



CESPU

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS DA SAÚDE

A IDENTIDADE DO EXERCÍCIO FÍSICO EM UTILIZADORES DE GINÁSIOS COMUNITÁRIOS

Papel da Identidade no Exercício Físico

Inês Margarida de Sousa Pinto

Dissertação de Mestrado em Psicologia da Saúde e Neuropsicologia

Gandra, 28 de dezembro de 2020



CESPU

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS DA SAÚDE

A IDENTIDADE DO EXERCÍCIO FÍSICO EM UTILIZADORES DE GINÁSIOS COMUNITÁRIOS

Papel da Identidade no Exercício Físico

Inês Margarida de Sousa Pinto

Dissertação apresentada ao Instituto Universitário de Ciências da Saúde para cumprimento dos requisitos necessários para a obtenção de Grau de Mestre em Psicologia da Saúde e Neuropsicologia

Orientador: Professora Doutora Ângela Leite

Professora Auxiliar no Instituto Superior de Ciências da Saúde

Declaração de Integridade

Eu, Inês Margarida de Sousa Pinto, estudante do Mestrado em Psicologia da Saúde e Neuropsicologia, do Instituto Universitário de Ciências da Saúde, declaro ter atuado com absoluta integridade na elaboração desta dissertação.

Confirmo que em todo o trabalho conducente à sua elaboração não recorri a qualquer forma de falsificação de resultados ou à prática de plágio (ato pelo qual um indivíduo, mesmo por omissão, assume a autoria do trabalho intelectual pertencente a outrem, na sua totalidade ou em partes dele).

Mais declaro que todas as frases que retirei de trabalhos anteriores pertencentes a outros autores foram referenciadas ou redigidas com novas palavras, tendo neste caso colocando a citação da fonte bibliográfica.

Agradecimentos

Primeiramente gostaria de dirigir à Professora Doutora Ângela Leite, minha orientadora, o meu sincero agradecimento, pelo profissionalismo, compreensão e por todas as palavras de incentivo, que se tornaram essenciais ao longo desta caminhada.

À Dra. Cátia Magalhães e à Dra. Daniela Freitas, orientadoras de estágio, pela compreensão pelas reuniões de tese em horário de estágio e pela disponibilidade para ajudarem a arranjar indivíduos para a amostra do estudo.

Um agradecimento a todos os professores que me acompanharam até agora.

Aos meus pais e avós, fontes inesgotáveis de compreensão, apoio e carinho ao longo deste caminho árduo. Foram, sem dúvida, os pilares nos momentos de angústia, ansiedade e desânimo ao longo deste processo. Obrigada por todas as palavras de encorajamento, por todos os abraços, por todos os “estamos contigo, vai correr bem”. À minha família, que sempre me acompanhou e me apoiou em todas as fases da minha vida e nesta etapa também, o meu sincero obrigada a todos vós!

À minha colega de dissertação, Filipa Barbosa que foi sempre cooperante, e ajudamo-nos mutuamente.

Aos meus amigos, sem vocês nada era possível.

Sem dúvida, que este caminho não seria o mesmo sem vocês. Obrigada por todos os momentos de alegria, mas também os momentos de frustração e desânimo, porque juntas conseguimos ultrapassar, com base na nossa amizade!

A todos, a minha sincera gratidão.

Índice Geral

Introdução.....	1
Parte I- A identidade do exercício físico em utilizadores de ginásios comunitários: Papel da Identidade no Exercício Físico.....	5
Parte II- Adaptação da Escala de Identidade do Exercício Físico (EIS) a utilizadores de ginásios comunitários.....	34

Índice de Tabelas

Tabela 1: Coeficiente de correlação.....	27
Tabela 2: Correlações entre a EIS e as restantes variáveis.....	28
Tabela 3: Comparação das variáveis em estudo em função do género.....	29
Tabela 4: Comparação das variáveis em estudo em função do estado civil.....	30
Tabela 5: Comparação das variáveis estudo em função das variáveis do comportamento para a saúde.....	31
Tabela 6: Regressão Linear Múltipla Hierárquica: identidade ao exercício.....	32

Índice de Figuras

Figura 1: Model Fit da EIS numa amostra de praticantes de EF em contexto de ginásios comunitários.....	41
--	----

Índice de Anexos

Anexo 1: Questionário sociodemográfico e Questionário online.....	43
Anexo 2: Escala de Identidade do Exercício (EIS).....	58
Anexo 3: Escala de Intenção de Prática de Exercício Físico (IPEF).....	60
Anexo 4: Escala de Perceção do Controlo Comportamental (PCC).....	61
Anexo 5: Escala de Atitudes face ao Exercício Físico (AFEF).....	62
Anexo 6: Esforço na prática de Exercício Físico (EPEF).....	63
Anexo 7: Questionário de Regulação Comportamental no Exercício (BREQ3p).....	64
Anexo 8: Resumo Submissão Congresso.....	66

Lista de Abreviaturas

AFEF: Escala de Atitudes face ao Exercício Físico

AF: Atividade Física

BREQ3p: Questionário de Regulação Comportamental no Exercício

EIS: Escala de Identidade do Exercício

EF: Exercício Físico

EPEF: Escala de Esforço na Prática de Exercício Físico

IEF: Identidade no Exercício Físico

IPEF: Escala de Intenção de Prática de Exercício Físico

MT: Modelo Transteórico

NSEF: Normas Subjetivas Face ao Exercício Físico

PCC: Escala de Perceção de Controle Comportamental

TAD: Teoria da Autodeterminação

TAR: Teoria da Ação Racional

TCP: Teoria do Comportamento Planeado

TI: Teoria da Identidade

Resumo

Assiste-se, gradualmente, a um aumento significativo a nível mundial do interesse e envolvimento no Exercício Físico (EF). Os tipos de exercício que promovem o fitness físico e afetam, de forma benéfica, a saúde do indivíduo e o seu funcionamento global, têm-se tornado aspetos fulcrais na vida das pessoas (Carneiro, 2012).

Além disso, também tem sido dado ênfase ao estudo de aspetos biopsicossociais relacionados ao EF. O papel da Identidade do Exercício Físico (IEF), conceito relacionado ao modo como o indivíduo desempenha o papel de “exercitador” como aspeto central da sua identidade, tem sido estudado dentro desta temática por vários autores (Ntoumanis et al., 2017; Anderson & Cychosz, 1994, 1995; Miller et al., 2002). A existência de uma forte identidade do EF apresenta-se como positiva para um desportista, pois quanto mais este se vincula à sua prática, mais importância, dedicação e compromisso vai colocar na prática (Chen et al., 2010). Também o estudo de determinadas variáveis relacionadas ao EF é importante de forma a entendermos melhor que fatores condicionam a intenção de praticar EF, que fatores condicionam a motivação para o exercício e que fatores influenciam as atitudes face à prática do mesmo.

Em suma, torna-se pertinente a continuação dos estudos no âmbito da IEF, pois, embora se observe um incremento da investigação nos últimos anos, o facto de se aumentar o conhecimento científico nesta área pressupõe desenvolver o conceito de identidade do EF a partir das bases já estabelecidas, preenchendo as lacunas existentes.

Este estudo explora as temáticas acima descritas através de dois manuscritos. O primeiro com o título “A identidade do exercício físico em utilizadores de ginásios comunitários: Papel da Identidade no Exercício Físico”, tem como objetivo principal, avaliar os aspetos biopsicossociais do EF em utilizadores de ginásios comunitários, nomeadamente no que diz respeito ao papel da identidade no EF. Os resultados deste primeiro estudo possibilitaram verificar que: a EIS correlacionou-se estatisticamente com todas as dimensões; a idade apareceu correlacionada negativamente à IPEF; foi verificada uma diferença estatisticamente significativa na Regulação Intrínseca cuja média foi superior no género feminino; foi verificada uma diferença estatisticamente significativa na AFEF, cuja média foi superior nos participantes solteiros; os participantes que têm personal trainer, apresentaram valores mais elevados no NSEF; os participantes que no seu treino em grupo fazem aulas de força apresentaram valores maiores no BREQ; os participantes que no seu treino em grupo fazem aulas de força apresentaram, também, valores maiores no EIS; os participantes que fazem no seu treino em grupo aulas de força

apresentaram, igualmente, valores maiores no AFEF; os participantes que fazem treinos individuais apresentaram valores superiores no PCC e no AFEF; os participantes que não consumiam esteroides anabolizantes apresentaram valores mais elevados de regulação intrínseca e no NSEF; os participantes que não realizavam aulas corpo mente e aulas de força em grupo, apresentaram valores mais elevados de IPEF, NSEF, EPEF e amotivação.

O segundo intitulado “Adaptação da Escala de Identidade do Exercício Físico (EIS) a utilizadores de ginásios comunitários, tem como objetivo verificar se a Escala de Identidade do Exercício Físico- EIS (Anderson & Cychosz, 1994). Os resultados permitiram verificar que a EIS apresenta um bom modelo de ajustamento à população-alvo.

Palavras-chave: exercício físico; identidade do exercício; fatores biopsicossociais; EIS.

Abstract

There is gradually a significant worldwide increase in interest and involvement in Physical Exercise (PE). The types of exercise that promote physical fitness and beneficially affect an individual's health and overall functioning have become central aspects of people's lives (Carneiro, 2012).

In addition, emphasis has also been placed on the study of biopsychosocial aspects related to PE. The role of exercise identity (PEI), a concept related to how an individual plays the role of "exerciser" as a central aspect of his or her identity, has been studied within this theme by several authors (Ntoumanis et al., 2017; Anderson & Cychosz, 1994, 1995; Miller et al., 2002). The existence of a strong identity of PE presents itself as positive for a sportsperson, because the more he/she is attached to its practice, the more importance, dedication and commitment he/she will put into the practice (Chen et al., 2010). The study of certain variables related to PE is also important in order to better understand which factors influence the intention to practice PE, which factors influence the motivation to exercise and which factors influence the attitudes towards the practice.

In summary, it is pertinent to continue the studies within the scope of IEF, because, although an increase in research has been observed in recent years, the fact of increasing scientific knowledge in this area presupposes developing the concept of identity of PE from the bases already established, filling existing gaps.

This study explores the themes described above through two manuscripts. The first with the title "The identity of physical exercise in community gym users: Role of Identity in Physical Exercise", has as its main objective, to evaluate the biopsychosocial aspects of PE in users of community gyms, namely regarding the role of identity in PE. The results of this first study made it possible to verify that EIS was statistically correlated with all dimensions; age was negatively correlated with IPEF; a statistically significant difference was found in Intrinsic Regulation, whose mean was higher in females; a statistically significant difference was found in EFAF, whose mean was higher in single participants; participants who have a personal trainer showed higher values in NSEF; participants who in their group training do strength classes showed higher values in BREQ; participants who in their group training do strength classes also presented higher values in the EIS; participants who in their group training do strength classes also presented higher values in the EFF; participants who do individual training presented higher values in the PCC and EFF; participants who did not consume anabolic steroids

presented higher values of intrinsic regulation and in the NSEF; participants who did not do body mind and group strength classes presented higher values of IPEF, NSEF, EPEF, and amotivation.

The second one entitled "Adaptation of the Physical Exercise Identity Scale (EIS) to community gym users, aims to verify if the Physical Exercise Identity Scale- EIS (Anderson & Cychosz, 1994). The results allowed verifying that the EIS presents a good adjustment model to the target population.

Keywords: physical exercise; exercise identity; biopsychosocial factors; EIS.

A identidade do exercício físico em utilizadores de ginásios comunitários: Papel da Identidade no Exercício Físico

Pinto, I., ¹ Leite, A. ^{1, a}

¹ CESPU, Instituto de Investigação e Formação Avançada em Ciências e Tecnologias da Saúde, Rua Central de Gandra, 1317, 4585-116 Gandra PRD, Portugal.

^a angelamtleite@gmail.com

Resumo

Objetivo: avaliar os aspetos biopsicossociais do exercício físico em utilizadores de ginásios comunitários, nomeadamente no que diz respeito ao papel da identidade do exercício físico.

Design: estudo transversal, de abordagem quantitativa.

Amostra: 180 indivíduos, utilizadores de ginásios comunitários e com idades compreendidas entre os 17 e os 55 anos.

