



Intenção de Prática de Exercício Físico (IPEF)
Exercise Intention Practice (EIP)

Autoria | Authorship

A. Rui Gomes

2011

rgomes@psi.uminho.pt

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

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

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

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 	6
Cotação 	7
Condições de aplicação 	8
IPEF Praticantes de exercício físico 	9

| **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. (1988). *Attitudes, personality and actions: Dispositional prediction in behavior*. Chicago: Dorsey Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60411-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60411-6)
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Carneiro, L., & Gomes, A. R. (2015). Fatores pessoais, desportivos e psicológicos no comportamento de exercício físico. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 21(2), 127-132. <https://doi.org/10.1590/1517-86922015210201545>
- Cruz, J.F., Gomes, A.R., Roriz, F., Parente, F., Amorim, P., Dias, B., & Paiva, P. (2008). Avaliação das dimensões psicológicas nos comportamentos de exercício, desporto e actividade física em estudantes universitários: Características psicométricas de medidas das atitudes face ao exercício físico e dos estados de humor e afectivos associados à sua prática. In A. P. Noronha, C. Machado, L. Almeida, M. Gonçalves, & V. Ramalho (Eds.), *Actas da XIII conferência internacional de avaliação psicológica: Formas e contextos*. Braga: Psiquilíbrios Edições. Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/8304>
- 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. (2011). *Intenção de Prática de Exercício Físico (IPEF)* [Exercise Intention Practice (EIP)]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.
- (*) Gomes, A. R., Gonçalves, M. A., Maddux, J. E., & Carneiro, L. (2018). The intention-behaviour gap: An empirical examination of an integrative perspective to explain exercise behaviour. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(6), 607-621. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1321030> Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/57082>
- 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>
- (*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

| Descrição |

Este instrumento foi adaptado por Gomes (2011) a partir da Teoria do Comportamento Planeado (Ajzen, 1988) bem como de estudos de adaptação realizados em Portugal (ver Carneiro & Gomes, 2015; Cruz et al., 2008; Gomes et al., 2018), tendo por objetivo avaliar a intenção de prática de exercício físico.

A medida de intenção proposta avalia a ação propriamente dita (“fazer exercício físico”), o contexto concreto de prática (ex: “ginásio”) e o tempo específico a que se refere essa mesma prática (ex: “nos próximos três meses”) (Ajzen, 1988; Ajzen & Fishbein, 1980; Godin, 1993; Rhodes et al., 2002).

A escala é constituída por três itens numa escala “Likert” de sete pontos (1 = *Nenhuma certeza*; 7 = *Certeza absoluta*), que avaliam a **intenção** de prática de exercício físico (itens 1, 2 e 3). O tempo específico de prática de exercício físico proposto neste instrumento (três vezes por semana) pode ser alterado em função das indicações sugeridas internacionalmente ou especificamente alteradas em função do propósito de cada investigação.

Paralelamente, adicionou-se um item relativo à intenção de prática face a uma periodicidade semanal de **frequência** de exercício (item 4), sendo apresentados sete períodos de prática de exercício físico, desde 0 (*Nenhuma vez por semana*) até 7 (*Todos os dias*). A cotação das respostas deve ser realizada do seguinte modo:

- 0 vezes = 1
- 1 ou 2 vezes = 2
- 3 vezes = 3
- 4 vezes = 4
- 5 vezes = 5
- 6 vezes = 6
- 7 vezes = 7

Neste sentido, o resultado do valor médio dos resultados nos três primeiros itens indica a intenção de prática de exercício físico, enquanto o quarto item indica a intenção de prática semanal de exercício ao longo de três meses.

| Cotação |

Escala	Itens
Intenção de prática de exercício físico	1, 2, 3 Total = 1 – 7
Intenção de frequência semanal de prática de exercício físico	4 Total = 1 – 7
	Total = 4 itens

| Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização (“analisar a intenção de prática de exercício físico”) e o caráter confidencial da recolha dos dados;
- 2) Planear **10 a 15 minutos** para a aplicação e preenchimento do instrumento;
- 3) Organizar um **contexto reservado e sossegado**: evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

| IPEF | Praticantes de exercício físico |

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

Assim, procure responder às questões abaixo tendo por base a sua atividade desportiva, este local de prática e o número mínimo de três vezes semanais.

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