Este estudo teve como principais objetivos: (a) identificar os fatores que podem explicar a 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 respetivos praticantes.

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, (DP = 6.04) e com uma média de anos de experiência de 13.7 anos (DP = 6.57), 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 respetivos praticantes; 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.

Keywords

Exercise Behavior, Instructors, Psychological Skills, Adoption and Maintenance of Exercise, Dropout of Exercise.

ABSTRACT

This study was performed with exercise instructors, assuming two objectives: (a) identifying the factors related to exercise behavior (EB) from the instructors' perspective and (b) analyzing the strategies assumed by instructors to promote and maintain EB in the exercisers and to prevent exercise dropout.

Ten experienced instructors (six males and four females) were included in this study. Instructors had a mean age of 35.4 years old (SD = 6.04) and an average of 13.7 years of experience working in fitness centers (DP = 6.57). 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 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 drop out).

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

Introdução

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). Portugal não se encontra, infelizmente, numa posição favorável relativamente à prática de EF. Segundo dados do Eurobarómetro de 2017, encontramos-nos no grupo dos países com maior percentagem de pessoas que afirmam não praticar EF ou qualquer tipo de desporto (68%) e menos de uma em cada dez pessoas envolvem-se em atividades que implicam algum esforço físico (ex: dançar, jardinagem, etc.) (Eurobarómetro, 2018).

Neste sentido, a investigação tem procurado compreender os fatores associados à prática de EF (Gomes, Gonçalves, Maddux, & Carneiro, 2017; Gucciardi, & Jackson, 2015; para uma revisão, ver Buckworth, Dishman, O'Conner, & Tomporowski, 2013). 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; Ntoumanis, Thøgersen - Ntoumani, Quested, & Hancox, 2017; O'Hara, Cox, & Amorose, 2014). 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, tanto ao nível cognitivo como emocional (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 (Loughead & Carron, 2004; Maddux & Dawson 2014). É interessante verificar que este impacto positivo pode ter inúmeras razões, desde o tipo de relação que estabelecem com os praticantes, o modo como interagem e motivam a realização dos exercícios, até às indicações técnicas sobre o planeamento e recuperação do exercício realizado (Brown & Fry, 2011). 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 respetivos praticantes. Assim sendo, e tendo por base a perspectiva dos instrutores, o primeiro objetivo deste estudo analisou os fatores que podem explicar a prática de EF, nomeadamente, ao nível das barreiras e benefícios que os praticantes tendem a enunciar para a prática de EF e o tipo de motivação que 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, é importante analisar o tipo de estratégias que os instrutores 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 foram encontradas muitas indicações na 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 ações adotadas pelos instrutores para a promoção da prática de EF (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 (até 6 meses de prática de EF), na fase de manutenção desta atividade (mais de 6 meses de prática de EF) e em praticantes que assumem uma tendência para abandonar o programa de EF (mais de

1 mês sem prática de EF) (Prochaska & DiClemente, 1983).

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 que melhor podem explicar o comportamento de EF dos respetivos praticantes.

(b) Compreender as estratégias utilizadas pelos instrutores de EF para a adoção, manutenção e evitamento do abandono da prática de EF por parte dos respetivos praticantes.

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 (DP = 6.04) e com uma média de experiência na instrução de EF de 13.7 anos (DP = 6.57). Todos os entrevistados exerciam funções em academias desportivas privadas.

Tabela 1 - Caracterização 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 semiestruturado “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

A amostragem foi intencional, uma vez que definimos critérios de inclusão dos participantes, nomeadamente: (a) o número mínimo de anos de experiência profissional 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) participação 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). Estes critérios procuraram garantir a seleção de instrutores com experiência e um percurso profissional de sucesso e prestígio profissional. Com isto, procuramos maximizar as possibilidades de obtermos informação de “qualidade” para este estudo.

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.

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

O estudo iniciou após a aprovação do Comissão de Ética da universidade a que pertencem os autores do estudo (CEUM 033/2014).

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 conceptuais se mostram inexistentes ou insuficientes (Armitage, 2005).

O sistema de análise seguiu procedimentos utilizados em estudos similares (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).

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	S		
Fatores explicadores da prática de EF	Culturais	Massificação Diferenças interculturais	---	3		
	Contextuais	Local da prática	---	3		
	Individuais	Relacionais Demográficos Físicos Psicológicos	21	644		
Fatores promotores da prática de EF	Áreas de ação	Estratégias comerciais Estratégias pedagógicas Estratégias profissionais Estratégias técnicas Estratégias psicológicas Frequência do uso das estratégias	6	78		
			4	13	27	1328

Domínio 1. Fatores Explicadores da 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 Componente do Domínio dos Fatores Explicadores da Prática de EF.

