



---

**Avaliação Psicológica no Exercício Físico: Guiões de Entrevista para os Praticantes e para os Instrutores (APEF-PI)**  
**Psychological Evaluation of Exercise: Interview guides for Exercisers and Instructors (PAPA-EI)**

**Autoria | Authorship**

A. Rui Gomes

2013

[rgomes@psi.uminho.pt](mailto:rgomes@psi.uminho.pt)

[www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

---

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano  
Grupo de investigação  
Adaptation, Performance and Human Development  
Research Group

[www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

Universidade Minho  
Escola de Psicologia  
Campus de Gualtar  
4710-057 Braga

---

**Data desta versão: 19/07/2024**

Esta versão elimina versões anteriores.

Para ter acesso à versão mais atualizada, consulte a página de internet

[www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

---

**Responsabilidade** do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

- |    |  |
|----|--|
| X  | Desenvolveu originalmente este instrumento                         |
| -- | Traduziu este instrumento de uma versão original de outros autores |

---

**Date of this version: 19/07/2024**

This version eliminates previous ones.

To access the most recent version, visit the website [www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

---

**Responsibility** of the Adaptation, Performance and Human Development group:

- |    |  |
|----|--|
| X  | Originally developed this instrument                                 |
| -- | Translated this instrument from an original version of other authors |
-

## Índice

Versão em PORTUGUÊS   .....	3
Utilização do instrumento   .....	4
Referências   .....	5
Descrição   .....	10
Avaliação da Perspetiva dos Praticantes   .....	13
Avaliação da Perspetiva dos Instrutores   .....	14
Domínios Avaliados   .....	16
Aspectos Práticos na Execução das Entrevistas   .....	23
Guião de entrevista   Versão completa   .....	25
Guião de Entrevista para os Praticantes .....	26
Guião de Entrevista para os Instrutores .....	30

| **Versão em PORTUGUÊS** |  
| Portuguese version |

ARDH

## | Utilização do instrumento |

Os instrumentos disponibilizados pelo grupo de investigação Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano são genericamente de dois tipos: desenvolvidos pelo grupo de investigação ou adaptados pelo grupo de investigação.

No caso de instrumentos adaptados pelo grupo de investigação, foi obtida a autorização dos autores dos instrumentos para se proceder à sua adaptação para a língua portuguesa. No entanto, não existe exclusividade no uso do instrumento pelo grupo de investigação, sendo livre a sua utilização por outras pessoas interessadas, desde que se respeite a autoria pela respetiva adaptação, no caso de ser utilizada uma versão traduzida pelo grupo de investigação.

### **Regras de utilização**

- Os instrumentos destinam-se exclusivamente para efeitos de investigação e de “investigação-ação”. No caso da “investigação-ação”, a utilização destes instrumentos está circunscrita a profissionais com formação específica para o efeito. Neste sentido, não nos responsabilizamos pelo uso incorreto ou indevido dos materiais fornecidos.
- É estritamente proibida a utilização dos instrumentos para efeitos comerciais, venda ou publicitação de outros produtos associados.

### **Autorização de utilização**

- Não é necessário obter a autorização do grupo de investigação para usar os instrumentos, desde que seja respeitada a sua utilização para os efeitos descritos.
- Se os instrumentos forem uma adaptação de instrumentos originais de outros autores, deve ser obtida a devida autorização dos autores originais do instrumento caso a utilização ocorra numa língua distinta da tradução portuguesa.

## | Referências |

- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organisational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- 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.
- 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. <https://doi.org/10.1123/jsep.22.1.63>
- Armitage, C.J., & Arden, M.A. (2007). Felt and potential ambivalence across the stages of change. *Journal of Health Psychology*, 12, 149-158. <https://doi.org/10.1177/1359105307071749>
- 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. <https://doi.org/10.1080/01973533.2004.9646405>
- Bize, R., Johnson, J.A., & Plotnikoff, R.C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. *Preventive Medicine*, 45, 401-415. <https://doi.org/10.1016/j.yjmed.2007.07.017>
- Carron, A.V., Hausenblas, H., & Mack, D. (1996). Social influence and exercise: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 1-16. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.1>
- Carron, A.V., & Spink, K.S. (1993). Team building in an exercise setting. *The Sport Psychologist*, 7, 8-18. <https://doi.org/10.1123/tsp.7.1.8>
- Cerin, E., Leslie, E., Sugiyama, T., & Owen, N. (2009). Associations of multiple physical activity domains with mental well-being. *Mental Health and Physical Activity*, 2, 55-64. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2009.09.004>
- Charmaz, K. (2000). Grounded theory: Objectivist and constructivist methods. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Org.), *Handbook of qualitative research* (pp. 249-291). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Chelladurai, P. (1993). Leadership. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 647-671). New York: Macmillan.
- Conner, M., & Armitage, C.J. (1998). Extending the theory of planned behavior: A review and avenues for further research. *Journal of Applied Social Psychology*, 28, 1429-1464. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1998.tb01685.x>
- Cox, A.E., Smith, A.L., & Williams, L. (2008). Change in physical education motivation and physical activity behavior during middle school. *The Journal of Adolescent Health*, 43, 506-513. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.04.020>
- De Moor, M.H., Beem, A.L., Stubbe, J.H., Boomsma, D.I., & De Geus, E.J. (2006). Regular exercise, anxiety, depression and personality: A population-based study. *Preventive Medicine*, 42, 273-279. <https://doi.org/10.1016/j.yjmed.2005.12.002>

- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Dishman, R.K. (1991). Increasing and maintaining exercise and physical activity. *Behaviour Therapy*, 22, 345-378. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80371-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80371-5)
- Dishman, R.K. (1993). Exercise adherence. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 779-798). New York: Macmillan.
- Dishman, R.K. (1994). *Advances in exercise adherence*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duncan, T.E., Duncan, S.C., & McAuley, E. (1993). The role of domain and gender-specific provisions of social relations in adherence to a prescribed exercise regimen. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 220-231. <https://doi.org/10.1123/jsep.15.2.220>
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (2010). *Predicting and changing behavior: The reasoned action approach*. New York: Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203838020>
- Flick, U. (1998). *An introduction to qualitative research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- 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, 141-157. <https://doi.org/10.1080/10413209308411311>
- Gomes, A.R. (2013). *Avaliação Psicológica no Exercício Físico: Guiões de Entrevista para os Praticantes e para os Instrutores (APEF-PI)* [Psychological Evaluation of Exercise: Interview guides for Exercisers and Instructors]. Manuscrito não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/86570>
- (\*) Gomes, A.R. (2013). Avaliação psicológica no exercício físico: Proposta de entrevistas para praticantes e instrutores [Psychological assessment in exercise: An interview guide for exercisers and instructors]. *Psicologia: Teoria e Prática*, 15(1), 157-174 Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/23981>
- 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 (Natal)*, 11, 5-15. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2006000100002> Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/6348>
- Gomes, A.R., Sá, P., & Sousa, S. (2004). Os efeitos da formulação de objectivos sobre o rendimento desportivo de duas equipas de andebol sénior. *Análise Psicológica*, 4(XXII), 721-736. <https://doi.org/10.14417/ap.272> Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/4593>
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbedry, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13, 371-394. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.371>
- Greenleaf, C., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001). Factors influencing Olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano U.S. Olympians. *Journal*

- of *Applied Sport Psychology*, 13, 154-184. <https://doi.org/10.1080/104132001753149874>
- Hagger, M.S (2010). Current issues and new directions in Psychology and Health: Physical activity research showcasing theory into practice. *Psychology & Health*, 25(1), 1-5 <https://doi.org/10.1080/08870440903268637>
- 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, 3-32. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.1.3>
- Kimiecik, J.C., & Blissmer, B. (1998). Applied exercise psychology: Measurement issues. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 447-460). Morgatown: Fitness Information Technology.
- King, A.C., Blair, S.N., & Bild, D. (1992). Determinants of physical activity and interventions in adults *Medicine and Science in Sports and Exercise* (Suppl. 24), S221-S236. <https://doi.org/10.1249/00005768-199206001-00005>
- Laitakari, J., & Asikainen, T.M. (1998). How to promote physical activity through individual counselling: A proposal for a practical model of counselling on health-related physical activity. *Patient Education and Counselling*, 27, S13-S24. [https://doi.org/10.1016/S0738-3991\(98\)00005-6](https://doi.org/10.1016/S0738-3991(98)00005-6)
- Lippke, S., Knauper, B, & Fuchs, R. (2003). Subjective theories of exercise course instructors: Causal attributions for dropout in health and leisure exercise programmes. *Psychology of Sport and Exercise* 4, 155-173. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00036-X](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00036-X)
- 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, 585-603. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.11.002>
- 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. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00033-5](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00033-5)
- Maddux, J.E. (1993). Social cognitive models of health and exercise behaviour: An introduction and review of conceptual issues. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 116-140. <https://doi.org/10.1080/10413209308411310>
- Marinelli, R.D., & Plummer, O.K. (1999). Healthy aging: Beyond exercise. *Activities, Adaption and Aging*, 23(4), 1-11. [https://doi.org/10.1300/J016v23n04\\_01](https://doi.org/10.1300/J016v23n04_01)
- Marttila, J., & Nupponen, R. (2000). Health enhancing physical activity as perceived in interviews based on the theory of planned behaviour. *Psychology and Health*, 15, 593-608. <https://doi.org/10.1080/08870440008405473>
- Mohiyeddini, C., Pauli, P., & Bauer, B. (2009). The role of emotion in bridging the intention-behaviour gap: The case of sports participation. *Psychology of Sport and Exercise* 10, 226-234. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.08.005>
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of*