Metodologia: para a recolha de dados, foram utilizados um questionário sociodemográfico; a Escala de Identidade do Exercício (EIS) de Anderson e Cychosz (1994); a Escala de Intenção de Prática de Exercício Físico (IPEF) adaptada por Gomes (2011a); a Escala de Perceção do Controle Comportamental (PCC) adaptada por Cruz e Gomes (2006); a Escala de Atitudes face ao Exercício Físico (AFEF) adaptada por Gomes (2011b); a Escala de Esforço na Prática de Exercício Físico (EPEF) adaptada por Gomes (2011c); o Questionário de Regulação Comportamental no Exercício (BREQ3p) adaptado por Cid et al. (2018); e a Escala de Normas Subjetivas Face ao Exercício Físico (NSEF) adaptada por Gomes (2011d; revisto em 2019). A análise dos dados foi realizada através de estatística descritiva e inferencial, utilizando-se o *software* SPSS-25.0 (*Statistical Package for the Social Sciences*).

Resultados: a EIS correlacionou-se estatisticamente com todas as dimensões; a idade apareceu correlacionada negativamente à IPEF; foi verificada uma diferença estatisticamente significativa na Regulação Intrínseca cuja média foi superior no género feminino; foi verificada uma diferença estatisticamente significativa na AFEF, cuja média foi superior nos participantes solteiros; os participantes que têm *personal trainer*, apresentaram valores mais elevados no NSEF; os participantes que no seu treino em grupo fazem aulas de força apresentaram valores maiores no BREQ; os participantes que no seu treino em grupo fazem aulas de força apresentaram, também, valores maiores no EIS; os

participantes que fazem no seu treino em grupo aulas de força apresentaram, igualmente, valores maiores no AFEF; os participantes que fazem treinos individuais apresentaram valores superiores no PCC e no AFEF; os participantes que não consumiam esteroides anabolizantes apresentaram valores mais elevados de regulação intrínseca e no NSEF; os participantes que não realizavam aulas corpo mente e aulas de força em grupo, apresentaram valores mais elevados de IPEF, NSEF, EPEF e amotivação.

Conclusões: em função dos resultados obtidos neste estudo, fica saliente o quanto é importante avaliar que fatores condicionam a prática de EF. Outros fatores devem ser mais detalhadamente explorados nas futuras investigações, tais como outras variáveis pessoais, desportivas e psicológicas.

Palavras-chave: identidade do exercício físico; ginásios; aspetos biopsicossociais.

The identity of physical exercise in community gym users: Role of Identity in Physical Exercise

Pinto, I., ¹ Leite, A. ^{1, a}

¹ CESPU, Instituto de Investigação e Formação Avançada em Ciências e Tecnologias da Saúde, Rua Central de Gandra, 1317, 4585-116 Gandra PRD, Portugal.

^a angelamtleite@gmail.com

Abstract

Objective: to assess the biopsychosocial aspects of physical exercise in users of community gyms, namely regarding the role of physical exercise identity.

Design: cross-sectional study with a quantitative approach.

Sample: 180 individuals, users of community gyms and aged between 17 and 55 years.

Methodology: for data collection, a sociodemographic questionnaire was used; the Exercise Identity Scale (EIS) by Anderson and Cychosz (1994); the Intention to Practice Physical Exercise Scale (IPEF) adapted by Gomes (2011a); the Perception of Behavioral Control Scale (PCC) adapted by Cruz and Gomes (2006); the Attitudes towards Physical Exercise Scale (AFEF) adapted by Gomes (2011b); the Effort in Physical Exercise Scale (EPEF) adapted by Gomes (2011c); the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ3p) adapted by Cid et al. (2018); and the Scale of Subjective Norms Facing Physical Exercise (NSEF) adapted by Gomes (2011d; revised 2019). Data analysis was performed using descriptive and inferential statistics, using SPSS-25.0 (Statistical Package for the Social Sciences) software.

Results: EIS correlated statistically with all dimensions; age appeared negatively correlated to IPEF; a statistically significant difference was verified in Intrinsic Regulation whose mean was higher in female gender; a statistically significant difference was verified in AFEF whose mean was higher in single participants; participants who have personal trainer, presented higher values in NSEF; participants who in their group training do strength classes presented higher values in BREQ; participants who in their group training do strength classes presented also higher values in the EIS; participants who in their group training do strength classes presented also higher values in the EFF; participants who do individual training presented higher values in the PCC and EFF; participants who did not consume anabolic steroids presented higher values of intrinsic

regulation and in the NSEF; participants who did not do mind body classes and group strength classes presented higher values of IPEF, NSEF, EPEF and amotivation.

Conclusions: due to the results obtained in this study, it is important to evaluate which factors condition the practice of PE. Other factors should be further explored in future investigations, such as other personal, sport and psychological variables.

Keywords: physical exercise identity; gymnasiums; biopsychosocial aspects.

1. Introdução

O Exercício Físico (EF) é definido como uma Atividade Física (AF) realizada de forma voluntária, planeada e estruturada, sendo que quando realizado de forma regular traz uma série de vantagens para a saúde da pessoa, quer a nível físico, psicológico e/ou metabólico (Campbell & Turner, 2019; Elmagd, 2016; Kumar, 2017; Luan et al., 2019; Wu et al., 2020).

O conceito de Identidade do Exercício Físico (IEF) diz respeito ao modo como o indivíduo desempenha o papel de “exercitador” como aspeto central da sua identidade (Ntoumanis et al., 2017), podendo ser um importante preditor da manutenção e expansão desse papel (Anderson & Cychosz, 1994, 1995; Miller et al., 2002). Outras variáveis associadas com a prática de EF que foram também contempladas nesta investigação são as atitudes, as normas subjetivas, a perceção do controlo comportamental, a intenção, a regulação comportamental (e.g., a motivação) e o esforço na prática do EF. Todas estas variáveis são importantes, nomeadamente para a compreensão de quais são os fatores que melhor diferenciam os indivíduos que se mantêm na prática de EF daqueles que abandonam esse comportamento. São também importantes para entendermos melhor quais fatores condicionam a intenção de praticar EF; quais fatores condicionam a motivação para o exercício; e quais fatores influenciam as atitudes face à prática do mesmo.

Neste pressuposto, o objetivo central desta investigação centra-se em avaliar os aspetos biopsicossociais do EF em utilizadores de ginásios comunitários, nomeadamente no que diz respeito ao papel da identidade do EF. Como tal, foram definidos os seguintes objetivos específicos: verificar se as variáveis psicológicas independentes (regulação comportamental no EF, esforço na prática do EF, atitudes face ao EF, perceção do controlo comportamental, crenças normativas e intenção da prática do EF) se correlacionam positivamente com a IEF; encontrar diferenças nas médias da IEF em função das variáveis sociodemográficas e do padrão de EF; verificar se as diferentes características do treino estão associadas a diferentes valores da IEF; e por fim, avaliar se as variáveis *anos de treino, dias por semana de treino, duração do treino minutos, treino individual, musculação, treino de grupo, aulas cardio* e o total IPEF explicam significativamente a variância da IEF.

Sendo este tema cada vez mais atual e relevante, dados os inúmeros benefícios do EF para a saúde já verificados na literatura, torna-se pertinente o estudo do fenómeno

nos dias de hoje, através da avaliação dos aspetos biopsicossociais relacionados a praticantes de EF, neste caso, os utilizadores de ginásios.

2. Fundamentação Teórica

A IEF consiste na forma como alguém desempenha o papel de “exercitador” como aspeto fulcral da sua identidade (Ntoumanis et al., 2017). As atitudes advêm das experiências vividas que influenciam as decisões atuais dos seres humanos, enquanto as normas subjetivas referem-se às comparações que são feitas com pessoas próximas, as quais podem influenciar a forma de pensar de quem está ao seu redor (Azjen, 2008). A perceção do controlo comportamental refere-se aos fatores que podem facilitar ou impedir o desempenho do comportamento (Azjen, 2008). A intenção diz respeito à motivação do indivíduo em relação a tentar e a despende esforço na realização do comportamento-alvo, sendo determinada pelas atitudes em relação ao comportamento, pelas normas subjetivas e pelo controlo percebido do comportamento (Armitage & Conner, 2000). Da regulação comportamental fazem parte a amotivação, a motivação extrínseca externa, a motivação extrínseca introjetada, a motivação extrínseca integrada e a motivação intrínseca (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2007). Finalmente, o esforço na prática de EF, consiste na perceção de esforço físico face à prática de EF pela pessoa, o qual depende de vários fatores, tais como a modalidade e o número de horas semanais de EF (Gomes, 2011c).

Várias propostas teóricas têm vindo a ser aplicadas no contexto do EF, abarcando diferentes segmentos da população (Godin, 1994, citado em Jordan et al., 2002), e têm sido aplicadas em promoções de saúde pública ao nível do EF (Buckworth & Dishman, 2007). Tendo em consideração os objetivos deste trabalho, foram selecionadas as propostas teóricas que melhor se enquadram no estudo das variáveis analisadas.

A IEF foi estudada à luz da Teoria da Identidade (Dillman, 2007). Segundo a TI, os indivíduos identificam-se como “exercitadores” e os seus comportamentos são desempenhados para se encaixarem nessa identidade. De acordo com a literatura, a IEF pode ser um preditor importante da manutenção e expansão do papel de exercitador (Anderson & Cychosz, 1995; Anderson et al., 1998; Cardinal & Cardinal, 1997; Miller et al., 2002). Quando alguém se envolve em comportamentos associados com o papel de exercitador, e esses mesmos comportamentos são reforçados e validados, a probabilidade de ter comportamentos futuros relacionados com o exercício aumenta. Por sua vez, o

papel de exercitador torna-se cada vez mais importante para o conceito de *self* e, também como um indicador de comportamento futuro. Assim sendo, a avaliação da IEF pode ajudar no desenvolvimento de estratégias motivacionais melhores e, o aperfeiçoamento de programas de AF pode aumentar a probabilidade de adoção e manutenção do comportamento de exercício, assim como de outros comportamentos relacionados à saúde (Dillman, 2007).

As atitudes, as normas subjetivas, a percepção do controlo comportamental e a intenção face ao EF foram estudadas à luz da Teoria da Ação Racional (TAR) de Ajzen e Fishbein (1980) e da Teoria do Comportamento Planeado (TCP) de Ajzen (1991). A TAR (Ajzen & Fishbein, 1980), baseia-se no pressuposto de que a intenção é um determinante imediato do comportamento, sendo a intenção predita pelas atitudes e pelas normas subjetivas sociais (Armitage & Conner, 2000; Buckworth & Dishman, 2007). Esta teoria foi estudada no que concerne à sua relação com o EF, sendo que foram analisados 31 estudos, nos quais se verificou que a intenção tem um efeito importante no comportamento de exercício e que as atitudes possuem também este efeito na intenção (Hausenblas et al., 1997, citado em Biddle & Mutrie, 2008). Posteriormente, Ajzen (1991) sugeriu uma ampliação da TAR, designando-a de Teoria do Comportamento Planeado (TCP), a qual é semelhante, no entanto tem a especificidade de incluir a variável percepção de controlo comportamental.

A motivação foi estudada à luz da Teoria da Autodeterminação (TAD, Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2007) e do Modelo Transteórico (MT) de Prochaska (1982). A TAD enquanto macro teoria motivacional, tem sido uma das mais aplicadas ao domínio do EF e está entre as mais populares e contemporâneas abordagens teóricas da motivação. De acordo com esta teoria, há um relacionamento direto entre a motivação e um estado energético interno que dirige o comportamento ou a ação, o qual está associado com direção e persistência (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2007). O MT é um modelo motivacional que descreve o processo através do qual se induz mudança de comportamentos e a sua posterior manutenção (Marcus & Lewis, 2003). Este modelo postula que o processo de mudança de comportamento ocorre em seis estágios (pré-contemplação, contemplação, preparação, ação, manutenção e término) que refletem a dimensão temporal do comportamento. Através de alguns projetos comunitários realizados com a finalidade de promover a AF, foi possível perceber que o MT pode ser um modelo eficaz para atingir a mudança de comportamento pretendida (Atwood, et al. 2004; Pruitt, et al., 2005 citado em Silva & Santos, 2010).

3. Metodologia

Nesta investigação, foi desenvolvido um estudo transversal, de abordagem quantitativa.

3.1. Amostra

A amostra foi constituída por 180 indivíduos utilizadores de ginásio ($N = 180$), com idades compreendidas entre os 17 e os 55 anos, com uma média de 26.3 anos; 65.7% é do género feminino e 34.3% do género masculino. A grande maioria dos participantes é solteira (77.8%); 33% está casada/união; e uma pequena percentagem é divorciada (3.9%). Em relação aos comportamentos da saúde, os participantes praticam exercício físico em média há quase seis anos, cerca de três dias por semana, tendo os treinos uma duração média de cerca de 70 minutos; a maior parte não consome esteroides anabolizantes (97.8%); e não têm *personal trainer* (75.6%); a grande maioria faz treino individual de musculação (85%); de cardio (82.2%); e de mobilidade (80.6%).

