



ISPA | Instituto Superior de Psicologia Aplicada

Bem-estar Físico e Psicológico, a Motivação
Intrínseca e as Motivações para a prática de
exercício físico em praticantes de Actividades
Físicas Orientais e Não Orientais

Diana Sequeira de Sousa

Orientador de Dissertação:
Maria João Gouveia

Coordenador de Seminário de Dissertação:
Ana Cristina Carvalho Martins

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:
MESTRE EM PSICOLOGIA
Especialidade EM PSICOLOGIA SOCIAL E DAS ORGANIZAÇÕES.

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Maria João Gouveia, apresentada no Instituto Superior de Psicologia Aplicada para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Social e das Organizações conforme despacho da DGES, nº 19673 / 2006 publicado em Diário da Republica 2ª série de 26 de Setembro de 2006.

Agradecimentos

Tendo chegado ao fim de uma etapa particularmente importante na minha vida, não poderia esquecer, nem deixar de expressar o mais profundo agradecimento a todos aqueles que me apoiaram nesta longa caminhada e contribuíram para a realização deste trabalho.

Os meus sinceros agradecimentos à Doutora Ana Cristina Carvalho Martins por ter anunciado no seu Seminário de Estágio a investigação na qual se insere a minha dissertação de mestrado, assim como pelo seu apoio ao longo deste período e por ter viabilizado todo o processo de oficialização da orientação da Doutora Maria João Gouveia.

Um sentido agradecimento à Doutora Maria João Gouveia por me ter recebido e acolhido no seu projecto em meados de Dezembro de 2008, bem como por toda a sua competência na orientação do meu trabalho, pelo tempo que generosamente me dedicou e finalmente, pelas críticas construtivas, comentários e sugestões que foi fazendo ao longo da produção deste trabalho com o intuito de o melhorar.

Aos meus pais e irmão por me terem encorajado nos momentos em que o desânimo se fez sentir, e um agradecimento em particular à minha mãe por ter disponibilizado algum do seu tempo para ler o meu trabalho e fazer algumas sugestões.

Um bem-haja a todos vós!

Resumo

O presente estudo visa analisar o bem-estar físico e psicológico, a motivação intrínseca (competência percebida, auto-determinação e prazer) e as motivações para a prática de exercício em praticantes de actividades físicas orientais (AFO) e actividades físicas não orientais (Não AFO). Pretende-se averiguar igualmente se as variáveis motivacionais presentes no estudo têm capacidade preditiva do bem-estar físico e psicológico.

A amostra é constituída por 305 elementos ($n=305$), 128 praticantes de AFO e 177 praticantes Não AFO. Foram aplicados o Short Form Health Survey 12, o Inventário de Motivações para o Exercício Físico 2, a escala de Competência Percebida do Inventário de Motivação Intrínseca e a Escala de *Locus* de Causalidade para o Exercício. A recolha dos dados realizou-se em ginásios, sendo que alguns questionários foram respondidos presencialmente, e outros levados para casa e recolhidos posteriormente.

Constataram-se diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, nomeadamente ao nível da motivação intrínseca (competência percebida, auto-determinação e prazer) e das motivações para a prática de exercício. Relativamente aos níveis de bem-estar físico e psicológico não foram encontradas diferenças significativas. As variáveis motivacionais com capacidade preditiva do bem-estar físico são as pressões médicas, afiliação, agilidade e competência percebida, enquanto as do bem-estar psicológico são a gestão do stress, desafio, competição, afiliação, gestão do peso, auto-determinação e competência percebida.

Os resultados obtidos contribuem para uma melhor compreensão das temáticas anteriormente referidas, no âmbito dos grupos que constituem esta investigação, algo pouco explorado até ao momento.

Palavras-Chave: Bem-estar físico e psicológico, motivação intrínseca e motivos de participação.

Abstract

The purpose of this study is to analyze the physical and psychological well-being, intrinsic motivation (perceived competence, self-determination and enjoyment) and the motivations for exercise training in two groups: oriental physical activities (OPA) and non-oriental physical activities (Non-OPA). In addition, we sought to determine whether any of these motivational variables have predictive ability of the physical and psychological well-being.

The sample is composed by 305 elements ($n = 305$), 128 OPA practitioners and 177 Non-OPA practitioners. There were applied the Short Form 12 Health Survey, the Exercise Motives Inventory 2, the Perceived Competence scale of Intrinsic Motivation Inventory and the *Locus of Causality Scale for Exercise*. Some questionnaires were answered at the place and others were taken home and agreed a later date to be collected.

The results show statistically significant differences between the groups, namely at the level of intrinsic motivation (Non-OPA group showed higher levels) and at the reasons for engaging actively in physical exercise. For physical and psychological well-being levels no significant differences were found. The motivational variables with predictive ability for the physical well-being were: health pressures, affiliation, nimbleness and perceived competence. With regard to psychological well-being, the variables were stress management, challenge, competition, affiliation, weight management, self-determination and perceived competence. These results contribute to a better understanding of the issues mentioned above, within the groups that composed this research.

Keywords: Physical and psychological well-being, intrinsic motivation and exercise participation motives.

Índice

Introdução	1
Bem-estar e as suas dimensões	4
Bem-estar Físico	4
Bem-estar Subjectivo	5
Bem-estar Psicológico	6
Bem-estar e o Exercício físico.....	7
Actividade Física, Exercício Físico e Aptidão Física	7
Benefícios do Exercício Físico no Bem-Estar Físico e Psicológico	8
Benefícios no Bem-Estar Físico.....	8
Benefícios no Bem-Estar Psicológico.....	10
Quantidade de Exercício Físico Necessário para Manter a Saúde e o Bem-Estar ..	12
Intensidade da Prática	12
Duração	13
Frequência	13
Motivação: Fonte Impulsionadora de um Estilo de Vida Activo	14
Teoria da Auto-Determinação de Deci e Ryan (2000)	15
Continuum de Auto-Determinação	16
Motivações para a prática de exercício físico	18
Problemas e Hipóteses de Investigação	21
Método	23
Caracterização dos participantes	23
Descrição dos Instrumentos	26
Questionário Sócio-demográfico	26
Short Form Health Survey 12 (SF-12).....	26
Inventário de Motivações para o Exercício Físico (EMI-2)	28
Questionário que avalia a Motivação Intrínseca	29
Procedimento	31
Apresentação e Análise dos Resultados	32
Estudo das Qualidades Psicométricas do SF-12	32
Estudo das Qualidades Psicométricas do questionário da Motivação Intrínseca	34
Estudo das Qualidades Psicométricas do EMI-2	35

Efeito do tipo de Actividade Física no Bem-estar Físico e Psicológico	37
Efeito do tipo de Actividade Física nos Motivos de Participação	38
Efeito do tipo de Actividade Física na Motivação Intrínseca	40
Efeito preditor da Motivação Intrínseca (auto-determinação, competência percebida e prazer) e das Motivações para o exercício físico no Bem-estar Físico	40
Efeito preditor da Motivação Intrínseca (auto-determinação, competência percebida e prazer) e das Motivações para o exercício físico no Bem-estar Psicológico	43
Discussão	47
Referências	53
Anexos.....	63
Anexo A: Caracterização da Amostra Total.....	64
Anexo B: Caracterização do Grupo de Actividades Físicas Não Orientais (Não AFO) ...	71
Anexo C: Caracterização do Grupo de Actividades Físicas Orientais (AFO)	75
Anexo D: Questionário Sócio-demográfico	81
Anexo E: Short Form Health Survey 12 (SF-12)	82
Anexo F: Inventário de Motivações para o Exercício Físico (EMI-2).....	84
Anexo G: Questionário que avalia a Motivação Intínseca	86
Anexo H: Qualidades Psicométricas do SF-12	87
Anexo I: Qualidades Psicométricas do questionário da Motivação Intrínseca	88
Anexo J: Qualidades Psicométricas do EMI-2.....	89
Anexo K: Resultados para o efeito do tipo de actividade física no Bem-estar Físico e Psicológico	92
Anexo L: Resultados para o efeito do tipo de actividade física nos Motivos de Participação	93
Anexo M: Resultados para o efeito do tipo de actividade física na Motivação Intrínseca	95
Anexo N: Resultados dos pressupostos da Regressão Linear Múltipla para a Hipótese4.	96
Anexo O: Resultados para o efeito preditor das variáveis motivacionais no Bem-Estar Físico	107
Anexo P: Resultados dos pressupostos da Regressão Linear Múltipla para a Hipótese5	110
Anexo Q: Resultados para o efeito preditor das variáveis motivacionais no Bem-Estar Psicológico	122

Índice de Tabelas

TABELA 1: Continuum da Auto-Determinação que representa Tipos de Motivação e os correspondentes Tipos de Regulação	16
TABELA 2: Estado Civil e Situação Profissional dos Participantes	24
TABELA 3: Escalas, Itens e Componentes do SF12	27
TABELA 4: Distribuição dos Itens pelas 14 Dimensões do EMI-2	29
TABELA 5: Dimensões e respectivos itens do questionário da motivação intrínseca	29
TABELA 6: KMO e Teste de Bartlett para o SF-12	32
TABELA 7: Matriz de componentes do SF-12 e os respectivos valores da Consistência Interna	33
TABELA 8: KMO e Teste de Bartlett para a Motivação Intrínseca	34
TABELA 9: Matriz de componentes da Motivação Intrínseca e os respectivos valores da Consistência Interna	35
TABELA 10: KMO e Teste de Bartlett para o EMI-2	36
TABELA 11: Estatísticas Descritivas e Teste de Mann-Whitney para averiguar diferenças no componente físico e mental do bem-estar	37
TABELA 12: Ordem dos motivos apresentados para a prática de exercício físico em ambos os grupos	38
TABELA 13: Estatísticas Descritivas e Teste de Mann-Whitney para averiguar diferenças entre os motivos de participação	39
TABELA 14: Estatísticas Descritivas e Teste de Mann-Whitney para averiguar diferenças da Motivação Intrínseca e das suas componentes	40
TABELA 15: Resultados do modelo de Regressão Linear para o Bem-estar Físico, em função das variáveis que constituem a Motivação Intrínseca, na Amostra Total, no grupo Não AFO e no grupo AFO	41
TABELA 16: Resultados do modelo de Regressão Linear para o Bem-estar Físico, em função dos Motivos de Participação, na Amostra Total, no grupo Não AFO e no grupo AFO	42
TABELA 17: Resultados do modelo de Regressão Linear para o Bem-estar Psicológico, em função das variáveis que constituem a Motivação Intrínseca, na Amostra Total, no grupo Não AFO e no grupo AFO	44
TABELA 18: Resultados do modelo de Regressão Linear para o Bem-estar Psicológico, em função dos Motivos de Participação, na Amostra Total, no grupo Não AFO e no grupo AFO	45

Índice de Figuras

FIGURA 1: Género dos Participantes	23
FIGURA 2: Habilitações Literárias dos Participantes.....	24
FIGURA 3: Frequência com que os participantes praticam exercício físico por semana	25
FIGURA 4: Percentagem de participantes consoante a duração das sessões de exercício físico	25

Introdução

Ao longo do século XX diversas mudanças ocorreram na nossa sociedade a vários níveis. Além de fortemente competitiva, a sociedade moderna apresenta-se repleta de estímulos, exigências e pressões, fruto das novas tecnologias e formas de trabalho. Essas alterações, por um lado, vieram melhorar o nosso modo de vida mas, por outro, tornaram-no mais stressante, o que põe à prova o bem-estar individual (Novo, 2005a). Todas essas pressões e exigências começam inevitavelmente a manifestar os seus efeitos nefastos através de um número cada vez maior de indivíduos, que padecem de problemas físicos e problemas do foro psicológico, afectando de forma extremamente negativa as suas vidas e saúde (Cruz, Machado, & Mota, 1996; Maia, Lopes, & Morais, 2001).

As últimas décadas do século XX ficaram marcadas não só pelo novo ritmo de vida dos indivíduos, como também pela reduzida frequência e intensidade de actividade física. Hoje em dia, o sedentarismo, a falta de actividade física (inactividade) e as demais exigências a que os indivíduos estão à mercê, contribuem fortemente para a diminuição da longevidade e para um baixo nível da qualidade de vida dos indivíduos (Buckworth & Dishman, 2002; Lavalley, Breckon, & Pringle, 2003; Parfitt & Eston, 2005; Sallis & Owen, 1999). Daí surge a preocupação em conduzir um número cada vez maior de pessoas a fazerem algo que melhore, drasticamente, a sua condição de vida.

Calmeiro e Matos (2004) referem que os benefícios físicos e psicológicos associados à prática de actividade física são inúmeros, e que aqueles que adquiram um estilo de vida mais activo, adoptando uma prática regular de actividade física, verão como as suas vidas irão melhorar de forma expressiva.

Como é de conhecimento geral, na actualidade, uma das formas utilizadas, por milhões de indivíduos em todo o mundo, como modo de atenuar os prejudiciais efeitos de uma vida sedentária, e ao mesmo tempo tão stressante, é o exercício e a actividade física. Todos os dias, na rua, em ginásios ou *health clubs* poder-se-ão encontrar pessoas a praticarem uma qualquer actividade com esse mesmo objectivo. Na realidade, além dos inúmeros benefícios para a saúde, tornar-se fisicamente mais activo, permite a libertação da tensão e do stress acumulado diariamente, melhorando assim, não só o bem-estar físico, mas também o bem-estar psicológico (Maia et al., 2001; Buckworth & Dishman, 2002; Tuson & Sinyor, 1993).

Os benefícios da actividade física regular, tanto a nível físico como psicológico, estão exaustivamente documentados na literatura (Buckworth & Dishman, 2002; Cruz et al., 1996;

Pais-Ribeiro, 1998; Sallis & Owen, 1999; Santos, 2002). Contudo, não se sabe ainda se alguns tipos de actividade física (modalidades) contribuem de forma mais eficiente do que outras para um bem-estar pessoal. Assim, a presente investigação tem como um dos principais interesses analisar o bem-estar físico e psicológico em dois grupos de participantes que praticam modalidades distintas.

Alguns estudos da autoria de Willis e Campbell constataram que, embora os benefícios físicos e psicológicos da prática de exercício físico estejam bem documentados, e sejam conhecidos pelo público em geral, é de extrema importância compreender porque é que as pessoas praticam actividade física (cit. por Markland & Ingledew, 1997). E assim surge a segunda problemática inscrita nesta investigação e o seu segundo objectivo, ou seja, analisar as motivações dos participantes para se envolverem regularmente na prática de actividade física.

Importa primeiro esclarecer que a motivação, construto central para a compreensão do comportamento humano, apresenta-se como uma força interna, ou processo mental positivo, que regula e sustenta todo o comportamento humano de forma a alcançar-se uma determinada meta. Assim sendo, a motivação mais não é do que o nível de entusiasmo e esforço que a pessoa aplica para a obtenção de um objectivo previamente estabelecido (www.infopedia.pt). Gleitman, Fridlund e Reisberg (2003) advogam que embora os motivos possam ser de várias ordens “têm em comum o tornarem algumas acções mais prováveis do que outras” (p. 96). A esta tendência os autores designaram por potenciação (i.e., aumento do potencial para a acção).

Seja qual for a actividade em que o indivíduo esteja envolvido - exercício físico ou outra qualquer actividade - sem motivação é difícil obter bons resultados. Com ela, o ser humano tem a possibilidade de realizar a actividade com gosto, prazer e paixão, sem que se sinta obrigado.

Deste modo, compreender-se-á que quando se aborda a motivação ou as motivações para a prática de exercício físico, referimo-nos aos estímulos que impulsionam os indivíduos a adoptar um estilo de vida mais activo e, paralelamente, aos objectivos que esses indivíduos aspiram alcançar através da prática de exercício físico (Markland & Ingledew, 2007).

Alguns estudos, como os de Weiss e Chaumeton, concluíram que no que concerne ao exercício, os objectivos dos praticantes eram um factor determinante na decisão de se envolverem numa actividade física de forma regular (cit. por Markland & Ingledew, 1997). Segundo Markland e Ingledew (2007), muitas têm sido as investigações que se propuseram a analisar as diferentes motivações para a prática de exercício físico, em função do género, da

idade e de contextos de actividade física (i.e., contextos que dão maior ênfase a resultados associados a motivos intrínsecos ou extrínsecos).

No presente estudo, a análise dos motivos apontados pelos participantes para terem escolhido as diferentes modalidades que praticam actualmente, prende-se com o interesse de: (a) perceber quais os principais motivos referidos pelos participantes (de ambos os grupos) e (b) averiguar se existem diferenças significativas entre os dois grupos que participam no estudo relativamente ao seu índice de motivação intrínseca.

Por último, tentar-se-á averiguar a capacidade preditiva das variáveis motivacionais presentes nesta investigação para os níveis de bem-estar físico e psicológico.

De seguida será apresentada a revisão de literatura, incidindo sempre que possível nas investigações mais recentes, de forma a confirmar o interesse e a pertinência deste estudo.

Posteriormente, passar-se-á ao capítulo referente à metodologia em que a amostra será caracterizada em função das variáveis sócio-demográficas como o género, idade, concelho de residência, estado civil, entre outras variáveis. Serão ainda mencionados e descritos os instrumentos utilizados para a recolha dos dados e, por fim, exposto o procedimento utilizado neste estudo.

A seguir, será realizada a apresentação e discussão dos resultados obtidos, a partir do tratamento estatístico dos dados adquiridos.