- Educational Psychology*, 97, 444-453. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.3.444>
- Nupponen, R., & Laukkanen, R. (1998). How to develop a group curriculum: Developing an exercise programme for overweight adults. *Patient Education and Counselling*, 33, S77-S85. [https://doi.org/10.1016/S0738-3991\(98\)00012-3](https://doi.org/10.1016/S0738-3991(98)00012-3)
- Patton, M.Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods* (2<sup>nd</sup> ed.). Newbury Park, CA: Sage.
- Poag-DuCharme, K. A., & Brawley, L. R. (1993). Self-efficacy theory: Use in the prediction of exercise behavior in the community setting. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 178-194. <https://doi.org/10.1080/10413209308411313>
- Powell, K.E. (1988). Habitual exercise and public health: An epidemiological view. In R. Dishman (Ed.). *Exercise adherence: Its impact on public health* (pp. 15-40). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390>
- Prochaska, J.O., Redding, C.A., Harlow, L.L., Rossi, J.S., & Velicer, W.F. (1994). The transtheoretical model of change and HIV prevention: A review. *Health Education Quarterly*, 21, 471-486. <https://doi.org/10.1177/109019819402100410>
- Raglin, J.S. (2001). Factors in exercise adherence: Influence of spouse participation. *The Academy Papers: Adherence to Exercise and Physical Activity*, 53, 356-361. <https://doi.org/10.1080/00336297.2001.10491752>
- Remers, L., Widmeyer, W.N., Williams, J.M., & Myers, L. (1995). Possible mediators and moderators of the class size-member adherence relationship in exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(1), 38-49. <https://doi.org/10.1080/10413209508406299>
- 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, 120-132. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.120>
- 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, S69-S76. [https://doi.org/10.1016/S0738-3991\(98\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S0738-3991(98)00011-1)
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Sebire, S.J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2009). Examining intrinsic versus extrinsic exercise goals: Cognitive, affective, and behavioral outcomes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 189-210. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.2.189>
- Sjöström, M., Oja, P., & Hagströmer, M. (2006). Health-enhancing physical activity across European Union countries: The Eurobarometer study.



- Journal of Public Health*, 14, 291-300. <https://doi.org/10.1007/s10389-006-0031-y>
- Standage, M., Duda, J.L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology*, 95, 97-110. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.97>
- Teychenne, M., Ball, K., & Salmon, J. (2008). Physical activity and likelihood of depression in adults: A review. *Preventive Medicine*, 46, 397-411. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2008.01.009>
- Ullrich-French, S., & Cox, A. (2009). Using cluster analysis to examine the combinations of motivation regulations of physical education students. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 358-379. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.3.358>
- Vuori, I., Paronen, O., & Oja, P. (1998). How to develop local physical activity promotion programmes with national support: The Finnish experience. *Patient Education and Counselling*, 33, S111-S120. [https://doi.org/10.1016/S0738-3991\(98\)00016-0](https://doi.org/10.1016/S0738-3991(98)00016-0)
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4rd Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- WHA (2004). Global strategy on diet, physical activity and health. *World Health Assembly*, 57:17 World Health Organization, Geneva. <https://doi.org/10.1080/11026480410034349>
- Williams, J.M., & Kraene, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. In J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th. ed., pp. 162-178). Mountain View, CA: Mayfield.
- Williams, P., & Lord, S.R. (1995). Predictors of adherence to a structured exercise programme for older women. *Psychology and Aging*, 10, 617-624. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.10.4.617>
- Willis, J.D., & Campbell, L.F. (1992). *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zhu, J., & Thagard, P. (2002). Emotion and action. *Philosophical Psychology*, 15, 19-36 <https://doi.org/10.1080/09515080120109397>

(\*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

## | Descrição |

A prática de exercício físico 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. Assim, podem ser citados exemplos ao nível da redução da hipertensão, da osteoporose, da diabetes, das doenças respiratórias, da ansiedade, da depressão, dos estados de humor negativos e, inversamente, também existem indicações sobre a melhoria da sensação de bem-estar pessoal e relacional (Bize, Johnson, & Plotnikoff, 2007; Cerin, Leslie, Sugiyama, & Owen, 2009; De Moor, Beem, Stubbe, Boomsma, & De Geus, 2006; Powell, 1988; Teychenne, Ball, & Salmon, 2008).

Dada a amplitude destas vantagens, não é de admirar que tanto os governos como as diferentes organizações de promoção da saúde tenham vindo a apostar na divulgação das vantagens da adoção de estilos de vida saudáveis junto da população em geral, surgindo a prática do exercício físico como um dos fatores positivos implicados neste processo. A este nível, pode-se apontar a recomendação recente efetuada pela Organização Mundial de Saúde, apelando aos estados para adotarem uma estratégia global e concertada em torno da promoção de hábitos alimentares saudáveis, da atividade física e da saúde (WHA, 2004).

No entanto, apesar dos esforços efetuados neste sentido, a verdade é nem os níveis de prática de exercício são satisfatórios e, ainda mais preocupante, também os níveis de manutenção nessa prática não são os desejáveis e esperados (Dishman, 1991; Willis & Campbell, 1992). A título de exemplo, no caso de Portugal perto de 30% da população afirma não realizar qualquer atividade física. Estes valores estão em consonância com os 31% de sedentarismo observados para o conjunto dos países da união europeia (Sjöström, Oja, & Hagströmer, 2006). No que se refere à manutenção da prática de exercício, os dados são também pouco animadores, pois o número de pessoas que fazem exercício de modo esporádico ou que chegam mesmo a desistir desta atividade pode ultrapassar os 50% (Dishman, 1994).

