



FCDEF FACULDADE DE CIÊNCIAS DO
DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Motivação para a prática de exercício físico e autoestima em praticantes de exercício físico de ginásios da cidade de Luanda

Trabalho realizador por: Pedro Daniel Nunes Martins

Universidade de Coimbra, 2014

PEDRO DANIEL NUNES MARTINS

Motivação para a prática de exercício físico e autoestima em praticantes de exercício físico de ginásios da cidade de Luanda

Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra com vista à obtenção do grau de Mestre em Exercício e Saúde em Populações Especiais

Orientador:

Professor Doutor José Pedro Leitão Ferreira

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

2014

Martins, P. (2014). Motivação para a prática de exercício físico e autoestima em praticantes de exercício físico de ginásios da cidade de Luanda. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra, Portugal

Dedico esta tese à minha família e amigos,
por terem estado sempre ao meu lado
neste caminho percorrido.

AGRADECIMENTOS

Possivelmente uma página não chegaria para poder agradecer a todos os que percorreram este caminho comigo, para que conseguisse atingir determinado objetivo.

Em primeiro, quero agradecer ao meu orientador, Professor Doutor José Pedro Ferreira, por ter tido a oportunidade de ser ele a encaminhar e orientar todo este meu trabalho, sempre com o excelente profissionalismo, com o apoio incondicional, e a exigência que fez com que desenvolvesse todo este trabalho. Um muito obrigado!

Agradecer também aos professores que tive como docentes em todo o percurso que me trouxe até aqui, pois sem os conhecimentos que adquiri com eles, não seria fácil o culminar de todo este trabalho.

Agradecer aos meus pais, que sempre acreditaram em mim, e que seria possível atingir determinado patamar.

Aos meus familiares, meu primo Rui Filipe, às minhas primas Sónia Batista e Diana Machado, aos meus padrinhos, aos meus amigos Henrique Matos, Laura Tubarão, Pedro Pais e Albertina Pedro, ao Dr. Figueira e Dr. Martelo pelo apoio incondicional em Angola, aos meus amigos, a todos em especial que me deram força e me ajudaram a conseguir atingir esta meta com todo o apoio possível, os meus agradecimentos.

A todos os que me acompanharam no trabalho de aplicação e recolha dos questionários nos ginásios e health clubs de Luanda, em Angola, onde foi feito o estudo, sendo estes: L't Club Fitness Center, Atitude Ilha Health Club, Conceito Fitness, Luanda Sports Center, Caenche Gym, entre outros, no duro processo de aplicação e recolha dos inquéritos nos diferentes ginásios.

Agradecer também a todos os que participaram no estudo, na entrega de questionários, aos meus queridos alunos do Instituto Superior Politécnico Internacional de Angola pela distribuição incansável e, no preenchimento do inquérito feito pelos clientes dos respetivos ginásios, um muito obrigado, sem vocês, nada este trabalho não seria possível.

Pedro D. N. Martins

“A VERDADEIRA SABEDORIA CONSISTE EM SABER COMO AUMENTAR O BEM-ESTAR NO MUNDO”

Benjamin Franklin

RESUMO

O objetivo deste estudo foi adaptar uma versão em língua portuguesa do EMI-2 e aferir a sua equivalência semântica e as suas propriedades psicométricas aplicando-a a uma amostra de praticantes de exercício físico frequentadores de 8 ginásios da cidade de Luanda, Angola. Participaram no estudo 251 adultos (idades compreendidas entre os 18 e os 38 anos), 111 do sexo feminino e 140 do sexo masculino, com média de $25,14 \pm 4,88$ anos e $26,61 \pm 4,51$ anos respetivamente. Foram seguidos procedimentos standard para a tradução e adaptação transcultural do instrumento. Os dados foram analisados com recurso à Análise Fatorial Exploratória e revelaram uma estrutura fatorial diferente da descrita na versão original obtida na população americana e também algo diferente da encontrada na versão Portuguesa que lhe serviu de base. A estatística descritiva e as correlações existentes entre as diferentes escalas corroboram os resultados de estudos anteriores, tendo o EMI-2 demonstrado boa consistência interna com valores de *Alfa de Cronbach* a variar entre 0,74 e 0,90. O presente estudo apresenta evidências que apontam no sentido da validação do EMI-2 com base num modelo de dez subescalas, no entanto são necessários mais estudos, com outras amostras da população Angolana, de modo a possibilitar uma análise mais aprofundada da sua validade fatorial e recomendar a sua utilização plena.

Palavras-chave: Autoestima, motivação para o exercício, características psicométricas, validação transcultural.

ABSTRACT

The aim of this study was to adapt a Portuguese language version of the EMI-2 and assess its semantic equivalence and psychometric properties using a sample of exercise participants from 8 gyms in the city of Luanda, Angola. A sample of 251 adults (aged 18 and 38 years), 111 female and 140 male, mean 25.14 ± 4.88 years and 26.61 ± 4.51 years respectively. Standard procedures for translation and cultural adaptation of the instrument were followed. Data were analyzed using the Exploratory Factor Analysis and revealed a different factor structure described in the original version obtained in the American population and also something different from that found in the Portuguese version on which it was based. Descriptive statistics and correlations between the different scales corroborate the results of previous studies, with the EMI-2 demonstrated good internal consistency with Cronbach's alpha values range between 0.74 and 0.90. This study presents evidence that points towards the validation of the EMI-2 based on a ten subscales model, however further studies are needed with other samples of the Angolan population, to enable further analysis of its factorial validity and recommend to its full use.

Keywords: Self-esteem, exercise motivation, psychometric characteristics, cross-cultural validation.

Índice

Agradecimentos	5
Resumo	6
Abstract	7
Índice	8
Lista de tabelas, figuras e gráficos	9
1. INTRODUÇÃO	10
1.1 Pertinência do estudo	10
1.2 Problema	10
1.3 Objetivos do estudo	13
2. REVISÃO DA LITERATURA	15
2.1 Motivação	15
2.1.2 Tipos de motivação	17
2.1.2.1 Ciclo motivacional	18
2.2 Autoconceito	21
2.2.1 Autoestima	21
2.3 Qualidade de Vida	25
2.4 Autoeficácia	26
2.5 Adesão ao exercício	29
2.6 Dificuldade de prática de exercício físico	34
2.7 Motivos de desistência da prática de exercício físico em ginásios	35
3. METODOLOGIA	36
3.1 Amostra	36
3.2 Design experimental e variáveis em estudo	36

3.3 Instrumentos de medida	37
3.4 Procedimentos e aspetos éticos	38
3.5 Tratamento estatístico dos dados	39
4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS (Artigo científico)	40
5. BIBLIOGRAFIA GERAL	59
6. ANEXOS	61

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Motivos e dimensões do Exercise Motivation Inventory -2.....	44
Tabela 2 – Valores de pesos dos factores do EMI-2, obtidos através de AFE, em praticantes de exercício físico da cidade de Luanda.....	46
Tabela 3 – Valores de média e de desvio padrão das diferentes dimensões do EMI-2 em três estudos de validação transcultural.....	47
Tabela 4 - Valores de <i>Alpha de Cronbach</i> , <i>Alpha se o item for eliminado</i> e correlação item-total para cada uma das dimensões da versão angolana da EMI-2 e respetivos itens.....	48
Tabela 5 – Coeficiente de correlação intraclasse e coeficientes de correlação de <i>Pearsons</i> da versão angolana da EMI-2.....	50

Lista de Figuras

Figura 1 – Grupo de motivos capazes de estimular a ação prática.....	19
Figura 2 – Motivos de adesão e desistência da prática da atividade física.....	24

Lista de Gráficos

Gráfico 1 – Etapas do ciclo motivacional.....	17
Gráfico 2 – Motivos de participação em ginásios.....	24

1. INTRODUÇÃO

1.1 Pertinência do estudo

A acomodação e o sedentarismo são condições cada vez mais preocupante nos nossos dias. A população torna-se cada vez mais inativa, preocupada com outras questões pessoal normalmente associadas ao emprego, e relegam para planos secundários a necessidade de manterem uma atividade física. Apesar de estar bem documentada a importância de sermos fisicamente ativos, a maior parte das pessoas não consegue motivar-se para praticar exercício físico de uma forma regular pelos diversos fatores seja de foro interno ou externo. Dentro dos ambientes específicos de ginásios e health clubs, os profissionais que contactam diretamente com os utentes, são tanto os monitores das salas de musculação e também num ambiente muitas vezes individual são os treinadores pessoais. Desta forma, acreditamos que estes estão numa posição privilegiada para ajudar a criar um clima que suporte a motivação e que ajude as pessoas a terem hábitos de exercício físico duradouros, e muitas vezes, serem estes a conhecer as diversas motivações para a prática de exercício físico em ginásios.

Parece-me bastante pertinente um estudo de intervenção nesta área tão específica, que traga mais informações relativas aos factos motivacionais que levam as pessoas a aderirem aos ginásios para a prática de exercício físico na cidade de Luanda, visto ser uma população em crescente numero e que, juntando aos hábitos de alimentação e sedentarismo, poderá necessitar de estudos científicos que comprovem as vantagens da adesão aos ginásios.

1.2 Problema

A qualidade de vida de um indivíduo tem por base a percepção desse indivíduo sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (WHO, 1995). Por seu lado, a qualidade de vida relacionada com a saúde considera os aspetos relativos à incapacidade, às disfunções e às intervenções terapêuticas em saúde, identificando o impacto destas na qualidade de vida (Cury *et al.*, 1995), constituindo um importante meio de subsistência e manutenção das estruturas anatómicas de base, e da

adoção de métodos que permitam evitar contrair patologias degenerativas e cardiovasculares, habitualmente adquiridas devido aos maus hábitos e a estilos de vida com características pouco saudáveis.

Uma das maiores preocupações dos estudiosos da área da psicologia do exercício e da saúde é o debate sobre quais os riscos e as repercussões do fenómeno do sedentarismo nas sociedades contemporâneas. O crescimento da tecnologia, aumento do trabalho de rotina, as formas "sedentárias" de lazer e a diminuição dos espaços de lazer ar livre, contribuem para que grande parte da população e desde logo a pediátrica, assumam estilos de vida cada vez mais sedentários (Silva *et al.*, 2008; Ronque *et al.*, 2006). Acredita-se que indivíduos que possuem níveis elevados de saúde física apresentam, igualmente, níveis elevados de bem-estar psicológico, incluindo a satisfação e a aceitação do seu próprio corpo (Cumming *et al.*, 2011c). Da infância à idade adulta, passando pela adolescência, aspetos como sobrepeso e os baixos níveis de força e de aptidão cardio-metabólica, por exemplo, são influenciadores e condicionadores da participação desportiva (Freitas *et al.*, 2004; Ré *et al.*, 2005).

Torna-se pois importante compreender a influência da prática regular de exercício físico e da capacidade de resposta às demandas decorrentes da prática de atividade física, na qualidade de vida e no bem-estar psicológico, e na saúde mental da criança, adolescente e adultos (Shanon *et al.*, 2011; Cumming, Gillison & Sherar, 2011; Eisenmann & Wickel, 2009; (Taspinar, Aslan, Agbuga, & Taspinar, 2014). Atualmente as autoridades de saúde acreditam na importância de políticas de promoção da prática de desporto e de exercício em grupos pediátricos na prevenção da baixa aptidão física, na melhoria do estatuto nutricional e dos níveis de bem-estar geral (Coelho & Silva, Moreira Carvalho, Gonçalves, Elferink-Gemser, Philippaerts & Malina 2011; Sherar *et al.*, 2009; Ferreira & Fox, 2007). Com efeito, assistimos nos últimos anos certa exaltação genérica dos conceitos de aptidão física, atividade física habitual e estatuto nutricional (Malina, 2001a; Machado- Rodrigues *et al.*, 2011; Eisenmann JC & Wickel E. 2007) notando-se um progressivo incentivo às múltiplas práticas corporais capazes de induzir os indivíduos a mudanças comportamentais que influenciam os indivíduos, desde as fases iniciais da vida a um estilo de vida ativo, tendo como principal preocupação evitar a epidemia da obesidade, transversal a todas as faixas etárias, mas objeto de uma

preocupação mais acentuada em crianças e adolescentes (Coelho e Silva, Sobral & Malina, 2001; Leite *et al*, 2010; Silva, *et al*, 2008; Ronque *et al*, 2006; Leite *et al* 2009).

Neste contexto, a constante procura de razões para compreender e explicar o comportamento dos praticantes e as suas tomadas de decisão fez com que os investigadores centrassem a sua atenção no estudo dos motivos de participação em diferentes contextos de prática de exercício físico, do qual os ginásios e health clubs são exemplos importantes, como forma de estudo da motivação para a prática de exercício físico regular. O conhecimento destes motivos permite aos treinadores e instrutores estruturar as atividades mais de acordo com os gostos e as expectativas dos praticantes, contribuindo para um maior empenhamento individual visando a maximização da performance, bem como para evitar situações de abandono precoce. Segundo Weiss e Chaumeton (1992) entender a motivação é uma das questões-chave dos psicólogos e da psicologia do desporto, tal deve-se a razões relacionadas tanto com o desenvolvimento teórico efetivo como com o planeamento e programação de sessões de treino, atraentes e com previsível grau de sucesso.

1.3 Objetivos do estudo

Não existem estudos realizados na população angolana, que ajudem a descrever a motivação para a prática de exercício físico e os motivos individuais apresentados como mais relevantes pelos praticantes regulares de desporto e exercício físico. Os objetivos do presente estudo são verificar os fatores motivacionais extrínsecos e intrínsecos dos frequentadores dos ginásios, identificar os principais motivos que levam a prática de exercício físico nos ginásios.

Para além dos aspetos motivacionais, é ainda importante perceber o modo como estes se relacionam com a perceção de bem-estar e de qualidade de vida em praticantes regulares de exercício físico, de ambos os sexos, confirmando assim, na população angolana, a hipotética relação existente entre motivação e qualidade de vida amplamente descrita na revisão da literatura (Ryan & Deci, 2000; Deci *et al.*, 2001). No entanto, e para que tal seja possível é necessário em primeira análise proceder à:

- Verificação da validade, fiabilidade e consistência interna do instrumento de avaliação psicológica EMI-2, na área da motivação, respeitando as considerações metodológicas preliminares à sua adaptação para a realidade angolana;
- Aferir a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de praticantes quanto aos motivos de participação no exercício físico, em função do gênero
- Aferir a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de praticantes quanto ao nível de autoestima percebido, em função do gênero
- Aferir a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de praticantes quanto à percepção da qualidade de vida, em função do gênero.

Quanto ao último objetivo, os dados relativos à aplicação do WHOQOL, embora tendo sido recolhidos, serão apresentados noutra estudo, não sendo integrados no presente artigo.