Em tom conclusivo, serão apresentadas as limitações inerentes ao processo de investigação, bem como, possíveis recomendações para futuros estudos que se enquadrem no âmbito em que a presente investigação se insere.

Bem-Estar e as suas Dimensões

O bem-estar (BE), conceito complexo e intimamente associado às experiências e ao modo de vida dos indivíduos, desde sempre interessou a pensadores e filósofos. Porém, investigadores do âmbito da psicologia só recentemente se aperceberam do seu interesse e potencial (Novo, 2005b; Siqueira & Padovan, 2008). Galinha e Pais-Ribeiro (2005) e Novo (2005a,b) advogam que o crescente interesse pelo conceito de BE, assim como por outros conceitos inerentes à psicologia positiva (e.g. optimismo, sabedoria e a satisfação com a vida) (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), não só se deve à relevância que o assunto adquiriu na nossa sociedade, como também à importância científica do tema.

Como poder-se-á constatar de seguida, o conceito de bem-estar é parte integrante da definição e do conceito de saúde, e surgem consistentemente associados um ao outro. De acordo com a “World Health Organization” (WHO, 1946), o conceito saúde, mais do que ausência de doença ou incapacidade, representa um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Mais recentemente, em 1986, essa definição foi alargada tendo-se acrescentado que saúde é a “extensão em que individuo ou grupo é capaz, por um lado de realizar as suas aspirações e satisfazer as suas necessidades e, por outro, de modificar ou lidar com o meio envolvente” de modo eficiente (Pais-Ribeiro, 2005, p. 23). Como a própria definição de saúde sugere, o conceito de bem-estar engloba diversas dimensões do bem-estar pessoal, mas neste projecto, serão alvo de análise apenas duas delas, nomeadamente, o Bem-Estar Físico e o Bem-Estar Psicológico.

Bem-Estar Físico

O Bem-Estar Físico encontra-se relacionado com a aptidão física do indivíduo. Para se obter um bom nível de aptidão, é importante que o indivíduo se envolva activamente na protecção do seu corpo, ou seja, tem que ter uma alimentação saudável, praticar exercício físico regularmente, não utilizar drogas, entre outros aspectos. Tomando em linha de conta estes factores determinantes do bem-estar físico, o indivíduo irá desenvolver e adquirir uma boa condição física e será, conseqüentemente, capaz de realizar, sem dificuldade, as suas actividades diárias (www.universalspiritual.com).

Relativamente ao bem-estar no campo psicológico são referenciadas na literatura duas perspectivas conceptuais predominantes: o Hedonismo relativo ao Bem-Estar Subjectivo (BES) e a *Eudaimonia* referente ao Bem-Estar Psicológico (BEP) (Ryan & Deci, 2002).

Bem-Estar Subjectivo

A perspectiva hedónica, na qual o BES se encontra baseado, sugere que o bem-estar consiste na felicidade e no prazer (Ryan & Deci, 2001, 2002), e está associado à satisfação do ter e à gratificação imediata (Novo, 2005a). Neste sentido, o Bem-Estar Subjectivo, amplamente explorado no plano empírico, a partir da década de 60 do século XX, surge como um campo de estudo que visa identificar o nível de satisfação e felicidade dos indivíduos relativamente às suas vidas, através da avaliação subjectiva que os próprios realizam, tendo por base não só as suas experiências emocionais (positivas e negativas), mas também os seus valores, expectativas, necessidades e sentimentos pessoais (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005; Novo, 2005a,b; Ryan & Deci, 2002; Siqueira & Padovam, 2008).

Alguns filósofos defensores desta perspectiva, advogam que o objectivo último da condição humana é experienciar tantos momentos de prazer quantos forem possíveis, e que deste modo, a felicidade experienciada seria o somatório de todos esses momentos (Ryan & Deci, 2001). Assim, nesta perspectiva, a felicidade é tida como uma motivação primordial no percurso da vida humana, e um critério incontestável de bem-estar (Novo, 2005b).

Na literatura actual é consensual e profusamente reconhecido que o Bem-Estar Subjectivo, sendo um conceito multidimensional, é constituído por duas componentes (Galinha, 2008; Galinha & Pais-Ribeiro, 2005; Novo, 2003; Siqueira, Padovam, Chiuzi, & Covacs, 2006). A Satisfação com a Vida é a componente de cariz cognitivo que configura a avaliação cognitiva que o indivíduo faz da sua vida em geral, e as Experiências Afectivas do indivíduo que aludem à componente de carácter mais emocional e representa a avaliação que o próprio efectua tendo por base as suas experiências emocionais. Estas, por sua vez, podem ser diferenciadas entre Afecto Positivo e Afecto Negativo. O primeiro refere-se à frequência com que o indivíduo experiencia emoções positivas (e.g. felicidade, orgulho, alegria) e o Afecto Negativo é relativo à frequência com que o indivíduo experiencia emoções de carácter negativo como a tristeza, a depressão, a ansiedade, entre outras.

Conclui-se assim, que este construto identifica “os aspectos cognitivos (satisfação) e afectivos (experiências afectivas) implicados na avaliação subjectiva da existência pessoal, isto é, o que as pessoas pensam e sentem sobre as suas vidas” (Novo, 2003, p. 23), e permite constatar que quanto mais satisfeitos os indivíduos se sentem com as suas vidas em geral e quanto maior for a frequência dos afectos positivos relativamente aos negativos, maior será o Bem-Estar Subjectivo dos mesmos. Para esse maior nível de BEP contribui igualmente a

percepção de saúde do indivíduo (i.e., a percepção da sua saúde revela-se mais importante para a variabilidade do BEP do que saúde medida objectivamente) (Galinha, 2008).

Bem-Estar Psicológico

O Bem-Estar Psicológico, construto proposto por Ryff na década de 80 do século passado (Ryff, 1989), emergiu do pensamento clássico desenvolvido por Aristóteles, referente à *eudaimonia* ou felicidade. A perspectiva *eudaimonica* defende ser imperativo que os indivíduos reconheçam e vivam as suas vidas de modo congruente com o seu *daimon* ou verdadeiro *self* (Novo, 2005a). Isto significa que os indivíduos devem viver de acordo com a sua verdadeira natureza e as suas mais elevadas capacidades e talentos, de forma a atingirem a perfeição e a realização pessoal. Por este motivo, a felicidade deixa de ser considerada um fim em si mesma (perspectiva hedónica) e passa a ser entendida como o produto do processo de desenvolvimento do ser e da auto-realização do potencial humano (Deci & Ryan, 2008a; Novo, 2003, 2005b; Paschoal & Tamayo, 2008; Ryan & Deci, 2002).

O conceito de Bem-Estar Psicológico foi desenvolvido num contexto teórico diversificado (Novo, 2003) em que, segundo Ryff (1989) e Ryff e Singer (2008), foram utilizadas não só teorias da psicologia do desenvolvimento e da psicologia clínica, como também da saúde mental (e.g., Erikson (1959), Neugarten (1968), Bühler (1935), Maslow (1968), Jung (1933), Rogers (1961), Jahoda (1958)). Através da análise dessas concepções teóricas, Ryff conseguiu encontrar alguns pontos de convergência que possibilitaram a identificação de dimensões do bem-estar e do funcionamento psicológico positivo, que caracterizam o BEP (Novo, 2003; Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008).

As dimensões que integram este conceito multidimensional são: aceitação de si (atitudes positivas do indivíduo em relação a si mesmo), relações positivas com os outros (estabelecimento de relações positivas com os outros), domínio do meio (capacidade do indivíduo para gerir a sua vida e as exigências externas com eficácia, adequando-as às condições pessoais), crescimento pessoal (desenvolvimento contínuo do potencial do indivíduo), objetivos na vida (sentido de determinação face à realização dos objetivos pessoais) e autonomia (autodeterminação, independência e auto-regulação do comportamento) (Deci & Ryan, 2008a; Novo, 2003; Ryff & Singer, 2008). Estas seis dimensões constituem e definem o conceito teórica e operacionalmente (Ryff & Singer, 1998) e, além disso, reflectem “os sentimentos de satisfação e felicidade de cada um consigo próprio, com as suas condições

de vida sociais, relacionais, com as realizações pessoais do passado e com as expectativas do futuro” (Novo, 2003, p. 49). Compreender-se-á, assim, que o funcionamento positivo do indivíduo ao promover a sua satisfação e a felicidade irá, conseqüentemente, influenciar positivamente a saúde (emocional e física) do indivíduo (Ryff & Singer, 1998).

Após o enunciado, verifica-se que entre os dois construtos do bem-estar no campo psicológico, o Bem-Estar Psicológico por ser um conceito mais abrangente e por remeter para um funcionamento psicológico positivo, se adequa melhor ao projecto que se segue, embora não se pretenda avaliar o bem-estar psicológico mediante as dimensões propostas por Ryff.

Bem-Estar e o Exercício Físico

A investigação sobre a relação entre o bem-estar / saúde e o exercício físico e iniciou-se na segunda metade do século XX e foi progressivamente tornando-se mais sistemática e metódica (Blair, LaMonte, & Nichaman, 2004). De facto, a maioria das pessoas que iniciam uma actividade física, hoje em dia, não o faz com o intuito de se tornarem atletas de alta competição, mas sim porque o exercício fá-las sentirem-se bem e promove a sua saúde e bem-estar pessoal, e por isso, cada vez mais os indivíduos preocupam-se com este tema. Assim sendo, considerando que a presente investigação visa analisar os benefícios que o exercício físico promove ao nível do bem-estar pessoal, revela-se pertinente elucidar primeiro o leitor acerca de alguns conceitos, nomeadamente o conceito de actividade física, exercício físico e aptidão física. A clarificação dos dois primeiros conceitos revela-se de extrema importância visto serem muitas vezes utilizados de forma alternada, mas na realidade definem conceitos distintos (Maia et al., 2001; Taylor, cit. por Caspersen, Powell, & Christenson, 1985).

Actividade Física, Exercício Físico e Aptidão Física

A actividade física representa-se por qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em dispêndio energético (Caspersen et al., 1985).

O exercício físico, considerado uma forma ou subcategoria da actividade física, define-se como movimentos corporais que sejam estruturados, planeados e repetitivos, realizados com o intuito de adquirir, manter ou melhorar, um ou mais componentes da condição física. Por sua vez, a aptidão física refere-se a um conjunto de atributos que os indivíduos possuem ou pretendem possuir, relacionados com a capacidade de realizar actividades físicas (Blair et al., 2004; Caspersen et al., 1985).

No contexto do exercício físico, é ainda possível distinguir duas categorias: o exercício anaeróbio e o exercício aeróbio. O primeiro representa actividades físicas de alta intensidade, realizadas durante um curto período de tempo e que conduzem à fadiga em sensivelmente vinte minutos (sprints na corrida ou no ciclismo, halterofilismo) (Weinberg & Goulg, cit. por Cruz et al., 1996). O exercício aeróbio caracteriza-se por actividades físicas que implicam a utilização de grandes grupos musculares de uma forma contínua e rítmica, e exigem um esforço moderado, por parte do indivíduo, durante um longo período de tempo (aproximadamente sessenta minutos). Esta categoria de exercício é a que conduz a um maior número de benefícios para o organismo, diminuindo a possibilidade de se desenvolverem doenças cardiovasculares e, conseqüentemente, aumentando a qualidade e expectativa de vida. Como exemplos do exercício aeróbio encontra-se, entre outros, o nadar, o andar e a dança (Weinberg & Goulg, cit. por Cruz et al., 1996).

Tendo em conta que o sedentarismo é um dos principais problemas que afecta a população mundial e promove complicações diversas para a saúde dos indivíduos, compreende-se que, actualmente, haja consenso quanto à relevância da prática de exercício físico regular para a saúde e bem-estar dos indivíduos. Por isso, de seguida serão discutidos os diversos benefícios do exercício.

Benefícios do Exercício Físico no Bem-Estar Físico e Psicológico

Hoje em dia, dada a literatura existente, é inquestionável que a prática de exercício físico é benéfico para a saúde e possibilita melhoras significativas na vida dos indivíduos (Buckworth & Dishman, 2002; Calmeiro & Matos, 2004; Maia et al., 2001; Matos & Sardinha, 1999). Os benefícios físicos e psicológicos associados à prática do exercício, que podem ser experienciados por indivíduos de ambos os géneros, de todas idades, saudáveis ou portadores de doenças, estão bem documentados na literatura e são do conhecimento público (Blair et al., 1996; Ogden, 1999; Sallis & Owen, 1999; Saxena, Ommeren, Tang, & Armstrong, 2005; “U.S. Department of Health and Human Services” (U.S. DHHS, 2008).

Benefícios no Bem-Estar Físico

Diversos investigadores apontam a prática de exercício físico moderado aeróbio como tendo um efeito protector sobre a saúde (Blair, Kohl, Paffenbarger, Clark, Cooper, & Gibbons, 1989; Blair et al., 1996; U.S. DHHS, 2008).

Outro estudo desenvolvido por Blair et al. (1989), com a participação de 10224 homens e 3120 mulheres, deixou claro que a boa condição física adquirida através da prática regular de exercício promove o decréscimo do risco de mortalidade por todas as causas (e em especial, por doenças cardiovasculares ou por cancro). Blair, Kohl, Barlow, Paffenbarger, Gibbons, e Macera (1995) e Matos e Sardinha (1999) referem que quando comparadas as taxas de mortalidade entre indivíduos com boa condição física e indivíduos mais sedentários, os primeiros aparecem em vantagem, apresentando taxas de mortalidade bastante inferiores. Outros autores, não só confirmam que ter uma vida fisicamente activa promove a redução substancial do risco de morte por todas as causas, como também aumenta o nível de saúde, e consequentemente a longevidade (Sallis & Owen, 1999; Schnohr, Lange, Scharling, & Jensen, 2006).

Segundo Matos e Sardinha (1999), Ogden (1999) e Paffenbarger, Wing, e Hyde (cit. por Sallis & Owen, 1999) o exercício físico tem um efeito análogo ao nível da doença coronária e da hipertensão arterial, diminuindo e prevenindo a sua ocorrência.

A obesidade e excesso de peso, que pela sua natureza podem provocar graves problemas de saúde, beneficiam igualmente da prática regular de exercício físico. Blair (1996) e Williamson et al. (cit. por Sallis & Owen, 1999) sugerem que indivíduos que pratiquem pouco exercício nos seus tempos livres têm uma maior probabilidade de aumentar o seu peso, quando comparados com indivíduos que se envolvem activamente e frequentemente na prática de exercício físico. Outros investigadores preconizam que fazer exercício promove a perda de excesso de peso e ajuda a manter e controlar do peso, sendo no entanto preferível que a prática de actividade física seja acompanhada por uma dieta equilibrada, de forma a obter melhores resultados (Ogden, 1999; Sallis & Owen, 1999; WHO, 2003).

Outra área que também beneficia da prática de exercício é a Diabetes Mellitus Tipo II (doença caracterizada por um aumento anormal da glicose ou açúcar no sangue). A prática regular de exercício, neste caso, tem a particularidade de reduzir os níveis da glicose no sangue e aumentar a sensibilidade à insulina, o que consequentemente diminui os efeitos da diabetes. Diversos estudos demonstram que o exercício não só ajuda quem já contraiu a doença, como também previne o seu aparecimento (Ogden, 1999; Sallis & Owen, 1999; WHO, 2003).

A osteoporose (diminuição acentuada da massa óssea), responsável por tornar os ossos finos e, por isso, sujeitos a fracturas, também beneficia da prática regular de exercício aeróbio. Diversas investigações concluíram que a actividade física bem orientada pode reduzir ou mesmo estabilizar a perda de massa óssea (Blair, 1996; WHO, 2003), e melhorar as

funções músculo-esqueléticas (i. e., força e elasticidade musculares) prevenindo não só as quedas, como também as fracturas (U. S. DHHS, cit. por Ogden, 1999).

A potencial relação entre o risco de cancro e a actividade física tem merecido recentemente bastante atenção por parte dos investigadores. Diversos estudos demonstram fortes evidências de que o exercício físico pode ter um efeito protector contra o cancro da mama (maior incidência nas mulheres) e do cólon (maior incidência nos homens), reduzindo a probabilidade da sua ocorrência (Miles, 2007; Sallis & Owen, 1999; WHO, 2003). Segundo Miles (2007) novas evidências sugerem ser igualmente possível reduzir o risco de desenvolver outros tipos de cancro, nomeadamente o cancro do pulmão e do endométrio, através do exercício.

Levando em linha de conta que a prática de exercício apresenta uma variedade de benefícios em diversos aspectos da saúde física, compreende-se que quem pratica exercício experiencie uma melhor condição física e melhor bem-estar, o que permite desenvolver as actividades quotidianas mais facilmente e sem esforço, o que conseqüentemente, irá proporcionar uma melhor percepção de saúde.

Benefícios no Bem-Estar Psicológico

Relativamente aos benefícios psicológicos, Cruz et al. (1996) e Scully, Kremer, Meade, Graham, e Dudgeon (1998), referem que é ainda difícil averiguar, com exactidão, as relações existentes entre o exercício físico e os seus efeitos a nível psicológico. No entanto, o grande volume de investigações já realizadas deixam claro que o exercício físico regular não só promove o bem-estar físico, como também melhora e tem um impacto extremamente positivo no bem-estar psicológico (Faulkner & Taylor, 2005; Fox, Boutcher, Faulkner, & Biddle, 2000; Dunn, Trivedi, Kampert, Clark, & Chambliss, 2005; Fox, 1999; Peluso & Andrade, 2005).