Assim sendo, uma das questões mais recentes e pertinentes da investigação no domínio do exercício físico, prende-se com a análise dos fatores

que podem explicar o início, manutenção e abandono desta atividade. A este nível, a investigação tem salientado que as facetas implicadas na explicação da prática de exercício são variadas, incluindo aspetos fisiológicos (e.g., índice de massa corporal), sociológicos (e.g., estatuto socioeconómico), psicológicos (e.g., motivação, atitudes) e situacionais (e.g., facilidade de acesso ao local de prática) (Dishman, 1993; Remers, Widmeyer, Williams, & Myers, 1995).

Neste sentido, Gomes (2013) propõe dois instrumentos de recolha de dados, dirigidos a praticantes de exercício físico e a instrutores desta atividade, procurando analisar os fatores psicológicos e situacionais associados à prática de exercício físico. De facto, um dos aspetos mais salientes no estudo das dimensões envolvidas no exercício físico, prende-se com a escassez de instrumentos qualitativos de análise deste fenómeno. Este aspeto é tão mais desconcertante, pois como referem Kimiecik e Blissmer (1998) as metodologias qualitativas podem possibilitar-nos uma avaliação alargada das facetas psicológicas envolvidas no comportamento de exercício, a que junta o facto das pessoas tenderem a ser mais capazes de descrever oralmente o que pensam e sentem sobre a prática de exercício físico, do que a preencher questionários sobre este tema.

Além disso, um outro constrangimento sugerido pelos autores prende-se com a escassez de investigação que procure analisar e integrar diferentes modelos conceptuais, sendo este aspeto tão mais evidente pelo facto de existirem mais semelhanças do que diferenças entre eles (Kimiecik & Blissmer, 1998; Maddux, 1993). Neste sentido, os guiões de entrevistas incluídos neste trabalho propõem o estudo de fatores psicológicos que têm vindo a merecer a atenção de diferentes modelos conceptuais, procurando-se com isso aumentar o conhecimento acerca das variáveis intervenientes na prática de exercício físico.

Assim sendo, este artigo está organizado em três partes distintas. Em primeiro lugar, abordaremos as dimensões psicológicas envolvidas no exercício físico, tanto na perspetiva dos praticantes como dos instrutores. Numa segunda parte analisaremos cada um dos domínios avaliados em ambos os guiões de entrevista. Numa terceira, e última, parte, faremos uma reflexão breve sobre os

aspectos práticos e de procedimento implicados na utilização dos guiões de entrevista. Convém referir que na secção Anexos podem ser consultados ambos os instrumentos de avaliação.

## | Avaliação da Perspetiva dos Praticantes |

O guião de entrevista dirigido aos praticantes de exercício físico teve por base alguns contributos teóricos, que têm vindo a salientar a importância de variáveis pessoais, interpessoais e relacionais na prática desportiva (Ajzen & Fishbein, 2005; Godin, 1993; Lippke, Ziegelmann, & Schwarzer, 2005; Poag-DuCharme & Brawley, 1993; Rhodes, Courneya, & Hayduk, 2002). De facto, como refere Hagger (2010), um dos maiores desafios que se coloca hoje em dia na análise dos fatores psicológicos associados ao exercício físico, prende-se com a necessidade de adotar perspetivas de estudo que conciliem as dimensões centrais dos diferentes modelos teóricos. A integração destas diferentes perspetivas tem a vantagem de reduzir a redundância nas dimensões psicológicas estudadas e aumentar complementaridade na explicação dos processos psicológicos inerentes à prática de exercício.

Neste sentido, o guião procura recolher informações num número significativo de domínios, ajudando o entrevistador a compreender qual a experiência pessoal do praticante relativamente à atividade desportiva e quais os fatores que podem estar a promover (ou a debilitar) a vontade de fazer exercício.

Assim sendo, o guião de entrevista divide-se em nove secções: i) informação pessoal e desportiva; ii) motivação para a prática desportiva; iii) atitudes face ao exercício físico; iv) normas subjetivas influenciadoras do comportamento de exercício; v) perceção de controle e intenção de prática de exercício; vi) barreiras e benefícios na atividade desportiva; vii) experiência emocional decorrente da prática desportiva; viii) perceção sobre o local de prática de exercício; e ix) finalização.

## | Avaliação da Perspetiva dos Instrutores |

Um dos elementos centrais na compreensão da prática de exercício físico prende-se com a figura do instrutor. A este nível, a investigação tem vindo a realçar que as ações assumidas por estes agentes desportivos são particularmente relevantes se quisermos compreender as razões que levam os praticantes a manterem-se nos programas de exercício físico (Laitakari & Asikainen, 1998; Nupponen & Laukkanen, 1998; Rinne & Toropainen, 1998; Vuori, Paronen, & Oja, 1998).

Mais concretamente, tem-se verificado que os praticantes que relatam mais comportamentos de sensibilidade e apoio por parte dos instrutores evidenciam experiências mais positivas de satisfação e adesão aos programas de exercício (Duncan, Duncan, & McAuley, 1993; Willis & Campbell, 1992). Além disso, também tem sido evidente o papel dos instrutores na motivação dos participantes para continuarem a fazer exercício (Amorose & Horn, 2000; Marinelli & Plummer, 1999; Williams & Lord, 1995) bem como a existência de uma relação entre a capacidade destes profissionais promoverem a coesão e união nos seus grupos de praticantes e a satisfação destes últimos com a atividade desportiva (Carron & Spink, 1993; Loughhead & Carron, 2004).