2. REVISÃO DA LITERATURA

Nota prévia

Os meios utilizados para a elaboração da presente revisão da literatura foram obtidos via internet, através de algumas bases de dados eletrónicas às quais foi possível aceder a partir de Angola (b-On e o Google Académico) e ainda com base em algumas revistas científicas e livros disponíveis na biblioteca da Faculdade onde leciono, em Luanda, pelo que tenho consciência que as fontes bibliográficas utilizadas poderão não ser as mais atuais. No entanto, na produção do artigo científico (capítulo 4) procurei obter, com a ajuda do meu orientador, artigos e referências dos últimos 3-5 anos para enriquecer o manuscrito e aumentar a sua possibilidade de publicação.

2.1 Motivação

Segundo Roberts, 2001, a compreensão da motivação constitui uma das preocupações mais centrais de qualquer atividade humana. Na verdade, uns terços de todas as investigações em psicologia relacionam-se, de uma maneira ou de outra, com a motivação, independentemente da sua regulação biológica, cognitiva ou social. Não existe consenso na literatura sobre a definição de motivação, apesar do reconhecimento geral da necessidade de conhecer os seus processos (Roberts, 2001). “A origem etimológica da palavra motivação parece ser o vocábulo latino mover, transmitindo a ideia de movimento” (Alves, 2003) podendo esta ser entendida como uma determinação intrínseca em relação à realização de um determinado objetivo (Plonczynski, referido por Moutão, 2005). A motivação é “um termo que abrange qualquer comportamento dirigido para um objetivo, que se inicia com um motivo e provoca um comportamento específico para a realização de uma determinada meta” (Paim & Pereira, 2004).

A motivação humana tem sido uma das principais preocupações e desafios da gestão organizacional moderna, e várias teorias tentam explicar o sentido desta força misteriosa que leva as pessoas a agirem de forma a alcançar seus objetivos. O que anteriormente era apenas um instrumento da área de Recursos Humanos, agora passa a fazer parte da estratégia das empresas.

Através da motivação pessoal, da educação formal e do treinamento, um indivíduo pode utilizar todo o seu potencial de forma mais eficiente, tornando-se um profissional de destaque e realizando seus sonhos e ideais pessoais.

A motivação dos seres humanos e a qualidade de vida no trabalho apresentam os desafios enfrentados por uma administração moderna a fim de alcançar objetivos que possam satisfazer essas necessidades. A partir do momento em que a preocupação com o bem-estar das pessoas ganha espaço nas organizações, é possível conseguir melhores resultados na busca de um ambiente de trabalho adequado para o desenvolvimento das atividades profissionais.

Segundo Chiavenato (1999, p. 96), “o líder capaz de reduzir as incertezas do trabalho é tido como um motivador porque aumenta a expectativa dos subordinados de que seus esforços levarão às recompensas procuradas”.

Este benefício traz ao líder uma autoconfiança junto à empresa tornando um clima de entrosamento entre empregado e empregador, e assim cada vez mais estarão construindo uma essencial liderança eficaz, trazendo também satisfação ao empregado para desenvolver melhor seus trabalhos. Como constructo interno que é, relacionado com a intenção que está na base do comportamento, a motivação não é diretamente mensurável, sendo de difícil avaliação. De acordo com Samulski (1992) a motivação caracteriza-se por um processo ativo, que é dirigido a uma meta, e depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Portanto, baseada neste modelo, a motivação tem um determinante energético (nível de ativação) e um determinante de direção do comportamento (intenções, interesses, motivos e metas). Não se pode pensar em motivação sem lembrar do motivo, que é a base do processo motivacional. O motivo é a mola propulsora responsável pelo início e manutenção de qualquer atividade executada pelo ser humano (Isler, 2002). A motivação designa assim um conjunto de forças internas/impulsos que orientam o comportamento de um

indivíduo para determinado objetivo. É um conjunto de forças internas que mobilizam e orientam a ação de um organismo em direção a determinados objetivos como resposta a um estado de necessidade, carência ou desequilíbrio (Isler, 2002). O motivo que leva alguém a praticar atividades de fitness é a razão que leva o organismo a agir; é o estado do organismo pelo qual a energia é mobilizada e dirigida a determinados elementos do meio.

2.1.2 Tipos de motivação

A motivação pode ser dividida em motivação extrínseca e motivação intrínseca, sendo a primeira aquela que ocorre em todos os seus níveis, relaciona-se com razões fora da atividade, como integração a determinado grupo, reconhecimento, evitar o castigo ou receber uma premiação, são atividades que são realizadas não apenas pelo prazer que elas proporcionam (Amorim, 2010). Ao abordar Motivação Intrínseca, Amorim (2010) resume que os indivíduos intrinsecamente motivados são aqueles que por si só conseguem realizar determinada atividade, tendo capacidade suficiente para realizá-la, controlando suas ações e proporcionando a si próprio prazer e desfrute para com as mesmas. Essa motivação pode ser acentuada se a pessoa possuir autocontrole, autodeterminação e autonomia para realizar a tarefa sugerida

Estando o indivíduo intrinsecamente motivado, o sujeito ingressa na atividade por vontade própria, diga-se, pelo prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la, aprofundá-la (Balbinotti & Capozzoli, 2008). “O prazer pela atividade é promovido através da compreensão das necessidades, interesses e metas individuais” (Rocha, 2008).

2.1.2.1 Ciclo Motivacional

No ciclo motivacional existem geralmente três etapas:

- **Necessidade;**
- **Impulso;**
- **Resposta.**



Gráfico 1 – Etapas do Ciclo Motivacional

É a necessidade que origina o impulso ou pulsão. O impulso é a força que impele a pessoa à ação, ao conjunto de comportamentos que permitem atingir o objetivo. O impulso termina quando o objetivo é alcançado. Se a meta é atingida, a necessidade é satisfeita e o impulso é reduzido. O comportamento motivado está intimamente ligado ao funcionamento do sistema endócrino e a diferentes estruturas do sistema nervoso (Weinber & Gould, 2001). A motivação é um fator importante na prática de atividade física, e podemos constatar isso mesmo, segundo Gouvêa (1997), afirmando que, em qualquer momento na relação entre ensino-aprendizagem, a motivação pode ser um elemento determinante para que se atinja um bom desempenho. Este autor acrescenta que, quanto maior for o nível de estimulação, maior será a motivação e que, sem motivação não há comportamento humano ou animal. Considera ainda que qualquer relação interpessoal ou intrapessoal é motivada por algo. Aliás, refere mesmo que todo comportamento, seja ele qual for, independente do objetivo, é motivado por alguma e

para alguma coisa. Assim, pode-se afirmar que a motivação é o combustível de toda ação humana. Ao focalizar-nos especificamente a área da motricidade humana, em relação às ressonâncias do ambiente na motivação para a aprendizagem e no desenvolvimento motor humano, (Magill & Hall, 1990) salientam a interferência contextual como fator gerador de efeitos diferenciados, conforme a sua magnitude, aliada à ontogenia individual. A motivação apresenta duas orientações: a intrínseca e a extrínseca. Dentro da Teoria da Avaliação Cognitiva de Deci e Ryan (1985) o ser humano comporta-se baseado nas motivações intrínseca e extrínseca ou na desmotivação. Comportamentos vinculados à motivação intrínseca são caracterizados pelo prazer e satisfação na própria atividade. Ao contrário, comportamentos associados à motivação extrínseca relacionam-se com razões fora da atividade, como reconhecimento social e premiação. E quanto ao comportamento desmotivado, o indivíduo não percebe a coerência entre o seu comportamento e o exterior, não existem ganhos intrínsecos ou extrínsecos e a sua participação pode até cessar na atividade. A componente chave desta teoria é a inter-relação da motivação intrínseca com a premiação extrínseca. Vale ressaltar que o reconhecimento externo diminui a motivação interna, reforçando a dependência de qualquer atividade a este reconhecimento (Deschamps, 2002). Quanto aos motivos que são capazes de estimular a ação prática, Woodworth e Marquis (1977) classificam-os em três grupos:

1º Grupo: Condições corporais internas e necessidades orgânicas;

2º Grupo: Exigências de reação rápida imposta pelo meio numa situação emergencial;

3º Grupo: Motivos e objetivos;

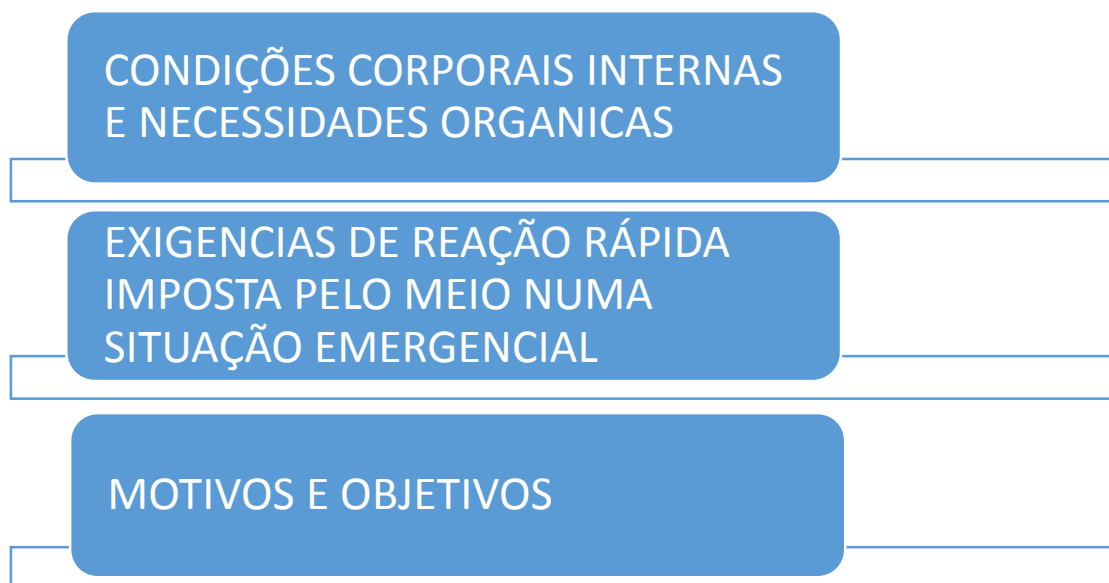


Figura 1 – Grupos de motivos capazes de estimular a ação prática (Woodworth & Marquis,1977)

Um dos fatores responsáveis pela manutenção de um nível ótimo de motivação é a capacidade psíquica das pessoas para a realização da tarefa ou do treino proposto (atletas, no caso do desporto e demais pessoas no caso do exercício físico). A capacidade para a execução de uma tarefa é verificada na medida em que a atividade a ser realizada é mantida por um determinado período de tempo. Nessa capacidade psíquica para a tarefa, há os fatores intervenientes externos (estrutura informativa das tarefas a serem realizadas e as características do meio de convivência) e internos (nível de desempenho, estabilidade emocional e características individuais), Deschamps, 2002. Um outro fator que deve ser considerado fundamental é o nível de prazer que a pessoa usufrui praticando determinada atividade. O desenvolvimento do prazer certamente levará a pessoa a suportar melhor o processo de treinos, conseqüentemente um melhor rendimento será observado. A melhoria constante desse rendimento aumenta a percepção do nível de conquistas pessoais e leva o atleta a obter um maior nível de fatores intrínsecos e extrínsecos da motivação.

2.2 Autoconceito

O autoconceito, resumidamente descrito, refere-se a auto percepções de cada indivíduo sobre si mesmo. Alguns autores descrevem o autoconceito como sendo um dos componentes mais importantes do psiquismo humano e essencial ao bem-estar psicológico (James, 1950; Lecky, 1945; MacGuire & Padawesinger, 1982; cits. por Berger & McInman, 1993) e que englobaria um conceito mais específico, a noção de autoestima (Coopersmith, 1967 cit. por Berger & McInman, 1993; Fleming & Courtney, 1984). A autoestima constitui uma característica da personalidade que parece predizer melhor o bem-estar subjetivo (Diener, 1984). Foram múltiplos os autores que definiram este conceito e que tentaram delimitar a sua indefinição (Coopersmith, 1967; Campbell, 1984; Linderman, 1994; Pope et al., 1988; cits. por Abrantes, 1998; Bednar et al., 1989; Hewit, 1991: citado por Almeida, 1995). James (1890: citado por Bednar et al., 1989) definiu autoestima como o resultado da relação entre os objetivos individuais concretizados e os objetivos individuais pretendidos, seja no domínio material, social ou emocional. Isto é, o indivíduo ao perceber-se como competente nos domínios onde acredita que será bem-sucedido, terá uma autoestima alta, bem como uma maior probabilidade de superação de dificuldades. Rosenberg e Simmons (1972, cit. em Batista, 1995) referem que a autoestima é um constructo multidimensional, que reflete todos os sentimentos de auto valor relativos ao comportamento, aparência física, inteligência.

2.2.1 Autoestima

Quanto à autoestima, ela deve ser considerada como sendo a componente avaliativa do autoconceito, ou seja, aquela que é responsável por traduzir o maior ou menos grau de satisfação individual face ao “Eu”, nas mais diferentes dimensões da vida. A autoestima tem-se revelado como uma variável psicológica capaz de traduzir os benefícios psicológicos da prática de exercício físico (Folkins & Sime, 1981; Hughes, 1984 cit. por Boutcher, 1993; Sonstroem & Morgan, 1989), embora essa relação seja reportada de forma variável ao longo da revisão da literatura. A investigação tem revelado que indivíduos que praticam exercício físico apresentam níveis mais positivos de autoestima global quando comparados com indivíduos que não praticam (Albinson,

1974; Heinzelmann & Bagley, 1970; Wheeler, 1982; cits. por Berger & McInman, 1993; Gleser & Mendelberg, 1990; Sonstroem, 1994). Para além disso, têm sugerido que a atividade física tem efeitos positivos na autoestima de crianças (Gruber, 1986; cit. por Abrantes, 1998), de adolescentes (Calfas & Taylor, 1994; cit. por Abrantes, 1998) e de adultos (Sonstroem, 1984; McAuley, 1994; Vanfraechem-Raway, 1993; cits. por Abrantes, 1998). Segundo Weiss (1987; cit. por Abrantes, 1998), o facto de o indivíduo, ao realizar exercício, ser confrontado diretamente com uma dificuldade física ou com um desafio psicológico e o conseguir ultrapassar com sucesso, vai provocar modificações na imagem corporal do praticante, na sua autoimagem (Melnick & Mookerjee, 1991; Batista & Vasconcelos, 1995; ambos cits. por Abrantes, 1998; Emery et al., 1989; cit. por Shefard, 1990), bem como no seu sentido de realização. A atividade física permite melhorar os níveis de autoestima, através do desenvolvimento de competências e de estratégias mais adequadas à resolução com sucesso de determinadas tarefas e atividades. Apesar da tendência generalizada para o sedentarismo, assiste-se hoje a uma crescente generalização do exercício físico, sendo que as motivações que levam as pessoas a recorrer à sua prática regular e sistemática podem ser de ordem variada: fisiológica, psicológica ou social.