Encontra-se bem documentado na literatura que o exercício físico moderado é eficaz na redução da depressão. Segundo Cruz et al. (1996), indivíduos que praticam exercício físico com regularidade apresentam menores índices de depressão do que indivíduos que não praticam qualquer actividade física. Esse efeito benéfico do exercício relativamente à depressão pode ser experienciado tanto por jovens como por indivíduos mais velhos (Cheik, Reis, Heredia, Ventura, Tufik, Antunes, & Mello, 2003; Motl, Birnbaum, Kubik, & Dishman, 2004). Existem igualmente evidências que o exercício físico regular pode ser tão eficiente na redução da depressão como outros tipos de tratamentos (Biddle, Fox, Boutcher, & Faulkner,

2000), contudo, Cruz et al. (1996) referem que quando combinado com uma psicoterapia, os resultados no decréscimo dos sentimentos depressivos são melhores. De acordo com Biddle et al. (2000) e Scully et al. (1998), o efeito anti-depressivo resultante da prática regular de exercício físico moderado é idêntico, quer seja exercício aeróbio ou anaeróbio.

Embora alguns investigadores refiram ser pertinente investigar com maior minúcia a possível relação entre a ansiedade e o exercício físico, já existe literatura que sugere existir um efeito ansiolítico produzido pela prática de actividade física moderada (Biddle et al., 2000). Segundo alguns investigadores, o exercício não só é eficaz na redução dos níveis de ansiedade (Araújo, Mello, & Leite, 2007; Biddle et al., 2000; Mutrie & Biddle, 1995; Ogden, 1999; Taylor, 2000), como também é capaz de agir como tratamento (Sallis & Owen, 1999). Além disso, os estudos já realizados sugerem que baixos níveis de ansiedade encontram-se associados a uma prática regular de exercício físico moderado.

De acordo com Taylor (2000), o exercício físico pode também ser encarado como factor mediador na resposta ao stress. Ogden (1999) refere que o exercício “poder ter influência no stress, quer ao modificar, através da distracção ou diversão, a avaliação de uma situação potencialmente stressora ou, então, pode agir como potencial estratégia de *coping*, que deve ser activada cada vez que uma situação for considerada stressante” (p. 184). De facto Brown e Siegel (cit. por Ribeiro, 1998), numa das suas investigações, concluíram que à medida que a prática de exercício físico aumentava, os efeitos nefastos do stress tinham um menor impacto sobre a saúde.

Segundo Biddle et al. (2000) existem também evidências que a vitalidade e o vigor são melhorados com a prática regular de exercício físico.

É igualmente sugerida uma melhoria da auto-estima devido à prática regular de exercício físico moderado (Biddle et al., 2000; Plante & Rodin, cit. por Ribeiro, 1998; Weinberg & Gould, cit. por Cruz et al., 1996). Os efeitos positivos verificados na auto-estima devem-se em grande parte às diversas mudanças corporais que ocorrem com a prática de actividade física. Essas alterações vão aumentar a satisfação do indivíduo relativamente ao seu corpo e assim ocorre um aumento da sua auto-estima (Biddle et al., 2000).

Geralmente, indivíduos que praticam actividade física e sentem estas melhorias ao nível do bem-estar psicológico desenvolvem conseqüentemente uma melhor percepção de saúde.

Quando se aborda este tópico, é comum surgir a seguinte questão: qual a quantidade de exercício físico que os indivíduos necessitam para manter a saúde e o bem-estar e

beneficiar de todos os benefícios acima mencionados? Na secção seguinte, tentar-se-á procurar a melhor a resposta à questão colocada.

Quantidade de Exercício Físico Necessário para Manter a Saúde e o Bem-Estar

De acordo com a literatura produzida, para se responder à questão anteriormente colocada, é essencial salientar três importantes componentes da actividade física, nomeadamente, a intensidade da prática, a frequência e a duração, que combinados indicam a quantidade de exercício que se deve realizar (“American College of Sports Medicine”, ACSM, 1998; Haskell et al., 2007). Ainda assim, segundo Blair et al. (2004), é extremamente difícil determinar ao certo qual a dose indicada de exercício físico.

Intensidade da Prática

Ainda não existe consenso acerca da intensidade que deverá ser empregue no exercício físico, todavia, sabe-se que este deve ser realizado com uma intensidade mínima de modo a melhorar a aptidão física dos indivíduos, e que a intensidade dever-se-á ajustar não só às necessidades e aos objectivos dos indivíduos, como também à sua aptidão física inicial (Blair et al., 2004).

Indivíduos com um baixo nível de aptidão física conseguem melhoras significativas mesmo quando praticam actividade física de baixa intensidade. E por esse motivo, é importante e inquestionável, que ao iniciar-se uma actividade física, esta seja de intensidade baixa/moderada de modo a que o organismo do indivíduo se vá adaptando sem provocar qualquer lesão. Daí que Buckworth e Dishman (2002) e U.S. DHHS (2008), defendam a perspectiva que mais vale praticar uma actividade física de intensidade reduzida do que não realizar qualquer tipo de actividade.

Outros autores, nomeadamente Pate et al. (1995) e Sallis e Owen (1999), verificaram que para se beneficiar dos benefícios que o exercício promove na saúde, não é necessário praticar exercício físico de intensidade elevada (vigorosa), uma vez que esses benefícios são alcançados através de uma actividade física de intensidade moderada. No entanto, sabe-se actualmente que se poderá combinar exercício físico moderado e vigoroso para se alcançar os mesmos objectivos e benefícios para a saúde.

Recentemente, Haskell et al. (2007), reforçaram a ideia de que para manter ou melhorar a saúde, qualquer indivíduo entre os dezoito e os sessenta e cinco anos deve praticar uma actividade física aeróbia de intensidade moderada no mínimo trinta minutos, cinco dias

por semana, e/ou uma actividade física aeróbia de intensidade vigorosa por um período mínimo de vinte minutos, pelo menos três dias por semana. Deste modo, não são provocadas lesões e serão conquistados ao mesmo tempo os benefícios para a saúde.

Compreender bem este conceito é indispensável para saber ao certo qual o nível de intensidade que melhor se ajusta às características de cada indivíduo, caso contrário, uma de duas coisas pode acontecer: ou o indivíduo exercita-se a uma intensidade exagerada para a sua capacidade, e daí resultam lesões e sentimentos de incapacidade, ou a intensidade do exercício é muito inferior àquela que seria a indicada para o indivíduo o que pode levar à frustração por não se conseguir alcançar os objectivos.

Duração

O conceito duração refere-se à duração de cada sessão de exercício e depende fortemente da intensidade da actividade física. Assim, a sessão deverá ter uma maior duração quando a actividade física realizada é de intensidade moderada e, em compensação, se a actividade física for de intensidade vigorosa é importante que a sessão seja mais curta, de forma a se obter os mesmos benefícios para a saúde (ACSM , 1998).

Embora exista consenso no que respeita à duração máxima das sessões de exercício físico, na literatura é perceptível uma ligeira variação relativamente à duração mínima das sessões de exercício. Edwards (2006) menciona que uma sessão de exercício físico deve ter em média trinta minutos, de modo a favorecer os benefícios para a saúde. Mais recentemente, Haskell et al. (2007), recomendam que uma sessão de actividade física moderada dure entre vinte e sessenta minutos (duração mínima e máxima, respectivamente). Haskell et al. (2007), Saxena et al. (2005) e U.S. DHHS (2008) partilham a opinião de que indivíduos que já pratiquem exercício regularmente, durante uma hora por dia, caso prologuem as suas sessões ligeiramente acima dos sessenta minutos, irão beneficiar desse prolongamento, adquirindo ainda mais benefícios associados à prática de exercício.

Frequência

O termo frequência reporta-se ao número de sessões de exercício realizadas por semana. Para que haja melhorias tanto ao nível da saúde como ao nível da aptidão física dos indivíduos, é importante que se pratique exercício físico moderado (aeróbio) com uma periodicidade de pelo menos três dias por semana, caso contrário não serão notadas quais quer melhorias (ACSM, 1998).

A ACSM (1998) e Paffenbarger, Hyde, Wing, e Hsieh (cit. por Sallis & Owen, 1999), concordam que exercitar-se apenas dois dias por semana (periodicidade inferior a três dias) não será suficiente para se promover os benefícios do exercício, ou seja, não irá produzir mudanças significativas ao nível da aptidão física dos indivíduos. Por outro lado, exercitar-se mais do que cinco dias por semana poderá produzir efeitos menos benéficos para a saúde.

A ideia a destacar é que para se alcançar e manter os benefícios que o exercício fomenta, dever-se-á praticar exercício físico moderado de forma regular. De acordo com Edwards (2006), U.S. DHHS (2008) e outros autores anteriormente referidos, as sessões de exercício deverão ser levadas a cabo, no mínimo, três vezes por semana e em caso de paragem de longa duração será inevitável a perda de alguns benefícios já alcançados.

Apesar dos diversos benefícios físicos e psicológicos conferidos pelo exercício, realizado mediante os conceitos acima descritos, estarem bem documentados na literatura (Blair et al., 1996; Dunn et al., 2005; Fox, 1999; Ogden, 1999; Peluso & Andrade, 2005; Sallis & Owen, 1999; Saxena et al., 2005; U.S. DHHS, 2008), e a inactividade física ser reconhecida como um factor de risco para o desenvolvimento de diversas patologias (Standage & Duda, 2004), a verdade é que a maioria da população não se envolve activamente na prática de exercício. Surge assim não só o interesse, mas também a necessidade de compreender o que incita os indivíduos que praticam exercício físico de forma regular. Esclarecer-se-á esta problemática recorrendo à segunda temática deste estudo – a motivação.

Motivação: Fonte Impulsionadora de um Estilo de Vida Activo

A motivação, conceito fulcral para a compreensão do comportamento humano, define-se enquanto estímulo interno, energia ou direcção que activa, sustenta e regula todo o comportamento (Ryan & Deci, 2000). No âmbito do exercício físico, a motivação é igualmente importante. É através da força interna que comanda o comportamento humano, que o indivíduo se predispõe a adoptar um estilo de vida mais activo, ou seja, valorizando e integrando na sua rotina diária a prática de exercício físico.

São inúmeros os modelos teóricos utilizados para explorar a motivação no âmbito da prática regular de exercício (e.g., Modelo de Crenças na Saúde (Rosenstock, 1966), Teoria da Acção Racional (Ajzen & Fishbein, 1974), Teoria do Comportamento Planeado (Ajzen,

1988), Teoria da Auto-eficácia (Bandura, 1986), Teoria dos objectivos de realização (Dweck, 1999; Nicholls, 1984, 1989)) (Buckworth & Dishman, 2002; Standage & Duda, 2004).

Entre estes modelos encontra-se uma teoria sócio-cognitiva designada por Teoria da Auto-Determinação (TAD; Ryan & Deci, 2000), que como sugerem Ryan & Deci (2002), Markland & Ingledew (2007) e Wilson, Mack e Grattan (2008) apresenta-se como um modelo útil e extremamente actual para analisar e compreender as questões motivacionais no âmbito do exercício físico. Embora este projecto não tenha como finalidade avaliar os conceitos propostos na TAD, esta perspectiva servirá de ponto de partida para um melhor entendimento do tipo de motivos que conduzem os indivíduos a aderirem a uma determinada actividade física.

Teoria da Auto-Determinação (Deci & Ryan, 2000)

Ao contrário de outras teorias que se têm preocupado em contabilizar a quantidade total de motivação que os indivíduos possuem para agir, a Teoria da Auto-Determinação entende que a motivação, enquanto construto, engloba diversos tipos de motivação. Assim sendo, esta teoria não incide na análise da quantidade, mas sim na análise da qualidade da motivação, por se revelar mais importante em predizer o comportamento humano (Deci & Ryan, 2008b,c; Markland & Ingledew, 2007). Mas o que diferencia esses vários tipos de motivação?

Para responder a tal questão, antes de mais, é necessário deixar claro que esta teoria parte do pressuposto de que o ser humano, possuindo uma tendência inata para o crescimento e desenvolvimento psicológico, é um ser activo que procura dominar os desafios que surgem ao longo da vida com o intuito de melhorar e desenvolver o seu potencial e capacidades, integrando, posteriormente, essas experiências de forma coerente com o seu *self* (Ryan & Deci, 2000, 2002). Como sugerem Deci e Ryan (2008b), “people are by nature active and self-motivated, curious and interested, vital and eager to succeed because success itself is personally satisfying and rewarding” (p. 14). Porém, os autores reconhecem a existência de excepções, ou seja, indivíduos passivos, apáticos e alienados à realidade que os rodeia.

De acordo com Deci e Ryan (2008b), a origem dos diversos tipos de motivação resulta da interacção entre essa natureza activa inerente ao ser humano e os contextos sociais que tanto facilitam e apoiam essa natureza activa, como dificultam-na ou impedem-na. Ou seja, todos os seres humanos para se apresentarem ao melhor nível, agindo de forma activa, elaborando e integrando as suas experiências de forma eficaz, carecem da satisfação de três

necessidades psicológicas básicas, a saber: a autonomia, a competência e o relacionamento (Ryan & Deci, 2000). Se os contextos sociais possibilitarem a satisfação de tais necessidades isso irá promover a natureza activa dos indivíduos e conseqüentemente, iremos estar perante indivíduos mais motivados. Contrariamente, se os contextos sociais não permitirem a satisfação dessas três necessidades, acontecerá que os indivíduos não vão apresentar níveis de motivação tão elevados, e haverá efeitos menos positivos a vários níveis do bem-estar.

Continuum da Auto-Determinação

People can be motivated because they value an activity or because there is strong external coercion. They can be urged into action by an abiding interest or by a bribe. They can behave from a sense of personal commitment to excel or from fear of being surveilled. These contrasts between cases of having internal motivation versus being externally pressured are surely familiar to everyone (Ryan & Deci, 2000, p. 69).

Considerando o supramencionado, compreende-se que na realidade existem diversas formas de se accionar o comportamento humano. Com o apoio do *Continuum* da Auto-Determinação apresentado na Tabela 1, ter-se-á oportunidade de explorar todas as possíveis formas de um determinado indivíduo se sentir intrinsecamente motivado ou coagido (motivação extrínseca) a tomar um determinado comportamento.

Tabela 1. Continuum da Auto-Determinação que apresenta Tipos de Motivação e os correspondentes Tipos de Regulação.

Comportamento	Não Auto-Determinado				Auto-Determinado	
Tipo de Motivação	Amotivação	Motivação Extrínseca				Motivação Intrínseca
Tipos de Regulação	Sem Regulação	Regulação Externa	Regulação Introjectada	Regulação Identificada	Regulação Integrada	Regulação Intrínseca

Como já foi anteriormente referido, uma das principais preocupações dos autores da Teoria da Auto-Determinação foi realizar uma nova abordagem ao tema da motivação, diferenciando os seus diferentes tipos. Ao questionarem-se qual o tipo de motivação que se manifesta num determinado momento (Ryan & Deci, 2000) ou preocupando-se com o género de “forças” que levam os indivíduos a agir, os autores foram capazes de identificar diversos

tipos de motivação que têm necessariamente impactos diferentes sobre a performance, experiência pessoal e o bem-estar.

O termo mais à esquerda no *continuum* - Amotivação - representa um estado em que o indivíduo não manifesta qualquer motivação, vontade ou intenção de agir, e resulta da não valorização da actividade (Deci & Ryan, 2000, 2008b; Ryan & Deci 2000). Tendo como ponto de partida a Teoria da Auto-Determinação, as pessoas amotivadas não têm sentimento de eficácia nem de controlo relativamente a uma actividade específica (no caso particular desta investigação, essa actividade poderia ser entendida como um determinado exercício físico).

No lado oposto desse *continuum* encontra-se a Motivação Intrínseca que simboliza o envolvimento voluntário e espontâneo numa determinada actividade, simplesmente pelo interesse e pela experiência de prazer e satisfação a ela inerentes. A liberdade de escolha desse tipo de actividades, consideradas gratificantes, prazerosas, desafiantes e interessantes em si mesmas, é notória. Além disso, o indivíduo revela-se disposto a realizá-la mesmo na ausência total de qualquer recompensa ou ameaça (Deci & Ryan, 2000; Pereira, 2006).

Como é passível de se verificar na Tabela 1, entre os dois opostos do *continuum* surge a Motivação Extrínseca referente à realização de uma actividade com o intuito de obter alguma recompensa imposta por terceiros ou para evitar constrangimentos (Deci & Ryan, 2008b). Este tipo de motivação apresenta quatro tipos de regulação que variam no grau em que o comportamento é realizado autonomamente (Ryan & Deci, 2000). Ou seja, o comportamento do indivíduo torna-se mais autónomo através de um processo designado por Internalização. Através deste, o indivíduo adopta as normas sociais e culturais transformando o significado que a actividade tem para si, e assim, o indivíduo age acreditando que se trata de um comportamento auto-determinado (Standage & Duda, 2004). No fundo, o indivíduo “transform socially sanctioned mores (...) into personally endorsed values and self regulation” (Ryan, Connell & Deci, cit. por Deci & Ryan, 2000, p. 235).