3.2. Procedimentos de recolha de dados

A recolha de dados decorreu entre julho de 2019 e fevereiro de 2020 num ginásio da zona Norte do país e incidiu junto dos participantes que cumpriam os critérios de inclusão (ter mais de 16 anos; ser português; ser utilizador regular de ginásios comunitários; manifestar vontade de participar na investigação) e não correspondiam aos critérios de exclusão (ser menor de idade; ter nacionalidade estrangeira; ser um utilizador pontual de ginásios comunitários). A recolha foi efetuada de forma presencial e não presencial, (via *online*), sendo os testes reencaminhados para os praticantes.

Foram utilizados os seguintes instrumentos: a Escala de Identidade do Exercício (EIS) de Anderson e Cychosz (1994); a Escala de Intenção de Prática de Exercício Físico (IPEF) adaptada por Gomes (2011a); a Escala de Perceção do Controle Comportamental (PCC) adaptada por Cruz e Gomes (2006); a Escala de Atitudes face ao Exercício Físico (AFEF) adaptada por Gomes (2011b); a Escala de Esforço na Prática de Exercício Físico (EPEF) adaptada por Gomes (2011c); o Questionário de Regulação Comportamental no Exercício (BREQ3p) adaptado por Cid et al. (2018); e a Escala de Normas Subjetivas Face ao Exercício Físico (NSEF) adaptada por Gomes (2011d; revisto em 2019). Foi

ainda utilizado um questionário sociodemográfico que teve como objetivo recolher informação acerca dos participantes (idade, género, estado civil, relacionamento atual, número de filhos, habilitações literárias, situação perante o trabalho) e que contempla questões relacionadas com comportamentos de saúde (se é fumador, se consome bebidas alcoólicas e se consome esteroides anabolizantes). Este questionário inclui ainda as medidas de tempo (há quantos anos treina; quantos dias por semana treina; duração de cada treino); e abrange os tipos de treino que realiza [aulas de grupo (corpo e mente, força, cardio), treino individual (musculação, cardio, mobilidade/alongamento) e treino com *personal trainer*].

A EIS (Anderson & Cychosz, 1994) foi usada para avaliar se os participantes possuem identidades consistentes com as de um exercitador frequente. Esta escala mede o grau em que o exercício é descritivo do conceito de *self*. A consistência interna foi avaliada através do coeficiente de confiabilidade de *Cronbach* e, em vários estudos demonstrou uma sólida consistência interna, apresentando valores *alpha* superiores a .90 (Pascual, et al., 2010; Stapleton & Chatwin, 2016).

O IPEF, adaptado por Gomes (2011a) a partir da TCP (Ajzen, 1988), tem por finalidade avaliar a intenção de prática de EF. A medida de intenção avalia a ação propriamente dita (“fazer exercício físico”), o contexto concreto de prática (e.g., “ginásio”) e o tempo específico a que se refere essa mesma prática (e.g., “nos próximos três meses”) (Ajzen, 1988; Ajzen & Fishbein, 1980; Rhodes et al., 2002).

Esta escala apresentou boa fiabilidade em vários estudos, com um *alpha* de .89 (Ajzen, 1985; González et al., 2012).

A Escala da PCC foi desenvolvida por Cruz e Gomes (2006) e baseia-se na TCP de Ajzen (2002), bem como em estudos de adaptação realizados em Portugal (Capelão & Gomes, 2013; Cruz et al., 2008; Gomes & Capelão, 2012). O instrumento tem como objetivo estabelecer uma medida global da perceção de controlo comportamental (Rhodes et al., 2002). No estudo de Carneiro e Gomes (2015), os valores de fidelidade (*alpha* de *Cronbach*) assumiram valores bastante aceitáveis nas dimensões da Escala da PCC (valores acima de .70).

A AFEF foi adaptada por Gomes (2011b) a partir da metodologia de avaliação das atitudes da TCP (Ajzen, 1988, 1991, 2002; Ajzen & Fishbein, 2005), bem como de estudos de adaptação realizados em Portugal (Capelão & Gomes, 2013; Cruz et al., 2008; Gomes & Capelão, 2012). Esta versão do instrumento pretende avaliar duas dimensões distintas das atitudes, dada a evidência acerca dos seus efeitos distintos na explicação do

comportamento de exercício físico (Jordan et al., 2002; Rhodes et al., 2002; Rhodes et al., 2008). As dimensões avaliadas remetem para as dimensões afetivas (e.g., Agradável/Desagradável) e instrumentais (e.g., Útil/Inútil) das atitudes face à prática de EF. No que se refere à consistência interna o *alpha* de *Cronbach*, apresentou um valor de .70 que indica um nível de consistência interna aceitável (Gomes, 2011).

A EPEF foi desenvolvida por Gomes (2011c) e procura avaliar a percepção de esforço físico face à prática de exercício. A análise fatorial exploratória ao instrumento demonstrou as suas boas propriedades psicométricas (KMO = .617; Teste de Bartlett = 857.210, $df = 6$, $p < .001$; Variância explicada = 61.7%), com um valor de *alpha* de *Cronbach* aceitável ($\alpha = .79$) (Carneiro & Gomes, 2016).

O BREQ3p, na versão portuguesa foi desenvolvido por Cid et al. (2018) e é um questionário que avalia a regulação comportamental no exercício combinado por 18 itens (versão reduzida). Alguns estudos têm vindo a revelar que o questionário apresenta boas qualidades psicométricas, sendo que o *alpha* de *Cronbach* apresentou coeficientes entre .67 e .87, indicando uma boa fiabilidade (Cid et al., 2018; Hair et al., 2014).

3.3. Procedimentos de análise de dados

A análise dos dados foi realizada através de estatística descritiva e inferencial, utilizando-se o software SPSS-25.0 (*Statistical Package for the Social Sciences*), considerado uma ferramenta extremamente poderosa para manipular e decifrar dados recolhidos através de questionários (Gogoi, 2020).

4. Resultados

A determinação da fidelidade das escalas foi verificada utilizando o método de consistência interna. Todas as escalas apresentaram adequada consistência interna, com valores de *alpha* de *Chronbach* superiores a .70.

Na Tabela 1, encontram-se as correlações entre as variáveis psicológicas em estudo e as variáveis sociodemográficas. Verifica-se que a idade está correlacionada negativamente com a IPEF, embora a correlação seja fraca.

(Tabela 1)

Da correlação entre a EIS e as restantes dimensões em estudo (Tabela 2), os resultados indicam correlações estatisticamente significativas entre todas elas. A EIS correlaciona-se negativamente com a Amotivação e a Regulação Externa, correlacionando-se positivamente com todas as restantes dimensões. Destacam-se as correlações entre a EIS e a Regulação Integrada, a Regulação Intrínseca e a PCC: quanto mais elevado é o valor da EIS, mais elevado é o valor das três dimensões.

(Tabela 2)

Da comparação das variáveis em estudo em função do género (Tabela 3), é possível verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas na AFEF: as mulheres apresentam uma atitude mais positiva (na dimensão instrumental e afetiva) face ao exercício físico do que os homens.

(Tabela 3)

Da comparação das dimensões em estudo em função do estado civil (Tabela 4), verificou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas na Regulação Intrínseca, tendo a média sido superior nos participantes solteiros: estes apresentam uma atitude face ao exercício físico mais positiva do que os casados.

(Tabela 4)

Da comparação das dimensões em estudo em função das variáveis do comportamento para a saúde (Tabela 5), passamos a apresentar apenas os resultados que se revelaram estatisticamente significativos, nomeadamente: verificamos que os participantes que não consumiam esteroides anabolizantes apresentavam valores mais elevados de Regulação Intrínseca e NSEF; os participantes que tinham *personal trainer*, apresentavam valores mais elevados no NSEF; as pessoas que no seu treino em grupo não fazem aulas de corpo e mente, apresentam valores mais elevados no EPEF; as pessoas que no seu treino em grupo fazem aulas de força, apresentam valores mais elevados na Regulação Intrínseca e na AFEF. Os participantes que não realizavam aulas de força em grupo, apresentam valores mais elevados na Amotivação. Os participantes que optam por treinos individuais, especificamente, cardio, apresentam valores mais elevados de AFEF.

(Tabela 5)

As variáveis que se correlacionaram significativamente com a EIS entraram no modelo de regressão múltipla, tendo em vista, encontrar um modelo que explicasse a EIS (Tabela 6) Na regressão múltipla, os anos de treino, os dias de treino por semana, a duração de treino, o TI Musculação e o TG Aulas Cardio, o total IPEF, o total Esforço, AFEF total, o BREQ Amotivação, BREQ Regulação Externa, BREQ Regulação Introjetada, BREQ Regulação Identificada, BREQ Motivação Intrínseca, BREQ Total contribuíram para explicar 67% da variância da EIS, sendo que a regulação emocional (BREQ Total) , o BREQ Regulação Externa, o BREQ Regulação Introjetada e

O BREQ Regulação Identificada as variáveis que mais contribuem.

(Tabela 6)

4. Discussão dos Resultados

Da correlação entre a EIS e as restantes dimensões em estudo, os resultados indicaram correlações estatisticamente significativas entre todas elas. A EIS correlaciona-se negativamente com a Amotivação e a Regulação Externa, correlacionando-se positivamente com todas as restantes dimensões. Destacam-se as correlações entre a EIS e a Regulação Integrada, a Regulação Intrínseca e a PCC: quanto mais elevado é o valor da EIS, mais elevado é o valor das três dimensões.

A idade apareceu correlacionada negativamente à IPEF, o que sugere que quanto menos idade o indivíduo tiver, maior intenção de praticar EF vai ter. Também no estudo de Alley e colegas (2017) foi verificado que uma grande percentagem de pessoas mais velhas (60%) não tinha intenção de praticar EF nos próximos seis meses, em comparação com os mais jovens (25%).

Da comparação das dimensões em estudo em função do género, os resultados mostraram uma diferença estatisticamente significativa na AFEF cuja média foi superior no género feminino. De igual modo, no estudo de Craft et al. (2016), as mulheres apresentaram uma atitude face ao desporto mais positiva que os homens. Não obstante, a maioria dos estudos encontrados sugere a tendência das mulheres para assumirem menores padrões de EF (Carneiro & Gomes, 2015; Melim & Pereira, 2013; Chachashvili-Bololotin et al., 2010). Convém reforçar que neste estudo, a maioria dos participantes são mulheres. Serão necessários mais estudos, com uma população mais homogénea para conseguirmos chegar a resultados mais consistentes em termos das diferenças de género.

Da comparação das dimensões em estudo em função do estado civil foi verificada uma diferença estatisticamente significativa na Regulação Intrínseca, cuja média foi superior nos participantes solteiros. Pode justificar estes resultados, o facto de o estudo ter sido aplicado num contexto de uma população mais específica. De ressaltar que não foram encontrados estudos que avaliassem precisamente a Regulação Intrínseca e o estado civil no que diz respeito à prática de EF. No entanto, foram encontrados outros estudos que avaliaram a motivação e o estado civil no EF (Ortega et al., 2011; Serrano et al., 2004). Por exemplo, os resultados do estudo de Ortega et al. (2011), mostraram que os indivíduos casados tinham uma motivação menor para o exercício físico, enquanto os indivíduos divorciados apresentaram um ligeiro aumento. De futuro, seria interessante a realização de um estudo que contemplasse a dimensão da regulação intrínseca e do estado civil, especificamente.

Da comparação das dimensões em estudo em função das variáveis do comportamento para a saúde passamos a apresentar apenas os resultados que se revelaram estatisticamente significativos.

Participantes que não consumiam esteroides anabolizantes apresentavam valores mais elevados de Regulação Intrínseca e de NSEF. No que diz respeito às normas subjetivas, num estudo realizado por Tavares (2019) sobre a prevalência e os fatores determinantes do consumo de substâncias ilícitas que melhoram o desempenho em praticantes de *fitness* em ginásios, os resultados mostraram que muito embora os utilizadores de ginásio rejeitassem a utilização de esteroides anabolizantes, as normas subjetivas foram o preditor mais forte da intenção do uso destas substâncias. Tal facto, evidencia que o ambiente psicossocial do utilizador de ginásio, nomeadamente a influência de pessoas significativas, parece ter um impacto significativo na decisão de utilizar esteroides anabolizantes (Tavares, 2019). Também Serpa et al. (2003), no seu estudo com jovens atletas, enfatizaram o papel desempenhado pelas normas sociais neste tipo de comportamento, sugerindo que os comportamentos e as opiniões de pessoas significativas podem ajudar a moldar as intenções individuais de utilizar esteroides.