Segundo Dinis (1996), um dos benefícios psicológicos associados à atividade física, parece ser o da melhoria da imagem corporal. Segundo Hamachek (1986), uma vez que através do exercício se desenvolve o grau de funcionalidade do corpo e com ele a imagem corporal (Weinberg & Gould, 1995; cit. por Cruz, Machado e Mota, 1996), sendo que esta última parece estar intimamente ligada à autoimagem (Berscheid, Walster & Bohrnstedt, 1973; Fisher & Cleveland, 1968; Hamachek, 1987; Secord & Jourard, 1953; Zion, 1965, cits. por Leith, 1994) parece haver uma relação entre a prática de exercício físico e melhorias na autoimagem. Em sete estudos feitos por Layman (1974, cit. por Hamachek, 1986), quatro demonstraram haver relações entre a atividade física e a imagem corporal. Resultados obtidos por Salusso-Deonier & Schwarzkoph (1991; cit. por Abrantes, 1998), comparando estudantes universitários de ambos os sexos praticantes de aulas de ginásio com estudantes não praticantes de qualquer atividade física, evidenciou níveis mais elevados de satisfação com a imagem corporal nos primeiros e em ambos os sexos. Um estudo efetuado por Batista (1995) investigou

a satisfação com a imagem corporal, a autoestima global, as convicções de controlo referenciadas ao corpo e as características antropométricas em adolescentes do sexo feminino envolvidas em 4 níveis diferenciados de atividade física. Os resultados demonstraram que a atividade física se encontra significativamente associada com a autoestima e a satisfação com a imagem corporal. Através do que foi exposto, podemos concluir que a prática de atividade física, além de aumentar de uma forma geral o interesse e o nível de satisfação com o corpo, parece contribuir para uma avaliação mais precisa e positiva da imagem corporal, bem como a um maior e melhor investimento no corpo. Desta forma, estes estudos tiveram resultados que relacionam estes pressupostos associados à atividade física.

A Auto-Estima é uma questão candente em nosso mundo moderno, onde a profusão de informações novas a cada momento, a intensa competitividade e a ênfase no sucesso solapa a nossa crença em nossa capacidade pessoal de resolvermos as situações de vida. A questão é que, culturalmente, baseamos a nossa Auto-Estima pelo passado, pelo que já fizemos.

Se nos avaliarmos pelo que fazemos ou deixamos de fazer, pelo que possuímos ou deixamos de possuir, isto é, pelos resultados que obtivemos da vida em vários aspetos ou áreas de atuação, é natural que nossa Auto-Estima sofra altos e baixos, de acordo com a área que seja objeto de atenção.

O Universo é mutável, é ilógico esperar que fique "congelado" permanentemente em uma situação determinada, favorável ou desfavorável a nós, em uma síndrome do "felizes para sempre". Isto cria, em muitas pessoas, um "medo de perder" e um "medo de não conseguir". São, em última análise, crises de Auto-Estima. A solução para isto pode ser percebermos que a sensação interna (sentimento) que chamamos de "o nosso valor pessoal", que surge quando prestamos atenção em nossa identidade, é apenas uma escolha que fazemos, por nós mesmos, ao longo da vida. E que, quando nos habituamos a "dar notas" (que se traduzem em intensidade deste sentimento) através do que observamos em nossa vida, estamos confundindo a parte com o todo, comparando coisas heterogêneas, um verdadeiro contra-senso. O conceito de "valor" é sempre relativo, nunca absoluto em si mesmo. Algo é julgado "bom" ou "mau", tendo valor ou não, sempre decorrente de algum uso, avaliado por algum observador externo a ele. Isto é, valor é um conceito que depende do uso de algo, em determinada situação. O dinheiro, por exemplo, é extremamente valioso em uma cidade - e totalmente sem valor se estamos sozinhos em um deserto. Neste caso, um cantil d'água torna-se muito mais valioso.

O julgamento de bom ou mau, perfeito ou imperfeito, representa sempre uma consideração subjetiva de características de cada objeto, um ponto de vista apenas. O nosso valor pessoal, como identidade que somos, é sempre máximo, pelo simples fato de existirmos. Não é mensurável. Somos uma manifestação do Universo. Tudo o que existe, sob o ponto de vista da inteireza do Universo, não pode ser avaliado pela dimensão de valor, por duas razões: primeiro, porque não podemos julgar o uso de nós próprios como um todo, em todos os contextos possíveis; não possuímos todo o conhecimento do universo, para avaliar em que estamos sendo "mais ou menos úteis".

E, também, porque fazemos parte da coisa avaliada; existir é sempre uma característica dicotômica, uma questão de "sim" ou de "não"; não se pode dar notas graduais para isso. Em suma, se um aspecto do Universo está sendo considerado como um todo, sendo levado em consideração em sua totalidade sistêmica, não pode ser julgado como tendo "mais" ou "menos" valor do que a totalidade do Universo. Seja este aspecto sistêmico uma coisa, pessoa ou fenômeno, o seu valor de Ser é sempre máximo. Em outras palavras, o conceito de valor não se aplica.

Quando efetivamente sentimos isso como uma realidade em nossa consciência, a questão da auto-estima pode ser discutida em outro nível. A cultura judaico-cristão, da qual fazemos parte, nos inculcou a idéia de valor pessoal e de pecado original. Nascemos "devedores" e tendo que "tornarmo-nos dignos" para "ganhar" o céu. E isso é decidido no "juízo final". Culturalmente, começamos já em uma situação desvantajosa - todos começam assim com baixa auto-estima e devem ganhá-la ou conquistá-la.

Aqueles que esperam conquistá-la tornam-se mais proativos no mundo, buscando aumentar a sua sensação de valor pessoal; aqueles que esperam ganhá-la costumam ser mais reativos, aguardando que outros reforcem a sua sensação de valor pessoal. Isto acarreta vários sintomas, provenientes da ilusão de que devemos "aumentar a nossa auto-estima".

Há os que buscam aparentar, para si e para outros, uma auto-estima "menor". Seu comportamento é cabisbaixo, sua ação é desleixada; seu relacionamento é de submissão. Atraem a pena e a proteção de uns e a rejeição de outros. E há os que buscam aparentar uma auto-estima "maior" do que outros. Seu comportamento é arrogante, sua ação é agressiva; seu relacionamento é de manipulação. Atraem admiração de uns e ressentimento de outros.

O enfoque no aumento da auto-estima como solução de problemas psicológicos, interpessoais e até empresariais, tão divulgado hoje em dia, decorre desta distorção de

compreensão gerando, inclusive, uma busca vã. Não importa quanto mais nos esforçamos para fazer e obter coisas que nos "aumentem" a auto-estima, sempre poderemos pensar em algo mais a ser feito, gerando assim mais ansiedade e melancolia.

Se, em contrapartida, pelo simples fato de existir, temos total e integral importância e significado - não valor, que implica mensuração e sim razão para existir, dignidade e respeito próprio - a auto-estima deixa de ser considerada algo com que devemos nos preocupar e torna-se natural, não perceptível. A sensação de importância pessoal, se igual para todos, é invisível. Paramos de tentar nos tornarmos "mais importantes", já que todos são iguais e perfeitamente importantes, apenas pelo fato de sermos uma manifestação pessoal do Universo.

A Auto-Estima representa a nossa relação emocional conosco mesmo, nossa auto-aceitação. A auto-estima é consistente quando sentimos que somos importantes pelo que efetivamente somos, independentemente do que fazemos ou deixamos de fazer.

2.3 Qualidade de Vida

Qualidade de vida é o método usado para medir as condições de vida de um ser humano, esse método envolve o bem físico, mental, psicológico e emocional, relacionamentos sociais, como família e amigos e também saúde, educação e outras circunstâncias da vida. A Qualidade de Vida é medida pela Organização Mundial da Saúde, que desenvolveu um questionário para aferir a qualidade de vida. Esse questionário é composto por seis domínios: o físico, o psicológico, o do nível de independência, o das relações sociais, o do meio ambiente e o dos aspectos religiosos.

Qualidade de vida foi um conceito criado pelo economista J.K. Galbraith, em 1958, que veicula uma visão diferente das prioridades e efeitos dos objetivos econômicos de tipo quantitativo. De acordo com este conceito, as metas político-econômicas e sociais não deveriam ser perspectivadas tanto em termos de crescimento econômico quantitativo e de crescimento material do nível de vida, mas sim de melhoria em termos qualitativos das condições de vida dos homens. Isso só seria possível através de um melhor desenvolvimento de infraestrutura social, ligado à supressão das disparidades, tanto regionais como sociais, à defesa e conservação do meio ambiente, etc. Geralmente, saúde e qualidade de vida são dois temas muito

relacionados, uma vez que a saúde contribui para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos e esta é fundamental para que um indivíduo ou comunidade tenha saúde. Mas, não significa apenas saúde física e mental, mas sim que essas pessoas estejam bem consigo mesmo, com a vida, com as pessoas que os cercam, enfim, ter qualidade de vida é estar em equilíbrio.

Qualidade de vida é diferente de padrão de vida, e muitas pessoas confundem os termos. Padrão de vida é uma medida que quantifica a qualidade e quantidade de bens e serviços disponíveis, (Galbraith,1958).

2.4 Autoeficácia

Atingindo objetivos, o individuo começa a adquirir uma constructo psicológico de autoeficácia. O exercício físico parece estar associado ao bem-estar através de melhorias na autoeficácia (Hogan & Santomier, 1984; Oldridge, 1988; cits. por Berger & McInman, 1993). Folkins e Sime (1981) num estudo de investigação evidenciam que as melhorias na condição física individual parece favorecer a percepção de controlo sobre o corpo que, por sua vez, parece estar associado com níveis mais elevados de bem-estar subjetivo (Ismail & Trachtman, 1973; Solomon & Bumpus, 1978, cits. por Folkins & Sime, 1981; Plante, 1993).

Os resultados obtidos por McAuley et al. (1995), num estudo com homens e mulheres sedentárias, com idades compreendidas entre os 45 e os 64 anos, demonstraram que um programa de exercício físico, com duração de 5 meses, provocou um incremento da autoeficácia, melhorias na satisfação com a imagem corporal e a redução da ansiedade física. Segundo os resultados dos estudos evidenciados anteriormente, comprova-se que o exercício físico consegue melhorar a autoeficácia e uma vez que esta é uma forma específica de autoconfiança, toma-se a autoeficácia como o mecanismo pelo qual o exercício desenvolve a autoestima e o autoconceito positivo.

Os resultados obtidos nas diversas bibliografias, revelam os pontos que levam á prática de exercício físico em ginásios, desvendando a diferença de fatores entre

homens e mulheres e também a diferença entre faixas etárias. Para Nunomura (1998) os principais fatores para a prática de atividades física estão relacionados a condicionamento físico, saúde, manter a forma física/estética.

Para Amorim (2010), os principais fatores motivacionais estão relacionados com estética, prazer e saúde seguidos de sociabilidade, controle de estresse e por último competitividade. Balbinotti e Capozzoli (2008), relatam que as mulheres apresentam médias aritméticas nominais maiores que as dos homens nas seguintes dimensões: Controlo de stresse, Saúde e Estética. Já os homens, apresentam maiores médias nominais nas dimensões Sociabilidade, Competitividade e Prazer.

Silva et al. (2008) realizaram uma pesquisa sobre participação atual e passada em academias de ginástica entre adultos: os resultados destacam que os motivos mais frequentemente relatados para a prática de atividades físicas nas academias considerando toda a amostra foram emagrecimento (22%) associado aos resultados do sexo feminino, prazer pela prática do exercício (22%) associados aos resultados de ambos os sexos, e necessidade de preparação física (20%).

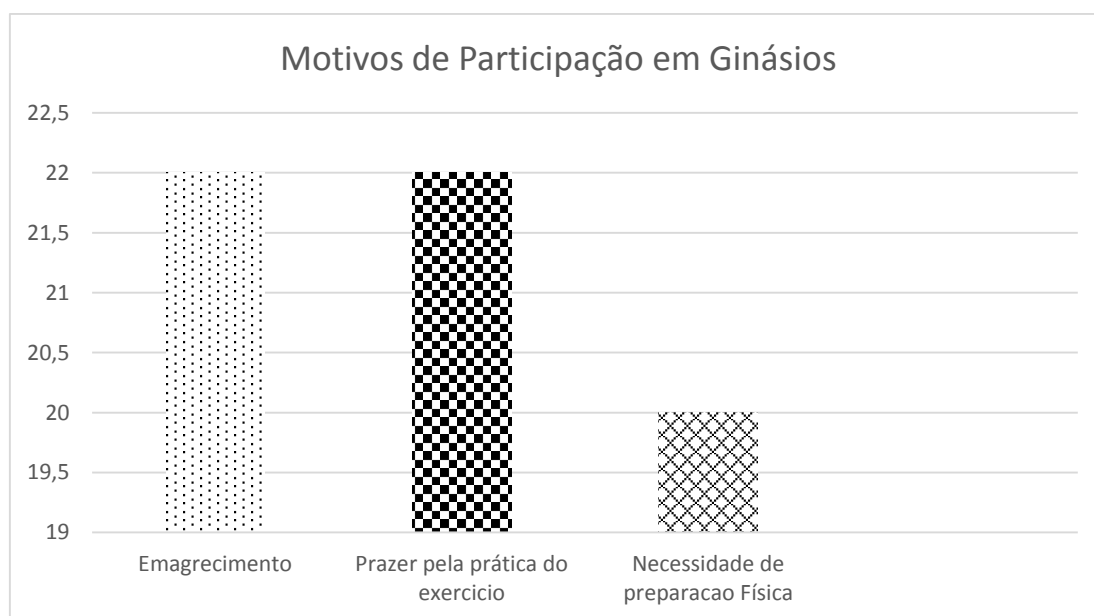


Gráfico 2 – Motivos de participação em atividades de ginásio (%) (Silva et al., 2008)

Liz (2011) aponta como causas mais frequente para a iniciação a musculação, num publico cuja faixa etária mais frequente foi de 18 a 30 anos, (aproximado da faixa

etária presente no meu estudo, 18 a 35 anos), por ela causar a sensação de bem-estar, ajudar a manter o corpo em forma, fortalece o corpo e melhora o condicionamento físico, socialização, produz resultados rápidos, melhora saúde produz disposição para a realização de tarefas diárias e, aponta os fatores mais frequentes para a desistência da prática de atividade, sendo eles, falta de tempo, atendimento profissional desqualificado, poucos aparelhos para a prática, cansaço, ocorrência de lesão, não promover a socialização entre os praticantes, monotonia. Concluiu-se neste estudo que os principais fatores motivacionais extrínsecos que levam o indivíduo a praticar atividades em academias ou de musculação são a socialização, fazer amigos, encontrar com os amigos e competitividade.