Componente: Fatores Culturais			
Categoria: Massificação n=1			
Exemplos US	<i>Assistimos à massificação da atividade, se há mais gente a fazer eu também posso fazer (16).</i>		
Categoria: Diferenças interculturais n=2			
Exemplos US	<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 (11).</i>		
Componente: Fatores Contextuais			
Categoria: Local da prática n=3			
Exemplos US	<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 (15).</i>		
Componente: Fatores Individuais			
Categoria: Fatores relacionais n=41			
Propriedade	Exemplos US	S (n)	
Profissionais de saúde	<i>O grande facilitador é o médico...se o médico diz que é pra ir, ela vai (18)</i>	0	
Pares	<i>Acredito que as variáveis sociais são aquelas que, são aquelas que mais, mais influenciam, sem dúvida (14)</i>	9	
Comunicação social	<i>Os média fazem uma pressão muito grande (13)</i>	3	
Educacionais	<i>Os líderes começam em casa, ou seja, os pais, logo os primeiros (13)</i>	2	
Instrutores de EF	<i>O acompanhamento que nós podemos prestar às pessoas (14)</i>	5	
Responsáveis políticos	<i>O exemplo tem de vir de cima, tem de vir da nossa classe política (13)</i>	2	
Categoria: Fatores demográficos n=8			
Propriedade	Exemplos US	S (n)	
Idade	<i>O problema que eu acho é que as pessoas é assim, chegam à idade, pensam que agora tão numa curva descendente à espera de morrer (13)</i>	2	
Género	<i>As mulheres, perda de peso, nos homens, hipertrofia (17)</i>	3	
Fatores biológicos	<i>O corpo humano, nós temos tendência biológica para estar quietos (13)</i>	3	
Categoria: Fatores físicos n=33			
Propriedade	Exemplos US	S (n)	
Bem-estar físico	<i>A estética, e no caso dos homens a hipertrofia. (17)</i>	5	
Saúde	<i>A melhoria do estado de saúde (12)</i>	2	
Resultados	<i>Muitas delas vão à procura dos resultados (11)</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 (12)</i>	2	
Reabilitação	<i>A reabilitação de lesões (16)</i>	2	
Categoria: Fatores psicológicos (n=563)			
Propriedade	Dimensões	Exemplos US	n
Bem-estar psicológico	---	<i>As pessoas começam a ficar mais preocupadas com o bem-estar...quer físico, quer psicológico- 19</i>	2
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>	5
	Psicoemocionais	<i>O desconforto de um ambiente novo e a insegurança que está associado a uma mudança (18).</i>	17
Benefícios	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
	Psicológicos	<i>Uma pessoa fica mais predisposta para o trabalho (12)</i>	3
	Emocionais	<i>Acho que elas ficam felizes sobretudo (19)</i>	2
	Sociais	<i>A parte social...há muitas pessoas que vão de manhã para o trabalho e do trabalho vão para casa (17)</i>	6
Motivação	Físicos	<i>O bem-estar físico, a pessoa vai conseguir subir a melhor as escadas (14).</i>	0
	Intrinseca	<i>Gosto por fazer algo, as pessoas só abandonam porque não têm gosto por aquilo que fazem (15)</i>	4
	Integrada	<i>Os que ficam, não ficam por uma questão estética. Ficam porque mudou o foco de motivação (16)</i>	2
	Identificada	<i>Uma pessoa começa a ver as transformações físicas que depois não consegue deixar (19)</i>	3
	Externa	<i>O tipo de exercício que faz com que as pessoas fiquem (110)</i>	63

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, relativas ao valor e significado cultural atribuído ao comportamento de EF. No entanto, estes fatores representaram apenas 0.82% da percentagem de codificação, comparativamente aos fatores individuais (99.12%).

Quanto aos fatores contextuais, na perspectiva dos profissionais, o local da prática aparece igualmente como um fator influenciador do EF. Contudo, uma vez mais, 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 relativos à procura de bem-estar positivo (i.e., sensações de bem-estar físico e mental), 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, atribuíram um papel de destaque às barreiras psicoemocionais (e.g., medo do desconhecido). Por outro lado, 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 surgiu como uma dimensão relevante nos fatores psicológicos e apresentou 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, expectativa de resultados frustrada, instabilidade profissional e financeira e influência social).