Dos quatro tipos de regulação o menos autónomo (i.e., o mais controlado externamente) é a Regulação Externa em que o comportamento ocorre em função de castigos ou recompensas e o processo de internalização nem sequer se iniciou. De seguida aparece a Regulação Introjectada, em que a realização da actividade ainda é controlada externamente e o indivíduo, ao sentir-se controlado, só a realiza com o propósito de se sentir orgulhoso ou para evitar ansiedade ou culpa por não a ter realizado – nestes casos o processo de internalização embora iniciado, não está completo. Williams, Grow, Freedman, Ryan e Deci (cit. por Ryan & Deci, 2000) concluem que a diferença assinalável entre a Regulação Externa

e Introjectada é que a primeira implica que o comportamento do indivíduo seja condicionado exclusivamente por factores externos (i.e., factores que fogem ao domínio do indivíduo), enquanto a segunda se refere ao facto do indivíduo se sentir responsável por controlar a situação, e daí realizar as actividades para não se sentir mal consigo mesmo.

A Regulação Identificada remete para a identificação ou valorização consciente da actividade, e deste modo, essa passa a ser importante para o indivíduo. Quando uma pessoa se identifica com a ideia de que praticar exercício físico regularmente é bom para a sua própria saúde e bem-estar (Deci & Ryan, 2000), é um exemplo de Regulação Identificada, ou seja, o indivíduo ainda não pratica exercício pela simples satisfação de se exercitar.

No âmbito da Motivação Extrínseca, o último tipo de regulação é a Regulação Integrada. Esta surge quando o processo de Internalização foi concluído, e implica não só a identificação da importância da actividade, como também a integração congruente com outros aspectos do *self* igualmente valorizados. Ao fazer essa integração o indivíduo vai experienciar mais autonomia, auto-determinação e responsabilidade na realização da actividade. Sendo assim, este tipo de regulação pode ser observado quando um indivíduo pratica actividade física porque essa prática tornou-se importante para si, e não como meio de alcançar algo com isso (e.g., saúde ou bem-estar), como ocorre na regulação identificada.

Todavia, importa mencionar e deixar claro que embora os comportamentos baseados na motivação de regulação integrada partilham bastantes características com a motivação intrínseca são ainda considerados extrínsecos, visto se tratar de comportamentos que não têm como propósito a obtenção do prazer inerente à realização do comportamento, como acontece no caso dos comportamentos intrinsecamente motivados (Ryan & Deci, 2000).

Motivações para a prática de Exercício Físico

Tendo em mente que a análise das motivações para a prática de exercício físico, no âmbito da motivação, são o foco principal desta investigação, não deixa de ser importante referir que o modelo de motivação humana proposto por Deci e Ryan (2000, 2008b) permite compreender o tipo de motivação por detrás das aspirações dos indivíduos (Ingledeu, Markland, & Medley, 1998; Markland & Ingledeu, 2007; Wilson et al., 2008), ou seja, permite um melhor entendimento dos tipos de motivos que levam as pessoas a envolverem-se numa actividade de exercício. Assim, estabelecidos com base nos objectivos e aspirações que os indivíduos pretendem atingir com a prática de exercício, os motivos de participação são de certa forma semelhantes ao que na teoria de Ryan e Deci (2000) é designado por objectivos,

ou seja, aquilo que os indivíduos visam alcançar ao longo das suas vidas (Ryan, Sheldon, Kasser, & Deci, cit. por Markland & Ingledew, 2007).

Do mesmo modo que os objectivos no âmbito da Teoria da Auto-Determinação podem ser distinguidos entre intrínsecos e extrínsecos, também os motivos de participação podem ser percebidos como tal (Deci & Ryan, 2008b,c), e isso, obviamente acarreta consigo diferenças significativas ao nível do comportamento do indivíduo relativamente à prática de exercício (Ingledew & Markland, 2008; Ingledew et al., 1998).

Os indivíduos aderem ao exercício físico por diversos motivos: estéticos, preventivos, terapêuticos, por prazer ou simplesmente por estar na moda.

O divertimento, o prazer e a satisfação inerentes à actividade praticada, assim como, o desafio pessoal e a afiliação são considerados motivos de participação intrínsecos (Markland, 1999). Os indivíduos que pretendem alcançar este género de objectivos, através da prática de exercício físico, ao serem intrinsecamente motivados, não esperam qualquer recompensa externa nem se sentem obrigados a iniciar essa prática (Ingledew & Markland, 2008). Muito pelo contrário, eles experienciam, segundo Markland (1999), liberdade e autonomia na escolha de determinado exercício físico que lhes proporciona sensações positivas. Geralmente esses indivíduos são mais empenhados na prática de exercício físico e por isso essa prática tem maior probabilidade de se prolongar no tempo e persistir (Ingledew & Markland, 2008; Ingledew et al., 1998; Markland & Ingledew, 2007).

Em contrapartida, a prática de exercício físico por motivos como a aparência física, a saúde, a perda de peso ou simplesmente para agradar a terceiros são exemplos de motivação extrínseca (Markland, 1999). O argumento de que a prática de exercício por motivos extrínsecos atinge níveis mínimos devido ao stress, à pressão e ao controlo que o indivíduo sente para agir é teoricamente aceitável. Deste modo, compreende-se que ao não se sentir realmente motivado, sem o nível de autonomia necessário, e esperando alcançar alguma recompensa pelo seu “esforço”, o seu empenho fique aquém dos níveis desejáveis e a prática nunca se prolongue por um grande período de tempo (Ingledew & Markland, 2008; Ingledew et al., 1998).

Markland e Ingledew (2007) e Markland (1999) concordam com o anteriormente referido, ou seja, os motivos de participação intrínsecos não só proporcionam um maior nível de persistência relativamente àquilo que o indivíduo pretende alcançar, como também são capazes de gerar efeitos mais positivos no bem-estar comparativamente com os motivos considerados extrínsecos. Estes últimos não só apresentam efeitos menos positivos, como têm

também a capacidade para reduzir o nível de bem-estar através do aumento dos níveis de stress e ansiedade.

Outros investigadores concluíram que indivíduos que praticam exercício físico por motivos extrínsecos têm maior probabilidade de se sentirem frustrados ao não atingirem os seus objectivos do que indivíduos intrinsecamente motivados (Sheldon et al., cit. por Markland & Ingledew, 2007). Porém, como sugerem Maltby e Day (2001), os motivos extrínsecos podem eventualmente transformar-se em motivação intrínseca à medida que a prática de exercício se prolonga no tempo, através do processo de internalização apresentado na teoria de Ryan e Deci (2000). Assim, é possível que ocorra uma variação dos motivos que os indivíduos apontam como sendo os principais motivos para aderir ao exercício físico.

Segundo Biddle (cit. por Pereira, 2006) existem alguns motivos que se revelam mais importantes para praticar exercício físico, nomeadamente, motivos relacionados com a saúde, aparência física e gestão do peso (geralmente mais importantes para indivíduos do género feminino), competição (mais valorizado por indivíduos do género masculino) e também, motivos relacionados com sentimento de competência (i.e., percepção de competência e sensação de se ter conseguido alcançar um determinado objectivo). Embora sejam inúmeros os motivos de participação abordados na literatura (e.g., competição, saúde, stress, prazer *per se*, entre outros) normalmente não é um motivo isolado que legitima a adesão à prática de exercício, mas sim um conjunto de motivos que podem ser extrínsecos ou intrínsecos ou uma mistura dos dois tipos de motivos.

Para concluir, é importante mencionar que de facto existe uma relação entre o exercício físico, a motivação e o bem-estar geral. A literatura refere que os benefícios do exercício, quer sejam a nível físico quer psicológico, motivam os indivíduos a envolverem-se na prática regular de actividade física (Biddle & Mutrie, cit. por Faunkner & Taylor, 2005). Como foi anteriormente mencionado, sem motivação torna-se complicado para os indivíduos desenvolverem actividades e tornarem-se activos na busca dos seus objectivos. Havendo por parte daqueles essa motivação, nomeadamente para praticar exercício físico, independentemente do tipo de motivações que os levam a fazê-lo, os indivíduos poderão gozar de todos os benefícios que o exercício promove, e desse modo, melhorar a sua percepção de saúde.

De seguida serão apresentados os problemas e as hipóteses de investigação a que este estudo se propõe analisar.

Problemas e Hipóteses de Investigação

São indiscutíveis os diversos benefícios físicos e psicológicos associados ao exercício, tão bem documentados na literatura (Blair et al., 1996; Buckworth & Dishman, 2002; Maia et al., 2001; Sallis & Owen, 1999; Saxena et al., 2005; Tutson & Sinyor, 1993; U.S. DHHS, 2008) e expostos anteriormente neste trabalho. A maioria desses benefícios são relativos a modalidades consideradas moderadas como a natação, hidroginástica, ginásio ou equivalente que neste projecto constituem o grupo das Actividades Físicas Não Orientais (Não AFO).

Todavia, o Tai Chi Chuan e o Chi Kung, modalidades que representam neste trabalho o grupo das Actividades Físicas Orientais (AFO), têm vindo a interessar nos últimos tempos a investigadores do âmbito da medicina, mas também da psicologia devido às suas características de relaxamento (Gilman, 2008; Sandlund & Norlander, 2000).

O Tai Chi Chuan é uma arte marcial de origem chinesa conhecida pelos seus movimentos de auto-defesa realizados da forma lenta, suave e ao mesmo tempo rítmica. Estes combinados com as técnicas de respiração aplicadas ao longo do exercício e o fluir do *chi* (energia) pelo organismo permitem estabelecer a ligação entre o corpo e a mente (Gilman, 2008; Sandlund & Norlander, 2000).

Tendo em linha de conta que “since ancient times Tai Chi practioners have declared a number of beneficial effects from its frequent use: relief from muscular tension, reduced anxiety, stress, and pain, and increased balance, self-awareness, and strength” (Sandlund & Norlander, 2000, p. 141), é compreensível que esta técnica se tenha tornado actualmente bastante utilizada no mundo inteiro por indivíduos que pretendem realizar exercício físico moderado, que lhes proporcione esses e outros benefícios físicos e psicológicos (Gilman, 2008; [Harvard Women's Health Watch](#), 2009; Sandlund & Norlander, 2000).

Por sua vez, o Chi Kung ao utilizar a respiração em combinação com movimentos corporais possibilita o relaxamento da mente, mas também a mobilização e activação da energia interna do corpo (Harvard Women's Health Watch, 2009).

Sandlund & Norlander (2000) referem ser poucos os estudos que fazem a comparação entre estas modalidades de origem oriental e outros tipos de modalidades, e por isso, um dos objectivos deste projecto é compreender que tipo de actividade física (Não AFO ou AFO) proporciona um melhor nível do Bem-Estar Físico e Psicológico.

Considerando que este é um projecto que pretende explorar hipóteses que ainda não foram discutidas na literatura no que se refere a praticantes destes dois tipos de actividades físicas, surge a necessidade de colocar a seguinte hipótese: os praticantes de actividades

físicas orientais (AFO) e os praticantes de actividades físicas não orientais (Não AFO) irão apresentar níveis de bem-estar (físico e mental/psicológico) significativamente diferentes **(Hipótese 1)**.

No campo motivacional, Markland e Ingledew (2007) propõem que actualmente uma das formas de abordar esta temática é explorar se os motivos para se aderir à prática de exercício físico diferem entre diferentes géneros de exercício. Considerando os inúmeros motivos para a prática de exercício físico, torna-se pertinente analisar quais os principais motivos apontados pelos indivíduos que praticam diferentes actividades físicas. Sendo assim, o segundo objectivo desta investigação é identificar os motivos mais referenciados pelos praticantes de AFO e Não AFO para se envolverem activamente numa determinada modalidade, ou seja, espera-se que os praticantes AFO e Não AFO apresentem motivos diferentes para a prática do exercício físico **(Hipótese 2)**.

Num segundo momento analisar-se-á se os grupos AFO e Não AFO apresentam diferenças estatisticamente significativas relativamente ao seu índice de motivação intrínseca **(Hipótese 3)**.

Para finalizar a investigação propõe-se que sejam ainda exploradas duas hipóteses.

Diversos autores acreditam na existência de uma relação significativa entre as motivações para a prática de exercício e o bem-estar psicológico (Maltby & Day, 2001), mas também entre este e os diferentes tipos de motivação (intrínseca e extrínseca). Como sugerem Markland e Ingledew (2007), a motivação intrínseca não só proporciona uma maior persistência do comportamento do indivíduo relativamente à prática de exercício físico, como também tem um efeito mais positivo no bem-estar do que a motivação extrínseca. Sendo assim, surge o interesse em averiguar, nesta investigação em particular, a capacidade preditiva das variáveis motivacionais ao nível do bem-estar em ambos os grupos que constituem a amostra em estudo.

Sendo assim, espera-se que exista pelo menos uma das subescalas da motivação intrínseca (competência percebida, auto-determinação e prazer) e das motivações para a prática do exercício que explique ou prediga o componente físico **(Hipótese 4)** e o componente mental/psicológico do bem-estar **(Hipótese 5)**.

Método

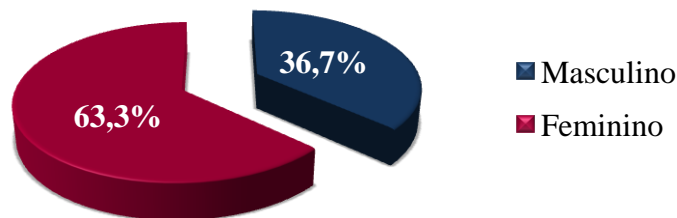
Neste capítulo será realizada a caracterização dos participantes que contribuíram para a realização deste estudo, serão apresentados e descritos os instrumentos utilizados e o procedimento.

Caracterização dos Participantes

A amostra do presente de estudo é constituída por 305 indivíduos, todos praticantes de actividades físicas. Cento e setenta e sete indivíduos constituem o grupo de Actividades Físicas Não Orientais (Não AFO), nomeadamente spinning, cardio-fitness, musculação (actividades de ginásio ou equivalente), natação, hidroginástica, step e aeróbica, e os restantes 128 elementos são praticantes de Actividades Físicas Orientais (AFO), neste estudo em particular, representadas pelo Tai Chi Chuan e o Chi Kung.

Dos 305 indivíduos que participam neste estudo, a maioria é do género feminino, como se pode constatar através da Figura 1.

Figura 1. Género dos participantes.



No que se refere à variável idade, o questionário sócio demográfico apresentava uma questão aberta para que os participantes indicassem a sua idade exacta. Assim sendo, as idades variam entre os 18 e os 75 anos, perfazendo uma média de aproximadamente 32 anos e desvio-padrão de 13,37 (Anexo A). De notar que um indivíduo não respondeu a esta questão.

Os participantes neste estudo são oriundos do norte, centro e sul de Portugal (Anexo A), todavia, a sua maioria (62,6%) reside em concelhos da região Algarvia (Loulé, Faro, Olhão, Tavira, Silves, São Brás de Alportel e Albufeira). Dos 305 participantes, 1,6 % não responderam à questão relacionada com o concelho de residência.

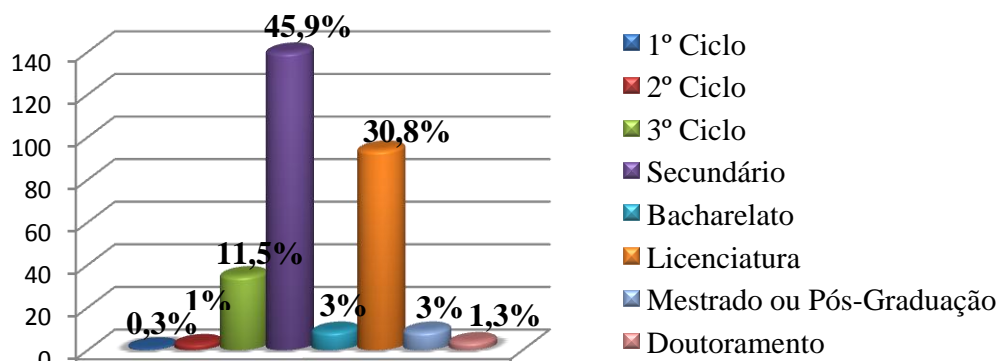
Conforme se pode verificar pela Tabela 2, a maioria dos participantes é solteiro(a) e encontra-se numa situação profissional activa.

Tabela 2. Estado Civil e Situação Profissional dos participantes.

		Frequência	%
Estado Civil	Casado(a) / União de Facto	92	30,2
	Solteiro(a)	182	59,7
	Divorciado(a) / Separado(a)	22	7,2
	Viúvo(a)	8	2,6
Situação Profissional	Estudante	105	34,4
	Reformado	10	3,3
	Domestico	6	2
	Activo	174	57
	Desempregado	9	3
	Outra	1	0,3

Relativamente à análise das habilitações literárias dos participantes, os valores mais proeminentes da Figura 2 demonstram que a maioria possui habilitações literárias ao nível do Secundário, e logo a seguir surge a Licenciatura com 30,8%. Porém, é de considerar que 3,3 % dos participantes não responderam a esta questão.

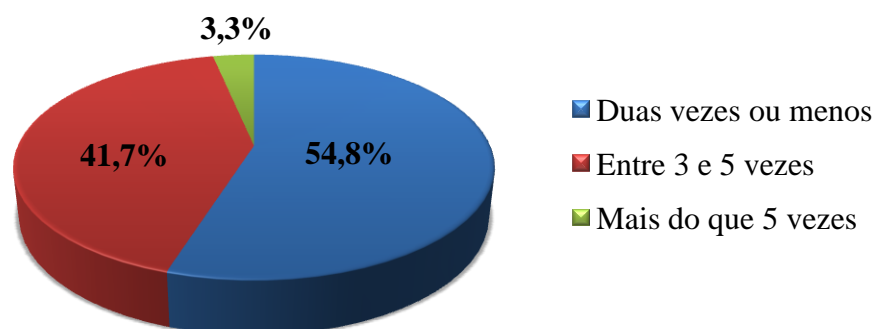
Figura 2. Habilitações Literárias dos Participantes.