Quanto aos fatores motivacionais intrínsecos apontados nos estudos apresentados foram: estética, prazer, saúde, controle do estresse, sensação de bem-estar, ajudar a manter o corpo em forma, fortalece o corpo e melhora o condicionamento físico, melhora a saúde, produz disposição para a realização de tarefas diárias, melhoria na qualidade de vida. Para os praticantes de musculação os principais fatores que levam a prática são estética, prazer e saúde seguidos de sociabilidade, controle de estresse e competitividade, condicionamento físico e fortalecimento. Os principais motivos que levam os clientes de ginásio a praticar aulas de ginástica, de acordo com os estudos relacionados são, emagrecimento, estética, saúde, prazer pela prática de exercício físico, condicionamento físico e fazer amigos.

Os estudos comprovam que a motivação e fatores relacionados são os grandes impulsionadores da prática de atividades de musculação em ginásios. Deste modo, tem-se a percepção da importância de estudos na referida área, num estudo realizado por Silva et al. (2008), 60,1% dos entrevistados nunca frequentaram um ginásio, e apenas 7,8% dos que já frequentaram prevaleceram a praticar atividades físicas no ginásio. Estes números demonstram a importância de averiguar os motivos que levam o indivíduo a procurarem os ginásios, pois, conhecendo tais motivos será possível atender as necessidades deste público que nunca frequentaram estes sítios. O baixo número de pessoas que prevaleceram na prática indica um alto grau de desistência, é importante averiguar os motivos que levam a este êxodo nos ginásios, para poder manter este

publico a praticar as atividades físicas oferecidas pelos ginásios, identificar os fatores motivacionais de tal público implica em conhecer as causas que os levam á pratica, assim, seria possível atender a esta necessidade, e, portanto, manter um público “cativo” a pratica de atividades físicas nos ginásios. Fatores como renda mensal, tempo, entre outros, são os fatores que estão na linha da frente para serem dados como “motivos” para a desistência de programas de exercício físico em ginásios. Desta forma acredita-se que é pertinente desenvolver mais estudos que englobem motivação e atividade física nos ginásios, com diferentes amostras.

2.5 Adesão ao exercício físico

Tal como referenciei anteriormente, Tamayo et al. (2001) relataram no seu estudo que para alguém aderir à atividade física é mais complicado, pois ele tem que abrir espaço na sua agenda para praticá-la, e se esta exigir uma infraestrutura determinada, procurar um ginásio, um clube, um parque ou outro local apropriado, as barreiras para a prática começam a multiplicar-se. Sabe-se que a adesão não ocorre imediatamente após o início da prática. Há um processo lento da inatividade até a manutenção da prática. A adesão, segundo Saba (2001), pode ser entendida como o ápice de uma evolução constante, rumo à prática do exercício físico. Este autor divide em quatro possibilidades os comportamentos frente à adoção da prática do exercício físico, sendo estas:

- **Adesão:** Crença dos benefícios proporcionados à saúde; é provável que a motivação esteja mais relacionada ao bem-estar.
- **Manutenção:** mais auto motivado, estabelecendo as suas próprias metas, tem apoio familiar, a adesão está mais relacionada às sensações de bem-estar e prazer, não percebem inconveniência nos exercícios.
- **Desistência:** falta de tempo, e a inconveniência, falta de motivação, fatores situacionais, ocorre em maior número nos que tem histórico de inatividade ou baixas capacidades físicas e motoras.
- **Retoma da atividade:** melhor habilidade de administração do tempo, sensação de controlo e autoconfiança, metas mais flexíveis e pensamento positivo.

Todo este processo depende de fatores internos e externos aos indivíduos. Para detetar tais fatores, Weinberg e Gould (2001) estudaram os motivos de adesão e desistência da prática de atividade física, e apontaram como razões para se exercitar:

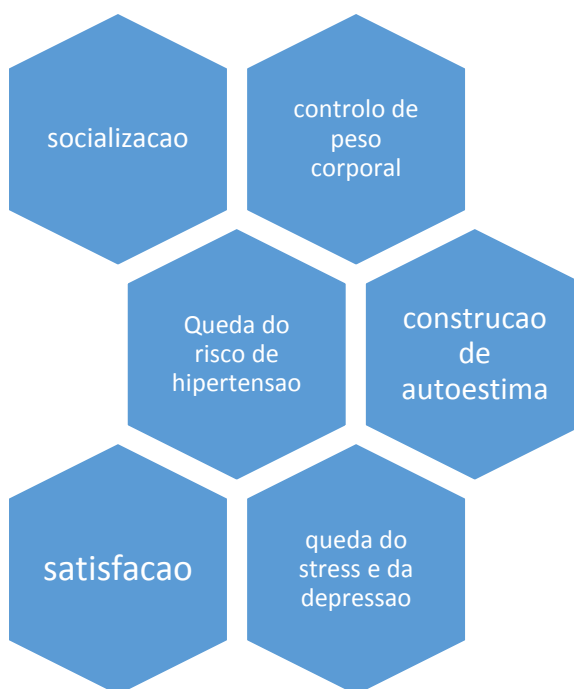


Figura 2 - Motivos de adesão e desistência da prática de atividade física (Weinberg & Gould, 2001)

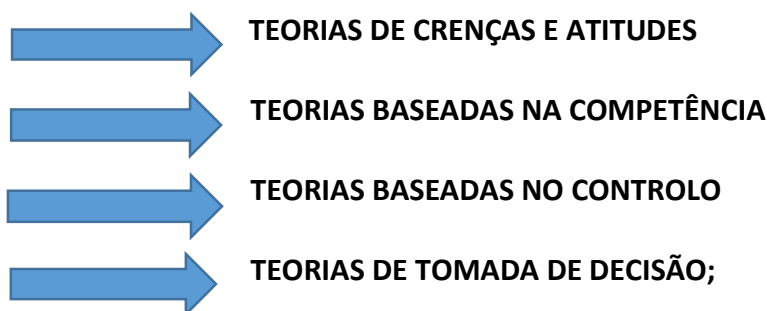
- **Controlo do peso corporal:** tendência da valorização social da magreza e preocupação com a aparência.
- **Queda do risco de hipertensão:** pesquisas evidenciam que exercícios regulares contribuem para a prevenção de doenças cardiovasculares, portanto, acontece a procura do indivíduo em virtude da informação obtida, ou por recomendação médica.

- **Queda do stresse e da depressão:** devido aos últimos anos terem aumentado os indivíduos com transtornos de ansiedade e depressão, as pessoas procuram atividade física também por obtenção de informação ou recomendação médica para prevenção ou tratamento de ambos.
- **Satisfação:** este aspeto é mais ligado à manutenção. O indivíduo precisa divertir-se ao executar a atividade.
- **Construção da autoestima:** realizações de algo que imaginavam não poderem fazer; O reconhecimento de outras fontes e pessoas gera aumento da autoestima.
- **Socialização:** combate à solidão, aquisição de novas amizades, apoio social uns dos outros.

Segundo Caspersen et al. (citado por Moutão, 2005), o interesse no estudo da adesão e manutenção na atividade física conheceu um grande impulso nos finais da década de 80, especialmente quando o governo Norte-americano decidiu investir fundos no estudo da conduta sedentária. Deste então, vários autores têm-se dedicado ao estudo desta temática, desenvolvendo essencialmente, de acordo com Biddle e Nigg (2000), três linhas de estudo: uma referente aos modelos teóricos de adesão e outras duas referentes a abordagens teóricas de cariz descritivo sobre os principais motivos e barreiras dessa mesma prática.

Ao analisarmos os resultados identificados num estudo de Braga (2009), sobre os motivos de adesão e permanência da prática da musculação, podemos constatar que a maioria dos participantes nas academias de fitness é do sexo masculino. Segundo o autor apesar da ascensão atual do número de praticantes de musculação do sexo feminino, a prática desta modalidade continua a ter a predominância de praticantes do sexo masculino, resultado de todo um processo histórico e social, onde a força muscular é relacionada com um elevado nível do género masculino.

Sobre a distribuição dos participantes deste estudo, nas faixas etárias propostas pelo questionário, observamos, que a prática da musculação tem rompido com as barreiras impostas pela idade e tem alcançado praticantes de diversas faixas etárias. Ou seja, a prática da musculação demonstra ser hoje, para os seus praticantes, uma excelente opção para a manutenção de hábitos de vida saudáveis, como instrumento para a manutenção da saúde e bem-estar. Corroborando com estes dados, verificamos que os motivos de adesão pontuados por outros autores deste tipo de estudos, como sendo os mais importantes para a adesão a prática da musculação, estão juntamente relacionados a adoção de um estilo de vida saudável e melhoramento da saúde Moutão (2005). Entretanto, verificámos também, que a prática da musculação, continua a exercer uma grande influência nos seus praticantes, quanto à sua utilização como meio para melhorar o seu desempenho físico, assim como a sua imagem corporal. Ao analisarmos os resultados dos motivos de adesão e permanência do estudo de Braga (2007), verificamos que os dados demonstraram que a grande maioria das correlações está relacionada a motivos de diminuição do nível de stresse ocasionado pela rotina do trabalho diário. Novamente estes dados indicam que a adesão e permanência dos participantes deste estudo à prática da musculação, apresenta uma tendência de estar pela procura de uma melhor qualidade de vida, entendendo a prática do exercício físico, como uma alternativa para adquirir ou manter, um bom estado de saúde, em todos os sentidos, seja este físico, mental, social e até mesmo espiritual. Biddle e Nigg (2000) consideram que as propostas teóricas apresentadas pelos autores nesta área, embora maioritariamente transpostas de outras áreas da psicologia, tem sido diversificadas. Dessa forma propõem, numa perspectiva marcadamente cognitivista, a categorização desses modelos em:



As teorias referidas por vários autores acerca desta temática têm demonstrado uma grande utilidade na explicação dos comportamentos de exercício e atividade física. Apesar disso, são apontadas algumas limitações à sua aplicação, por parte de diferentes autores. Por exemplo, Roberts (1992) refere o facto de a motivação, constituindo-se como objeto de estudo em psicologia, não ter ainda produzido nenhuma teoria geral ou global. O campo motivacional e assim formado por inúmeras abordagens, preocupadas com os aspetos parciais e explicações fragmentadas do fenómeno.

Plonczynski (2000) afirma que os modelos cognitivos contêm uma componente mas não toda a conceptualização da motivação. Intervenção para aumentar os níveis de atividade física devem-se também basear em macro intervenções político-sociais e económicos, quer ao nível do poder central como local, mas também ao nível das empresas, das escolas e por intervenções a nível das comunidades mais pequenas, sobretudo das famílias, e não apenas na alteração individual do comportamento. Ou seja, devem ser tidas em conta também as variáveis contextuais e as suas interações com as variáveis cognitivas, numa perspetiva interacionista. Sendo assim, pode-se verificar através desta pesquisa, que o conhecimento por parte do profissional de Fitness, que atua no ginásio, sobre os motivos de adesão e permanência dos praticantes de musculação a esta modalidade, pode servir como instrumento para um melhor atendimento e acompanhamento deste praticante. Desta forma, o trabalho do próprio monitor de fitness, ao acompanhar o cliente, poderá contornar as dificuldades impostas pelos clientes e desta forma, motiva-los para a continuidade. O conhecimento destes motivos também pode facilitar na construção de um programa de treino que venha ao encontro das necessidades e expectativas destes praticantes. Poderão também ser importantes os referidos estudos, para a captação de novos cliente para o ginásio, conseguindo atuar com publicidades que vão ao encontro da superação da dificuldades impostas pelos clientes à prática de exercício físico em ginásios. Podem ser estruturadas a partir do conhecimento por parte dos gestores de Ginásios, dos motivos de adesão e permanência indicados pelos usuários dos mesmos, como sendo os mais importantes.

2.6 Dificuldades de prática de exercício físico

As dificuldades representam fatores isolados que estão negativa ou positivamente relacionados com a adesão e manutenção na atividade física (Dishman, citado por Moutão, 2005). Importa referir, contudo, que nenhum fator por si só prediz a participação ou não participação na atividade física. A influência de cada fator deve ser tido em conta apenas na interação que exerce com os outros fatores pessoais, contextuais e de comportamento.

Os autores especularam que pode haver interação entre apoio social e fatores ambientais, influenciando fortemente o nível de atividade física. A fim de implantar intervenções efetivas para promoção de saúde a nível populacional é necessário entender todos os aspetos modificáveis que estão associados com as atividades físicas, tal como referido anteriormente. Características individuais como raça e renda podem ser determinantes menos importantes que condições de vida, condições adequadas de moradia e segurança no bairro (Amesty, 2003).

Participação em atividades físicas também pode ser positivamente ou negativamente influenciada pela perceção de possíveis entraves a realização do mesmo. Sechrist et al. (1987) descreveram barreiras reais e percebidas. Uma das dificuldades percebidas são os fatores que, segundo julgamento do indivíduo, dificultam em adotar um estilo de vida fisicamente ativo. Para ser considerada uma barreira real o fator deve ser um obstáculo que realmente impeça o indivíduo de praticar atividade física. Falta de tempo tem sido uma barreira frequentemente relatada em diversos estudos (Brownson et al., 2001; Trost et al., 2002).

Em recente revisão da literatura demonstram que a perceção de “falta de tempo” como uma barreira á prática de atividades físicas repetidamente tem demonstrado associação com atividade física, o que nem sempre era observado. Por ser um motivo frequentemente citado entre os inativos como sendo uma barreira à prática de atividade física, tal fator tem vindo a ser objeto de estudo de várias pesquisas. As características ambientais são também os determinantes de atividade física menos estudados, entretanto é importante entender os seus efeitos, porque tais fatores podem influenciar toda uma população (Sallis et al., 1997).

2.7 Motivos de desistência da prática de exercício físico em ginásios

Apesar do crescente número de ginásios em Luanda e das informações sobre a importância da atividade física estarem a ser catapultadas para níveis elevados, é elevado o número de pessoas que iniciam a prática nesses locais e desistem dentro de um curto período. Existem inúmeros fatores que podem levar à desistência, desde fatores económicos a prioridades estabelecidas pelas pessoas. Essa desistência é mais acentuada ao final do primeiro e do terceiro mês de participação nos programas (Dishman, 1994). Saba (2001) indica a falta de tempo como o fator crítico entre a manutenção e a desistência, destacando ainda que a falta de tempo normalmente está relacionada à jornada excessiva de trabalho, tempo para obrigações familiares e dificuldade na administração do tempo. Por outro lado, Berger (2002) ressalta que as pessoas referem a falta de tempo quando não atribuem a importância devida à prática de exercícios físicos.

O estabelecimento de prioridades é o primeiro passo para que um programa de exercícios em ginásio seja duradouro, pois, se o mesmo for visto como facultativo, o mesmo, irá fracassar á primeira dificuldade imposta pela vida.

3. METODOLOGIA

3.1 Amostra

O presente estudo contou com a participação de 251 indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 38 anos de idade, 111 do sexo feminino (M=25,14; DP= 4,88) e 140 do sexo masculino (M= 26,61; DP=4,51 anos). Todos os indivíduos participantes no estudo são frequentadores assíduos de ginásios e health clubs da cidade de Luanda, Angola.