Tendo por base estes dados, Lippke, Knauper e Fuchs (2003) salientam a importância da investigação analisar os motivos que os instrutores formulam para o abandono do exercício físico por parte dos seus alunos e que tipo de estratégias assumem na promoção da manutenção dos participantes nos programas desportivos. De facto, o entendimento destes domínios de conhecimento dos instrutores pode ajudar à compreensão dos aspetos que levam ao abandono do exercício, podendo assim atuar-se mais eficazmente na prevenção deste problema (Williams & Lord, 1995).

Assim sendo, propõem-se oito secções de recolha de informações no guião de entrevista para os instrutores: i) informação pessoal e desportiva; ii) motivação para a atividade de instrutor; iii) fatores influenciadores da prática de exercício físico; iv) treino dos fatores psicológicos na atividade profissional; v) barreiras e benefícios na atividade desportiva dos praticantes; vi) motivação dos

praticantes para o exercício físico; vii) avaliação das condições de trabalho; e viii) finalização.

## | Domínios Avaliados |

### **Informação Pessoal e Desportiva**

Ambas as entrevistas iniciam com a recolha de informações pessoais e desportivas dos praticantes e instrutores (ver Secções 1 de ambos os guiões). Ao nível pessoal, propõe-se uma avaliação de algumas características dos entrevistados (e.g., sexo, idade, estado civil, habilitações literárias e profissão). Do ponto de vista desportivo, no caso dos praticantes é importante compreender o tipo de modalidade(s) praticada(s), a frequência de exercício, o tempo de prática e o nível de esforço na atividade desportiva. Quanto aos instrutores, pretende-se compreender qual a qualificação profissional, o nível de envolvimento na atividade de instrutor, o tempo de experiência profissional, as modalidades ensinadas e o número de alunos/praticantes que dirige nos grupos de exercício. Todos estes dados ajudarão a caracterizar os entrevistados, sendo muito importantes para ajudar a compreender as informações recolhidas nas secções seguintes.

### **Motivação para a Prática Desportiva**

A avaliação dos aspetos motivacionais representa um domínio central em ambos os guiões de entrevista. Assim, no caso dos instrutores procura-se não só compreender as razões e motivação para o exercício dessa atividade (Secção 2), mas também avaliar a perceção que estes têm acerca da motivação para o exercício por parte dos praticantes (Secção 6). No caso do guião dos praticantes, a Secção 1 procura igualmente recolher este tipo de informações.

A inclusão destes domínios em ambos os guiões, justifica-se pelo facto de se saber que as pessoas podem ter razões distintas para se envolverem numa dada atividade e daí resultarem experiências psicológicas distintas. Por exemplo, de acordo com a teoria da autodeterminação (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000), a vantagem de avaliarmos os motivos que as pessoas dão para efetuarem uma tarefa, é o facto de podermos observar até que ponto elas usam estilos mais autorregulados ou intrínsecos de motivação ou estilos mais externos ou extrínsecos de motivação, fazendo com isto variar o seu nível de autodeterminação. A título de exemplo, existem indicações na literatura sobre o



facto dos praticantes de exercício físico enumerarem distintos motivos para esta atividade, passando pelos aspetos mais recreativos e de diversão até situações relacionadas com o evitamento de avaliações negativas por parte dos outros (Cox, Smith, & Williams, 2008; Ntoumanis, 2005; Standage, Duda, & Ntoumanis, 2003). Um outro ponto interessante destes estudos, prende-se com o facto de diferentes estilos motivacionais estarem relacionados com experiências psicológicas distintas na atividade em causa (Ullrich-French & Cox, 2009).

Assim, para além da possibilidade que os dois guiões oferecem de se avaliar as razões da realização da atividade de instrutor ou de prática de exercício físico (consoante os casos), também devemos referir a preocupação em compreendermos estes fatores do ponto de vista temporal e do estatuto do praticante face ao exercício físico (e.g., razões para iniciar e para se manter na atividade desportiva e possíveis razões para o abandono da mesma). Neste caso, devemos ter em consideração que a mudança de um comportamento pode evoluir por etapas que implicam processos psicológicos distintos (ver Prochaska, Redding, Harlow, Rossi, & Velicer, 1994). Neste sentido, em ambos os guiões propõe-se uma análise dos fatores motivacionais implicados na fase prévia ao comportamento de exercício, durante a fase de prática e no caso do guião dos instrutores, ainda se incluem questões relacionadas com as razões que podem levar ao abandono desportivo.

Convém ainda referir que no caso da entrevista dos praticantes, existe a possibilidade de avaliarmos os objetivos que a pessoa formula para a sua prática desportiva. A este nível, e seguindo novamente as indicações da literatura, existem dados sobre a relação entre os estilos motivacionais dos praticantes, os objetivos formulados e a experiência psicológica na prática de exercício físico (ver Sebire, Standage, & Vansteenkiste, 2009).

### **Atitudes, Normas Subjetivas, Perceção de Controle e Intenção**

Estes domínios de avaliação são recolhidos de modo mais evidente no guião de entrevista dos praticantes (ver Secções 3, 4 e 5). A inclusão destas áreas prende-se com o papel central que lhes tem sido concedido pela literatura. A este nível, a teoria do comportamento planeado tem sido uma das propostas

mais referidas para explicar a forma como efetuamos uma mudança comportamental (Fishbein & Ajzen, 2010).