Nesta amostra, o tempo mínimo e máximo de prática de actividade física sem interrupções de mais de três meses é de 1 e 480 meses, respectivamente, perfazendo uma média de 61,12 meses (Anexo A).

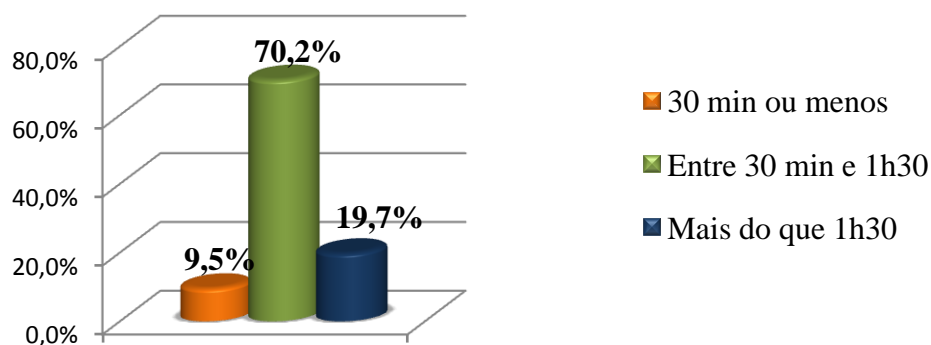
No que toca à frequência com que se pratica exercício físico, como é visível na Figura 3, a maioria dos participantes fá-lo duas vezes por semana ou menos.

Figura 3. Frequência com que os participantes praticam exercício físico por semana.



Dos 305 participantes, a maioria pratica exercício entre os 30 minutos e 1 hora, e 19,7% praticam mais do que 1 hora e meia.

Figura 4. Percentagem de participantes consoante a duração das sessões de exercício físico.



Relativamente ao nível actual de prática de actividade física, 183 dos 305 participantes referiram que gostariam de fazer mais exercício, 120 gostariam de manter o mesmo nível, um participante gostaria de fazer menos e outro não respondeu (anexo A).

Antes de finalizar a caracterização da amostra, importa ainda referir que 51,5 % dos participantes já praticaram exercício físico durante pelo menos três meses tendo posteriormente parado pelo menos três meses. As principais causas para essa paragem são a

falta de tempo ou indisponibilidade (27,2 %), questões de saúde/físicas (9,5 %) e a perda de motivação (3,9 %) (anexo A).

A descrição dos participantes referente ao grupo de actividades físicas não orientais (N AFO) e ao grupo de actividades físicas orientais (AFO) poderá ser visualizada nos Anexos B e C, respectivamente.

Instrumentos

Questionário Sócio-demográfico

O primeiro questionário é constituído por questões relacionadas com variáveis sócio-demográficas, tais como, o género, idade, estado civil, situação profissional, habilitações literárias, mas também com variáveis relacionadas com o estudo propriamente dito, como por exemplo as actividades físicas praticadas actualmente pelos participantes, assim como o tempo de prática, a frequência e duração (Anexo D).

Short Form Health Survey 12 (SF-12)

Tratando-se o SF-12 de uma versão reduzida do SF-36, que possui versão adaptada, validada e a ferida para a população portuguesa (Pais-Ribeiro, 2005), parece pertinente começar por uma clarificação do que é o SF-36.

O SF-36 é uma medida reduzida que visa avaliar o Estado de Saúde (Pais-Ribeiro, 2005). De acordo com este investigador existem quatro razões que certificam que o SF-36 é uma medida de excelência: (a) trata-se do instrumento mais utilizado para avaliar o Estado de Saúde, nomeadamente em investigações no âmbito da Saúde e da Psicologia; (b) é uma técnica estudada e publicada em jornais científicos revistos por pares, o que demonstra a ampla aceitação da mesma e da sua validade enquanto técnica avaliadora do Estado de Saúde; (c) as suas qualidades psicométricas e clinimétricas têm sido exaustivamente estudadas e publicadas, o que reforça a sua validade, fidelidade, sensibilidade e credibilidade; e por último (d) trata-se de um instrumento desenvolvido a partir da definição de Saúde da Organização Mundial de Saúde e, por isso, as “dimensões que a constituem abrangem uma gama ampla de conceitos componentes de Saúde” (Pais-Ribeiro, 2005, p. 81).

Contudo, o SF-36 é considerado uma versão ainda muito longa para ser administrada em determinadas circunstâncias, e por esse motivo, houve a necessidade de se desenvolverem outras versões mais reduzidas (e.g., SF-12 e SF-8) com o intuito de tornar a sua aplicação mais célere. Tanto a versão SF-12 como a SF-8 são capazes de reproduzir efectivamente os Componentes Físico e Mental que caracterizam o SF-36 (Lim & Fisher, cit. por Pais-Ribeiro, 2005). De acordo com Larson (cit. por Pais-Ribeiro, 2005) o SF-12 apresenta-se como uma medida válida do estado de saúde, ou pelo menos como uma alternativa válida ao SF-36 (Côte, Grégoire, Moisan, & Chabot, cit. por Pais-Ribeiro, 2005), e por essa razão, a versão escolhida para avaliar o bem-estar físico e psicológico nesta investigação foi o SF-12 (Anexo E).

Este instrumento é constituído por 12 itens, retirados da versão SF-36 de acordo com a metodologia original, ou seja, foram escolhidos os itens que melhor prediziam a escala a que pertenciam. Como é possível constatar através da Tabela 3, os 12 itens estão distribuídos por oito escalas, avaliando dimensões distintas. Os itens 1, 5 e 6a são itens inversamente cotados (Pais-Ribeiro, 2005).

Tabela 3. Escalas, Itens e Componentes do SF-12.

Escalas	Itens do SF-12	Componente
Saúde Geral	1	Componente Físico
Funcionamento Físico	2a e 2b	
Desempenho Físico	3a e 3b	
Dor Corporal	5	
Desempenho Emocional	4a e 4b	Componente Mental
Vitalidade	6a	
Saúde Mental	6b e 6c	
Funcionamento Social	7	

As escalas referidas agrupam-se em dois grupos distintos, conforme se pode verificar na Tabela 3, o que permite calcular o Componente Físico (CF) e o Componente Mental (CM). Segundo Pais-Ribeiro (2005), o CF do SF-12 resulta da soma dos itens 1, 2a e 2b, 3a e 3b, e 5 e os restantes itens (4a e 4b, 6a, 6b e 6c, 7) permitem calcular o CM. O resultado de cada

componente deverá ser apresentado entre “0” e “100”, em que 100 expressa melhor percepção de saúde. Para se chegar a esse resultado deverá ser realizado o seguinte cálculo:

$$CF = [(nota\ bruta\ que\ resulta\ da\ soma\ dos\ itens - 6)/15] \times 100;$$

$$CM = [(nota\ bruta\ que\ resulta\ da\ soma\ dos\ itens - 6)/21] \times 100.$$

Segundo Ware, Kosinski, e Keller (cit. por Pais-Ribeiro & Raimundo, 2005) o preenchimento deste questionário tem uma duração de aproximadamente três minutos.

Inventário de Motivações para o Exercício Físico (EMI-2)

A versão original do Exercise Motivation Inventory (EMI), constituída por 44 itens, distribuídos por 12 subescalas, foi concebida em 1993 por Markland e Hardy (cit. por Markland & Ingledew, 1997) com o intuito de aceder aos diversos motivos para prática de exercício físico. Embora estudos subsequentes tenham obtido resultados que reforçavam a validade do instrumento, de acordo com Markland e Hardy (cit. por Markland & Ingledew, 1997), foram detectados alguns pontos fracos que deveriam ser alvo de análise e consequentemente melhorados.

Assim, a segunda versão do instrumento (EMI-2) foi concebida por Markland e Ingledew em 1997, e visa igualmente avaliar os motivos que levam os indivíduos a aderir à prática de determinado exercício físico (Markland & Ingledew, 2007; Ingledew et al., 1998; Markland & Ingledew, 1997). Porém, esta versão tem a particularidade de poder ser aplicada tanto a praticantes de exercício, como ocorria na versão anterior, como também a não praticantes. Como esta versão se revela indicada, foi a escolhida para identificar e analisar os motivos de participação dos indivíduos que constituem a amostra em estudo.

O EMI-2 (Anexo F) é constituído por 51 itens distribuídos por 14 dimensões como se pode comprovar através da Tabela 4.

O resultado de cada uma das 14 dimensões referidas é obtido através da média aritmética realizada a partir do conjunto de afirmações que constituem cada uma das dimensões. Por exemplo, o resultado referente à dimensão Gestão do Stress é obtido através da média aritmética dos resultados obtidos nos itens 6, 20, 34 e 46.

Tabela 4. Distribuição dos Itens pelas 14 Dimensões do EMI-2.

Dimensão	Itens	Dimensão	Itens
Gestão do Stress	6, 20, 34 e 46	Pressões Médicas	11, 25 e 39
Revitalização	3, 17 e 31	Saúde Preventiva	2, 16 e 30
Prazer	9, 23, 37 e 48	Saúde Positiva	7, 21 e 35
Desafio	14, 28, 42 e 51	Gestão do Peso	1, 15, 29 e 43
Reconhecimento Social	5, 19, 33 e 45	Aparência	4, 18, 32 e 44
Afiliação	10, 24, 38 e 49	Força e Resistência	8, 22, 36 e 47
Competição	12, 26, 40 e 50	Agilidade	13, 27 e 41

Importa ainda referir que, o inventário é acompanhado por uma escala tipo Likert de seis pontos, em que o valor 0 significa “Nada verdadeiro para mim” e o valor 5 “Completamente verdadeiro para mim”. O participante deve seleccionar apenas uma das opções, entre o valor 0 e o valor 5, de acordo com o grau de veracidade da afirmação para si (Ingledeew & Sullivan, 2002; Ingledeew et al., 1998).

Motivação Intrínseca

Para avaliar o nível da motivação intrínseca dos participantes, relativamente à prática de exercício físico, foi aplicado um questionário constituído por 8 itens (Anexo G), concebido com base no Intrinsic Motivation Inventory (IMI) desenvolvido por McAuley, Wraith e Duncan (1991) e o Locus of Causality for Exercise Scale (LCE) da autoria de Markland e Hardy (1997).

Na Tabela 5 é perceptível que desses oito itens, 4 itens são referentes à Auto-Determinação / *Locus* de Causalidade (i.e., permitem verificar se o indivíduo escolheu praticar determinado exercício físico ou se sentiu obrigado a fazê-lo) e os restantes 4 itens avaliam a Competência Percebida (i.e. o nível de competência do indivíduo na execução de um exercício físico específico).

Tabela 5. Dimensões e respectivos itens do questionário que avalia a Motivação Intrínseca.

Dimensão	Itens
Auto-Determinação / <i>Locus</i> de Causalidade	1, 3, 5 e 7
Competência Percebida	2, 4, 6 e 8

Os itens relativos à dimensão de Auto-Determinação / Locus de Causalidade (1, 5 e 7) foram escolhidos a partir do Locus of Causality for Exercise Scale de Markland e Hardy (1997), e é importante ter em consideração que, desses três itens, o 1 e o 7 são inversamente cotados. O item 3 foi formulado com o intuito de averiguar se era um item tão bom ou melhor do que os itens do LCE para analisar a auto-determinação.

Embora os conceitos de *locus* de causalidade e auto-determinação não sejam sinónimos, a verdade é que quando um indivíduo tem a percepção que tem liberdade de escolha (*locus* de causalidade interno) sente-se muito mais auto-determinado a realizar determinado exercício físico. Em contrapartida quando se sente coagido (*locus* de causalidade externo) acontece o oposto, ou seja, a sua auto-determinação é menor (Markland, 1999; Markland & Hardy, 1997) e a motivação intrínseca também.

Os itens 2, 4, 6 e 8 relativos à dimensão de Competência Percebida foram seleccionados tendo por base o Intrinsic Motivation Inventory de McAuley, et al. (1991). A versão original, assim como a versão portuguesa do Inventário de Motivação Intrínseca (IMI_p, Fonseca, cit. por Fonseca & Brito, 2001), é constituída por quatro dimensões, a saber: prazer/interesse, percepção de competência, esforço/importância e pressão/tensão.

O IMI, ao possuir qualidades psicométricas únicas, torna possível a não utilização de todos os seus itens ou a exclusão de qualquer uma das dimensões sem que tal comprometa as propriedades psicométricas das restantes dimensões. Pode-se igualmente reduzir o número de itens das dimensões, eliminando os itens redundantes, sem que isso afecte negativamente a consistência interna. É ainda possível personalizar os itens de modo a reflectirem a motivação intrínseca por qualquer actividade em particular (Fonseca & Brito, 2001; Markland & Hardy, 1997; McAuley, Duncan, & Tammen, 1989).

Dado o supramencionado, compreende-se que tenha sido escolhida apenas uma dimensão do IMI, aquela que se pretendem aferir nesta investigação.

De realçar que este questionário (Anexo G) é acompanhado por uma escala tipo Likert de 5 pontos, em que o valor 1 significa “Discordo Totalmente” e o valor 5 “Concordo Totalmente”. O participante deve seleccionar apenas uma das opções, entre o valor 1 e o valor 5, de acordo com o grau de concordância com afirmação.

De forma a avaliar a motivação intrínseca será necessário juntar às dimensões competência percebida e auto-determinação, expostas anteriormente, a dimensão de prazer já referida na descrição do EMI-2.

Procedimento

Para que a recolha dos dados fosse possível foram utilizadas duas estratégias semelhantes de forma a se obter a autorização necessária para o efeito. A primeira foi através de contacto telefónico directamente com mestres, professores ou instrutores e, a outra foi através de contacto telefónico com as instituições propriamente ditas (e.g., ginásios e *health clubs*). Nesses primeiros contactos telefónicos mencionou-se que se estava a desenvolver um estudo no Instituto de Superior de Psicologia Aplicada (ISPA) que pretendia analisar o modo como a prática de algumas actividades físicas poderia contribuir para o bem-estar pessoal, e identificar os processos psicológicos associados.

Após concedida a autorização para se aplicar os questionários, foi combinado o dia e hora que mais convinha para se proceder à recolha dos dados.

O processo de distribuição dos questionários foi sempre idêntico e ocorria normalmente no final das aulas. O contacto com os participantes iniciava-se com uma breve explicação de que o ISPA estava a desenvolver um projecto que visava analisar o modo como a prática de algumas actividades físicas e psicofísicas poderiam contribuir para o bem-estar pessoal e identificar processos psicológicos associados. De seguida, foi referido que embora pudessem praticar outras modalidades era de extrema importância que ao responderem ao conjunto de questionários dessem as suas respostas, de forma individual, enquanto praticantes da modalidade em que tinham sido contactados.

Os participantes foram ainda informados que os questionários eram de resposta rápida, demorando em média cerca de 15 a 20 minutos a preencher, e que cada questionário era introduzido por uma breve instrução que deveriam ler com atenção antes de responderem. Foram igualmente informados que em caso de engano deveriam anular a resposta riscando esse número e voltar a fazer um círculo no número correcto. Além disso, foi também referido que não deveriam deixar qualquer questão sem resposta e que não era necessário identificarem-se em qualquer parte do questionário, visto se tratar de um questionário confidencial e anónimo.

Os questionários foram recolhidos na sua maioria em datas posteriores à distribuição dos mesmos, visto os participantes não terem possibilidade de responder aos questionários no final das suas aulas.

Apresentação e Análise de Resultados

A análise dos resultados obtidos encontra-se dividida em duas partes: na primeira, serão apresentados os dados relativos às qualidades psicométricas dos instrumentos utilizados nesta investigação, e na segunda parte serão realizados os testes de hipóteses recorrendo aos testes mais adequados.

Estudo das Qualidades Psicométricas dos Instrumentos

Estudo das Qualidades Psicométricas do SF-12

A estrutura relacional das questões do SF-12 foi analisada através da análise factorial exploratória sobre a matriz de correlações com extracção dos factores pelo método das componentes principais seguida de rotação *Varimax*.

Como se pode constatar através da Tabela 6, a validade da análise factorial foi realizada mediante o teste *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO), que obteve um valor considerado médio segundo Maroco (2007), e do teste de Bartlett, que apresenta um nível de significância de 0,00 (significativo, $p < 0,05$), mostrando que existe correlação entre algumas variáveis. Tendo em conta que ambos os pressupostos foram satisfeitos prosseguiu-se com análise factorial.

Tabela 6. KMO e Teste de Bartlett para o SF-12.

Estatística de teste Kaiser-Meyer-Olkin		0,79
Teste de Esfericidade de	Qui-Quadrado	1139,09
Bartlett	Graus de Liberdade	66
	<i>p-value</i>	0,00

A análise factorial convergiu para uma solução com três componentes principais que explicam 58% da variância total, porém, como esta solução se afasta da solução proposta por Pais-Ribeiro (2005), procedeu-se a uma segunda análise factorial forçando a extracção de duas componentes principais. Esta nova solução explica 49% da variância total (Anexo H).

As saturações das questões do SF-12 com as componentes extraídas podem ser apreciadas na Tabela 7. De forma genérica as questões configuram os factores principais de forma muito semelhante à obtida pelo autor, pelo que serão designados da mesma forma: componente 1 (componente mental) e componente 2 (componente físico).

Tabela 7. Matriz de componentes do SF-12 e os respectivos valores da Consistência Interna.