Os participantes da amostra foram selecionados, de entre os utilizadores dos diferentes ginásios da cidade de Luanda, aqueles que expressaram, de livre e espontânea vontade, a intenção e a disponibilidade para integrar o presente estudo, realizando o preenchimento da bateria de testes. Todos os participantes no estudo eram jovens adultos, de ambos os géneros e com idade compreendida entre 18 e 38 anos, todos de nacionalidade Angolana e envolvidos em diversas atividades laborais.

3.2 Design experimental e variáveis em estudo

O modelo de estudo utilizado no presente estudo é do tipo *transversal*, no qual os dados são recolhidos em um único momento no tempo.

As variáveis psicológicas em estudo, Motivação e motivos de participação para o exercício físico, Autoestima e Qualidade de Vida, são compostas por várias dimensões ou constructos psicológicos, que passamos em seguida a descrever detalhadamente:

a) VARIÁVEIS DEPENDENTES

- **Motivação para a prática de exercício físico:** variável nominal qualitativa que representa o conjunto de motivos que leva os indivíduos a participar na prática regular de exercício físico (14 dimensões, 10 na versão portuguesa);
- **Nível de motivação intrínseca:** variável nominal qualitativa que representa a perceção do nível individual de motivação intrínseca, neste caso, para a prática regular de exercício físico (4 dimensões);
- **Nível de qualidade de vida:** variável nominal qualitativa que representa a

percepção e a satisfação que o indivíduo tem relativamente à sua qualidade de vida (4 dimensões);

- **Nível de autoestima:** variável nominal qualitativa que representa o tipo de sentimentos que cada indivíduo tem face a si mesmo nas diferentes situações da vida (unidimensional);

b) VARIÁVEIS INDEPENDENTES

- **Sexo (SEX):** variável qualitativa, que se apresenta em duas categorias, masculino e feminina;
- **Modalidade de ginásio praticada (MOD_GIN):** variável qualitativa do tipo nominal, onde se estabelece qual a modalidade de ginásio que pratica;
- **Tempo de prática da modalidade no ginásio (TEMPO_PRAT_GIN):** variável quantitativa, contínua, onde se estabelece há quanto tempo os indivíduos praticam exercício no ginásio;
- **Pratica outra atividade fora do ginásio (OUTRA_ACT):** variável qualitativa do tipo nominal, onde se estabelece outra modalidade que pratique fora do ginásio;
- **Já praticou alguma atividade física que tenha abandonado (ABANDOU_ACT):** variável qualitativa do tipo nominal, onde se estabelece qual a modalidade de ginásio que já praticou e abandonou;
- **Durante quanto tempo praticou (TEMPO_PRAT_ABAND):** variável quantitativa contínua, onde se estabelece durante quanto tempo praticou uma atividade física, antes de ter abandonado a sua prática;
- **Há quanto tempo abandonou (TEMPO_ABAND):** variável quantitativa, contínua, onde se estabelece há quanto tempo abandonou a prática dessa modalidade.

3.3 Instrumentos de medida

As variáveis associadas psicológicas relativas à avaliação da motivação intrínseca, da motivação para a prática de exercício físico e da autoestima global foram avaliadas com base

na utilização de uma baterias de testes psicológicos constituída pelas versões portuguesas do *Intrinsic Motivation Inventory (IMI)* de McAuley *et al.* (1989), traduzido e adaptado por António Manuel Fonseca (Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, em 1999, do Exercise Motivation Inventory – 2 (EMI-2) de Markland e Ingledew (1997), traduzido e adaptado por Alves e Lourenço (2001), da Rosenberg Self-esteem Scale (Rosenberg, 1965) traduzido e adaptado por Ferreira (2001), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra e o WHOQOL–BREF (Skevington, Lotfy, & O’Connell, 2004), adaptado da versão de Português do Brasil por Becker e Ferreira (2011), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, foram concretizados através da amostra e dados recolhidos em Luanda.

Foi ainda utilizada uma ficha de dados biográficos com o objetivo de recolher informação sobre cada um dos participantes no estudo, proporcionando assim uma ampla recolha de informação necessária a caracterização da amostra:

- i) Dados biográficos tais como a idade, a data de nascimento, sexo, estado matrimonial e habilitações académicas;
- ii) Dados relativos à pratica desportiva, pratica ou não desporto e exercício, que modalidade desportiva pratica, há quanto tempo a pratica, com que frequência semanal e qual o nível competitivo;
- iii) Outros dados, tais como local de recolha da informação e data dessa mesma recolha.

3.4 Procedimentos e aspetos éticos

Para a realização do presente estudo, foi efetuado um pedido direto aos gerentes dos ginásios e health clubs da cidade de Luanda para que pudéssemos aplicar um questionário a cada um dos seus clientes. Em todos os casos, foi esclarecido que os dados recolhidos seriam meramente para uso de investigação científica, para evolução do conhecimento na área das Ciências do Desporto e da Atividade Física em Angola e, sendo confidenciais, não serão usados para outros fins.

Em seguida, os participantes foram informados da finalidade do estudo e do tipo de colaboração solicitada. Antes de iniciar o preenchimento da bateria de testes, foi solicitado aos participantes a respectiva autorização individual, tendo sido assegurado todo o apoio e esclarecimento aos inquiridos. No caso dos participantes que demonstraram maiores dificuldades na compreensão dos itens dos questionários, foi realizado um acompanhamento e esclarecimento mais individualizado, salvaguardando-se o não direcionamento das questões formuladas. A administração dos questionários decorreu de modo padronizado e utilizando instruções estandardizadas, de acordo com o protocolo pré-definido.

3.5 Tratamento estatístico dos dados

Todo o tratamento estatístico dos dados foi realizado utilizando software informático apropriado, o programa SPSS 21.0 © for Windows, tendo todas as análises sido realizadas para uma probabilidade de erro associada de 5%.

No presente estudo utilizámos a estatística descritiva, sendo produzidos valores de frequência, desvio padrão, percentagem, bem como a utilização da fatorial análise exploratória (com rotação Várimax) para aferir a consistência interna dos instrumentos de medida utilizados. No que diz respeito à estatística inferencial utilizaremos o teste T de Student e a análise da variância Anova para realizar a comparação entre os diferentes grupos em estudo.

4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E AUTOESTIMA: ESTUDO EXPLORATÓRIO DE VALIDAÇÃO DA VERSÃO ANGOLANA DO *EXERCISE MOTIVATION INVENTORY-2* (EMI-2)

Pedro Martins^{1,2}, Edith Filaire³ e José Pedro Ferreira²

Correspondência relativa a este artigo deve ser dirigida para:

¹Pedro Martins, Departamento de Ciências, Instituto Superior Politécnico Internacional de Angola, Via Expresso Viana – Benfica, Luanda, Angola.

E-mail: pmartins.fcdef@hotmail.com

²José Pedro Ferreira, Centro de Investigação do Desporto e da Atividade Física – Laboratório de Psicologia do Desporto e do Exercício, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Estádio Universitário de Coimbra, Pavilhão III, Santa Clara, 3040-156 Coimbra, Portugal.

³Laboratoire CIAMS, EA4532, Université Paris-Sud, Université Orléans. UFRSTAPS, 2 allée du Château, 45067 Orléans Cedex, France

E-mail: jpferreira@fcdef.uc.pt

RESUMO

O objetivo deste estudo foi adaptar uma versão em língua portuguesa do EMI-2 e aferir a sua equivalência semântica e as suas propriedades psicométricas aplicando-a a uma amostra de praticantes de exercício físico frequentadores de 8 ginásios da cidade de Luanda, Angola. Participaram no estudo 251 adultos (idades compreendidas entre os 18 e os 38 anos), 111 do sexo feminino e 140 do sexo masculino, com média de $25,14 \pm 4,88$ anos e $26,61 \pm 4,51$ anos respetivamente. Foram seguidos procedimentos standard para a tradução e adaptação transcultural do instrumento. Os dados foram analisados com recurso à Análise Fatorial Exploratória e revelaram uma estrutura fatorial diferente da descrita na versão original obtida na população americana e também algo diferente da encontrada na versão Portuguesa que lhe serviu de base. A estatística descritiva e as correlações existentes entre as diferentes escalas corroboram os resultados de estudos anteriores, tendo o EMI-2 demonstrado boa consistência interna com valores de *Alfa de Cronbach* a variar entre 0,74 e 0,90. O presente estudo apresenta evidências que apontam no sentido da validação do EMI-2 com base num modelo de dez subescalas, no entanto são necessários mais estudos, com outras amostras da população Angolana, de modo a possibilitar uma análise mais aprofundada da sua validade fatorial e recomendar a sua utilização plena.

Palavras-chave: Autoestima, motivação para o exercício, características psicométricas, validação transcultural.

ABSTRACT

The aim of this study was to adapt a Portuguese language version of the EMI-2 and assess its semantic equivalence and psychometric properties using a sample of exercise participants from 8 gyms in the city of Luanda, Angola. A sample of 251 adults (aged 18 and 38 years), 111 female and 140 male, mean 25.14 ± 4.88 years and 26.61 ± 4.51 years respectively. Standard procedures for translation and cultural adaptation of the instrument were followed. Data were analyzed using the Exploratory Factor Analysis and revealed a different factor structure described in the original version obtained in the American population and also something different from that found in the Portuguese version on which it was based. Descriptive statistics and correlations between the different scales corroborate the results of previous studies, with the EMI-2 demonstrated good internal consistency with Cronbach's alpha values range between 0.74 and 0.90. This study presents evidence that points towards the validation of the EMI-2 based on a ten subscales model, however further studies are needed with other samples of the Angolan population, to enable further analysis of its factorial validity and recommend to its full use.

Keywords: Self-esteem, exercise motivation, psychometric characteristics, cross-cultural validation.

MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E AUTOESTIMA: ESTUDO EXPLORATÓRIO DE VALIDAÇÃO DA VERSÃO ANGOLANA DO EXERCISE MOTIVATION INVENTORY-2 (EMI-2)

INTRODUÇÃO

A compreensão do conceito e dos diferentes aspetos associados à motivação constitui uma das preocupações centrais da vida moderna (Roberts & Treasure, 2012, p.6). No entanto, não existe um consenso na literatura sobre a definição da motivação, apesar do reconhecimento geral da necessidade de conhecer os seus processos. Como constructo interno que é, relacionado com a intenção que está na base do comportamento, a motivação não é diretamente mensurável, sendo de difícil avaliação.

Se pretendêssemos clarificar o conceito de motivação, de modo a que a maioria dos investigadores estivesse de acordo, poderíamos afirmar que a motivação diz respeito à direção e à magnitude do comportamento humano, ou seja, a escolha de uma ação particular, à persistência na realização dessa ação e ao esforço despendido na sua realização. Por outras palavras, a motivação é responsável pelo porquê que as pessoas decidem fazer algo, pelo durante quanto tempo elas se irão manter na realização dessa atividade e pelo grau de intensidade que elas irão colocar na sua realização (Dornyei & Ushioda, 2013, p.4). A motivação é tipicamente definida como o processo que influencia a iniciação, a direção, a magnitude, a perseverança, a continuação e a qualidade do comportamento direcionado para um objetivo (Maehr & Zusho, 2009). Mas compreender a motivação é compreender algo bem mais complexo do que o mero conceito em si, é compreender o processo, os constructos que estão na origem do processo e o modo como esses constructos se aplicam no desporto e no exercício (Roberts & Treasure, 2012, p.7)

Uma importante questão na compreensão dos aspetos relacionados com a motivação prende-se com o facto de esta ser caracterizada por um processo ativo e intencional, dirigido a uma meta e que depende da interação de duas fontes motivacionais fundamentais, os fatores pessoais (motivação intrínseca) e os fatores ambientais (motivação extrínseca) (Samulski, 1995, pp. 53-74). A motivação intrínseca é voltada para o prazer, para a satisfação ou para o desenvolvimento de sentimentos de competência que se obtêm pela prática de uma atividade

em si mesma. Este é o tipo de motivação que nos leva a fazer algo por vontade própria, sem qualquer tipo de razão externa ou recompensa, apenas o fazemos porque isso nos dá prazer, envolvendo divertimento e satisfação pessoal, estando livre de recompensas (dinheiro, prémios ou prestígio) ou de qualquer tipo de pressão ou de constrangimentos. Por outro lado, a motivação extrínseca é aquela que nos leva à realização de uma atividade, de uma forma instrumentalista, focalizada nos resultados dessa atividade ou influenciada por pressões externas. Este tipo específico de motivação surge associada à obtenção de prémios, dinheiro e à ocorrência de pressão por parte de fatores externos ao indivíduo (patrocinadores ou dirigentes desportivos). Se os prémios e a pressão externa desaparecerem a motivação tenderá a decrescer drasticamente ou a desaparecer dada a ausência de razões de natureza intrínseca.

O interesse sobre o estudo dos motivos de participação no âmbito do desporto remonta à década de oitenta do século passado (Gill, Gross, & Huddleston, 1983), no entanto só na última década esta temática recebeu a devida atenção no contexto da prática do exercício e da atividade física (Aaltonen, Rottensteiner, Kaprio, & Kujala, 2013) (Groves, Biscomb, Nevill, & Matheson, 2008) (Kilpatrick & Bartholomew, 2003) com o objetivo de melhor compreender os motivos de participação e de manutenção da prática regular.

Deste modo, a monitorização dos aspetos motivacionais relacionados com a prática de exercício físico assume uma importância crescente, sendo o *Exercise Motivations Inventory* (EMI) um dos instrumentos de medida mais utilizados em termos internacionais. No entanto, na sua primeira versão, e apesar de indícios promissores de validação, o instrumento denotava algumas deficiências teóricas e metodológicas que foram eliminadas na versão subsequente (EMI-2)(Markland & Ingledew, 1997). Por exemplo, na sua versão original, o EMI apenas podia ser utilizado com indivíduos que já praticavam exercício físico regularmente uma vez que os seus itens não atendiam indivíduos sedentários, ou que estavam num processo de transição, ou ainda em estágios iniciais da prática de exercício físico. Por outro lado, a motivação para a prática de exercício físico com intenção de melhorar a saúde fazia referência tão-somente aos aspetos clínicos e não contemplava a possibilidade de os motivos de saúde também poderem orientar indivíduos sadios (Markland & Hardy, 1993).

O EMI-2 é constituído por 51 itens, agrupados em 14 fatores de motivação, representando amplo espectro de motivos para a prática de exercício físico definidos *à priori* e validados mediante recursos da análise fatorial confirmatória: afiliação, aparência física, desafio pessoal, competição, diversão, reabilitação da saúde, prevenção de doenças, agilidade/flexibilidade, promoção de saúde, bem-estar, reconhecimento social, força/resistência muscular, controle de estresse e controle de peso corporal (Markland & Ingledew, 1997). A resposta a cada um dos 51 itens é dada com base na utilização de uma escala *Lickert* de 6 pontos que varia entre 0 = “nada verdadeiro” e 5 = “totalmente verdadeiro. O EMI-2 permite identificar, dimensionar e ordenar fatores de motivação intrínseca e extrínseca para a prática de exercício físico, com base na teoria de autodeterminação (E L Deci & Ryan, 1985).