De acordo com a teoria, a intenção em assumir uma dada ação representa o preditor fundamental do comportamento subsequente, sendo este último influenciado por três fatores: as crenças acerca das consequências do comportamento (que originam as atitudes face a esse comportamento), as crenças sobre as expectativas normativas dos outros (que originam as normas subjetivas) e as crenças acerca dos fatores que podem facilitar ou impedir o comportamento em causa (que originam a perceção de controle) (Ajzen, 1991). Assim sendo, as crenças sobre os resultados do comportamento produzem uma atitude negativa ou positiva face a esse comportamento (Secção 3 da entrevista); as crenças normativas indicarão a perceção do indivíduo acerca da pressão social face ao comportamento a assumir (Secção 5 da entrevista) e as crenças sobre os fatores facilitadores ou debilitadores do comportamento representarão a medida de perceção de controle do indivíduo sobre esse mesmo comportamento (Secção 4, questão 8 da entrevista). De um modo geral, a teoria postula que quanto mais favoráveis foram as atitudes e as normas subjetivas em associação a uma maior perceção de controle, mais forte será a intenção da pessoa para assumir o comportamento em causa (Secção 4, questão 9 da entrevista) (Ajzen & Fishbein, 2005). A vantagem de se considerarem estes fatores em conjunto na entrevista, prende-se com o facto de existir evidência empírica para o facto de 45% da variância associada à intenção de fazer exercício físico poder ser predita pelas normas subjetivas e pelas atitudes, enquanto que apenas 27% da variância no comportamento de exercício poder ser predita pela intenção (ver Hagger, Chatzisarantis, & Biddle, 2002).

### **Barreiras e Benefícios**

Este domínio de avaliação corresponde à Secção 6 no caso do guião para os praticantes e à Secção 5 no caso do guião dos instrutores. O objetivo principal desta análise prende-se com a compreensão dos fatores que podem facilitar ou dificultar a prática de exercício físico, antes e após o seu início. Além disso, também se procura clarificar aquilo que os praticantes e instrutores tentam fazer

para diminuir as barreiras à atividade desportiva e assim incorporar o comportamento de exercício nos estilos de vida das praticantes.

A este nível, uma das propostas que pode ajudar a integrar e compreender a informação recolhida nos guiões refere-se ao modelo *transteórico* dos estádios de mudança (Prochaska & DiClemente, 1983). Neste caso, são sugeridas diferentes fases da mudança nos comportamentos de saúde, existindo evidência para o facto dos fatores positivos associados à nova ação a assumir (benefícios) se imporem face aos fatores negativos da mudança (barreiras) durante a mudança comportamental (Armitage & Arden, 2007). Neste sentido, com os guiões propostos pode-se efetuar uma análise dos processos de mudança subjacentes ao comportamento de exercício físico, desde a sua preparação até à sua implementação.

### **Experiência Emocional**

O estudo das experiências emocionais decorrentes da prática de exercício físico não tem sido um tema muito abordado na literatura. Este aspeto pode ser compreendido pelo facto dos modelos conceptuais nem sempre atribuírem aos processos emocionais um papel relevante. Tal como assinalam Conner e Armitage (1998), uma das limitações da teoria do comportamento planeado refere-se precisamente ao facto de excluir os processos afetivos, sendo estes cruciais se quisermos perceber as intenções das pessoas face a um dado comportamento.

Apesar destas limitações, existem indicações sobre a influência das emoções nas atitudes e intenções de mudança comportamental (Bagozzi, Moore, & Leone, 2004). Aplicando esta ideia ao caso do exercício, Mohiyeddini, Pauli e Bauer (2009) afirmam que a antecipação de emoções positivas face à atividade física pode facilitar a transformação das intenções de prática em ações nesse sentido e, talvez mais importante, podem aumentar a frequência e duração do exercício naqueles indivíduos que já iniciaram esta atividade. Esta ideia tem sido apoiada pela investigação, existindo dados que comprovam a tendência das emoções afetarem de modo significativo a possibilidade de uma ação ocorrer (intenção para agir) bem como a própria execução e controle sobre essa mesma

acção (Zhu & Thagard, 2002). Adicionalmente, Marttila e Nupponen (2000), num estudo de natureza qualitativo, verificaram que a ocorrência de emoções positivas estava relacionada com a intenção, a motivação e o comportamento assumido por participantes que realizavam atividades aeróbias.

Assim sendo, para o guião de entrevista dos praticantes foi incluída uma avaliação da experiência emocional em diferentes momentos da prática desportiva (e.g., antes, durante e após) e uma avaliação comparativa dos estados emocionais decorrentes dessa prática (ver Secção 7).