Não obstante, a maioria da literatura refere o contrário, uma vez que esta dimensão acaba por ser frequentemente apontada como o preditor mais fraco das intenções de utilizar estas substâncias (Armitage & Conner, 2000; Lucidi et al., 2004), o que vai de encontro aos dados obtidos neste estudo. Contudo, convém ressaltar que há aqui uma relação atitude-comportamento que é complexa, uma vez que existe uma série

de fatores situacionais e ambientais que podem facilitar ou inibir o uso dos esteroides Jalleh et al. (2014).

Os participantes que tinham *personal trainer*, apresentaram valores mais elevados no NSEF. Neste ponto, não foram encontrados estudos pelo que se torna difícil discutir estes resultados. Foi encontrado apenas um estudo, no qual foi observado que as pessoas que treinavam com *personal trainer* apresentavam uma atitude mais positiva face ao EF, em comparação com aquelas que não treinavam com *personal trainer* (Şentürk, 2019).

Os participantes que não realizavam aulas corpo mente apresentaram médias superiores de EPEF, não tendo sido encontrados estudos que justifiquem este resultado.

Os participantes que no seu treino em grupo fazem aulas de força (*TRX, Funcional, Localizada, GAP, Body Pump*) apresentaram valores maiores no BREQ (Regulação Intrínseca). Isto significa que os indivíduos que frequentam este tipo de aulas, tendem a ter níveis superiores de regulação intrínseca. Tal como neste estudo, também na pesquisa de Abreu e Dias (2017), que teve como objetivo avaliar a motivação para a prática de EF em 140 participantes de treino em grupo de força, verificou-se pontuações maiores na dimensão *Regulação Intrínseca*. De modo semelhante, no estudo de Ferraz (2018) que visou avaliar a regulação motivacional e a satisfação de necessidades psicológicas básicas em praticantes de *Crossfit*, os dados obtidos revelaram uma regulação motivacional maioritariamente *Identificada e Intrínseca*, sendo que a regulação identificada revelou valores um pouco superiores à regulação intrínseca. Como verificado por Teixeira et al. (2012), a adesão a aulas de grupo de força foi mais associada a uma regulação identificada, e a prática a longo prazo foi explicada por uma regulação intrínseca. A regulação intrínseca poderá explicar a manutenção neste tipo de atividade, uma vez que aí vigoram o divertimento, a satisfação pessoal e o prazer pela prática (Teixeira et al., 2012). Estes participantes também apresentaram médias superiores no AFEF. Tal indica que indivíduos que frequentam este tipo de aula, tendem a ter níveis mais elevados de identificação com o EF. De acordo a literatura, altos níveis de identificação com o EF estão relacionados a atividades físicas vigorosas realizadas em grupo, comparativamente a atividades físicas menos vigorosas, como por exemplo fazer caminhadas em grupo (Cardinal, 1995), o que vai de encontro aos resultados aqui apresentados.

Os participantes que fazem no seu treino em grupo, aulas de força, apresentaram igualmente, valores maiores no AFEF. Os dados aqui obtidos são coincidentes com os

achados no estudo de Cid (2010), que mostraram que os praticantes de desportos coletivos apresentaram uma atitude mais positiva face à prática de EF, em comparação com os praticantes de outro tipo de atividades. Também no estudo de Cid, et al. (2008) citado por Cid (2010), no qual foi analisado a influência da prática de AFD nas atitudes de 325 sujeitos dos 16 aos 40 anos de idade, verificou-se que os praticantes das modalidades coletivas apresentavam uma atitude global mais positiva face à prática de EF.

Os participantes que fazem treinos individuais de Cardio (*X30, Dance In, Zumba, Step, Running, Jump In, Boxe Workout, Bike*), apresentaram valores superiores no AFEF. Também em relação a esta questão não são conhecidos muitos estudos.

As variáveis que se correlacionaram significativamente com a EIS entraram no modelo de regressão múltipla, tendo em vista, encontrar um modelo que explicasse a EIS. Na regressão múltipla, os anos de treino, os dias de treino por semana, a duração de treino, o TI Musculação e o TG Aulas Cardio, o total IPEF, o total Esforço, AFEF total, o BREQ Amotivação, BREQ Regulação Externa, BREQ Regulação Introjetada, BREQ Regulação Identificada, BREQ Motivação Intrínseca, BREQ Total contribuíram para explicar 67% da variância da EIS, sendo que a regulação emocional (BREQ Total) e os anos de treino são as variáveis que mais contribuem.

Este estudo apresenta algumas limitações como o tamanho da amostra e o facto de ter sido restringido a utilizadores de ginásio, não se podendo generalizar os resultados a outros contextos desportivos. Apesar do extremo cuidado em se controlar todas as variáveis que pudessem condicionar o desempenho dos testes, o facto de terem sido administrados um total de nove questionários, pode ter sido cansativo para os participantes, o que constitui uma limitação.

5. Conclusões

Em função dos resultados obtidos neste estudo, fica saliente o quanto é importante avaliar que fatores condicionam a prática de EF. Outros fatores devem ser mais detalhadamente explorados nas futuras investigações, tais como outras variáveis pessoais, desportivas e psicológicas.

Por outro lado, nem todas as variáveis foram estatisticamente significativas nas análises realizadas (colocando-se assim em causa a sua relevância na compreensão do comportamento de exercício). No modelo final de regressão, a regulação emocional (BREQ Total) e os anos de treino são as variáveis que mais contribuíram.

A intenção de prática de EF apareceu associada à variável idade, sendo que quanto menos idade o indivíduo tiver, maior será essa intenção. Futuramente seria interessante alargar este estudo a outros contextos desportivos que não o ginásio, de modo a perceber melhor a influência da idade na intenção da prática de EF, uma vez que a mesma pode variar de acordo com o contexto em que se pratica.

A atitude face ao EF apresentou-se maior nas pessoas do género feminino, em comparação com as do género masculino e também nos indivíduos solteiros. Em relação ao género, tal sugere que as mulheres têm uma atitude maior face ao EF, o que não vai de encontro à literatura sobre o tema, Uma vez que este estudo foi realizado com utilizadores de ginásio, onde predominam as atividades físicas com fins estéticos em detrimento dos desportos de competição, é expectável que as mulheres tenham apresentado uma atitude mais positiva. Futuras pesquisas podem ser feitas de forma a entender melhor o impacto do tipo de atividade em relação ao género.

Em relação ao estado civil, os indivíduos solteiros apresentaram uma atitude mais positiva face ao EF em relação aos restantes. Estes resultados podem ser justificados pelo facto deste estudo ter sido restringido a utilizadores de ginásio, com uma população mais específica. Sendo assim, é pertinente que de futuro se façam estudos com diversos tipos de população, de forma a avaliar melhor esta dimensão. Outras conclusões retiradas deste estudo foram as seguintes: os participantes que tinham *personal trainer*, apresentaram valores mais elevados no NSEF; os participantes que no seu treino em grupo fazem aulas de força (*TRX, Funcional, Localizada, GAP, Body Pump*) apresentaram valores maiores no BREQ (Regulação Intrínseca) e na AFEF; os participantes que não praticavam aulas de força obtiveram valores mais elevados na Amotivação; os participantes que não fazem aulas de corpo e mente, apresentam valores mais elevados de EFEF; os participantes que não consumiam esteroides anabolizantes apresentavam valores mais elevados de Regulação Intrínseca e de NSEF; os participantes que praticavam *Cardio (X30, Dance In, Zumba, Step, Running, Jump In, Boxe Workout, Bike)* apresentavam valores mais elevados na AFEF.

Os resultados aqui apresentados contribuirão para um maior conhecimento sobre os fatores biopsicossociais que influenciam a prática do EF, tão importante para a saúde física e mental do ser humano. Permitiu explorar o conceito de IEF, assim como a sua relação com outras variáveis. Possibilitou, igualmente, abrir caminho para a elaboração de estratégias de intervenção que tenham como foco aspetos da mudança de comportamentos saudáveis.

Referências

- Abreu, M. & Dias, I. (2017). Exercício Físico, Saúde Mental e Qualidade de vida na ESECS/IPL. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 18 (2), 512-526. <https://doi.org/10.15309/17psd180219>.
- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action-control: From cognition to behavior* (pp.11-39). Springer
- Ajzen, I. (1988). *Attitudes, personality, and behaviour*. The Dorsey Press.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Ajzen, I. (2002, actualiz. 2006). Construction of a standard questionnaire for the theory of planned behaviour. Retirado de <http://www-unix.oit.umass.edu/~ajzen/>
- Ajzen, I. (2008). *Consumer attitudes and behavior*. Handbook of Consumer Psychology.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Prentice-Hall: Englewood Cliffs.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (2005). The influence of attitudes on behavior. In D. Albarracín, B. T. Johnson, & M. P. Zanna (Eds.), *The handbook of attitudes* (pp. 173–221). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Alley, S.J., Schoeppe, S., Rebar, A., Hayman, M., & Vandelanotte, C. (2017). Age differences in physical activity intentions and implementation intention preferences. *Journal of Behavioral Medicine*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s10865-017-9899>.
- Anderson, D. F., & Cychosz, C. M. (1994). Development of an exercise identity scale. *Perceptual and Motor Skills*, 78, 747-751. <https://doi.org/10.2466/pms.1994.78.3.747>
- Anderson, D., & Cychosz, C. (1995). Exploration of the relationship between exercise behavior and exercise identity. *Journal of Sport Behavior*, 18(3), 159-166.
- Anderson, D., Cychosz, C., & Franke, W.D. (1998). Association of exercise identity with measures of exercise commitment and physiological indicators of fitness in a law enforcement cohort. *Journal of Sport Behavior*, 21(3), 233-241.
- Armitage, C. J., & Conner, M. (2000). Social cognition models and health behaviour: A structured review. *Psychology and Health*, 15(2), 173-189.

- Atwood, C., Perry, G., Zeng, H., Kato, Y., Jones, W., Ling, K., Huang, X., Moir, R., et al. (2004). Copper mediates dityrosine cross-linking of Alzheimer's amyloid-beta. *Biochemistry*, 43(2), 560-568. <https://doi.org/10.1021/bi0358824>.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being & interventions* (2nd ed.). Routledge.
- Buckworth, J., & Dishman, R. K. (2007). Exercise adherence. In: G. Tenenbaum, G., & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed.) (pp. 509-536). Hoboken: John Wiley and Sons, Inc.
- Campbell, J. P., & Turner, J. E. (2018). Debunking the Myth of Exercise-Induced Immune Suppression: Redefining the Impact of Exercise on Immunological Health Across the Lifespan. *Frontiers in Immunology*, 9, 648, <https://doi.org/10.3389/fimmu.2018.00648>.
- Capelão, T., & Gomes, A. R. (2013). Perception of exercise behaviour and stability of psychological factors: A study across time and gender. *International Journal of Applied Sport Sciences*, 25(1), 41-54.
- Cardinal, B.J., & Cardinal, M.K. (1997). Changes in exercise behavior and exercise identity associated with a 14-week aerobic exercise class. *Journal of Sport Behavior*, 20(4), 377-386.
- Carneiro, L. (2012). *Fatores psicológicos associados à prática de exercício físico: Estudo numa academia desportiva* (Dissertação de mestrado). Universidade do Minho, Portugal.
- Carneiro, L., & Gomes, A. (2015). Fatores pessoais, desportivos e psicológicos no comportamento de exercício físico. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 21(2), 127-132.
- Carneiro, L., & Gomes, A. (2016). Querer fazer exercício e fazer exercício: Papel dos fatores pessoais e psicológicos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 253-261.
- Chachashvili-Bololotin S, Lissitsa, S., & Galily, Y. (2010). Talking or doing? Gender differences in physical activity participation in Israel at the threshold of the 21st century. *Harefuah*, 149(6), 349-352.
- Chen, S., Snyder, S., & Magner, M. (2010). The effects of sport participation on student-athletes' and non-athlete students' social life and identity. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 3(1), 176-193.