	Componentes	
	C. Mental	C. Físico
SF 6c	0,78	0,02
SF 7	0,77	0,08
SF 6b	0,76	0,16
SF 4b	0,69	0,06
SF 6a	0,65	0,28
SF 4a	0,63	0,02
SF 1	-0,13	-0,04
SF 3a	-0,01	0,80
SF 3b	0,16	0,77
SF 2a	-0,01	0,70
SF 2b	0,18	0,57
SF 5	0,41	0,56
Consistência Interna	0,80	0,61

A consistência interna dos componentes, avaliada através do coeficiente de consistência interna *Alfa de Cronbach* (Tabela 7), apresenta valores de 0,61 para o componente físico e de 0,80 para o componente mental. O valor deste último é semelhante ao encontrado por Pais Ribeiro (2005) e o valor do componente físico é ligeiramente mais baixo (0,79), como é possível de verificar.

A análise da normalidade da distribuição dos componentes do SF-12 realizou-se através do teste de *Kolmogorov-Smirnov* e indica que se deve rejeitar a hipótese de normalidade de distribuição de valores dos dois componentes ($p=0,00 < 0,05$) (Anexo H).

Estudo das Qualidades Psicométricas do questionário da Motivação Intrínseca

A estrutura relacional das questões da escala de motivação intrínseca foi analisada do mesmo modo que a escala anterior.

Com base na Tabela 8, compreende-se que a validade da análise factorial foi feita através do *KMO*, que obteve um valor de 0,84, que é considerado Bom por Maroco (2007), e do teste de Bartlett, que apresenta um nível de significância de 0,00 (significativo, $p < 0,05$), o que revela a existência de correlação entre algumas variáveis (Pestana & Gageiro, 2003).

Tabela 8. KMO e Teste de Bartlett para a Motivação Intrínseca.

Estatística de teste Kaiser-Meyer-Olkin		0,84
Teste de Esfericidade de Bartlett	Qui-Quadrado	1418,23
	Graus de Liberdade	66
	<i>p-value</i>	0,00

Deste modo, visto ambos os pressupostos terem sido satisfeitos, prosseguiu-se com análise factorial. Esta convergiu para uma solução com três componentes principais que explicam 63,90% da variância total, sendo que a primeira componente explica 37,86% da variância total, a segunda componente explica 15,08% e a terceira componente explica 10,94% (Anexo I).

De acordo com a saturação das questões com as componentes extraídas, a primeira componente designar-se-á por competência percebida, a segunda componente por prazer e a terceira componente por auto-determinação, como pode ser averiguado através da Tabela 9.

Uma vez mais, a consistência interna dos componentes foi avaliada através do coeficiente de consistência interna *Alfa de Cronbach* (Tabela 9), tendo-se obtido, de acordo com Pestana e Gageiro (2003), bons valores para a competência percebida e prazer, 0.85 e 0.83 respectivamente, e fraca para auto-determinação (0.64). O valor de consistência interna da competência percebida nesta investigação é ligeiramente superior à obtida por McAuley et al. (1991) – 0.83 –, o valor referente à componente prazer é inferior à obtida pelos autores, 0.88 (Markland & Ingledew, 1997), e finalmente, a auto-determinação também apresenta um valor inferior aos obtidos pelos autores, entre 0.81 e 0.82 (Markland & Hardy, 1997).

Tabela 9. Matriz de componentes da Motivação Intrínseca e os respectivos valores da Consistência Interna.

	Componentes		
	Competência Percebida	Prazer	Auto-determinação
Competência Percebida 4	0,86	0,14	0,07
Competência Percebida 2	0,85	0,13	0,04
Competência Percebida 6	0,79	0,20	0,04
Competência Percebida 8	0,73	0,20	0,17
Auto-determinação 3	0,48	0,00	0,38
Prazer 48	0,08	0,83	0,08
Prazer 23	0,15	0,80	0,23
Prazer 9	0,19	0,78	0,07
Prazer 37	0,19	0,71	0,22
Auto-determinação 7	0,06	0,19	0,79
Auto-determinação 5	0,25	0,18	0,71
Auto-determinação 1	0,01	0,11	0,69
Consistência Interna	0,85	0,83	0,64

A análise da normalidade da distribuição das componentes da escala de motivação intrínseca, realizada através do teste de *Kolmogorov-Smirnov*, indica que se deve rejeitar a hipótese de normalidade de distribuição de valores das variáveis ($p=0,00 < 0,05$) (Anexo I).

Estudo das Qualidades Psicométricas do EMI-2

A estrutura relacional das questões desta escala foi analisada através do mesmo procedimento utilizado nas duas escalas anteriores.

Considerando a Tabela 10, verifica-se que a validade da análise factorial foi feita através do *KMO*, que obteve um valor de 0,87, que é considerado Bom por Maroco (2007), e do teste de Bartlett, que apresenta um nível de significância de 0,00 (significativo, $p < 0,05$), o que revela haver correlação entre algumas variáveis (Pestana & Gageiro, 2003). Após a validação dos pressupostos prosseguiu-se com análise factorial.

Tabela 10. KMO e Teste de Bartlett para o EMI-2.

Estatística de teste Kaiser-Meyer-Olkin		0,87
Teste de Esfericidade de Bartlett	Qui-Quadrado	9970,82
	Graus de Liberdade	1275
	<i>p-value</i>	0,00

A análise factorial convergiu para uma solução com 10 componentes principais que explicam 67,64% da variância total, mas como esta solução se afasta da solução proposta pelos autores (Markland & Ingledew, 1997), procedeu-se a uma segunda análise factorial forçando a extracção de 14 componentes principais. Esta solução explica 74,49% da variância como poderá ser observado no Anexo J, assim como os nomes atribuídos a cada uma das componentes.

As saturações das questões com as componentes extraídas podem ser apreciadas no anexo J, e constata-se que, de forma genérica, as questões configuram os factores principais de forma muito semelhante à apresentada por Markland e Ingledew (1997), pelo que serão designadas da mesma forma. As duas últimas serão a excepção, dado haver dificuldade em designá-las visto se tratarem de factores residuais que resultam da arrumação menos conseguida das questões, ou seja, não foram incluídas nas componentes às quais deveriam pertencer.

A consistência interna das componentes, avaliada através do coeficiente de consistência interna *Alfa de Cronbach*, varia entre um mínimo de 0,58 (pressões médicas) e um máximo de 0,92 (competição). Os valores do *Alfa de Cronbach* das componentes da escala original, apresentados por Markland e Ingledew (1997), variam entre um mínimo de 0.68 (pressões médicas) e um máximo de 0.95 (competição) (Anexo J).

A análise da normalidade da distribuição das componentes da escala em análise foi realizada, uma vez mais, através do teste de *Kolmogorov-Smirnov* que indica que se deve rejeitar a hipótese de normalidade de distribuição de valores para todas as componentes ($p=0,00 < 0,05$) (Anexo J).

Estudo das Hipóteses

Nas hipóteses que de seguida se testam será utilizado como referência para aceitar ou rejeitar a hipótese nula um nível de significância ($\alpha \leq 0,05$).

Nas hipóteses 1, 2 e 3 como se está a comparar dois grupos em variáveis dependentes que não seguem uma distribuição normal será utilizada a estatística não paramétrica de Mann-Whitney.

Nas hipóteses 4 e 5 utilizar-se-á o modelo de regressão linear múltipla. Os pressupostos deste modelo, nomeadamente a independência dos resíduos, multicolinearidade, linearidade da relação entre a variável dependente e cada um dos preditores, linearidade da relação entre os preditores e a normalidade dos resíduos serão analisados com os testes adequados.

Efeito do Tipo de Actividade Física no Bem-estar Físico e Psicológico

A hipótese 1 refere que os praticantes de actividades físicas orientais (AFO) e os praticantes de actividades físicas não orientais (Não AFO) apresentam níveis de bem-estar (físico e psicológico) significativamente diferentes.

Através da Tabela 11, constata-se que as diferenças no que concerne ao componente físico não são estatisticamente significativas entre os grupos que constituem esta investigação ($Z=-0,90$, $p=0,36$).

Tabela 11. Estatísticas Descritivas e Teste de Mann-Whitney para averiguar diferenças no componente físico e mental do bem-estar.

	<i>Média AFO</i>	<i>Média N AFO</i>	<i>Mann-Whitney U</i>	<i>Z</i>	<i>p-value</i>
Componente Físico	73,49	75,68	10223,50	-0,90	0,36
Componente Mental	71,57	76,21	9899,50	-1,88	0,05

Relativamente ao componente psicológico, com base na mesma tabela, verifica-se uma vez mais não existirem diferenças estatisticamente significativas ($Z=-1,88$, $p=0,05$) entre os grupos (Anexo K).

Efeito do Tipo de Actividade Física nos Motivos de Participação.

A segunda hipótese em estudo, admite que os praticantes de AFO e Não AFO apresentam motivos diferentes para a prática do exercício físico.

Como se pode apreciar na Tabela 12, os motivos saúde positiva, revitalização, gestão do stress, afiliação e reconhecimento social aparecem na mesma posição em ambos os grupos (posição 1, 2, 7, 9 e 14, respectivamente). Porém, os três primeiros anteriormente referidos apresentam médias ligeiramente superiores no grupo de praticantes de actividades físicas orientais (AFO) (Anexo L).

No caso da afiliação e do reconhecimento social as médias são superiores no grupo Não AFO, contudo, pelo seu valor constata-se que não são motivos muito importantes para que pratiquem exercício (Tabela 12).

Tabela 12. Ordem dos motivos apresentados para a prática de exercício físico em ambos os grupos.

<u>Actividades Físicas Não Orientais</u>				<u>Actividades Físicas Orientais</u>			
		<i>Média</i>	<i>Dp</i>			<i>Média</i>	<i>Dp</i>
1	Saúde Positiva	4,20	0,84	1	Saúde Positiva	4,32	0,80
2	Revitalização	4,10	0,69	2	Revitalização	4,28	0,73
3	Prazer	3,97	0,92	3	Agilidade	3,86	1,01
4	Força e Resistência	3,90	0,87	4	Prazer	3,79	1,09
5	Agilidade	3,77	1,03	5	Saúde Preventiva	3,49	1,15
6	Saúde Preventiva	3,22	1,42	6	Força e Resistência	3,42	1,12
7	Gestão do Stress	3,11	1,11	7	Gestão do Stress	3,30	0,99
8	Aparência	3,11	1,14	8	Desafio	2,43	1,26
9	Afiliação	2,87	1,26	9	Afiliação	2,16	1,30
10	Gestão do Peso	2,79	1,49	10	Aparência	2,14	1,26
11	Desafio	2,75	1,23	11	Gestão do Peso	1,90	1,52
12	Competição	1,83	1,54	12	Pressões Médicas	1,21	1,24
13	Pressões Médicas	1,35	1,23	13	Competição	0,86	1,22
14	Reconhecimento Social	1,34	1,21	14	Reconhecimento Social	0,65	0,84

Na mesma tabela é possível verificar-se que entre a posição 3 e 6, os motivos apresentados são os mesmos em ambos os grupos, embora variem na sua posição. O prazer e a força e resistência surgem em posições superiores no grupo Não AFO, enquanto a agilidade e a saúde preventiva são mais valorizados pelo grupo AFO.

Os motivos aparência, gestão do peso e competição aparecem em posições superiores no grupo Não AFO. As médias dos primeiros dois motivos, apresentados nesse mesmo grupo, revelam que estamos perante motivos com certa relevância aquando da escolha da actividade física, o que não acontece no grupo de praticantes de actividades físicas orientais (Tabela 12).

Para terminar a análise da Tabela 12 falta só referir que embora o desafio e as pressões médicas se situem em posições superiores no grupo AFO, a verdade é que as médias são ligeiramente superiores no grupo Não AFO, embora apareçam em posições inferiores.

Na Tabela 13 podem ser apreciadas as diferenças estatisticamente significativas quando se compararam os motivos de participação:

Tabela 13. Estatísticas Descritivas e Teste Mann-Whitney para averiguar diferenças entre os motivos de participação.

	<i>Média AFO</i>	<i>Média N AFO</i>	<i>Mann-Whitney U</i>	<i>Z</i>	<i>p-value</i>
Prazer	3,79	3,97	10401,00	-1,11	0,26
Gestão do Stress	3,30	3,11	10434,00	-1,18	0,23
Revitalização	4,27	4,09	9364,00**	-2,62	0,00
Desafio	2,43	2,74	9591,00*	-2,29	0,02
Reconhecimento Social	0,65	1,34	7391,00**	-5,28	0,00
Afiliação	2,16	2,87	7759,50**	-4,70	0,00
Competição	0,86	1,82	6999,50**	-5,78	0,00
Pressões Médicas	1,20	1,34	10432,50	-1,19	0,23
Saúde Preventiva	3,48	3,21	10387,50	-1,24	0,21
Saúde Positiva	4,31	4,19	10096,50	-1,66	0,09
Gestão do Peso	1,89	2,78	7552,50**	-4,97	0,00
Aparência	2,14	3,11	6216,50**	-6,73	0,00
Força e Resistência	3,41	3,89	8372,50**	-3,90	0,00
Agilidade	3,85	3,77	10753,00	-0,76	0,44

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

Constata-se que a maioria dos motivos, onde foram detectados valores significativos (desafio, reconhecimento social, afiliação, competição, gestão do peso, aparência e força e resistência), apresentam médias superiores no grupo Não AFO. Apenas um dos motivos exibiu um valor médio mais elevado no grupo AFO (revitalização).

Efeito do Tipo de Actividade Física na Motivação Intrínseca

A hipótese 3 refere que os praticantes de actividades físicas orientais (AFO) e actividades físicas não orientais (Não AFO) apresentam níveis de motivação intrínseca (e das variáveis que a constituem) significativamente diferentes.

Através da Tabela 14 verifica-se que existem diferenças estatisticamente significativas relativamente à Competência Percebida e à Motivação Intrínseca.

Tabela 14. Estatísticas Descritivas e Teste Mann-Whitney para averiguar diferenças da Motivação Intrínseca e das suas componentes.

	<i>Média AFO</i>	<i>Média N AFO</i>	<i>Mann-Whitney U</i>	<i>Z</i>	<i>p-value</i>
Prazer	3,79	3,97	10401,00	-1,11	0,26
Auto-determinação	4,13	4,04	10341,00	-1,19	0,23
Competência Percebida	3,12	3,68	6991,00*	-5,65	0,00
Motivação Intrínseca	3,67	3,89	9049,00*	-2,69	0,00

* $p \leq 0,05$

Ambas as variáveis onde foram detectadas diferenças estatisticamente significativas (competência percebida e motivação intrínseca), apresentam médias mais elevadas no grupo Não AFO (Anexo M).

Efeito preditor da Motivação Intrínseca (competência percebida, auto-determinação e prazer) e das Motivações para o exercício físico no Bem-estar Físico

A quarta hipótese sugere a existência de pelo menos uma variável relativa à Motivação Intrínseca ou às Motivações para o exercício que funcione como preditora do Bem-estar Físico.

Para testar esta hipótese, analisaram-se os pressupostos da regressão linear múltipla designadamente: independência dos resíduos (teste de Durbin-Watson, $d=2,10$), multicolinearidade ($VIF < 3$), linearidade da relação entre a variável dependente e cada um dos preditores (análise gráfica) linearidade da relação entre os preditores (análise gráfica) e a normalidade dos resíduos (*Kolmogorov-Smirnov*, $p=0,20$) (Anexo N).

Os resultados obtidos para a variável dependente bem-estar físico, através da regressão linear múltipla, serão apresentados primeiro para a Motivação Intrínseca (na Amostra Total, Grupo Não AFO e Grupo AFO) e num segundo momento para os Motivos de Participação (na Amostra Total, Grupo Não AFO e Grupo AFO).

Tabela 15. Resultados do modelo de Regressão Linear para o Bem-estar Físico, em função das variáveis que constituem a Motivação Intrínseca, na Amostra Total, no grupo Não AFO e no grupo AFO.

Motivação Intrínseca	Bem-Estar Físico					
	Amostra Total		Grupo Não AFO		Grupo AFO	
	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>
Prazer	-0,02	-0,22	-0,07	-0,57	0,02	0,19
Auto-determinação	0,02	0,31	0,11	1,11	0,00	0,05
Competência Percebida	0,09	1,44	0,21	2,33*	0,02	0,20
R²	0,14		0,18		0,23	

* $p \leq 0,05$ Nota: Valores de VIF < 3 em todos os casos.

Amostra Total:

Como se poderá constatar através da observação da Tabela 15 o modelo explica 14% da variância do componente físico e é significativo, $F(16; 280) = 2,90$, $p=0,000$ (Anexo O). A apresentação do R^2 em vez do R^2 ajustado deve-se ao facto deste último apresentar um valor muito baixo (R^2 ajust=0,09) (Anexo O).

Ao nível da Motivação Intrínseca, como se pode constatar, nenhuma variável se revelou preditora do bem-estar físico, na amostra total.

Grupo Não AFO:

Neste grupo o modelo explica 18% da variância do componente físico (Tabela 15) e, uma vez mais, é significativo, $F(16; 160) = 2,33$, $p=0,004$ (Anexo O). Uma vez mais foi apresentado o R^2 em vez do R^2 ajustado porque este exibiu um valor muito baixo (R^2 ajust=0,10) (Anexo O).

Entre as variáveis da Motivação Intrínseca, a única que se revelou significativa para explicar a variância do bem-estar físico foi a competência percebida ($\beta = 0,21$, $t(160) = 2,33$, $p=0,021$).