### **Treino dos Fatores Psicológicos**

O treino dos fatores psicológicos no contexto desportivo representa uma das áreas mais importantes de ação do psicólogo do desporto. Neste sentido, têm vindo a ser propostos programas de treino de competências psicológicas, que se referem à prática sistemática e consistente de fatores mentais com o propósito de aumentar o rendimento dos atletas, os seus níveis de diversão e prazer ou promover uma maior satisfação com a atividade desportiva (Weinberg & Gould, 2007). As vantagens em implementar este tipo de intervenção, justificam-se pelo facto da investigação indicar que os atletas com maior sucesso desportivo evidenciam uma melhor preparação psicológica, demonstrando um uso variado de estratégias mentais, como sejam, a formulação de objetivos, a visualização mental, o controle da ativação física e dos pensamentos, as rotinas mentais, etc. (Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, & Peterson, 1999; Williams & Krane, 2001). Por outro lado, também existem dados que sugerem o facto do treino destes fatores mentais poder produzir efeitos positivos no rendimento dos atletas e no modo como se preparam e reagem em termos desportivos (Gomes, Sá, & Sousa, 2004; Greenleaf, Gould, & Dieffenbach, 2001).

No que se refere ao contexto de exercício físico, existem indicações da literatura que sugerem o papel importante do instrutor na manutenção dos seus alunos nas classes de exercício físico (Laitakari & Asikainen, 1998; Nupponen & Laukkanen, 1998; Remers *et al.*, 1995; Rinne & Toropainen, 1998; Vuori *et al.*, 1998). Os resultados destes estudos permitiram concluir que a demonstração de preocupação pessoal e apoio por parte do instrutor face aos praticantes

representam elementos cruciais na satisfação e adesão aos programas de exercício.

Neste sentido, e apenas para o guião de entrevista dos instrutores, propõem-se duas secções de recolha de informações. No primeiro caso, efetua-se uma análise dos aspetos gerais que podem influenciar a prática de exercício físico (Secção 3) para, de seguida, se centrar a análise na influência dos fatores psicológicos sobre essa mesma prática (Secção 3, questão 3). No domínio seguinte (Secção 4), exploram-se as estratégias psicológicas específicas usadas pelo instrutor no sentido de fortalecer a adesão ao exercício nos praticantes. Repare-se que neste caso a formulação das questões evolui de um nível geral (questão 9: importância dos fatores psicológicos no dia-a-dia de trabalho) para um nível mais específico de recolha de informações (questões 10 a 12). Estas últimas questões só serão colocadas caso o instrutor indique que trabalha os fatores psicológicos na sua prática profissional. Caso não o faça, não fará sentido procurar analisar o tipo de estratégias que utiliza, sob pena das respostas não terem uma relação efetiva com a sua atividade de instrutor.

Seja como for, ao colocarem-se estas duas secções no guião de entrevista para o instrutor procura-se aumentar o conhecimento acerca da importância dos fatores psicológicos na prática de exercício físico e, talvez mais importante, averiguar quais as estratégias utilizadas pelos instrutores para promoverem a manutenção e o empenhamento desportivo dos praticantes.

### **Condições de Trabalho e do Local de Prática Desportiva**

No que se refere às condições de trabalho, procura-se saber no caso dos instrutores quais as circunstâncias em que exercem a sua atividade profissional, observando-se os fatores facilitadores e prejudiciais desta prática (Secção 7). A este nível, existem indicações da literatura sobre a necessidade de quem gere equipas desportivas procurar obter uma congruência entre, por um lado, o seu estilo habitual de ação e, por outro lado, aquilo que é esperado pela organização onde trabalha e o que é preferido pelos membros da equipa (Chelladurai, 1993). Além disso, a existência de boas condições de trabalho também parece contribuir para a explicação dos resultados obtidos por líderes desportivos,

nomeadamente treinadores de alta competição (Gomes & Cruz, 2006). Como não abundam indicações sobre estes aspetos no caso dos instrutores de exercício físico, as questões colocadas podem facilitar um entendimento daquilo que pode promover ou prejudicar a sua eficácia profissional.

No que se refere aos praticantes, a Secção 8 analisa as condições do local de prática desportiva. Neste caso, analisam-se dois aspetos distintos, um mais relacionado com as características do local de atividade física (questões 20 e 21) e outro mais dirigido aos relacionamentos mantidos nesse mesmo local (questões 22 e 23). Quanto às características preferidas e indesejadas do local de prática, existem indicações da literatura sobre a tendência para fazer exercício físico e a existência de locais aprazíveis e condições materiais apropriadas (King, Blair, & Bild, 1992; Willis & Campbell, 1992). Quanto aos relacionamentos mantidos com os outros, existem igualmente dados da investigação acerca da influência do apoio social na promoção da manutenção no exercício físico (Carron, Hausenblas, & Mack, 1996; Raglin, 2001).

## **Finalização**

As questões relativas à finalização das entrevistas (Secção 9 no guião de entrevista para os praticantes e Secção 8 para os instrutores) estão formuladas do mesmo modo, ou seja, analisam a possibilidade do entrevistado poder colocar alguma dúvida acerca da entrevista efetuada ou acrescentar alguma informação que considere relevante. A última questão, deve ser colocada caso o investigador opte por esta estratégia de validação das informações recolhidas, solicitando a análise e eventual correção da transcrição da entrevista realizada pelo entrevistado (e.g., praticante ou instrutor).