- Cid, L. (2010). *Atitudes face à prática de actividade física e desporto: estudo da influência do género, idade, frequência da prática, tipo de actividade praticada e fase de adesão à prática*. (Dissertação de mestrado não publicada). Instituto Politécnico de Santarém.
- Cid, L., Monteiro, D., Teixeira, D., Teques, P., Alves, S., Moutão, J., Silva, M., & Palmeira, A. (2018). The Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3) Portuguese-Version: Evidence of Reliability, Validity and Invariance Across Gender. *Frontiers in Psychology*, 9, 1940. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01940>.
- Craft, B., Carroll, H., & Lustyk, M. (2016). Gender Differences in Exercise Habits and Quality of Life Reports: Assessing the Moderating Effects of Reasons for Exercise. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 65–76.
- Cruz, J.F., & Gomes, A. R. (2006). *Escala de Comportamentos e Atitudes face ao Exercício Físico (ECAEF)*. Manuscrito não publicado. Universidade do Minho.
- Cruz, J.F., Gomes, A.R., Roriz, F., Silva, P., Porfírio, A., Belarmino, D., & Paiva, P. (2008). *Avaliação de dimensões psicológicas nos comportamentos de exercício e actividade física em estudantes universitários: características psicométricas de medidas de atitudes e estados de humor associados à prática desportiva*. Retirado de [https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/8304/1/3-Actas-Congresso-Avalia%
c3%a7%
c3%a3o-EF.pdf](https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/8304/1/3-Actas-Congresso-Avalia%c3%a7%c3%a3o-EF.pdf).
- Deci, E.L. & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self Determination of Behavior. *Psychological Inquiry* Hove, 11(4), 227-268.
- Dillman, H. (2007). *Changes in exercise identity among three groups of exercisers over twelve weeks* (Dissertação de mestrado). Iowa State University, Iowa.
- Elmagd, M.(2016). Benefits, need and importance of daily exercise. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(5), 22-27.
- Ferreira, J. (2014). *Caracterização da intensidade de esforço de uma aula de Zumba Fitness* (Dissertação de mestrado). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Gogoi, P. (2020). Application of SPSS Programme in the Field of Social Science Research. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, 8(5), 2424-2427.

- Gomes, A. R. (2011a). *Intenção de Prática de Exercício Físico (IPEF)*. Relatório técnico não publicado. Universidade do Minho.
- Gomes, A. R. (2011b). *Atitudes Face ao Exercício (AFE)*. Relatório técnico não publicado. Universidade do Minho.
- Gomes, A.R. (2011c). *Esforço na Prática de Exercício Físico (EPEF)*. Relatório técnico não publicado. Universidade do Minho.
- Gomes, A. R. (2011d/2019). *Normas Subjectivas face ao Exercício Físico (NSEF)*. Relatório técnico não publicado. Universidade do Minho.
- Gomes, A.R., & Capelão, T. (2012). Predicting exercise behavior: Testing personal, athletic, and psychological variables. *International Journal of Sports Science*, 2(5), 45-50.
- González, S., López, M.C., Marcos, Y., & Rodríguez-Marín, J. (2012). Development and Validation of the Theory of Planned Behavior Questionnaire in Physical Activity. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(2), 801-816. http://dx.doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n2.38892.
- Hair, J., Sarstedt, M., Hopkins, L., & Kuppelwieser, V. (2014). Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM): An Emerging Tool for Business Research. *European Business Review*, 26(2), 106-121. <https://doi.org/10.1108/EBR-10-2013-0128>.
- Jordan, P. J., Nigg, C. R., Norman, G. J., Rossi, J. S., & Benisovich, S. V. (2002). Does the transtheoretical model need an attitude adjustment? Integrating attitude with decisional balance as predictors of stage of change for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(1), 65-83.
- Kumar, R. (2017). The Benefits of Physical Activity and Exercise for Health. *Research Review International Journal*, 2 (2), 1-3.
- Luan, X., Tian, X., Zhang, H., Huang, R., Li, N., Chen, P., & Wang, R. (2019). Exercise as a prescription for patients with various diseases. *Journal of Sport and Health Science*, 8(5), 422–441. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.04.002>.
- Melim, F., & Pereira, B. (2013). Prática Desportiva, um meio de prevenção do *Bullying* na escola? *Revista de Educação Física da UFRGS*, 19 (2), 55-77. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.30119>.
- Miller, K.H., Ogletree, R., & Welshimer, K. (2002). Impact of activity behaviors on physical activity identity and self-efficacy. *American Journal of Health Behavior*, 26(5), 323-30.

- Ntoumanis, N., Stenling, A., Ntoumani, C., Vlachopoulos, S., Lindwall, M., Gucciardi, D., & Tsakonitis, C. (2017). Running Head: Exercise Identity and Exercise Motivation: Longitudinal Associations Between Exercise Identity and Exercise Motivation: A Multilevel Growth Curve Model Approach. *Scandinavian Journal of Science and Medicine in Sport*, 28(2), 1-21. <https://doi.org/10.1111/sms.12951>.
- Marcus, B. H., & Lewis, B. A. (2003). Physical activity and the stages of motivational readiness for change model. *President's Council on Physical Fitness & Sports Research Digest*, 4(1), 1-8.
- Ortega, F., Brown, W., Lee, D., Baruth, M., Sui, X., & Blair, S. (2011). In Fitness and Health? A Prospective Study of Changes in Marital Status and Fitness in Men and Women. *American Journal of Epidemiology*, 173(3), 337–344. <https://doi.org/10.1093/aje/kwq362>.
- Pascual, C.M., Garcia, F.G., & Henriques, J.G. (2010). Analysis of the psychometric properties of the Spanish version of the exercise identity scale. *Mexican Journal of Psychology*, 27(1), 25-34.
- Pett, M. A., Lackey, N. R., & Sullivan, J. J. (2003). *Making sense of factor analysis*. SAGE Publications, Inc. <https://dx.doi.org/10.4135/9781412984898>.
- Polisseni, M., & Ribeiro, L. (2014). Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 20(5), 340-344. <https://doi.org/10.1590/1517-86922014200502114>.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19(3), 276–288. <https://doi.org/10.1037/h0088437>.
- Rhodes, R. E., Courneya, K. S., & Hayduk, L. A. (2002). Does personality moderate the theory of planned behavior in the exercise domain? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(2), 120-132.
- Rhodes, R.E., Plotnikoff, R.C., & Courneya, K.S. (2008). Predicting the physical activity intention-behavior profiles of adopters and maintainers using three social cognition models. *Annals of Behavioral Medicine*, 36(3), 244-52. <https://doi.org/10.1007/s12160-008-9071-6>.
- Ruiz, Y. P., & Cañaveras, D. P. (2003). Actividad física y salud. In: A. H. Mendo (Coord.), *Psicología del deporte (vol. III): Aplicaciones 1* (pp. 167-188). Buenos Aires: efdeportes.com.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*, 1-19.
- Sallis, J.F, Bull, F., & Guthold., R. (2016). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *Lancet*, 388(10051), 1325–1326.
- Serrano, J., Mangana, J., Trindade, N., & Semião, P. (2004). A prática de actividade física nos ginásios e academias- motivações e influências. *Revista do Departamento de Educação Física e Artística*, 6, 27-36. <http://hdl.handle.net/10400.11/646>.
- Silva, A. & Santos, P. (2010). *O Modelo Transteórico de Mudança de Comportamentos na promoção da atividade física nas grávidas* (Dissertação de mestrado). Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto, Portugal.
- Stapleton, U. & Chatwin, A. (2016). The use of a daily diary system to promote self-monitoring and improve health-related identity and self-efficacy. *Graduate Journal of Sport, Exercise & Physical Education Research*, 4, 14-28.
- Tavares, A. (2019). *Prevalência e Fatores Determinantes do Consumo das Substâncias Ilícitas que Melhoram o Desempenho em Praticantes de Fitness em Ginásios* (Tese de doutoramento). Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.
- Tomasz, T., Plotr, U., & Wilski, M. (2013). Athletic identity and sport performance in athletes with disabilities participating in the Paracanoeing World Championship. *International Journal of Sport Psychology* 44(5), 458-470. <https://doi.org/10.7352/IJSP2013.44.458>.
- Wu, Y., Ho, W., Huang, Y., Jin, D. Y., Li, S., Liu, S.L. et al. (2020). SARS-CoV-2 is an appropriate name for the new coronavirus. *Lancet*, 395(10228), 949-950. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30557-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30557-2).

Tabelas

Tabela 1

Coefficiente de correlação.

	Idade	Número de Filhos	Habilitações académicas
BREQ – Regulação Comportamental			
Amotivação	-.10	-.08	-.05
Regulação Externa	-.12	.03	-.04
Regulação Introjetada	-.01	.07	.01
Regulação Identificada	-.07	-.10	-.02
Regulação Integrada	-.09	-.04	.01
Regulação Intrínseca	-.09	-.13	-.09
EIS - Escala de Identidade do Exercício	-.06	.01	.02
IPEF – Intenção de Prática de Exercício Físico	-.17*	-.01	.06
NSEF – Normas subjetivas do Exercício Físico	-.07	-.02	-.01
EPEF – Esforço na Prática de Exercício Físico	-.06	-.01	.04
AFEF – Atitudes face ao Exercício Físico	.04	.04	-.01
PCC – Perceção Controlo Comportamental	.05	.03	-.05

* A correlação é significativa no nível 0.05 (bilateral).

Tabela 2*Correlações entre a EIS e as restantes variáveis.*

	EIS – Identidade de Exercício
BREQ – Regulação Comportamental	
Amotivação	-.25**
Regulação Externa	-.22**
Regulação Introjetada	.26**
Regulação Identificada	.49**
Regulação Integrada	.71**
Regulação Intrínseca	.56**
IPEF – Intenção de Prática de Exercício Físico	.41**
NSEF – Normas subjetivas do Exercício Físico	.28**
EPEF – Esforço na Prática de Exercício Físico	.45**
AFEF – Atitudes face ao Exercício Físico	.19*
PCC – Perceção Controlo Comportamental	.54**

** A correlação é significativa no nível 0.01 (bilateral).

* A correlação é significativa no nível 0.05 (bilateral).

Tabela 3*Comparação das variáveis em estudo em função do género.*

	Masculino	Feminino	dif.	Limites	<i>p</i>
	(<i>n</i> = 61)	(<i>n</i> = 117)			
	<i>M</i> ± <i>DP</i>	<i>M</i> ± <i>DP</i>			
BREQ – Regulação Comportamental					
Amotivação	1.30±.60	1.40±.90	.10	0-5	.836
Regulação Externa	1.40±.70	1.40±1.00	.00	0-5	.493
Regulação Introjeteada	2.90±1.20	2.90±1.20	.00	0-5	.944
Regulação Identificada	4.20±1.00	4.40±0.80	.10	0-5	.592
Regulação Integrada	4.10±1.00	4.20±0.90	.10	0-5	.647
Regulação Intrínseca	4.30±1.00	4.40±0.90	.20	0-5	.276
EIS - Escala de Identidade do Exercício	4.90±1.60	4.90±1.60	-.10	1-7	.706
IPEF – Intenção de Prática de Exercício Físico	4.70±1.90	4.50±1.70	-.30	1-7	.358
NSEF – Normas subjetivas do Exercício Físico	4.50±1.90	4.70±1.70	.30	1-7	.394
EPEF – Esforço na Prática de Exercício Físico	4.90±1.90	5.00±1.60	.10	1-7	.994
AFEF – Atitudes face ao Exercício Físico	4.70±0.60	4.90±0.60	.20	1-7	.007**
PCC – Perceção Controlo Comportamental	5.70±1.50	5.70±1.30	-.10	1-7	.379

Nota. *M* – média; *DP* – desvio padrão; dif – diferença.

** A correlação é significativa no nível 0.01 (bilateral).

* A correlação é significativa no nível 0.05 (bilateral).

Tabela 4*Comparação das variáveis em estudo em função do estado civil.*

	Solteiro	Casado	dif.	Limites	p
	(n = 140)	(n = 33)			
	M ± DP	M ± DP			
BREQ – Regulação Comportamental					
Amotivação	1.40±.90	1.40±.80	.00	0-5	.843
Regulação Externa	1.40±.90	1.60±.90	.10	0-5	.269
Regulação Introjetada	2.90±1.20	2.80±.80	-.10	0-5	.975
Regulação Identificada	4.40±.80	4.10±1.00	-.30	0-5	.079
Regulação Integrada	4.20±.90	3.90±1.00	-.30	0-5	.069
Regulação Intrínseca	4.50±.90	4.10±1.00	-.40	0-5	.006**
EIS – Identidade do Exercício	5.00±1.50	4.50±1.90	-.40	1-7	.342
IPEF – Intenção de Prática de Exerc. Fís.	4.60±1.80	4.30±1.80	-.30	1-7	.316
NSEF – Normas subjetivas do Exerc. Fís.	4.70±1.70	4.60±1.80	-.10	1-7	.900
EPEF – Esforço na Prática de Exerc. Fís.	4.90±1.70	4.60±1.70	-.40	1-7	.235
AFEF – Atitudes face ao Exercício Físico	4.90±.60	4.80±.80	-.10	1-7	.985
PCC – Percepção Controlo Comportamental	5.80±1.30	5.30±1.60	-.50	1-7	.098

Nota. M – média; DP – desvio padrão.