O EMI-2 foi traduzido e validado para diferentes idiomas, inclusive para a língua portuguesa sob a denominação Questionário de Motivação para o Exercício (Alves & Lourenço, 2003). No entanto, por se tratar de um inventário que contém uma extensa lista de motivos para a prática de exercício físico, expressos em frases, a sua tradução ou adaptação transcultural mesmo que para outro idioma tão semelhante como é o caso do Português de Angola, foi realizada de acordo com a *International Test Commission Guidelines for Translating and Adapting Tests* (International Test Commission, 2010), uma vez que poderia eventualmente comportar algumas diferenças de expressões idiomáticas e de matrizes provenientes de diferenças culturais entre Portugal e Angola.

MATERIAL E MÉTODOS

Amostra

O presente estudo contou com a participação de 251 indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 38 anos de idade, 111 do sexo feminino (M=25,14; DP= 4,88) e 140 do sexo masculino (M= 26,61; DP=4,51 anos) frequentadores de 8 ginásios e health clubs da cidade de Luanda, Angola. Dos participantes no estudo 66,9% (n=168) são solteiros, 24,7% (n=62) são casados, 6,4% (n=16) são divorciados e 2,0% (n=5) estão a viver em união de facto.

Instrumentos

Cada participante recebeu uma bateria de testes, contendo uma versão em língua portuguesa da *Rosenberg Self-Esteem Scale* (Rosenberg, 1965), do *WHOQOL-BREF* (Skevington et al.,

2004) e do *Exercise Motivation Inventory-2* (Markland & Ingledew, 1997). No presente artigo serão apresentados apenas os dados relativos ao EMI-2. O *Exercise Motivation Inventory-2* (EMI-2), também dignada por Questionário de Motivação para o Exercício, foi traduzido e validado para língua portuguesa por Alves e Lourenço (2003). É constituída por 51 afirmações, que representam 14 dimensões que se podem agrupar em cinco grupos de motivos (Ver tabela 1). As respostas são dadas numa escala tipo Lickert de 6 pontos que varia entre 0 = “nada verdadeiro para mim” até ao 5 = “completamente verdadeiro para mim”.

Procedimentos

Os participantes foram informados da finalidade do estudo e do tipo de colaboração solicitada. Antes de iniciar o preenchimento do questionário, foi solicitado aos participantes o preenchimento de um “Termo de Consentimento Informado”. O preenchimento foi realizado individualmente, tendo sido assegurado todo o apoio e esclarecimento aos inquiridos durante o preenchimento. No caso dos participantes que demonstraram maiores dificuldades na compreensão dos itens dos questionários, foi realizado um acompanhamento e esclarecimento mais individualizado, salvaguardando-se o não direcionamento das questões formuladas. A administração dos questionários decorreu de modo padronizado e utilizando instruções estandardizadas, de acordo com o protocolo pré-definido.

Análise e tratamento de dados

Foi realizada uma análise fatorial exploratória (AFE) com rotação *Varimax*, de modo a aferir a estrutura fatorial do EMI-2 e determinar a consistência interna das diferentes dimensões do instrumento. Para tal, foi utilizado como critério para a retenção de um item num fator, a apresentação de um valor de saturação igual ou superior a 0,30 nesse mesmo fator, correspondente à partilha entre eles de, pelo menos, 9% da variância total explicada (Cohen, 1992). A utilização desta técnica estatística foi possível porque a dimensão da nossa amostra cumpre um rácio de 5:1 (número de indivíduos para cada item do questionário) adequado para a realização de uma análise fatorial exploratória. O valor do coeficiente de *Alpha de Cronbach* (Cronbach, 1951) foi utilizado para aferir a consistência interna de cada uma das diferentes dimensões do EMI-2, nesta amostra de praticantes de ginásios de Luanda. Serão igualmente apresentados os valores de correlação item-total e de *Alpha de Cronbach* se o item for apagado do fator, de modo a melhor compreender o peso relativo de cada um dos itens

que integram as diferentes dimensões do instrumento em análise. De modo a confirmar a fiabilidade teste-reteste foram calculados os valores do coeficiente de correlação r produto-momento de Pearson e para aferir a estabilidade temporal do instrumento foram calculados os valores do coeficiente de correlação intra-classe (ICC). Identificada e confirmada a estrutura fatorial do instrumento, foram calculados os valores de média e desvio padrão de cada uma das dimensões do EMI-2 e comparados com os apresentados em outros estudos em língua portuguesa.

Finalmente, e no que diz respeito à estatística inferencial, utilizámos o teste *T de Student* para comparar as variáveis em estudo em função do sexo e do nível de Autoestima apresentado pelos praticantes. Todo o tratamento estatístico dos dados foi realizado utilizando software informático apropriado, o programa SPSS 21.0 © for Windows, tendo todas as análises sido realizadas para uma probabilidade de erro associada de 5%.

RESULTADOS

A tabela 1 resume os principais grupos de motivos habitualmente identificados na prática de exercício físico, as diferentes dimensões da motivação para a prática e os itens do EMI-2 que integram cada uma dessas dimensões.

Tabela 1 – Motivos e dimensões do *Exercise Motivation Inventory – 2* (EMI-2)

Grupos de motivos	Dimensões do EMI-2	Itens por dimensão
Psicológicos	Gestão do stresse	6, 20,34,46
	Revitalização	3,17,31
	Prazer/Diversão	9, 23, 37, 48
	Desafio	14,28, 42, 51
Interpessoais	Reconhecimento social	5, 19, 33, 45
	Afiliação	10, 24, 38, 49
	Competição	12, 26, 40, 50
Saúde	Saúde	11, 25, 39
	Doença	2, 16, 30

	Manter-se saudável	7, 21, 35
Corporais	Gestão do peso	1, 15, 29, 43
	Aparência	4, 18, 32, 44
Condição Física	Agilidade	13, 27, 41
	Força/Resistência	8, 22, 36, 47

Dimensionalidade

A dimensionalidade do EMI-2 foi analisada com base nos resultados da análise fatorial exploratória (AFE) com rotação *Varimax*, e cujos pesos por fator ou dimensão são apresentados na tabela 2.

Ao contrário das catorze dimensões propostas por (Markland & Hardy, 1993) para a versão original do EMI-2, e confirmadas para a versão de português de Portugal por Alves e Lourenço (2003), a presente solução fatorial aponta para a existência de dez fatores que explicam 69,84% da variância total. A maioria dos itens foi corretamente colocada nos respetivos fatores, sendo o número de pesos cruzados (*cross-loadings*) relativamente baixo. O fator 1 apresenta-se como um fator aglutinado, uma vez que é constituído pelos itens relativos aos fatores “Competição” e “Afiliação”. Os fatores “Aparência”, “Gestão do Peso” e “Força” perdem um dos seus itens, no entanto ainda apresentam um número mínimo de 3 itens por fator⁴⁹, podendo portanto ser considerados como tal.

Tendo por base a estrutura fatorial encontrada, foram calculados os valores de média e desvio padrão para cada uma das onze dimensões do EMI-2 obtidas na nossa amostra de praticantes de exercício físico da cidade de Luanda (ver tabela 3). São igualmente apresentados, em termos comparativos, resultados de outros estudos de validação transcultural do EMI-2 realizados em amostras com características semelhantes, em língua portuguesa.

Tabela 2 – Valores de pesos dos fatores do EMI-2, obtidos através da AFE, em praticantes de exercício físico da cidade de Luanda (N=251)

Subescalas	Itens	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11
Competição	12,26,40,50	,58; ,72; ,76; ,69										
Afiliação	10,24,38,49	[,46]; ,50; ,61; ,51		[,52]								
Gestão do stresse	6,20,34,46		,66; ,61; ,74; ,74									
Reconhec. social	5,19,33,45			,79; ,67; ,57; ,74								
Aparência	4,18,32,44				,77; ,72; ,65							
Agilidade	13,27,41					,77; ,74; ,69						
Gestão do peso	1,15,29,43						,88; ,81; ,83					
Saúde	11,25,39							,63; ,72; ,76				
Manter saudável	7,21,35					[,39]			,47; ,66; [,35]			
Força	8,22,36,47									,70; ,65; ,57		
Pesos		5,60	4,68	3,99	3,76	3,54	3,09	2,75	2,36	2,34	2,26	1,23
% variância		10,98	9,18	7,82	7,37	6,95	6,07	5,39	4,63	4,60	4,44	2,42
% var. acum.		10,98	20,16	27,99	35,36	42,30	48,37	53,75	58,39	62,98	67,42	69,84

Itens entre parêntesis correspondem a itens com pesos cruzados (*cross-loadings*); Itens sublinhados correspondem a itens que fazem parte da estrutura original do instrumento (Markland & Hardy, 1993) mas que não replicaram na amostra de praticantes de exercício físico da cidade de Luanda

Tendo por base a estrutura fatorial encontrada, foram calculados os valores de média e desvio padrão para cada uma das onze dimensões do EMI-2 obtidas na nossa amostra de praticantes de exercício físico da cidade de Luanda (ver tabela 3). São igualmente apresentados, em termos comparativos, resultados de outros estudos de validação transcultural do EMI-2 realizados em amostras com características semelhantes, em língua portuguesa.

Tabela 3 – Valores de média e de desvio padrão das diferentes dimensões do EMI-2 em três estudos de validação transcultural

	Presente estudo		Cid, Silva & Alves, 2007		Moutão 2005	
Dimensões do EMI-2	N=251		N=70		N=1045	
	M	SD	M	SD	M	SD
Manter-se saudável	4,24	,67	4,48	0,61	4,19	0,70
Revitalização	*	*	4,31	0,64	*	*
Agilidade	3,80	,79	4,11	0,74	3,80	0,98
Prazer/Diversão	*	*	3,98	0,79	*	*
Força/Resistência	3,82	,89	3,81	0,84	*	*
Doença	*	*	3,80	1,07	1,82	1,14
Gestão do stresse	3,09	1,01	3,46	0,79	3,64	1,10
Gestão do peso	3,72	1,13	3,38	1,03	3,29	1,41
Afiliação	2,96 ^a	1,00 ^a	3,04	0,88	2,50	1,25
Desafio	*	*	2,81	0,99	1,55 ^b	1,09 ^b
Aparência	3,64	,99	2,45	1,05	2,89	1,16
Competição	2,96 ^a	1,00 ^a	2,18	1,31	*	*
Saúde	2,40	1,08	1,90	1,48	*	*
Reconhec. social	2,49	,99	1,30	1,12	1,55 ^b	1,09 ^b

* Dimensões do EMI-2 que não replicaram na respetiva amostra de praticantes de exercício físico; ^a Dimensões aglutinadas no mesmo fator (Competição/Afiliação); ^b Dimensões aglutinadas no mesmo fator (Desafio/Reconhecimento social)

A tabela 3 apresenta os valores de média e desvio padrão calculados para cada uma das dimensões que compõem o modelo fatorial do EMI-2 encontrado no presente estudo. Tais valores variam entre $4,24 \pm 0,67$ (Manter-se saudável) e $2,40 \pm 1,08$ (Saúde). Deste modo, podemos constatar que estes valores descritivos são da mesma ordem de grandeza dos obtidos em outros estudos envolvendo amostras em língua portuguesa, e considerados ajustados uma vez que o valor médio de nenhum dos itens, ou dos fatores, isoladamente, se aproximou dos valores extremos de 0 ou 5 (Guedes, Legnani, & Legnani, 2012).

Consistência interna

A consistência interna de cada uma das dimensões do EMI-2 foi analisada utilizando os valores do coeficiente *Alpha de Cronbach* (ver tabela 4).

Tabela 4 - Valores de *Alpha de Cronbach*, *Alpha* se o item for eliminado e correlação item-total para cada uma das dimensões da versão angolana da EMI-2 e respetivos itens (N=251)

Dimensões	Itens	Correlação item-total	<i>Alpha de Cronbach</i> se item eliminado	<i>Alpha de Cronbach</i>
Competição	12	,583	,892	
	26	,669	,884	
	40	,695	,882	
	50	,731	,878	,896
+ Afiliação	10	,675	,884	
	24	,675	,884	
	38	,723	,879	
	49	,680	,883	
Gestão do stresse	6	,563	,856	
	20	,667	,812	,846
	34	,768	,767	
	46	,744	,778	
Reconhec. social	5	,696	,829	
	19	,708	,824	,862

	33	,739	,811	
	45	,693	,830	
Aparência	18	,675	,782	
	32	,733	,718	,828
	44	,661	,788	
Agilidade	13	,625	,768	
	27	,692	,699	,808
	41	,651	,741	
Gestão do peso	15	,770	,792	
	29	,731	,823	,865
	43	,743	,813	
Saúde	11	,505	,717	
	25	,568	,645	,738
	39	,616	,584	
Manter-se saudável	7	,615	,736	
	21	,635	,716	,792
	35	,651	,699	
Força	8	,574	,728	
	36	,682	,616	,771
	47	,570	,735	

Os valores obtidos para o coeficiente de *Alpha de Cronbach*, em cada uma das nove dimensões do EMI-2 foi sempre superior a 0,70, valor tido como bom. Em seis dessas dimensões o valor de alfa foi superior a 0,80, tido como muito bom (Bryman, 2001). De modo a aferir a contribuição de cada item para a consistência interna do fator, foram calculados os valores de *Alpha* quando o item é eliminado. Os resultados obtidos mostraram que os coeficientes de *Alpha*, se mantinham, na grande maioria dos casos muito próximos dos valores de *Alpha de Cronbach* total. Apenas no item 27 da dimensão Agilidade e no item 39 da dimensão Saúde essa diferença era mais acentuada, no entanto com uma variação não superior a 0,15-0,20.

Fiabilidade teste-reteste

Os resultados dos coeficientes de correlação intraclassa (ICC) e *r* produto-momento de *Pearson*, para cada uma das subescalas, são apresentados na tabela 5.

Tabela 5 – Coeficiente de correlação intraclassa e coeficientes de correlação de *Pearson* da versão angolana da EMI-2

Subescalas do EMI-2	ICC	95% CI	<i>R</i>
Competição + Afiliação	*	*	*
Gestão do stresse	0,95	0,81-0,99	0,97
Reconhec. social	0,98	0,94-0,99	0,97
Aparência	0,86	0,04-0,97	0,92
Agilidade	0,97	0,88-0,99	0,96
Gestão do peso	0,99	0,95-0,99	0,98
Saúde	0,96	0,87-0,99	0,93
Manter-se saudável	0,96	0,88-0,99	0,98
Força	0,94	0,71-0,98	0,92

* Valor não calculado dada a fusão de duas subescalas

Os valores dos coeficientes de correlação de *Pearson* (teste-reteste), calculados com base para num intervalo de tempo entre aplicações de uma semana, variam entre $r=0,89$ e $r=0,98$, sendo superiores para as dimensões manter-se saudável, gestão do peso, reconhecimento social e gestão do stresse (0,98, 0,98, 0,97 e 0,97, respetivamente) e foram inferiores para as dimensões aparência, força, saúde, competição+afiliação e agilidade (0,92, 0,92, 0,93, 0,93 e 0,96), respetivamente). No que se refere aos resultados obtidos para o ICC, estes confirmam a existência estabilidade temporal e uma elevada concordância para todas as dimensões do EMI-2 com valores de ICC a variar entre 0,86 e 0,96.