## | Aspectos Práticos na Execução das Entrevistas |

O principal objetivo do desenvolvimento dos dois guiões de entrevista prendeu-se com a necessidade de existirem metodologias de avaliação qualitativas centradas nos domínios psicológicos propostos pelos modelos conceptuais explicativos do comportamento individual, seja em contextos de exercício físico ou no âmbito mais alargado do funcionamento humano. Tal como apontam Kimiecik e Blissmer (1998) o desenvolvimento de entrevistas constitui um método a ter em consideração na avaliação dos diferentes domínios psicológicos envolvidos nos processos de mudança do comportamento de exercício.

Em termos da aplicação dos guiões, alguns aspetos devem merecer a atenção dos utilizadores. Começando pela idade de aplicação, no caso do guião dos praticantes propõe-se a fase da adolescência e o início da idade adulta como critérios mínimos de idade para utilização do mesmo. Para o guião dos instrutores, é apenas importante assegurar que o profissional tenha as qualificações devidas para o exercício da atividade.

No que se refere ao entrevistador, é necessário que este explique aos entrevistados quais os objetivos da utilização da entrevista, a confidencialidade no tratamento das informações recolhidas e o modo como os dados serão tratados e utilizados (ex: para efeitos de investigação e/ou intervenção).

Quanto aos guiões de entrevista propriamente ditos, devem ser atendidos os seguintes aspetos. Desde logo, existe uma sequência estabelecida na formulação das questões e dos domínios a explorar nas entrevistas, sugerindo-se assim uma natureza estruturada das entrevistas. No entanto, esta definição dos domínios não limita a possibilidade do entrevistador explorar mais aprofundadamente cada uma das temáticas, recolhendo informações que complementem as questões sugeridas. Deste ponto de vista, os guiões aproximam-se das entrevistas semiestruturadas (Flick, 1998). Além disso, e em função dos interesses do entrevistador, é possível utilizar separadamente cada uma das secções das entrevistas.

Já na colocação das questões sugeridas, o entrevistador deve começar por efetuar perguntas de natureza geral (ex: “Que opinião têm [as pessoas que

são importantes para si] sobre a prática de exercício físico?”) evoluindo depois para níveis mais concretos, onde se pede para clarificar uma determinada ideia (e.g., “As outras pessoas influenciam-no(a) a praticar exercício físico?”), até um nível mais específico, onde se solicita a enumeração de situações reais que elucidem a opinião transmitida (e.g., “Por favor, dê-me exemplos [do modo como os outros o/a influenciam na prática de exercício físico]”). Este procedimento de execução tem a dupla vantagem de centrar o guião de entrevista nas opiniões, sentimentos e desejos do próprio praticante e, paralelamente, evitar que o quadro de referência do entrevistador se sobreponha ao do entrevistado (ver Charmaz, 2000; Patton, 1990).

Em síntese, os guiões de entrevistas propostos procuram facilitar a investigação e intervenção na área do exercício físico, esperando-se que possam representar ferramentas úteis para os investigadores interessados em compreender os fatores psicológicos envolvidos na prática de exercício, tanto da perspetiva dos praticantes como dos instrutores.



| **Guião de entrevista | Versão completa |**

1. Guião de entrevista para os praticantes
2. Guião de entrevista para os instrutores

## Guião de Entrevista para os Praticantes

### Aspetos prévios

- i) Especificar o âmbito da aplicação da entrevista, nomeadamente se esta se refere a um trabalho de graduação, de investigação, etc.;
- ii) Apresentar os objetivos da entrevista (ex: “*analisar o que significa para si a prática de exercício físico e o modo como se sente nesta atividade*”);
- iii) Explicar a natureza confidencial e anónima da recolha, tratamento e divulgação dos dados. Se assim o desejar, o praticante poderá ter acesso à informação final;
- iv) Salientar a possibilidade do praticante colocar dúvidas sempre que não entender bem as questões efetuadas; e
- v) Solicitar a autorização para efetuar a gravação da entrevista.

- 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
- Tempo de prática de 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? \_\_\_\_\_

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

## **Secção 4: Normas Subjetivas**

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: Perceção 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 exercício?
13. Se sim, o que faz para lidar com essas dificuldades?
14. A prática de exercício tem algum benefício para si? Se sim, quais?
15. O que “pesa” (ou tem mais influência) para si: as barreiras ou os benefícios de praticar exercício? 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 de exercício? Porquê?

### **Secção 8: Local de Prática**

20. O que gosta mais no seu local de exercício? Porquê?
21. O que gosta menos no seu local de exercício? 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: instrutor, 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. 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.

## Guião de Entrevista para os Instrutores

### Aspetos Prévios

- i) Especificar o âmbito da aplicação da entrevista, nomeadamente se esta se refere a um trabalho de graduação, de investigação, etc.;
- ii) Apresentar os objetivos da entrevista (ex: “*analisar o que significa para si ser instrutor de exercício físico e o modo como se sente nesta atividade*”);
- iii) Explicar a natureza confidencial e anónima da recolha, tratamento e divulgação dos dados. Se assim o desejar, o instrutor poderá ter acesso à informação final;
- iv) Salientar a possibilidade do instrutor colocar dúvidas sempre que não entender bem as questões efetuadas; e
- v) Solicitar a autorização para efetuar a gravação da entrevista.

- 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 \_\_\_\_\_
- Exerce a 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 \_\_\_\_\_

## **Secção 2: Motivação para a Atividade 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: Fatores 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 Fatores 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. 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.