Grupo AFO:

No grupo de praticantes de actividades físicas orientais, o modelo explica 23% da variância do componente físico do bem-estar (Tabela 15) e é significativo, $F(16; 103) = 1,97$, $p=0,022$ (anexo O). O R^2 apresentou novamente um valor superior ao do R^2 ajustado (R^2 ajust= 0,11) e por isso foi a opção escolhida (Anexo O).

Assim como aconteceu na amostra total, também neste grupo, nenhuma das variáveis se mostrou significativa para explicar ou prever o bem-estar físico.

De seguida serão discutidos os resultados obtidos para os Motivos de Participação.

Tabela 16. Resultados do modelo de Regressão Linear para o Bem-estar Físico, em função dos Motivos de Participação, na Amostra Total, no Grupo Não AFO e no Grupo AFO.

Motivos de Participação	Bem-estar Físico					
	Amostra Total		Grupo Não AFO		Grupo AFO	
	Beta	t	Beta	t	Beta	t
Gestão do Stress	-0,05	-0,75	-0,01	-0,17	-0,11	-1,10
Revitalização	0,01	0,11	0,07	0,61	-0,15	-0,93
Desafio	0,05	0,61	-0,07	-0,59	0,17	1,34
Reconhecimento Social	-0,08	-0,94	-0,05	-0,47	-0,23	-1,39
Afiliação	0,13	1,85	0,13	1,43	0,15	1,39
Competição	0,01	0,15	-0,05	-0,51	0,17	1,21
Pressões Médicas	-0,28	-4,52*	-0,19	-2,20*	-0,33	-3,35*
Saúde Preventiva	0,04	0,57	0,16	1,49	-0,05	-0,42
Saúde Positiva	-0,04	-0,55	-0,08	-0,76	-0,01	-0,08
Gestão do Peso	0,04	0,59	0,13	1,36	-0,13	-1,09
Aparência	0,09	1,05	0,02	0,19	0,16	1,14
Força e Resistência	-0,06	-0,77	0,05	0,472	-0,08	-0,59
Agilidade	0,12	1,70	0,26	2,37*	0,00	0,07
Prazer	-0,02	-0,22	-0,07	-0,57	0,02	0,19
R²	0,14		0,18		0,23	

* $p \leq 0,05$ Nota: Valores de VIF < 3 em todos os casos.

Amostra Total:

A variável que se revelou significativa para explicar a variância do bem-estar físico na amostra total, como se pode observar na Tabela 16, foi a variável pressões médicas ($\beta = -0,28$, $t(280) = -4,52$, $p=0,000$) (Anexo O).

Grupo Não AFO:

Neste caso, as variáveis que se revelaram significativas para explicar a variância do bem-estar no grupo Não AFO foram: pressões médicas ($\beta = -0,19$, $t(160) = -2,20$, $p=0,029$) e agilidade ($\beta = 0,26$, $t(160) = 2,37$, $p=0,019$) (Tabela 16).

Grupo AFO:

Apenas uma variável se revelou significativa em prever o bem-estar físico no grupo AFO: pressões médicas ($\beta = -0,33$, $t(103) = -3,35$, $p=0,001$) (Anexo O).

Efeito preditor da Motivação Intrínseca (competência percebida, auto-determinação e prazer) e das Motivações para o exercício físico no Bem-Estar Psicológico

A última hipótese em estudo propõe a existência de pelo menos uma variável relativa à Motivação Intrínseca ou às Motivações para o exercício que funcione como preditora do Bem-estar Psicológico.

Para testar esta hipótese, analisaram-se os pressupostos da regressão linear múltipla designadamente: independência dos resíduos (teste de Durbin-Watson, $d=2,05$), multicolinearidade ($VIF < 3$), linearidade da relação entre a variável dependente e cada um dos preditores (análise gráfica), linearidade da relação entre os preditores (análise gráfica) e a normalidade dos resíduos (*Kolmogorov-Smirnov*, $p=0,12$) (Anexo P).

Os resultados obtidos para a variável dependente bem-estar psicológico, através da regressão linear múltipla, serão apresentados primeiro para a Motivação Intrínseca (na Amostra Total, Grupo Não AFO e Grupo AFO) e num segundo momento para os Motivos de Participação (na Amostra Total, Grupo Não AFO e Grupo AFO).

Tabela 17. Resultados do modelo de Regressão Linear para o Bem-estar Psicológico, em função das variáveis que constituem a Motivação Intrínseca, na Amostra Total, no grupo Não AFO e no grupo AFO.

Motivação Intrínseca	Bem-Estar Psicológico					
	Amostra Total		Grupo Não AFO		Grupo AFO	
	Beta	t	Beta	t	Beta	t
Prazer	-0,08	-0,97	-0,08	-0,68	-0,02	-0,16
Auto-determinação	0,16	2,46*	0,16	1,74	0,11	1,13
Competência Percebida	0,08	1,24	0,27	3,15*	-0,08	-0,79
R²	0,17		0,27		0,22	

* $p \leq 0,05$ Nota: Valores de VIF < 3 em todos os casos.

Amostra Total:

Na amostra total o modelo explica 17% da variância do bem-estar psicológico (Tabela 17) e, como é possível confirmar através do Anexo Q, é significativo, $F(16; 285) = 3,88$, $p=0,00$. Assim como sucedeu anteriormente, aquando da abordagem dos resultados relativos ao bem-estar físico, a apresentação do R^2 em vez do R^2 ajustado deve-se ao facto deste último apresentar um valor mais baixo (R^2 ajust=0,13).

Ao nível da Motivação Intrínseca, como se pode constatar, a variável auto-determinação ($\beta = 0,16$, $t(285) = 2,46$, $p=0,014$) revelou ter capacidade preditiva do bem-estar psicológico, na amostra total, e foi a única.

Grupo Não AFO:

Neste grupo o modelo explica 27% da variância do bem-estar psicológico (Tabela 17) e é significativo, $F(16; 160) = 3,77$, $p=0,00$ (Anexo Q)).

Novamente, o R^2 foi apresentado em vez do R^2 ajustado porque este exibiu um valor mais baixo (R^2 ajust=0,20). Entre as variáveis da Motivação Intrínseca a única que se revelou significativa para explicar a variância do bem-estar físico foi a competência percebida ($\beta=0,27$, $t(160) = 3,15$, $p=0,002$).

Grupo AFO:

O modelo explica 22% da variância do bem-estar psicológico no grupo AFO (Tabela 17) e é significativo, $F(16; 108) = 1,90$, $p=0,027$ (Anexo Q). Porém, nenhuma das variáveis se mostrou significativa para explicar ou prever o bem-estar psicológico, neste grupo.

De seguida serão discutidos os resultados obtidos para os Motivos de Participação.

Tabela 18. Resultados do modelo de Regressão Linear para o Bem-estar Psicológico, em função dos Motivos de Participação, na Amostra Total, no Grupo Não AFO e no Grupo AFO.

Motivos de Participação	Bem-estar Psicológico					
	Amostra Total		Grupo Não AFO		Grupo AFO	
	Beta	t	Beta	t	Beta	t
Gestão do Stress	-0,32	-4,77*	-0,26	-2,85*	-0,34	-3,28*
Revitalização	-0,01	-0,11	-0,10	-0,94	-0,00	-0,04
Desafio	0,23	2,81*	0,36	3,13*	0,10	0,86
Reconhecimento Social	-0,07	-0,91	-0,06	-0,65	-0,16	-1,07
Afiliação	0,21	3,06*	0,12	1,45	0,22	2,04*
Competição	-0,09	-1,21	-0,23	-2,47*	0,12	0,90
Pressões Médicas	0,03	0,60	-0,04	-0,52	0,08	0,83
Saúde Preventiva	-0,12	-1,62	-0,02	-0,20	-0,13	-1,03
Saúde Positiva	0,05	0,69	0,07	0,73	0,06	0,45
Gestão do Peso	-0,03	-0,46	0,03	0,38	-0,19	-1,68
Aparência	0,02	0,23	-0,11	-1,04	0,05	0,38
Força e Resistência	0,00	0,02	-0,18	-1,61	0,11	0,81
Agilidade	-0,03	-0,42	0,14	1,34	-0,06	-0,57
Prazer	-0,08	-0,97	-0,08	-0,68	-0,02	-0,16
R²	0,17		0,27		0,22	

* $p \leq 0,05$ Nota: Valores de VIF < 3 em todos os casos.

Amostra Total:

Conforme poder-se-á verificar na Tabela 18, as variáveis que se revelaram significativas para explicar a variância do bem-estar psicológico na amostra total foram:

gestão do stress ($\beta = -0,32$, $t(285) = -4,77$, $p=0,000$), desafio ($\beta = 0,23$, $t(285) = 2,81$, $p=0,005$) e afiliação ($\beta = 0,21$, $t(285) = 3,06$, $p=0,002$) (Anexo Q).

Grupo Não AFO:

Neste grupo as variáveis que se mostraram significativas para explicar a variância do bem-estar psicológico foram: gestão do stress ($\beta = -0,26$, $t(160) = -2,85$, $p=0,005$), desafio ($\beta = 0,36$, $t(160) = 3,13$, $p = 0,002$) e competição ($\beta = -0,23$, $t(160) = -2,47$, $p = 0,014$) (Anexo Q).

Grupo AFO:

Para terminar falta só mencionar que as variáveis que se revelaram significativas em prever o bem-estar psicológico no grupo AFO foram: gestão do stress ($\beta = -0,34$, $t(108) = -3,28$, $p=0,001$) e afiliação ($\beta = 0,22$, $t(108) = 2,04$, $p=0,043$) (Anexo Q).

Discussão

Nesta parte do trabalho pretende-se analisar os resultados apresentados anteriormente e reflectir sobre os mesmos, à luz da literatura existente sobre os temas, mas também tendo em conta os objectivos da investigação.

Antes de iniciar a análise dos resultados obtidos em cada uma das hipóteses em estudo, importa fazer referência a uma situação detectada na fase da análise das qualidades psicométricas dos instrumentos utilizados. A situação tem que ver com as saturações obtidas para o item 1 do SF-12, que não foram boas revelando estar-se perante um mau item. Contudo, optou-se por não o retirar visto ser o único item que constituía a escala designada por *Saúde Geral*, e por isso ser um item importante, mas também porque se trata de questionário que já foi validado para a População Portuguesa (Pais-Ribeiro, 2005).

O presente estudo teve como principais objectivos avaliar os níveis de bem-estar físico e psicológico no grupo de actividades físicas orientais (AFO) e no grupo de actividades físicas não orientais (Não AFO) (**Hipótese 1**), averiguar se os motivos apresentados para praticar exercício físico diferenciavam consoante o tipo de actividade física praticada (i.e., AFO e Não AFO) (**Hipótese 2**), verificar se existiam diferenças significativas entre os dois grupos relativamente ao seu índice de motivação intrínseca e das variáveis que a constituem (**Hipótese 3**) e averiguar a capacidade preditiva das variáveis motivacionais presentes na investigação para os níveis de bem-estar físico (**Hipótese 4**) e psicológico (**Hipótese 5**). De facto, os resultados obtidos apontam para algumas diferenças estatisticamente significativas em determinadas hipóteses, e serão de seguida discutidos.

No que diz respeito à primeira hipótese, que propõe diferentes níveis de bem-estar (físico e psicológico) entre os praticantes de actividades físicas orientais e os praticantes de actividades físicas não orientais, verifica-se que na realidade não existem diferenças estatisticamente significativas nos valores obtidos pelos grupos em ambos os tipos de bem-estar. Uma possível explicação para a inexistência de diferenças significativas remete para o facto de tanto as actividades físicas que constituem o grupo AFO como o grupo Não AFO serem actividades físicas consideradas moderadas (Gilman, 2008; Harvard Women's Health Watch, 2009; Haskell et al., 2007; Pate et al., 1995; Sallis & Owen, 1999; Sandlund & Norlander, 2000), e isso, poderá implicar que os seus efeitos ao nível do bem-estar dos indivíduos sejam bastante idênticos, embora pratiquem modalidades com ideologias distintas.

Relativamente à segunda hipótese em estudo, que assume a existência de diferenças na ordem com que os praticantes dos dois grupos apresentam os motivos para se envolverem na prática de exercício físico, constata-se que existem algumas diferenças nessa ordem, bem como a existência de algumas diferenças estatisticamente significativas, o que vai ao encontro do postulado por Markland e Ingledew (2007).

Os motivos *saúde positiva*, *revitalização* e *gestão do stress* apresentaram valores superiores no grupo AFO, o que permite concluir que estes motivos, para os praticantes deste tipo de actividades, são motivos mais importantes para se envolverem na prática de exercício físico do que para o grupo de praticantes de actividades físicas não orientais (Não AFO). Esse resultado não se revela inoportuno visto que as actividades físicas orientais, como o Tai Chi Chuan e o Chi Kung, promovem essencialmente benefícios naquelas categorias, e por isso compreende-se que quem escolhe aquele tipo de actividades o faça por motivos como a saúde, a revitalização e a gestão do stress.

Em contrapartida, no grupo Não AFO, os motivos *afiliação* e *reconhecimento social* foram os mais valorizados, o que poderá estar relacionado com o facto de estes serem motivos de carácter mais interpessoal (i.e., que reflectem a necessidade de relacionamentos interpessoais e incidem essencialmente na forma como o indivíduo age com terceiros e é visto e reconhecido por eles, num determinado contexto) (Pereira, 2006). Além disso, e embora haja cada vez mais praticantes de actividades físicas de origem oriental, a realidade é que, na sociedade Portuguesa, ainda não é muito comum a prática desse tipo de actividades, como é o caso do Tai Chi Chuan e o Chi Kung, o que poderá explicar que os motivos *afiliação* e *reconhecimento social* sejam mais importantes e valorizados pelos praticantes de actividades físicas não orientais.

Outro dos motivos mais valorizados pelo grupo Não AFO foi o motivo *força e resistência*, o que se revela compreensível se se tiver em linha de conta que nas actividades praticadas pelos membros do grupo Não AFO (entre outras, musculação e cardio-fitness) é exigido um maior esforço físico e uma prática mais vigorosa.

Uma vez mais, nesse mesmo grupo, os motivos *aparência* e *gestão do peso* apareceram em posições superiores, o que não é surpreendente visto o grupo Não AFO praticar modalidades que por si só já favorecem e enfatizam mais a obtenção de resultados (Frederick-Recascino, cit. por Markland & Ingledew, 2007), como é o caso da melhoria da aparência e conseqüente gestão do peso.

Quanto à terceira hipótese, que visava averiguar os índices de motivação intrínseca e das variáveis que a constituem, entre os dois grupos, concluiu-se que existem diferenças significativas apenas em duas variáveis: a *competência percebida* e *motivação intrínseca*, sendo que o grupo que apresentou os melhores resultados foi o Não AFO. Uma possível justificação para os resultados mais baixos do grupo de actividades físicas orientais pode ser o facto das modalidades que constituem este grupo serem modalidades que apresentam “coreografias” de um certo nível de complexidade, e isso, poderá ter um efeito prejudicial na percepção de competência dos indivíduos que as praticam. Sendo a *competência percebida* uma variável que influencia fortemente a motivação intrínseca do indivíduo (Deci & Ryan, 2000; Pelletier, **Fortier**, **Vallerand**, **Tuson**, **Brière**, & **Blais**, 1995; Ryan & Deci, 2000) compreende-se que o grupo Não AFO tenha alcançado um índice também mais elevado nesta variável, e deste modo, conclui-se que são duas variáveis fortemente relacionadas entre si.

Em relação à quarta hipótese, que tinha como propósito compreender quais das variáveis motivacionais em estudo poderiam predizer o bem-estar físico, constatou-se que entre as variáveis da motivação intrínseca somente a *competência percebida* se revelou preditora, enquanto no âmbito dos motivos de participação foram encontradas duas variáveis com capacidade preditiva, nomeadamente, as *pressões médicas* e a *agilidade*.

A primeira variável com capacidade preditiva dos níveis de bem-estar físico foi a *competência percebida*, mas apenas no grupo Não AFO. Esta variável personifica a ideia de que os indivíduos sabem o que devem fazer para que tenham sucesso na actividade física que estão a desenvolver, e assim, ao sentirem-se competentes o seu nível de bem-estar aumenta (Deci & Ryan, 2000), e ao continuarem a praticar exercício físico irão consequentemente atingir melhores níveis de bem-estar (Timothy, 2009), ou seja, a relação existente entre as duas variáveis é manifestamente positiva.

Relativamente aos motivos de participação, a primeira variável (*pressões médicas*) revelou-se capaz de predizer o bem-estar físico na Amostra Total, no grupo Não AFO, mas também no grupo AFO. Após alguma reflexão, e considerando que essa variável apresentou uma relação negativa com o bem-estar físico, reconhece-se que esse tipo de comportamento da variável não é despropositado se tivermos em conta que é comum os indivíduos se sentirem pressionados a procurem um exercício físico como forma de melhorar a sua condição física quando esta não se encontra nos seus melhores níveis (Pereira, 2006).

A última variável *agilidade* também exibiu uma relação positiva com o bem-estar físico, mas somente no Grupo Não AFO. Ao revelar-se um factor determinante para que os indivíduos se sintam aptos a desenvolver não só a modalidade pela qual optaram, como

também a desenvolver as actividades que fazem parte da sua rotina diária, a agilidade mostra o quão associada está ao bem-estar físico dos indivíduos.