Validade de constructo

O modelo original da EMI-2, com 14 dimensões, foi reorganizado, para a população angolana, com base na presente amostra de 251 praticantes de exercício físico frequentadores dos ginásios de Luanda, em 9 dimensões (Competição, Afiliação, Gestão do stresse, Reconhecimento social, Aparência, Agilidade, Gestão do peso, Saúde, Manter-se saudável e Força) salvaguardando-se ainda o facto de, no presente estudo, a dimensão Competição e Afiliação surgirem com todos os seus itens fundidos num único fator.

Análise inferencial

No que se refere à comparação entre sexos, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre o sexo masculino e o sexo feminino para as dimensões “Competição-Afiliação” ($t(249)=3,40$ $p<0,01$), “Reconhecimento social” ($t(249)=2,87$ $p<0,05$), “Agilidade” ($t(186,50)=2,58$ $p<0,01$), “Gestão do peso” ($t(249)=-3,32$ $p<0,001$), “Saúde” ($t(219,21)=-2,88$ $p<0,004$) e “Força” ($t(193,53)=5,34$ $p<0,000$).

Por último, relativamente à autoestima global, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre o sexo masculino e o sexo feminino ($t(210,15)=-3,94$ $p<0,01$), com os praticantes do sexo feminino a apresentarem valores de autoestima mais elevados (19,80) comparativamente ao apresentados pelos praticantes de sexo masculino (17,35).

DISCUSSÃO

Os resultados do presente estudo confirmam que as características psicométricas do EMI-2 são semelhantes às encontradas no estudo original de validação da versão em língua portuguesa, levada a cabo por Alves e Lourenço (2003) e por Cid, Silva e Alves (2007) em praticantes de *fitness*. No que diz respeito à adaptação do PSAPQ para a população angolana, não foram realizadas quaisquer adaptações linguísticas da versão de português de Portugal uma vez que, ao contrário do que se verifica com o português do Brasil, o português falado em Angola não apresenta alterações semânticas, fonéticas ou gramaticais substanciais, que justifiquem tal modificação. Houve, no entanto, a preocupação de realizar um pequeno estudo piloto para aferição da compreensão do

questionário (n=5), no qual não foram detetadas dificuldades adicionais na compreensão do mesmo, para além das decorrentes da compreensão e familiarização dos inquiridos com as escalas de cotação do questionário, as quais seriam objeto de explicação detalhada, no início de cada administração, tal como descrito nos procedimentos de aplicação.

Os resultados da verificação das propriedades psicométricas apontam para uma redução do número de dimensões de 14 para 9, à semelhança do que se verificou no estudo de Moutão (2005) com a versão portuguesa do instrumento, ou ainda para 10 como reportado por Guedes, Legnani e Legnani (2012) para a versão em português do Brasil. Por outro lado, os valores de média e desvio padrão referentes às dimensões do EMI-2, nos estudos constantes da tabela 3 demonstram a existência de algum nível de variabilidade, ou seja, uma relativa heterogeneidade na dispersão dos diferentes itens agrupados em fatores. Por exemplo, as dimensões “Revitalização” e “Prazer/Diversão” só surgem no estudo de Cid, Silva e Alves (2007) não replicando no estudo de Moutão (2005) nem no presente estudo, ambos realizados com amostras de maior dimensão. Por sua vez, as dimensões “Força/Resistência”, “Competição” e “Saúde” não surgem no estudo de Moutão (2005), enquanto que as dimensões “Doença” e “Desafio” não surgem no presente estudo, com praticantes da cidade de Luanda.

É ainda importante salientar que o padrão de resposta relativo às dimensões Competição e Afiliação, foi interpretado pelos participantes da amostra de Luanda, de modo similar, pelo que a totalidade dos itens de ambas as dimensões replicou num mesmo fator. Será necessário aferir, em estudos futuros com diferentes amostras da população angolana, se esta fusão verificada constitui uma característica da mesma ou se se tratou apenas de uma situação particular verificada apenas na presente amostra. Ainda no que diz respeito à dimensionalidade, e apesar de a AFE apresentar um número mais reduzido de dimensões quando comparada com a escala original, os valores da variância total obtidos podem ser considerados bastante elevados, explicando os fatores obtidos, em conjunto, uma variância total de 69,84%.

No que se refere à consistência interna de cada uma das dimensões que integram a EMI-2, expressa através dos valores de *Alpha de Cronbach*, para a versão angolana, ela foi considerada boa, com todas as escalas analisadas a apresentarem valores superiores a 0,70 (Bryman, 2001). No presente estudo os valores de *Alpha* variaram entre 0,74 e 0,90,

tendo apresentado uma ordem de grandeza semelhante à reportada por Guedes, Legnani e Legnani (2012) aquando da validação da versão em Português do Brasil da EMI-2, com valores de *Alpha* que variaram entre 0,74 e 0,92.

Os resultados da fiabilidade temporal demonstram valores de correlação de Pearson bastante elevados bem como valores de correlação intra-classe igualmente elevados, bem superiores ao intervalo de corte 0,60-0,90, confirmando que a versão do EMI-2 utilizada no presente estudo apresenta uma estabilidade temporal e uma concordância elevadas para todas as dimensões encontradas na versão Angolana.

No que se refere às diferenças verificadas entre sexos, os praticantes do sexo masculino apresentavam valores médios mais elevados, i.e., níveis motivacionais mais elevados associados à prática de exercício físico nas dimensões “Agilidade”, “Competição-Afiliação”, “Força” e “Reconhecimento social”, associadas a grupos de motivos essencialmente relacionados com as relações interpessoais e com a condição física. Por seu lado, as praticantes do sexo feminino apresentavam níveis motivacionais mais elevados associados à prática de exercício físico nas dimensões “Aparência”, “Gestão de peso”, “Gestão do stresse”, “Manter-se saudável” e “Saúde”, associadas a grupos de motivos relacionados com aspetos mais de natureza corporal, saúde e psicológicos. Por outro lado, e contrariando os resultados habitualmente descritos na revisão da literatura (Fox & Corbin, 1989; Page et al., 1993; Hayes, Crocker, & Kowalski, 1999; Sonstroem, Speliotis, & Fava, 1992; Sonstroem & Potts, 1996; Sonstroem, 1998; Ferreira & Fox, 2007) as praticantes do sexo feminino apresentaram valores de autoestima mais elevados comparativamente aos seus parceiros do sexo masculino, o que demonstra uma autovalorização bastante significativa do papel da mulher na sociedade angolana, uma vez que a autoestima traduz o modo como cada um de nós se vê a si mesmo, no contexto da sociedade, e o modo como valorizamos ou desvalorizamos esse nosso desempenho, nas diferentes situação da nossa vida. Este aspeto, em particular, deverá ser objeto de análise mais detalhada em futuros estudos.

CONCLUSÕES

Em jeito de síntese, podemos afirmar com alguma certeza que a versão Angolana do EMI-2, utilizada no presente estudo, demonstrou possuir uma boa estrutura fatorial e boas propriedades psicométricas, quando utilizada nesta amostra de adultos

praticantes regulares de exercício físico da cidade de Luanda, tendo revelado índices elevados de consistência interna e de fiabilidade. No entanto, é necessário ter em atenção que este estudo constitui um primeiro passo na validação transcultural deste instrumento de avaliação psicológica sendo, em estudos futuros, necessário aferir com maior detalhe a estrutura fatorial deste instrumento recorrendo ao uso de técnicas estatísticas complementares e com outro nível de complexidade, como é o caso análise fatorial confirmatória.

REFERÊNCIAS

- Aaltonen, S., Rottensteiner, M., Kaprio, J., & Kujala, U. M. (2013). Motives for physical activity among active and inactive persons in their mid-30s. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24, 727–735. doi:10.1111/sms.12040
- Alves, J., & Lourenço, A. (2003). Tradução e adaptação do Questionário de Motivação para o Exercício (Exercise Motivation Inventory 2 – EMI-2). *Desporto, Investigação & Ciência*, 2, 3–11.
- Bryman, A. (2001). *Social Research Methods* (p. 540). Oxford: Oxford University Press.
- Cid, L., Silva, C., & Alves, J. (2007). Actividade física e bem-estar psicológico - perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de rio maior Resumo Introdução. *Motricidade*, 3(2), 47–55.
- Cohen, J. (1992). QUANTITATIVE METHODS IN PSYCHOLOGY. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159.
- Commission, I. T. (2010). *International Test Commission Guidelines for Translating and Adapting Tests*. Retrieved July 21, 2014, from <http://www.intestcom.org>
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297–334.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagne, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need Satisfaction, Motivation, and Well-Being in the Work Organizations of a Former Eastern Bloc Country: A Cross-Cultural Study of Self-Determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930–942. doi:10.1177/0146167201278002
- Dornyei, Z., & Ushioda, E. (2013). *Teaching and Researching: Motivation*. (C. N. Candlin & D. R. Hall, Eds.) (Second Edi., p. 344). New York: Routledge.
- Gill, D. L., Gross, J., & Huddleston, S. (1983). Participation motives in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14(1), 1–14.
- Groves, M., Biscoomb, K., Nevill, A., & Matheson, H. (2008). Exercise dependence, self-esteem and identity reinforcement: A comparison of three universities in the United Kingdom. *Sport in Society*, 11(1), 59–73. doi:10.1080/17430430701717772

- Guedes, D. P., Legnani, R. F. S., & Legnani, E. (2012). Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. *Revista Brasileira de Educação Física E Esporte*, 26(4), 679–689.
- Kilpatrick, M., & Bartholomew, J. (2003). The measurement of goal orientations in exercise. *Journal of Sport Behavior*, 26(2), 121–136.
- Maehr, M. L., & Zusho, A. (2009). Achievement Goal Theory: The Past, Present and Future. In K. Wentzel & A. Vigfield (Eds.), *Handbook of Motivation at School* (p. 704). New York: Routledge.
- Markland, D., & Hardy, L. (1993). The Exercise Motivations Inventory: preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. *Personality and Individual Differences*, 15, 289–296.
- Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361–376.
- Moutão, J. (2005). *Motivação para a prática de exercício físico*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Retrieved from file:///C:/Users/Pedro Ferreira/Downloads/MOTIVA%C3%87%C3%83O PARA A PR%C3%81TICA DE EXERC%C3%8DCIO F%C3%8DSICO Jo%C3%A3o Mout%C3%A3o - 2006.pdf
- Roberts, G., & Treasure, D. (2012). *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (3rd Editio., p. 460). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*, 55(1), 68–78. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11392867>
- Samulski, D. M. (1995). *Psicologia do Esporte: Teoria e aplicação prática*. Psic. Belo Horizonte: Imprensa Universitária.
- Skevington, S. M., Lotfy, M., & O'Connell, K. a. (2004). The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial. A Report from the WHOQOL Group. *Quality of Life Research*, 13(2), 299–310. doi:10.1023/B:QURE.0000018486.91360.00
- Taspinar, B., Aslan, U. B., Agbuga, B., & Taspinar, F. (2014). A comparison of the effects of hatha yoga and resistance exercise on mental health and well-being in sedentary adults: a pilot study. *Complementary Therapies in Medicine*, 22(3), 433–40. doi:10.1016/j.ctim.2014.03.007

5. BIBLIOGRAFIA GERAL

American College of Sports Medicine (2005). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 7th Edition. Philadelphia: Lippincott, Williams & Wilkins.

American college of Sports Medicine - ACSM (1998). Current Comment Youth Strength Training. Authors: Faigenbaum and Michele March. Available from: www.acsm.org

Bem, J. (1972). Self-Perception Theory. *Advances in Experimental social Psychology*. Academic Press, Inc. New York and London.

Bouchard, C., Shephard, R.J., Stephens, T. (1993). *Physical Activity, Fitness and Health - consensus statement*. Champaign Illinois. Human Kinetics.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Carperson, C., Powel, K., & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise and Physical Fitness. Definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*. 100 (2): 126-131.

Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. In: N. Brunswick (Ed.): Rutgers University Press.

Coelho e Silva M (2001). Morfologia e estilo de vida na adolescência - Um estudo em adolescentes escolares do distrito de Coimbra. *Dissertação de Doutorado*, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade de Coimbra.

Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behaviour*, 24(4): 385-395.

Council of Europe (1988). *Eurofit: Handbook for the Eurofit tests of Physical Fitness*. Rome: Council of Europe.

Cumming, S. P., Standage, M., Loney, T., Gammon, C., Neville, H., Sherar, L. B. and Malina, R. M., (2011). The mediating role of physical self-concept on relations between biological maturity status and physical activity in adolescent females. *Journal of Adolescence*, 34 (3):465-473.

Diener, E. (2008). Positive Psychology: Past, Present and Future. *Positive Psychology*, Chapter 2, pp. 7-12.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49: 71-75.

Duarte, Y., Lebrão, M., Santos, J. & Laurenti, R. (2008). Impacto do sedentarismo na incidência de doenças crônicas e incapacidades e na ocorrência de óbitos entre idosos do Município de São Paulo. *Saúde Coletiva*: 05(24): 183-188.

Eisenmann JC, Wickel E (2007). Estimated Energy Expenditure and Physical Activity Patterns of Adolescent Distance Runners. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 17: 180 - 190.

Ferreira, J. & Fox, K. (2007). An Investigation into the Structure, Reliability, and Validity of the physical Self Perception Profile in Non English Speaking Settings. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 19(1): 25-46.