Domínio 2. Fatores Promotores 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 dos Instrutores		
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 elevando destaque dado pelos instrutores às estratégias psicológicas, tanto na fase de promoção da manutenção do EF como na prevenção do seu abandono, são seguidamente descritas unidades de significado que ilustram melhor estas diferentes estratégias utilizadas pelos instrutores (ver Tabela 5).

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).

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, aproveitas então, para se calhar puxar um bocado, mais pela emoção positiva, algo mais fun- 11</i>

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 explicadores 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
	Suporte social Promover eventos de convívio, coesão do grupo
Benefícios	Experiência emocional Promover experiências positivas, encorajar, diversificar
	Autoeficácia Encorajar, adaptar, reforço positivo, acompanhamento técnico
Motivação	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 perspetiva dos instrutores de EF sobre a prática deste comportamento, nomeadamente: (a) identificar os fatores explicadores da prática de EF, na perspetiva dos instrutores, e (b) conhecer as estratégias assumidas pelos instrutores na promoção, manutenção e prevenção do abandono associados à prática de EF nos respetivos praticantes.

Começando pelo primeiro objetivo deste estudo, é de salientar três fatores explicadores 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; Brinthaup 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

stress, 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. Estas mudanças estão de acordo com a Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2002), onde se propõe que o comportamento humano é influenciado pelas necessidades psicológicas de autonomia, competência e relacionamento. A satisfação destas necessidades pode implicar processos motivacionais mais autônomos até formas de funcionamento mais controladas externamente, variando num eixo de motivação intrínseca até motivação extrínseca, a que se acrescenta a “não motivação”. Deci e Ryan (2002) afirmam que as dimensões autônomas de motivação (regulação identificada e motivação intrínseca), podem produzir uma maior adesão a comportamentos de saúde, como é o caso do EF, do que dimensões mais controladas externamente (regulação externa e regulação introjetada). No nosso estudo, verificamos uma maior preponderância de dimensões motivacionais intrínsecas na medida que os instrutores se referiram a praticantes com maior tempo de EF, o que de resto confirma que a regulação motivacional intrínseca tende a ser mais evidente no momento de manutenção da prática de EF (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 importância das seguintes estratégias utilizadas pelos instrutores junto dos praticantes: (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 consequente 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 (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 agir dos instrutores no sentido de promoverem a prática de EF e prevenirem 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 adoção e manutenção da prática de EF na perspetiva 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 áudio e vídeo 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.

Conceptualmente, 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 perspectiva 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, adoção, manutenção e de abandono) devem ser estudados individualmente e integrados conceptualmente, 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, 2014), 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.

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, 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.

Buckworth, J., Dishman, R. K., O’Conner, P. J., & Tomporowski, P. D. (2013). *Exercise psychology* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

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. (2014). Helping youth sport coaches integrate psychological skills in their coaching practice. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* 6(4), 617-634. doi: 10.1080/2159676X.2013.841281

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.

Comissão Europeia, Special Eurobarometer 472 on the Sport and Physical Activity (2018). Report of the TNS Opinion & Social at the request of the Directorate-General for Education and Culture. Retirado de https://cnapef.files.wordpress.com/2018/04/ebs_472_sum_en-1.pdf

- 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.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of selfdetermination research* (pp. 3-36). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- 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). 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.
- 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.
- Gomes, A. R., Gonçalves, M. A., Maddux, J. E., & Carneiro, L. (2017). The intention-behaviour gap: An empirical examination of an integrative perspective to explain exercise behaviour. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. doi: 10.1080/1612197X.2017.1321030.
- Gould, D., Eklund, R., & Jackson, S. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83-93.
- Gucciardi, D., & Jackson, B. (2015). Understanding sport continuation: An integration of the theories of planned behaviour and basic psychological needs. *Journal of Science and Medicine and Sport*, 18, 31-36. doi:10.1016/j.jsams.2013.11.011.
- 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.
- Ntoumanis, N., Thøgersen - Ntoumani, C., Qusted, E., & Hancox, J. (2017). The effects of training group exercise class instructors to adopt a motivationally adaptive communication style. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 27(9), 1026-1034. doi: 10.1111/sms.12713
- O'Hara, S. E., Cox, A. E., & Amorose, A. J. (2014). Emphasizing appearance versus health outcomes in exercise: The influence of the instructor and participants' reasons for exercise. *Body Image*, 11(2), 109-118. doi: 10.1016/j.bodyim.2013.12.004
- 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* (2ª 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.