** A correlação é significativa no nível 0.01 (bilateral).

* A correlação é significativa no nível 0.05 (bilateral).

Tabela 5

Comparação das variáveis em estudo em função das variáveis do comportamento para a saúde

	Esteroides Anabolizantes				dif.	Limites	P
	Não		Sim				
	N	M ± DP	N	M ± DP			
BREQ_Regulação Intrínseca	176	4.40±.90	4	3.00±1.60	1.40	1-5	.049*
NSEF	176	4.70±1.70	4	2.20±.90	2.50	1-7	.007**
Treino (Personal Trainer)							
	Não		Sim		dif.	Limites	P
	N	M ± DP	N	M ± DP			
	NSEF	136	4.80±1.70	44			
Treino Grupo (Aulas_Corpo Mente)							
	Não		Sim		dif.	Limites	P
	N	M ± DP	N	M ± DP			
	IPEF	149	4.60±1.80	31			
NSEF	149	4.70±1.80	31	4.10±1.50	.60	1-7	.070
EPEF	149	5.00±1.70	31	4.30±1.70	.70	1-7	.031*
Treino Grupo (Aulas_Força)							
	Não		Sim		dif.	Limites	P
	N	M ± DP	N	M ± DP			
	BREQ_Amotivação	84	1.50±1.00	96			
BREQ_Regul. Intrín.	84	4.20±1.10	96	4.60±.70	-.40	0-5	.017*
EIS	84	4.60±1.80	96	5.10±1.40	-.60	1-7	.053
AFEF	84	4.70±.70	96	5.00±.60	-.20	1-7	.024*
Treino Individual							
	Não		Sim		dif.	Limites	P
	N	M ± DP	N	M ± DP			
	PCC	25	5.10±1.70	155			
Treino Individual (Cardio)							
	Não		Sim		dif.	Limites	P
	N	M ± DP	N	M ± DP			
	AFEF	32	4.70±.90	148			

** A correlação é significativa no nível 0.01 (bilateral).

* A correlação é significativa no nível 0.05 (bilateral).

Tabela 6*Regressão Linear Múltipla Hierárquica: identidade ao exercício*

Modelo	R	R²	R²Adjusta	Erro Padrão Estimativa	Mudança de R²	Mudança de F	df1	df2	Sig. Mudança F
1	.51 ^a	.26	.24	1.40	.26	12.2	5	174	.00
2	.84 ^b	.70	.67	.92	.44	26.8	9	165	.00

		B	Erro	β	t	P
1	(Constante)	2.12	.41	-	5.15	.00**
	Anos Treino	.07	.02	.24	3.54	.00**
	Dias por semana Treino	.27	.08	.24	3.34	.00**
	Duração Treino Minutos	.01	.00	.25	3.77	.00**
	TI Musculação	.90	.31	.20	2.92	.00**
	TG Aulas Cardio	-.22	.21	-.07	-1.04	.30
2	(Constante)	-2.32	.60	-	-3.93	.00**
	Anos Treino	.06	.01	.22	4.66	.00**
	Dias por semana Treino	.14	.05	.13	2.63	.01**
	Duração Treino Minutos	.01	.00	.10	2.27	.02*
	TI Musculação	.64	.21	.14	3.04	.00**
	TG Aulas Cardio	-.28	.14	-.09	-2.00	.05*
	Total IPEF	.14	.04	.15	3.17	.00**
	Total Esforço	.16	.05	.17	3.42	.00**
	AFEF Total	.19	.08	.12	2.44	.02*
	BREQ Amotivação	-.62	.23	-.33	-2.71	.01**
	BREQ Regulação Externa	-.99	.24	-.56	-4.20	.00**
	BREQ Regulação Introjetada	-.66	.16	-.48	-4.19	.00**
	BREQ Regulação Identificada	-.99	.23	-.52	-4.34	.00**

BREQ Motivação Intrínseca	-.55	.26	-.31	-2.09	.04*
BREQ Total	4.50	.84	1.71	5.36	.00**

** A correlação é significativa no nível 0.01 (bilateral).

* A correlação é significativa no nível 0.05 (bilateral).

Adaptação da Escala de Identidade do Exercício Físico (EIS) a utilizadores de ginásios comunitários

Pinto, I., ¹ Leite, A. ^{1, a}

¹ CESPU, Instituto de Investigação e Formação Avançada em Ciências e Tecnologias da Saúde, Rua Central de Gandra, 1317, 4585-116 Gandra PRD, Portugal.

^a angelamtleite@gmail.com

Resumo

Objetivo: realizar a adaptação da Escala de Identidade do Exercício Físico (EIS) a utilizadores de ginásios comunitários.

Design: estudo transversal, de abordagem quantitativa.

Amostra: 180 indivíduos, utilizadores de ginásios comunitários, com idades compreendidas entre os 17 e os 55 anos.

Metodologia: para a recolha de dados, foram utilizados os seguintes instrumentos: um questionário sociodemográfico; e a Escala de Identidade do Exercício (EIS) de Anderson e Cychosz (1994). A análise dos dados foi realizada através de estatística descritiva e inferencial, utilizando-se o *SPSS Amos 25 software* (SPSS, version 26.0; SPSS, Inc., 2019).

Resultados: os resultados encontrados mostraram que a EIS apresentou um bom modelo de ajustamento à população em questão.

Conclusões: seria importante de futuro que este estudo fosse realizado com uma amostra maior.

Palavras-chave: EIS; identidade do exercício físico; ginásio.

Adapting the Physical Activity Identity Scale (EIS) to community gym users

Pinto, I., ¹ Leite, A. ^{1, a}

¹ CESPU, Instituto de Investigação e Formação Avançada em Ciências e Tecnologias da Saúde, Rua Central de Gandra, 1317, 4585-116 Gandra PRD, Portugal.

^a angelamtleite@gmail.com

Abstract

Objective: to perform the adaptation of the Physical Exercise Identity Scale (EIS) to users of community gyms.

Design: cross-sectional study with a quantitative approach.

Sample: 180 individuals, users of community gyms, aged between 17 and 55 years.

Methodology: for data collection, the following instruments were used: a sociodemographic questionnaire; and the Exercise Identity Scale (EIS) of Anderson and Cychosz (1994). Data analysis was performed using *SPSS Amos 25 software* (SPSS, version 26.0; SPSS, Inc., 2019).

Results: the results found showed that the EIS presented a good model adjustment to the population in question.

Conclusions: it would be important in the future that this study be carried out with a larger sample.

Keywords: EIS; exercise identity; gym.

1. Introdução

A Identidade do Exercício Físico (IEF) diz respeito à forma como alguém desempenha o papel de “exercitador” como aspecto central da sua identidade (Ntoumanis et al., 2017). Algumas pesquisas mostraram que o papel da identidade ajuda a dar significado ao comportamento anterior, como também serve para motivar o comportamento futuro (Dillman, 2007). Ao compreendermos a relação entre o comportamento do exercício e a IEF, podemos ser capazes de identificar indivíduos mais prováveis e menos prováveis de iniciar e manter um estilo de vida fisicamente ativo (Dillman, 2007).

De forma a melhor avaliar o papel da identidade e a sua relação com o comportamento do EF, Anderson e Cychosz (1994) desenvolveram um instrumento de nove itens para medir a relevância da IEF e verificar até que ponto o exercício foi descritivo do conceito de *self*. A amostra foi constituída por estudantes universitários que além de completarem a escala, também forneceram dados através do autorrelato sobre questões relacionadas com o exercício, incluindo a frequência semanal com que praticavam exercício, o número de semanas, os minutos de exercício por treino e a intensidade percebida do mesmo. Das pontuações da identidade do exercício, verificou-se uma correlação positiva significativa com os quatro indicadores de comportamentos autorrelatados (nº./semanas, frequência/semana, minutos/sessão e intensidade); 47% da variação na identidade do exercício foi explicada por esses quatro indicadores comportamentais. Os indivíduos com uma pontuação mais alta na escala de identidade do exercício estavam mais envolvidos na prática do exercício. A consistência interna da Escala de Identidade do Exercício foi avaliada através do coeficiente de confiabilidade de *Cronbach* ($\alpha = .94$). Apenas um fator foi exibido com cargas fatoriais de .91 a .62. O teste e a confiabilidade do reteste foram avaliados durante um intervalo de uma semana e apresentaram um valor alfa de .93. Portanto, a Escala de Identidade do Exercício (EIS) foi considerada uma medida confiável e válida da importância do papel do praticante de exercício físico (Anderson & Cychosz, 1994).

A EIS (Anderson & Cychosz, 1994) é, então, um instrumento que mede o grau em que o exercício é descritivo do conceito de *self* e é composta por 9 itens. Os participantes avaliam estes itens numa escala do tipo *Likert* de 7 pontos variando de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente). Os itens incluem frases como a) “Quando me descrevo para outras pessoas, geralmente incluo o meu envolvimento com

o exercício físico.”; b) “O exercício físico é um fator central para o meu autoconceito.”; c) “Para mim, fazer exercícios significa mais do que apenas me exercitar.”.

A consistência interna foi avaliada através do coeficiente de confiabilidade de *Cronbach* e, em vários estudos demonstrou uma sólida consistência interna, apresentando valores *alpha* superiores a .90. Um único fator foi exibido com cargas fatoriais, variando de .62 a .91. A confiabilidade de teste reteste de uma semana apresentou um valor de .93 (Anderson & Cychosz, 1994). Além disso, num estudo com uma amostra de ultramaratonistas, apresentou um *alpha* de .84 ($\alpha = .84$), o que indica boa fiabilidade (Lantz et al., 2004). Noutro estudo com voluntários adultos, apresentou igualmente uma boa consistência interna, com um *alpha* de .91 ($\alpha = .91$) (Stachan & Brawley, 2008). De modo semelhante, num estudo com uma amostra de estudantes universitários espanhóis, esta escala apresentou valores elevados de consistência interna ($\alpha = .96$) e confiabilidade teste-reteste após o período de uma semana ($\alpha = .90$) (Pascual, et al., 2010). Num estudo mais recente a EIS demonstrou igualmente alta consistência interna, apresentando um *alpha* de .93 (Stapleton & Chatwin, 2016).

Uma vez que não foram encontrados estudos de adaptação desta escala em Portugal, o objetivo central deste estudo foi realizar a adaptação da EIS a uma população específica portuguesa, os utilizadores de ginásios comunitários.

2. Metodologia

Nesta investigação, foi desenvolvido um estudo transversal, de abordagem quantitativa.

2.1. Amostra

A amostra foi constituída por 180 indivíduos utilizadores de ginásio ($N = 180$), com idades compreendidas entre os 17 e os 55 anos, com uma média de 26.3 anos; 65.7% é do género feminino e 34.3% do género masculino. A grande maioria dos participantes é solteira (77.8%); 33% está casada/união; e uma pequena percentagem é divorciada (3.9%). Em relação aos comportamentos da saúde, os participantes praticam exercício físico em média há quase seis anos, cerca de três dias por semana, tendo os treinos uma duração média de cerca de 70 minutos; a maior parte não consome esteroides anabolizantes (97.8%); e não têm *personal trainer* (75.6%); a grande maioria faz treino individual de musculação (85%); de cardio (82.2%); e de mobilidade (80.6%).

2.2. Procedimentos de recolha de dados

A recolha de dados decorreu entre julho de 2019 e fevereiro de 2020 num ginásio da zona Norte do país e incidiu junto dos participantes que cumpriam os critérios de inclusão (ter mais de 16 anos; ser português; ser utilizador regular de ginásios comunitários; manifestar vontade de participar na investigação) e não correspondiam aos critérios de exclusão (ser menor de idade; ter nacionalidade estrangeira; ser um utilizador pontual de ginásios comunitários). A recolha foi efetuada de forma presencial e não presencial, (via *online*), sendo os testes reencaminhados para os praticantes. Foram utilizados os seguintes instrumentos: um questionário sociodemográfico e a Escala de Identidade do Exercício (EIS) de Anderson e Cychosz (1994).

2.3. Procedimentos de análise de dados

A análise dos dados foi realizada através do *Amos 25 software* (SPSS, version 26.0; SPSS, Inc., 2019).

3. Análise e discussão dos resultados

A determinação da fidelidade da escala foi verificada utilizando o método de consistência interna. A escala apresentou adequada consistência interna, com valores de alpha de Chronbach superiores a .70. o *Alpha de Cronbach* deve ser superior a .70 sugerido por Pestana e Gageiro (2008), que nos indica fidelidade, correlação e homogeneidade dos itens, o que nos permite um grau de confiança e exatidão dos mesmos valores ao longo do tempo.