- Fox, K. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31: 228-239.
- Fox, K. & Corbin, C. (1989). The physical self-perception profile: Development and Preliminary Validation. *Journal of Sport and exercise psychology*, 11: 408-430.
- Frost, J. & McKelvie, S. (2005). The Relationship of Self-Esteem and Body Satisfaction to Exercise Activity for Male and Female Elementary School, High School, and University Students. *Athletic Insight - The Journal of Sport Psychology*, 7(4): 36-49.
- Gallahue, D. (2001). *Assessing Children's motor behavior: considerations for motor, fitness, physical activity, and alternative assessment*. In: Krebs, R.; Coppeti, F.; Roso, M.; Kroef M. & Souza, P. Desenvolvimento infantil em contexto - livro anual Gecas, V. (1982). The Self Concept. *Ann. Ver. Sociol.*, 8: 1-33.
- Gill, D. L., Gross, J., & Huddleston, S. (1983). Participation motives in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14(1): 1-14.
- Hayes, S. D., Crocker. P. E, & Kowalski, K. C. (1999). Gender differences in physical self-perceptions, global self-esteem and physical activity: Evaluation of the Physical Self. *Journal of Sport Behavior*, 22: 1-14.
- Page, A., Ashford, B., Fox, K., & Biddle, S. (1993), Evidence of cross cultural validity for the Physical Self Perception Profile. *Personality and individual Differences*, 14: 585-590.
- Sonstroem, R. J. (1998). Physical self-concept: Assessment and external validity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 28: 133-164.
- Sonstroem, R. J., & Potts. S, A. (1996). Life adjustment correlates of physical self-concepts. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 28: 619-625.
- Sonstroem, R J., Speliotis, E. D., & Eava, J. L, (1992). Perceived physical competence in adults: An examination of the Physical Self Perception Profile. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14: 207-221.
- Weiss, M.R. (1993) *Psychological effects of intensive sport participation on children and youth: self-esteem and motivation*. In: B. Cahille, B. & Pearl, A. (eds). *Intensive participation in children's sports (54-65)*. Champaign, Human Kinetics

6. ANEXOS



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Bateria de Motivação para a prática, autoestima e qualidade de vida em clientes de ginásios da cidade de Luanda

(Utilização sujeita a autorização prévia)

jpferreira@fcdef.uc.pt

Este questionário destina-se à realização de um trabalho de investigação na área da Psicologia da Atividade Física. Trata-se de um instrumento que envolve a recolha de *informação confidencial* pelo que **nunca** no decorrer deste trabalho **será divulgada a identificação dos indivíduos** nele **intervenientes**.

Ao responderes às questões fá-lo de uma forma sincera e, por favor, não deixes qualquer questão por responder, pois **disso dependerá o rigor científico deste trabalho**.

Obrigado pela tua colaboração !

1. Dados Biográficos
Confidencial)

(Informação

1.1 Sexo: Feminino Masculino

1.2 Idade: _____ anos **Data de nascimento:** _____ / _____ / _____

Peso: _____, _____ Kg **Altura:** _____ Cm

1.3 Estado matrimonial: Solteiro(a) Viúvo(a)
 Casado(a) União de facto
 Divorciado(a)

1.4 Habilitações académicas: Não sabe ler nem escrever
 Sabe ler e escrever
 Ensino básico completo (9º ano de escolaridade)
 Ensino secundário completo (12º ano de escolaridade)
 Ensino superior (Politécnico e/ou Universitário) completo

2. Dados relativos à prática desportiva

2.1 Que modalidade ou atividade de ginásio pratica (ex: cardiofitness, musculação, aeróbica, pump, body, combate, localizada, hip-hop, hidrogenástica)? _____ (no caso de praticar mais do que uma seleccione a principal)

2.2 Há quanto tempo pratica essa modalidade ou atividade? _____ meses anos

2.2.1 Com que frequência a pratica? _____ vezes por semana

2.2.2 Quanto tempo duram as sessões de treino? _____ minutos

2.3 Pratica outra atividade física fora do seu ginásio? (ex: Futebol, Natação, etc.)

Não

Sim

2.3.1 Qual? _____

2.3.2 Há quanto tempo pratica? _____ meses anos

2.4 Já praticou alguma atividade física que tenha abandonado?

Não

Sim

2.4.1 Qual? _____

2.4.2 Durante quanto tempo praticou? _____ meses anos

2.4.3 Há quanto tempo abandonou? _____ meses anos

2.5 Local de recolha da informação (nome do ginásio):

2.6 Data de recolha da informação: ___/___/___

IMIp Tradução e adaptação efetuada por António Manuel Fonseca (Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, em 1999, *do Intrinsic Motivation Inventory (IMI)*, elaborado por McAuley *et al.* (1989).

As afirmações que se seguem permitem que a pessoa expresse a intensidade da sua motivação relativamente à prática de uma ou mais atividades no ginásio (ex: aeróbica, pump, cárdio-fitness, musculação, etc.). Não há respostas certas ou erradas, uma vez que as pessoas são diferentes umas das outras. Para preencher este questionário basta assinalar com um círculo o nível de concordância ou discordância face a cada uma das afirmações:

Concordo						Discordo
Completamente						Completamente
1) Gosto bastante de realizar atividades no ginásio	1	2	3	4	5	
2) Despendo muito esforço em atividade no ginásio	1	2	3	4	5	
3) Penso que sou bastante bom em atividades no ginásio	1	2	3	4	5	
4) Sinto-me tenso enquanto faço atividades no ginásio	1	2	3	4	5	
5) As atividades no ginásio são divertidas	1	2	3	4	5	
6) É importante para mim fazer bem a atividades no ginásio	1	2	3	4	5	
7) Estou satisfeito com o meu rendimento em atividades no ginásio ...	1	2	3	4	5	
8) Sinto-me ansioso enquanto faço atividades no ginásio	1	2	3	4	5	
9) Descreveria as atividades no ginásio como muito interessantes	1	2	3	4	5	
10) Empenho-me bastante em atividades no ginásio	1	2	3	4	5	
11) Sou bastante bom em atividades no ginásio	1	2	3	4	5	
12) Sinto-me descontraído enquanto faço atividades no ginásio	1	2	3	4	5	

13) Enquanto faço atividades no ginásio penso em como gosto de as fazer	1	2	3	4	5
14) As atividades no ginásio não despertam a minha atenção	1	2	3	4	5
15) Não consigo fazer atividades no ginásio muito bem	1	2	3	4	5
16) Sinto-me pressionado enquanto faço atividades no ginásio	1	2	3	4	5
17) Não me esforço muito quando realizo atividades no ginásio	1	2	3	4	5
18) Após fazer algumas atividades no ginásio sinto-me bastante competente	1	2	3	4	5

EMI 2 Original de Markland, D & Ingledew, D (1997), tradução e adaptação para língua portuguesa por José Alves e António Lourenço (2001)

Nas páginas seguintes são apresentadas várias afirmações relacionadas com as razões que as pessoas normalmente apresentam para fazer exercício físico. Por favor, leia cuidadosamente cada uma das afirmações e assinale as TODAS com um círculo, no número apropriado:

- Se considerar que uma afirmação não é, de forma alguma, verdadeira para si, deverá assinalar "0".
- Se entender que a afirmação é totalmente verdadeira para si, assinale "5".
- Se entender que uma afirmação é parcialmente verdadeira para si, assinale "1", "2", "3" ou "4", de acordo com a intensidade com que essa mesma afirmação reflete o porquê de você praticar exercício físico.

Lembre se, nós pretendemos saber porque razão pratica exercício físico, independentemente de as afirmações apresentadas serem, ou não, boas razões para qualquer pessoa praticar exercício físico.

NÃO HÁ AFIRMAÇÕES CORRECTAS OU ERRADAS. As respostas deverão ser assinaladas em apenas um único número. Se se enganar, por favor, risque e assinale aquela que para si é mais verdadeira.

É importante a resposta sincera às questões que lhe colocamos. Garantimos que todas as informações prestadas serão **ABSOLUTAMENTE CONFIDENCIAIS** e utilizadas apenas para efeitos de estudo.

Pessoalmente, faço exercício físico (ou poderei vir a fazer)

1. Para me manter elegante

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

2. Para evitar ficar doente

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Porque me faz sentir bem

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Para me ajudar a parecer mais novo

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. Para poder pensar

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

Pessoalmente, faço exercício físico (ou poderei vira fazer)

7. Para ter um corpo saudável

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

8. Para me fortalecer/tornar mais robusto

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

9. Porque gosto da sensação de me exercitar

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10. Para passar tempo com os amigos

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

11. Porque o meu médico me aconselhou

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

12. Porque gosto de tentar ganhar/vencer quando faço atividade física

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

13. Para me manter/tornar mais ágil

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

14. Para ter objetivos que orientem o meu esforço

1 2 3 4 5

15. Para perder peso

1 2 3 4 5

16. Para prevenir problemas de saúde

1 2 3 4 5

17. Porque o exercício físico é revigorante

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

Pessoalmente, faço exercício físico (ou poderei vira fazer)

18. Para ter um corpo bonito

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

19. Para comparar as minhas capacidades com as dos outros

1 2 3 4 5

20. Porque ajuda a reduzir a tensão

1 2 3 4 5

21. Porque pretendo manter uma boa saúde

1 2 3 4 5

22. Para aumentar/melhorar a minha resistência

1 2 3 4 5

23. Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática como fora dela

1 2 3 4 5

24. Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico

1 2 3 4 5

25. Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária

1 2 3 4 5

26. Porque gosto de competir

1 2 3 4 5

27. Para manter a flexibilidade

1 2 3 4 5

28. Porque me proporciona situações desafiantes

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

Pessoalmente, faço exercício físico (ou poderei vira fazer)

29. Para me ajudar a controlar o peso

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

30. Para evitar doenças do coração

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

31. Para recarregar energias

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

32. Para melhorar a minha aparência

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

33. Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

34. Para ajudar a gerir/controlar o stresse

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

35. Para me sentir mais saudável

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

36. Para me tornar mais forte

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

37. Por gostar da experiência de praticar exercício físico

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

38. Para me divertir estando ativo com outras pessoas

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

39. Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

Pessoalmente, faço exercício físico (ou poderei vira fazer)

40. Porque gosto da competição física

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

41. Para me manter/tornar flexível

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

42. Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

43. Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

44. Para ter um aspeto mais atrativo

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

45. Para alcançar coisas que os outros não conseguem

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

46. Para libertar a tensão

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

47. Para desenvolver os músculos

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

48. Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

49. Para fazer novos amigos

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

50. Porque acho o exercício físico divertido, especialmente quando envolve competição

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

51. Para me avaliar em função de critérios pessoais

De forma alguma verdadeira para si	1	2	3	4	5	Totalmente verdadeira para si
---	---	---	---	---	---	-------------------------------------

RSES Adaptação efetuada por José Pedro Leitão Ferreira (2001), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, a partir da Rosenberg Self-Esteem Scale elaborada por Morris Rosenberg (1965).

Para cada item faça uma cruz sobre o retângulo que corresponde à conceção de valor que tem por si próprio(a):

	Concordo completamente	Concordo	Discordo	Discordo completamente
1. No geral, estou satisfeito(a) comigo mesmo(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Por vezes penso que não sou nada bom (a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sinto que tenho um bom número de qualidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Estou apto(a) para fazer coisas tão bem como a maioria das pessoas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Sinto que não tenho muito de que me orgulhar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Sinto-me por vezes inútil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos num plano de igualdade com os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	—	—	—	—

8. Gostava de ter mais respeito por mim mesmo(a).

9. Em termos gerais estou inclinado(a) a sentir que sou um(a) falhado(a).

10. Eu tomo uma atitude positiva perante mim mesmo(a)

WHOQOL–ABREVIADO Adaptado da versão de Português do Brasil por Andrea Becker e José Pedro Ferreira (2011), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Este questionário pretende traduzir o modo como se sente no que respeita à sua qualidade de vida, à sua saúde e a outras áreas de sua vida. **Por favor, responda a todas as questões.** Se não tem certeza sobre que resposta dar numa questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta poderá, muitas vezes, ser a sua primeira escolha.

Por favor, tenha em mente os seus valores, aspirações, expectativas, gostos e preocupações. Pretendemos saber o que acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

Recebe dos outros o apoio de que necessita?

Nada 1	Muito pouco 2	Nem muito nem pouco 3	Muito 4	Completamente 5
-----------	------------------	-----------------------------	------------	--------------------

Deve assinalar com um círculo em torno do número que melhor corresponde ao quanto recebeu dos outros o apoio que necessitou, durante as duas últimas semanas. Irá assinalar o número 4 se recebeu “Muito” apoio dos outros, ou irá assinalar o número 1 – “Nada” – se não recebeu apoio dos outros.

Por favor leia cada questão, pense no que sente e assinale o número da escala que melhor traduza a sua resposta para cada questão.

Por favor, leia cada questão, decida e faça um círculo em torno do número correspondente à resposta que lhe parece mais adequada.

1(G1) Como avaliaria sua qualidade de vida?

Muito má 1	Má 2	Nem má nem boa 3	Boa 4	Muito boa 5
---------------	---------	------------------------	----------	----------------

2(G4) Está satisfeito(a) com a sua saúde?

Muito insatisfeito 1	Insatisfeito 2	Nem satisfeito nem insatisfeito 3	Satisfeito 4	Muito Satisfeito 5
-------------------------	-------------------	--------------------------------------	-----------------	-----------------------

As questões seguintes são sobre **o quanto** tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

3(F1.4) Em que medida acha que a sua dor (física) o impede de fazer o que precisa?

Nada 1	Muito pouco 2	Mais ou menos 3	Bastante 4	Extremamente 5
-----------	------------------	--------------------	---------------	-------------------

4(F11.3) Precisa de algum tratamento médico para levar a sua vida diária?

Nada 1	Muito pouco 2	Mais ou menos 3	Bastante 4	Extremamente 5
-----------	------------------	--------------------	---------------	-------------------

5(F4.1) Aproveita a vida?

Nada 1	Muito pouco 2	Mais ou menos 3	Bastante 4	Extremamente 5
-----------	------------------	--------------------	---------------	-------------------

6(F24.2) Acha que a sua vida tem sentido?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7(F5.3) Consegue concentrar-se?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

8(F16.1) Sente-se seguro(a) na sua vida diária?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9(F22.1) O seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos) é saudável?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **o quanto** tem sentido ou se julga capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

10(F2.1) Tem energia suficiente para o seu dia-a-dia?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

11(F7.1) É capaz de aceitar a sua aparência física?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

12(F18.1) Tem dinheiro suficiente para satisfazer as suas necessidades?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

13(F20.1) As informações que precisa no seu dia-a-dia estão-lhe disponíveis?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

14(F21.1) Em que medida tem oportunidades para realizar atividades de lazer?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **o quanto se sentiu satisfeito** a respeito de vários aspetos de sua vida nas últimas duas semanas.

15(F9.1) É capaz de se locomover?

Muito mal	Mal	Nem mal Nem bem	Bem	Muito bem
1	2	3	4	5

16(F3.3) Está satisfeito(a) com o seu sono?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

17(F10.3) Está satisfeito(a) com a sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

18(F12.4) Está satisfeito(a) com sua capacidade para o trabalho?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

19(F6.3) Está satisfeito(a) consigo mesmo?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

20(F13.3) Está satisfeito(a) com as suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

21(F15.3) Está satisfeito(a) com sua vida sexual?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

22(F14.4) Está satisfeito com o apoio que recebe de seus amigos?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

23(F17.3) Está satisfeito(a) com as condições do local onde mora?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

24(F19.3) Está satisfeito(a) com o seu acesso aos serviços de saúde?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

25(F23.3) Está satisfeito(a) com o seu meio de transporte?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

26(F8.1) Com que frequência tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?

Nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito frequentemente	Sempre
1	2	3	4	5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?.....

Quanto tempo levou para preencher este questionário?.....

TEM ALGUM COMENTÁRIO A FAZER SOBRE O QUESTIONÁRIO?

MUITO OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO!

Luanda, 03 de Setembro de 2014.

Pedro Daniel Nunes Martins

Lsc, Sport Science – FCDEF UC