A análise factorial confirmatória foi levada a cabo através do programa de análise estatística SPSS *Amos 25 software* (SPSS, version 26.0; SPSS, Inc., 2019). Para avaliar os pressupostos requeridos para a análise de equações estruturais, os valores de simetria $|sk| < 3$ e curtose $|ku| < 10$ foram tidos em conta (Kline, 1998) para verificar a distribuição normal dos itens. Para verificar a existência de *outliers* a distância de Mahalanobis ao quadrado (p_1 and $p_2 < 0.001$) foi utilizada, em que p_1 é a probabilidade de qualquer observação exceder a distância quadrada de *Mahalanobis* dessa observação e p_2 é a probabilidade de que a maior distância quadrada de qualquer observação exceda

a distância calculada de *Mahalanobis*. Para testar a multicolineariedade dos itens, calculou-se o coeficiente *r* de *Spearman* de acordo com o valor de referência de .80 (Field, 2009). Para avaliar o ajustamento do modelo, os valores de CFI (comparative fit index) e GFI (goodness-of-fit index) maiores do que 0.9 e os valores de PCFI (*parsimony-adjusted comparative fit index*) e PGFI (*parsimony-adjusted goodness-of-fit index*) maiores do que 0.6 são considerados indicadores de bom ajustamento; todos considerados índices parcimoniosos de ajustamento. Foram considerados os valores de *chi*-quadrado a dividir pelos graus de liberdade $\chi^2/gl = \sim 2$ e RMSEA (*root mean square error of approximation*) < 0.08 (com PRMSEA [probabilidade de RMSEA] < 0.05 , significativo), indicando um bom ajustamento. Os resíduos também foram calculados com o valor de referência de SRMR ≤ 0.05 (Hu, & Bentler, 1999; Schermelleh-Engel et al., 2003; Schumacker & Lomax, 1996).

(Figura 1)

4. Conclusões

A confiabilidade geral do instrumento foi avaliada através do cálculo da estatística do coeficiente *alpha* de *Cronbach* e a validade do construto também foi confirmada através da validade convergente.

Da análise fatorial confirmatória da EIS, apesar de um dos pressupostos desta análise não estar cumprido ($N \geq 200$), na medida em que a nossa amostra inclui apenas 180 participantes, no entanto, alguns autores consideram aceitável 10 a 15 participantes por variável (Pett et. al, 2003). Obtivemos um bom modelo de ajustamento, embora para tal tenhamos tido que estabelecer correlações entre os erros dos itens 1 e 2; itens 2 e 3; itens 2 e 6; e, por fim, itens 8 e 9. Estas correlações justificam-se, pois, o instrumento é unifatorial e todos os itens saturam no mesmo fator. Os indicadores de ajustamento estão todos de acordo com os valores de referência propostos pelos autores.

Sugere-se que, de futuro, sejam realizados mais estudos com uma amostra maior.

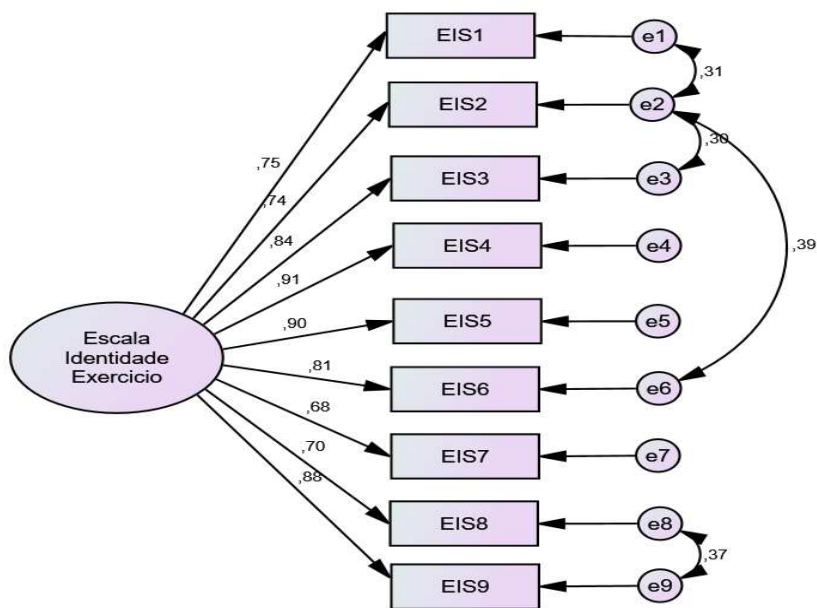
Referências

- Anderson, D. F., & Cychosz, C. M. (1994). Development of an exercise identity scale. *Perceptual and Motor Skills*, 78, 747-751. <https://doi.org/10.2466/pms.1994.78.3.747>.
- Dillman, H. (2007). *Changes in exercise identity among three groups of exercisers over twelve weeks* (Dissertação de mestrado). Iowa State University, Iowa.
- Field, A. (2009) *Discovering Statistics Using SPSS* (3rd Ed.). Sage Publications.
- Kline, R. B. (1998). *Methodology in the social sciences. Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Press.
- Lantz, C.D., Rhea, D.J., & Mesnier, K. (2004). Eating attitudes, exercise identity, and body alienation in competitive ultra-marathoners. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 14, 406-419.
- Ntoumanis, N., Stenling, A., Ntoumani, C., Vlachopoulos, S., Lindwall, M., Gucciardi, D., & Tsakonitis, C. (2017). Running Head: Exercise Identity and Exercise Motivation: Longitudinal Associations Between Exercise Identity and Exercise Motivation: A Multilevel Growth Curve Model Approach. *Scandinavian Journal of Science and Medicine in Sport*, 28 (2), 1-21. <https://doi.org/10.1111/sms.12951>.
- Pascual, C.M., Garcia, F.G., & Henriquex, J.G. (2010). Analysis of the psychometric properties of the Spanish version of the exercise identity scale. *Mexican Journal of Psychology*, 27(1), 25-34.
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N., (2008). *Análise de dados para Ciências Sociais: complementaridade do SPSS*. Edições Sílabo.
- Stachan, S.M., & Brawley, L.R. (2008). Reactions to a perceived challenge to identity: A focus on exercise and healthy eating. *Journal of Health Psychology*, 13(5): 575–588. <https://doi.org/10.1177/1359105308090930>.
- Stapleton, U. & Chatwin, A. (2016). The use of a daily diary system to promote self-monitoring and improve health-related identity and self-efficacy. *Graduate Journal of Sport, Exercise & Physical Education Research*, 4, 14-28.

Figuras

Figura 1

Model Fit da EIS numa amostra de praticantes de EF em contexto de ginásios comunitários $\chi^2 = 34.219$; $df = 23$; $\chi^2/df = 1.488$; $CFI = .992$; $TLI = .987$; $RMSEA = .052$; $PCLOSE = .426$



Anexos

Anexo 1 - Questionário sociodemográfico e Questionário *online*

Aspectos Biopsicossociais do Exercício Físico em Utilizadores de Ginásios

Este projecto tem como objectivo a caracterização dos utilizadores dos ginásios, quanto ao padrão de exercício físico e aspectos psicossociais associados a esta prática (adição e identidade do exercício físico).

Não há respostas certas ou erradas, por isso pedimos que responda com sinceridade. Todos os dados serão anónimos e confidenciais, não sendo tratados individualmente. Agradecemos a sua participação que será de grande importância para o avanço da ciência, mas para tal precisamos da sua autorização que é concedida clicando no botão abaixo.

***Obrigatório**

Consentimento informado *

Opção 1

Seguinte

Variáveis Sociodemográficas

Idade *

A sua resposta _____

Sexo

- Masculino
 Feminino

Estado Civil *

- Solteiro (a)
 Casado (a) / união de facto
 Divorciado (a) / separado (a)
 Viúvo(a)

Relacionamento actual *

- Sem relação
 Numa relação

Número de filhos *

A sua resposta

Habilitações literárias *

- Menos do que o ensino secundário
- Ensino secundário
- Licenciatura
- Mestrado
- Doutoramento

Situação perante o trabalho *

- Estudante
- Empregado
- Desempregado
- Reformado

Anterior

Seguinte

Comportamentos de Saúde

É fumador(a)? *

- Não
 sim

Se sim, quantos cigarros fuma por dia?

A sua resposta

Se sim, há quantos anos fuma?

A sua resposta

Costuma consumir bebidas alcoólicas? *

- Nunca
 Uma vez por mês ou menos
 Duas a quatro vezes por mês
 Duas ou três vezes por semana
 Quatro ou mais vezes por semana

Consome esteróides anabolizantes? *

- Não
 Sim

Anterior

Seguinte

Medidas de Tempo

Há quantos anos treina? *

A sua resposta

Quantos dias por semana treina? *

A sua resposta

Duração de cada treino (em minutos) *

A sua resposta

Anterior

Seguinte

Tipo de Treino que Realiza:

Aulas de grupo *

Não

Sim

Treino individual *

Não

Sim

Treino com PT *

Não

Sim

[Anterior](#) [Seguinte](#)

Tipo de Aulas de Grupo que Frequenta:

Corpo e mente (Pilates, Tai-chi, Yoga, Stretching, ActiveGym) *

Não

Sim

Força (TRX, Funcional, Localizada, GAP, Body Pump) *

Não

Sim

Cardio (X30, Dance In, Zumba, Step, Running, Jump In, Boxe Workout, Bike) *

Não

Sim

Dispositional Flow Scale-2 in Exercise- Versão Portuguesa de Maria João Gouveia, José Luís Pais-Ribeiro, Marta Moreira Marques & Cláudia M. Carvalho

Por favor responda às seguintes afirmações relacionadas com os pensamentos e emoções que pode sentir durante a prática da atividade escolhida. Pode experienciar estas características às vezes, sempre ou nunca. Não há respostas certas ou erradas. Pense na frequência com que habitualmente experienciar cada uma das afirmações seguintes quando pratica essa atividade e responda às questões usando a escala de avaliação fornecida. Assinale o que melhor corresponde à sua experiência.

1

	Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
Sinto-me desafiado(a) mas acredito que as minhas capacidades estão à altura das exigências da situação.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Executo os movimentos correctamente sem pensar neles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu sei claramente o que quero fazer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho uma percepção clara de como está a ser o meu desempenho.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou totalmente concentrado(a)/focado(a) naquilo que estou a fazer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto que controlo o que estou a fazer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não me preocupo com aquilo que os outros possam estar a pensar de mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O tempo parece estar alterado (passa mais lento ou mais rápido)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gosto realmente da atividade e da experiência do que estou a fazer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As minhas capacidades correspondem ao elevado desafio imposto pela situação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As coisas parecem estar a acontecer automaticamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho uma noção muito clara daquilo que quero fazer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho perfeita consciência de que estou a fazer/executar bem as coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consigo facilmente estar atento(a) ao que estou a fazer, sem ter que fazer um grande esforço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto que posso controlar o que estou a fazer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não me preocupo com a forma como os outros me possam estar a avaliar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A forma como o tempo passa parece-me diferente da normal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gosto da sensação que tenho quando faço esta actividade e quero voltar a senti-la	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sinto-me suficientemente competente para lidar de forma eficaz com as elevadas exigências da situação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizo a atividade automaticamente, sem pensar demasiado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sei o que quero alcançar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durante o exercício/atividade, tenho a noção clara de que estou a ter um bom desempenho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou totalmente concentrado(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho a sensação de controlo total sobre o que estou a fazer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não me preocupo com a forma como o meu desempenho está a ser visto pelos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto que o tempo passa rapidamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me extremamente satisfeito(a) com esta atividade/experiência	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O desafio que me é colocado e as minhas capacidades estão ambas a um nível elevado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faço as coisas espontânea e automaticamente sem ter de pensar nelas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Os meus objectivos estão claros na minha cabeça	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pela forma como as coisas me estão a sair é fácil para mim aperceber-me de como estou a ter um bom desempenho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou completamente focado(a) na tarefa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto um controlo completo do meu corpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não me deixo preocupar com o que os outros possam estar a pensar de mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perco a noção do tempo enquanto faço esta actividade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acho a experiência extremamente enriquecedora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Porque é que faz exercício? *

	1-Não é verdade para mim	2	3-Algumas vezes é verdade para mim	4	5-Muitas vezes é verdade para mim
Sinto-me culpado(a) quando não faço exercício.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dou valor aos benefícios/vantagens do exercício.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faço exercício porque isso está relacionado com os meus objetivos de vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não percebo porque é que tenho de fazer exercício.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Participo no exercício porque os meus amigo(a)s/família dizem que devo fazer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É importante para mim fazer exercício regularmente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gosto das minhas sessões de exercício.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não percebo o objectivo de fazer exercício.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Faço exercício porque os outros vão ficar insatisfeitos comigo se não fizer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me fracassado(a) quando não faço exercício durante algum tempo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Penso que é importante fazer um esforço por fazer exercício regularmente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Considero que fazer exercício é uma parte fundamental daquilo que eu sou.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Acho o exercício uma actividade agradável.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Penso que o exercício é uma perda de tempo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me pressionado(a) pela minha família e amigos para fazer exercício.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sinto-me ansioso(a) se não fizer exercício regularmente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Considero que fazer exercício está em harmonia com os meus valores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fico bem-disposto(a) e satisfeito(a) por praticar exercício.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Inventário de Adição ao Exercício (IAE) (Terry, Scuba & Griffin, 2004)

Por favor, indique na escala o grau em que discorda (D) ou concorda (C) com cada afirmação. *

	1-Discordo Completamente	2	3	4	5-Concordo completamente
O exercício é a coisa mais importante da minha vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Na maioria das vezes, sinto que a minha família e / ou meu / minha(s) companheiro(s) sabem a quantidade de exercício que faço.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu utilizo o exercício físico para mudar o meu humor (por exemplo, para obter uma "siga, para esquecer, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ao longo do tempo, tenho aumentado a quantidade de exercício que faço por dia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se tiver que fazer a uma sessão de exercício, fico mal-humorado(a) e irritado(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se reduzir a quantidade de exercício que faço e, em seguida, começar de novo, acabo sempre por me exercitar com a frequência anterior.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Normas Subjectivas do Exercício Físico

As afirmações que se seguem dizem respeito à opinião das outras pessoas sobre a prática de exercício físico. Repare que entende-se por exercício físico, a prática regular de uma atividade desportiva nesta local, pelo menos três vezes por semana, durante 3 meses.

Por favor, verifique até que ponto cada uma delas se aplica ao seu caso. *

	1- Discordo Totalmente	2	3	4	5	6	7- Concordo Totalmente
A maioria das pessoas que são importantes para mim acha que eu devo fazer exercício físico regularmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A maioria das pessoas que são importantes para mim apoia a minha prática regular de exercício físico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As pessoas que me são próximas acham que eu devo fazer exercício físico regularmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A maioria das pessoas com quem me relaciono acha que eu devo fazer exercício físico regularmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Anterior

Seguinte

Intenção de Prática de Exercício Físico

As questões que se seguem procuram avaliar diferentes aspetos relacionados com a sua prática de exercício físico.

4

	1. Discordo Totalmente	2	3	4	5	6	7. Concordo Totalmente
Tenciono fazer exercício físico, pelo menos, duas vezes por semana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenciono fazer exercício físico, pelo menos, três por semana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenciono fazer exercício físico, pelo menos, quatro vezes por semana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenciono fazer exercício físico, pelo menos, cinco vezes por semana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

[Anterior](#)

[Seguinte](#)



Nunca antes poderia passar através dos Google Forms.

Esforço na Prática de Exercício Físico

Por favor, pense no nível de esforço que costuma fazer na modalidade que pratica habitualmente e responda às questões que se seguem.

Gosto de praticar exercício físico até... *

	1- Discordo Totalmente	2	3	4	5	6	7- Concordo Totalmente
Sentir que estou cansado(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sentir que gastei quase todas as minhas energias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sentir que dei o meu máximo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sentir que treinei/trabalhei no máximo das minhas capacidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

[Anterior](#)

[Seguinte](#)



Nunca envie palavras-passe através dos Google Forms.

Atitudes Face ao Exercício Físico

As questões que se seguem procuram avaliar aquilo que pensa sobre a prática de exercício físico. Responda que entende ser por exercício físico, a prática regular de uma atividade desportiva feita local, pelo menos três vezes por semana, durante 2 meses.

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

	1	2	3	4	5	6	7	
Ótil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Inútil

	1	2	3	4	5	6	7	
Desnecessária	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Necessária

	1	2	3	4	5	6	7	
Prejudicial	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Benéfico

	1	2	3	4	5	6	7	
Desagradável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Agradável

	1	2	3	4	5	6	7	
Interessante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Desinteressante

	1	2	3	4	5	6	7	
Desencante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Relucante



Percepção de Controle Comportamental

As questões que se seguem procuram avaliar a prática de exercício físico. Repare que entende-se por exercício físico, a prática regular de uma atividade desportiva neste local, pelo menos três vezes por semana, durante 3 meses. Assim, procure responder às questões abaixo tendo por base a sua atividade desportiva, este local de prática e o número mínimo de três vezes semanais.

Nos próximos 3 meses...

Fazer exercício físico, pelo menos três vezes por semana, será algo de...

1 2 3 4 5 6 7

Muito Difícil Muito Fácil

Até que ponto sente controle pessoal sobre a sua capacidade para fazer exercício físico, pelo menos três vezes por semana?

1 2 3 4 5 6 7

Nenhum Controle Muito Controle

Até que ponto está confiante em fazer exercício físico, pelo menos três vezes por semana?

1 2 3 4 5 6 7

Nada Confiante Muito Confiante

Em que medida acredita que é capaz de fazer exercício físico, pelo menos três vezes por semana?

1 2 3 4 5 6 7

Nada Capaz Muito Capaz

[Anterior](#) [Seguinte](#)

Nunca envie palavras-passe através dos Google Forms.

Aspectos Biopsicossociais do Exercício Físico em Utilizadores de Ginásios

Agradecimento

Obrigada pela sua participação no nosso projecto de investigação!

[Anterior](#)

[Submeter](#)

Anexo 2 - Escala de Identidade do Exercício (EIS)

Escala de Identidade do Exercício (EIS)

(Anderson & Cychosz, 1994)

Instrução: Por favor, indique na escala o grau em que discorda (1) ou concorda (7) com cada afirmação.

	1	2	3	4	5	6	7
1 Considero-me um(a) desportista							
2 Quando me descrevo às outras pessoas, geralmente incluo o meu envolvimento no exercício físico							
3 Tenho vários objetivos relacionados com o exercício							
4 O exercício físico é um factor central do meu autoconceito							
5 Preciso de fazer exercício para me sentir bem comigo mesmo(a)							
6 Os outros veem-me como alguém que se exercita regularmente							
7 Para mim, ser um(a) desportista significa mais do que apenas fazer exercício							
8 Sentiria uma perda real se fosse obrigado(a) a deixar de fazer exercício							

9 O exercício físico é algo em que penso frequentemente

--	--	--	--	--	--	--	--

Anexo 3 - Escala de Intenção de Prática de Exercício Físico (IPEF)

IPEF (praticantes de exercício físico)

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

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

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

Anexo 4 - Escala de Perceção do Controlo Comportamental (PCC)

PCC (praticantes de exercício físico)

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

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

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

Anexo 5- Escala de Atitudes face ao Exercício Físico (AFE)

AFE (praticantes de exercício físico)

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

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

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

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

Anexo 6- Esforço na prática de Exercício Físico (EPEF)

| EPEF (praticantes de exercício físico) |

Por favor, pense no nível de **esforço** que costuma fazer na modalidade que pratica habitualmente e responda às questões que se seguem.

Gosto de praticar exercício físico até...	Discordo totalmente				Concordo totalmente		
1. Sentir que estou cansado(a)	1	2	3	4	5	6	7
2. Sentir que gastei quase todas as minhas energias	1	2	3	4	5	6	7
3. Sentir que dei o meu máximo	1	2	3	4	5	6	7
4. Sentir que treinei/trabalhei no máximo das minhas capacidades	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 7 - Questionário de Regulação Comportamental no Exercício (BREQ3p)

BREQ3p 18

Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire

Versão Original (BREQ2) de Markland, D. & Tobin, V. (2004) e Wilson, Rodgers, Loitz & Scime (2006)

Versão Portuguesa Cid et al. (2018)

Porque é que faz exercício?

	Não é verdade para mim		Algumas vezes é verdade para mim		Muitas vezes é verdade para mim
1)Sinto-me culpado(a) quando não faço exercício.	0	1	2	3	4
2)Dou valor aos benefícios/vantagens do exercício.	0	1	2	3	4
3)Faço exercício porque isso está relacionado com os meus objetivos de vida.	0	1	2	3	4
4)Não percebo porque é que tenho de fazer exercício.	0	1	2	3	4
5)Participo no exercício porque os meus amigos(as)/família dizem que devo fazer.	0	1	2	3	4
6)É importante para mim fazer exercício regularmente.	0	1	2	3	4
7)Gosto das minhas sessões de exercício.	0	1	2	3	4
8)Não percebo o objetivo de fazer exercício.	0	1	2	3	4
9)Faço exercício porque os outros vão ficar insatisfeitos comigo se não fizer.	0	1	2	3	4
10)Sinto-me fracassado(a) quando não faço exercício durante algum tempo.	0	1	2	3	4
11)Penso que é importante fazer um esforço por fazer exercício regularmente.	0	1	2	3	4
12)Considero que fazer exercício é uma parte fundamental daquilo que eu sou.	0	1	2	3	4
13)Acho o exercício uma atividade agradável.	0	1	2	3	4
14)Penso que o exercício é uma perda de tempo.	0	1	2	3	4
15)Sinto-me pressionado(a) pela minha família e amigos para fazer exercício.	0	1	2	3	4
16)Sinto-me ansioso(a) se não fizer exercício regularmente.	0	1	2	3	4
17)Considero que fazer exercício está em harmonia com os meus valores.	0	1	2	3	4
18)Fico bem-disposto(a) e satisfeito(a) por praticar exercício.	0	1	2	3	4

Anexo 8: Resumo Submissão Congresso

Adaptação da Escala de Identidade do Exercício Físico (EIS) a utilizadores de ginásios comunitários: Papel da Identidade no Exercício Físico

Pinto, I., ¹ Leite, A. ^{1, a}

¹ CESPU, Instituto de Investigação e Formação Avançada em Ciências e Tecnologias da Saúde, Rua Central de Gandra, 1317, 4585-116 Gandra PRD, Portugal.

^a angelamtleite@gmail.com

Objetivo: avaliar os aspetos biopsicossociais do exercício físico em utilizadores de ginásios comunitários, nomeadamente no que diz respeito ao papel da identidade do exercício físico.

Design: estudo transversal, de abordagem quantitativa.

Amostra: 180 indivíduos, utilizadores de ginásios comunitários e com idades compreendidas entre os 17 e os 55 anos.

Metodologia: para a recolha de dados, foram utilizados um questionário sociodemográfico; a Escala de Identidade do Exercício (EIS) de Anderson e Cychosz (1994); a Escala de Intenção de Prática de Exercício Físico (IPEF) adaptada por Gomes (2011a); a Escala de Perceção do Controle Comportamental (PCC) adaptada por Cruz e Gomes (2006); a Escala de Atitudes face ao Exercício Físico (AFEF) adaptada por Gomes (2011b); a Escala de Esforço na Prática de Exercício Físico (EPEF) adaptada por Gomes (2011c); o Questionário de Regulação Comportamental no Exercício (BREQ3p) adaptado por Cid et al. (2018); e a Escala de Normas Subjetivas Face ao Exercício Físico (NSEF) adaptada por Gomes (2011d; revisto em 2019). A análise dos dados foi realizada através de estatística descritiva e inferencial, utilizando-se o *software* SPSS-25.0 (*Statistical Package for the Social Sciences*).

Resultados: a EIS apresentou um bom modelo de ajustamento; a EIS correlacionou-se estatisticamente com todas as dimensões; a idade correlacionou-se negativamente com a IPEF; observou-se uma diferença estatisticamente significativa na Regulação Intrínseca cuja média foi superior em participantes solteiros; na escala AFEF a média foi maior nas participantes do género feminino; participantes que não consumiam esteroides anabolizantes apresentaram valores superiores de regulação intrínseca e NSEF; participantes com *personal trainer*, apresentaram valores mais elevados no NSEF; os

participantes que faziam aulas corpo mente apresentaram valores mais elevados de EPEF; participantes que no treino em grupo não realizaram aulas de força, apresentaram valores superiores de amotivação; participantes que realizavam aulas de força apresentaram médias superiores de Regulação Intrínseca e AFEF; participantes que faziam treino de cardio individual, apresentaram valores mais elevados de AFEF.

Conclusões: em função dos resultados obtidos neste estudo, fica saliente o quanto é importante avaliar que fatores condicionam a prática de EF. Outros fatores devem ser mais detalhadamente explorados nas futuras investigações, tais como outras variáveis pessoais, desportivas e psicológicas.

Palavras-chave: identidade no exercício físico; ginásios; aspetos biopsicossociais.