No que se refere à última hipótese em estudo, que tentou averiguar quais as variáveis motivacionais que se revelavam importantes em predizer o bem-estar psicológico, chegou-se à conclusão que no que respeita à motivação intrínseca foram as variáveis *auto-determinação* e *competência percebida*. Quanto aos motivos de participação, a *gestão do stress*, o *desafio*, a *afiliação* e a *competição* foram as variáveis com capacidade preditora do bem-estar psicológico.

A variável *auto-determinação* só se mostrou eficiente na predição deste tipo de bem-estar na Amostra Total, e manifestou uma relação positiva com aquele. A possível justificação do comportamento desta variável remete para a teoria desenvolvida por Deci e Ryan (2000, 2008b) que propõe a existência de certas necessidades psicológicas básicas para que o indivíduo apresente um nível mínimo de bem-estar psicológico, sendo a auto-determinação uma delas. Assim, quanto mais auto-determinado for o comportamento do indivíduo (i.e., quanto mais ele sentir que comanda a sua vida e desenvolve as actividades que quer) maior o seu efeito ao nível do bem-estar psicológico (i.e., quanto maior a auto-determinação do indivíduo para se envolver na prática regular de exercício físico melhor será o seu bem-estar psicológico).

A *competência percebida* exibiu uma relação positiva com o bem-estar psicológico, no grupo Não AFO. O efeito psicológico que a percepção de competência pode proporcionar neste tipo de bem-estar é evidente (Deci & Ryan, 2000). Como já foi anteriormente mencionado, existem algumas necessidades psicológicas básicas (entre elas a percepção de competência) que devem ser satisfeitas para que o indivíduo esteja bem psicologicamente. Deste modo, quando um indivíduo se sente competente isso acarreta um aumento do seu nível de bem-estar psicológico (Deci & Ryan, 2000).

No âmbito dos motivos de participação, a variável *gestão do stress* apresentou capacidade preditiva do bem-estar psicológico na Amostra Total, no grupo Não AFO, mas também no grupo AFO. A relação estabelecida entre as duas variáveis foi claramente negativa, visto que quanto maior for o nível de stress menor é o bem-estar psicológico do indivíduo. Porém, sabendo *a priori* que a prática de exercício físico melhora o bem-estar no geral, e em particular o bem-estar psicológico (Dunn et al., 2005; Fox, 1999; Peluso & Andrade, 2005), compreende-se que os indivíduos escolham ser fisicamente activos de modo a melhorar o seu bem-estar psicológico.

A variável *desafio* revelou uma relação positiva com o bem-estar psicológico, na Amostra Total e no grupo Não AFO, o que poderá ter que ver com a capacidade do indivíduo em se sentir estimulado para alcançar certos objectivos e ser bem sucedido nos desafios que a prática de exercício proporciona. Assim, enquanto os desafios se mostrarem realistas e o indivíduo for bem sucedido, melhor será o bem-estar psicológico daquele.

A *afiliação* apresentou-se positivamente relacionada com o bem-estar psicológico, na Amostra Total e no grupo AFO. Ou seja, as relações interpessoais estabelecidas no contexto do exercício físico promovem sentimentos positivos nos indivíduos que, conseqüentemente, incitam melhorias nos seus níveis de bem-estar psicológico. Esta variável pode-se considerar, de certo modo, relacionada com a proposta de Ryan e Deci (2000) relativamente às necessidades psicológicas básicas, neste caso específico, a necessidade psicológica implícita é o de relacionamento com outros indivíduos do grupo ao qual pertencem.

Finalmente, é compreensível que a variável *competição* se apresente negativamente relacionada com este tipo de bem-estar, mas para tal, é importante não se negligenciar a ideia de que a competição promove níveis de ansiedade e stress muito mais elevados do que os níveis sentidos em situações de não competição e que, por isso quanto maior for a competição entre os indivíduos menor os seu nível de bem-estar psicológico.

A opção tomada relativamente à realização da regressão linear múltipla para todas as variáveis motivacionais em conjunto, embora a motivação intrínseca e os motivos de participação se revelarem construtos distintos, deve-se única e exclusivamente ao interesse de compreender e verificar como é que essas variáveis, possivelmente preditoras do bem-estar físico e psicológico, se comportariam num único modelo.

Relativamente a limitações, neste estudo em particular, o facto das escalas serem auto-descritivas faz com que possam ter ocorrido alguns enviesamentos devido a fenómenos de desejabilidade social.

Atendendo à não normalidade das variáveis sugere-se cautela na análise e interpretação dos resultados que foram obtidos. Considera-se, igualmente, que o número de participantes deveria ser ligeiramente superior, no mínimo 355 indivíduos, de forma a reunir uma amostra mais representativa da população. Contudo, por questões de carácter temporal foi impossível continuar com a recolha de dados.

Este estudo demonstra, com as devidas reservas, que existem algumas diferenças ao nível da motivação intrínseca e das motivações para a prática de exercício físico entre o grupo

de actividades físicas orientais e o grupo de actividades físicas não orientais. Todavia, mais investigações sobre este tema são necessárias e imprescindíveis de forma a contribuir para um melhor entendimento daquilo que conduz, na realidade, a que se encontrem as diferenças detectadas neste estudo e outras que, embora esperadas, acabaram por não irem ao encontro do que se previa, nomeadamente ao nível do bem-estar físico e psicológico.

Considerando que são poucos os estudos que comparam os grupos de actividades físicas orientais e não orientais, é importante que futuramente mais investigadores se debrucem sobre o tema de forma a desenvolver e a aprofundar o conhecimento disponível até ao momento.

Sugere-se que em investigações futuras, o tipo de personalidade dos indivíduos que constituem os grupos seja contemplada enquanto variável que, muitas vezes, se revela um factor determinante, para o comportamento dos indivíduos nas várias esferas que constituem a vida daqueles, nomeadamente na prática de exercício físico.

Referências

- American College of Sports Medicine (1998). Position Stand: The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30, 975-991.
- Antunes, H. K. M., Santos, R. F., Cassilhas, R., Santos, R. V. T., Bueno, O. F. A., & Mello, M. T. (2006). Exercício físico e função cognitiva: Uma revisão. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 12(2), 108-114.
- Araújo, S. R. C., Mello, M. T., & Leite, J. R. (2007). Transtornos de ansiedade e exercício físico. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 29(2), 164-171.
- Biddle, S. J. H., Fox, K. R., Boutcher S. H., & Faulkner, G. E. (2000). The way forward for physical activity and the promotion of psychological well-being. In S. J. H. Biddle, K. R. Fox, & S. H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 154-168). London: Routledge.
- Blair, S. N. (1996). Physical activity, physical fitness, and health. In V. A. Rogozkin, & R. Maughan (Eds.), *Current research in sports science: An international perspective* (pp. 225-242). New York: Plenum Press.
- Blair, S. N., Kampert, J. B., Kohl, H. W., Barlow, C. E., Macera, C. A., Paffenbarger, R. S., & Gibbons, L. W. (1996). Influences of cardiorespiratory fitness and other precursors on cardiovascular disease and all-cause mortality in men and women. *Journal of the American Medical Association*, 276(3), 205-210.
- Blair, S. N., Kohl, H. W., Barlow, C. E., Paffenbarger, R. S., Gibbons, L. W., & Macera, C. A. (1995). A prospective study of healthy and unhealthy men. *Journal of the American Medical Association*, 273(14), 1093-1098.

- Blair, S. N, Kohl, H. W., Paffenbarger, R. S., Clark, D. G., Cooper, K. H., & Gibbons, L. W. (1989). Physical fitness and all-cause mortality: A prospective study of healthy men and women. *Journal of the American Medical Association*, 262(17), 2395-2401.
- Blair, S. N., LaMonte, M. J., & Nichaman, M. Z. (2004). The evolution of physical activity recommendations: How much is enough?. *American Journal of Clinical Nutrition*, 79(5), 913-920.
- Buckworth, J., & Dishman, R. K. (2002). Foundations of exercise psychology. In J. Buckworth, & R. K. Dishman (Eds.), *Exercise Psychology* (pp. 1-16). Leeds: Human Kinetics.
- Buckworth, J., & Dishman, R. K. (2002). Theories of behavior change. In J. Buckworth, & R. K. Dishman (Eds.), *Exercise Psychology* (pp. 211-227). Leeds: Human Kinetics.
- Calmeiro, L., & Matos, M. G. (2004). *Psicologia do exercício e da saúde*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Report*, 100(2), 126-131.
- Cheik, N. C., Reis, I. T., Heredia, R. A. G., Ventura, M. L., Tufik, S., Antunes, H. K., & Mello, M. T. (2003). Efeitos do exercício físico e da actividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 11(3), 45-52.
- Cruz, J. F. A., Machado, P. P. P., & Mota, M. P. (1996). Efeitos e benefícios psicológicos do exercício físico e da actividade física. In J. F. A. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto* (pp. 91-115). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008a). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008b). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008c). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185.
- Dunn, A. L., Trivedi, M. H., Kampert, J. B., Clark, C. G., & Chambliss, H. O. (2005). Exercise treatment for depression efficacy and dose response. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(1), 1-8.
- Edwards, S. (2006). Physical exercise and psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 36(2), 357-373.
- Faulkner, G. E. J., & Taylor, A. H. (2005). Exercise and mental health promotion. In G. E. J. Faulkner, & A. H Taylor (Eds.), *Exercise, health and mental health: Emerging relationships* (pp. 1-10). Abingdon: Routledge.
- Fonseca, A. M., & Brito, A. P. (2001). Propriedades psicométricas da versão portuguesa do Intrinsic Motivation Inventory (IMI_p) em contextos de actividade física e desportiva. *Análise Psicológica*, 1(29), 59-76.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411-418.
- Fox, K. R., Boutcher, S. H., Faulkner, G. E., & Biddle, S. J. H. (2000). The case for exercising in the promotion of mental health and psychological well-being. In S. J. H. Biddle, K. R. Fox, & S. H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 1-9). London: Routledge.

- Galinha, I. C. (2008). O conceito de bem-estar subjectivo. In I. C. Galinha (Ed.), *Bem-estar subjectivo: Factores cognitivos, afectivos e contextuais* (pp. 19-77). Coimbra: Quarteto.
- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), 203-214.
- Gilman, M. (2008). Understanding tai chi: An interview with Michael Gilman. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 11(4), 30-34.
- Gleitman, H., Fridlund, A. J., & Reisberg, D. (2003). Motivação. In H. Gleitman, A. J. Fridlund, & D. Reisberg (Eds.), *Psicologia* (6ª ed. rev., pp. 95-156). Lisboa: Fundação Galouste Gulbenkian.
- Harvard Health Publications (2009). The health benefits of tai chi. *Harvard Women's Health Watch*, 16(9), 2-4.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Macera, C. A., Heath, G. W., Thompson, P. D., & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39, 1423-1434.
- Infopédia (2009). *Motivação*. Consultado em 4 de Março de 2009 através de [http://www.infopedia.pt/\\$motivacao](http://www.infopedia.pt/$motivacao)
- Ingledeu, D. K., Markland, D., & Medley, A. (1998). Exercise motives and stages of change. *Journal of Health Psychology*, 3, 477-489.
- Ingledeu, D. K., & Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and Health*, 23(7), 807-828.
- Ingledeu, D. K., & Sullivan, G. (2002). Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 323-338.

- Lavallee, D., Breckon, J., & Pringle, A. (2003). Toward a common language for the psychology of physical activity: A review of physical activity and psychological well-being and psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions. *Critical Public Health, 13*(3), 295-302.
- Maia, J., Lopes, V. P., & Morais, F. P. (2001). *Actividade física e aptidão física associada à saúde: Um estudo de epidemiologia genética em gémeos e suas famílias realizado no arquipélago dos Açores*. Direcção Regional de Educação Física e Desporto da Região Autónoma dos Açores: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Maltby, J., & Day, L. (2001). The relationship between exercise motives and psychology well-being. *The Journal of Psychology, 135*(6), 651-660.
- Markland, D. (1999). Self-determination moderates the effects of Perceived competence on intrinsic motivation in an exercise setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 21*, 351-361.
- Markland, D., & Hardy, L. (1997). On the factorial and construct validity of the intrinsic motivation inventory: Conceptual and operational concerns. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 68*(1), 20-32.
- Markland, D., & Ingledew, D.K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised exercise motivations inventory. *British Journal of Health Psychology, 2*, 361-376.
- Markland, D., & Ingledew, D.K. (2007). Exercise participation motives: A self-determination theory perspective. In M. S. Hagger, & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 23-34). Champaign, I.L.: Human Kinetics.
- Maroco, J. (2007). *Análise Estatística – Com utilização do spss* (3ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.

- Matos, M. G., & Sardinha, L. B. (1999) Estilos de vida activos e qualidade de vida. In L. B. Sardinha, M. G. Matos, & I. Loureiro (Eds.), *Promoção da saúde: Modelos e práticas de intervenção nos âmbitos da actividade física, nutrição e tabagismo* (pp. 163-181). Lisboa: Edições FMH.
- McAuley, E., Duncan, T., & Tammen, V. V. (1989). Psychometrics properties of the intrinsic motivation inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 60(1), 48-58.
- Miles, L. (2007). Physical activity and the prevention of cancer: A review of recent findings. *British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin*, 32, 250-282.
- Motl, R. W., Birnbaum, A. S., Kubik, M. Y., & Dishman, R. K. (2004). Naturally occurring changes in physical activity are inversely related to depressive symptoms during early adolescence. *Psychosomatic Medicine*, 66, 336-342.
- Mutrie, N., & Biddle, S. J. H. (1995). The effects of exercise on mental health in nonclinical populations. In S. J. H. Biddle (Ed.), *European perspectives on exercise and sport psychology* (pp. 50-70). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Novo, R. F. (2003). *Para além da eudaimonia – O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, Fundação para Ciência e a Tecnologia.
- Novo, R. F. (2005a). We need more than self-reports... contributo para a reflexão sobre as estratégias de avaliação do bem-estar. *Psicologia, Educação e Cultura*, 9(2), 477-495.
- Novo, R. F. (2005b). Bem-estar e psicologia: Conceitos e propostas de avaliação. *Revista Ibero-Americana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 2(20), 183-203.
- Ogden, J. (1999). Exercício. In J. Ogden (Ed.), *Psicologia da saúde* (pp. 179-196). Lisboa: Climepsi.

- Pais-Ribeiro, J. L. (1998). *Psicologia da saúde*. Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Pais-Ribeiro, J. L. (2005). *O importante é a saúde: Estudo de adaptação de uma técnica de avaliação do estado de saúde – SF-36*. Lisboa: Fundação Merck Sharp & Dohme.
- Pais-Ribeiro, J. L., & Raimundo, A. (2005). Satisfação sexual e percepção de saúde em mulheres com incontinência urinária. *Análise Psicológica*, 3(23), 305-314.
- Parfitt, G., & Eston R. (2005). The relationship between children's habitual activity level and psychological well-being. *Acta Paediatrica*, 94, 1791-1797.
- Paschoal, T., & Tamayo, A. (2008). Construção e validação da escala de bem-estar no trabalho. *Avaliação Psicológica*, 7(1), 11-22.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G. W., King, A. C., Kriska, A., Leon, A. S., Marcus, B. H., Morris, J., Paffenbarger, R. S., Patrick, K., Pollock, M. L., Rippe, J. M., Sallis, J., & Wilmore, J. H. (1995). Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of the American Medical Association*, 273, 402-407.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation Scale (sms). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. S. G. (2005). Physical activity and mental health: The association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61-70.
- Pereira, S. C. C. (2006). *Os motivos para a prática de exercício físico e a predição do abandono: Estudo longitudinal* (Monografia de Licenciatura em Psicologia Clínica). Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.

- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2003). *Análise de dados para ciências sociais: A complementaridade do spss* (3ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, *52*, 141-166.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci, & R.M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-36). Rochester, NY: The University of Rochester Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, *9*(1), 1-28.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, *9*, 13-39.
- Sallis, J. F., & Owen, N. (1999). Physical activity, longevity, and physical health. In J. F. Sallis, & N. Owen (Eds.), *Physical activity and behavioral medicine* (pp. 17-50). London: Sage.
- Sandlund, E. S., & Norlander, T. (2000). The effects of tai chi chuan relaxation and exercise on stress responses and well-being: An overview of research. *International Journal of Stress Management*, *7*(2), 139-149.

- Santos, O. R. (2002). *Qualidade de vida relacionada com a saúde com ou sem exercício físico regular* (Dissertação de Mestrado em Psicologia da Saúde). Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Saxena, S., Ommeren, M. V., Tang, K. C., & Armstrong, T. P. (2005). Mental health benefits of physical activity. *Journal of Mental Health, 14*(5), 445-451.
- Schnohr, P., Lange, P., Scharling H., & Jensen, J. S. (2006). Long-term physical activity in leisure time and mortality from coronary heart disease, stroke, respiratory diseases, and cancer: The Copenhagen city heart study. *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation, 13*(2), 173-179.
- Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well-being: A critical review. *Journal of Sports and Exercise Medicine, 32*, 11-120.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyu, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.
- Siqueira, M. M. M., & Padovam, V. A. R. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjectivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teorias e Pesquisa, 24*(2), 201-209.
- Siqueira, M. M. M., Padovam, V. A. R., Chiuzi, R. M., & Covacs, J. M. L. M. (2006). A interface bem-estar subjectivo e bem-estar no trabalho. In I. Leal, J. L. Pais-Ribeiro, & S. N. Jesus (Orgs.), *Actas do 6º congresso nacional de psicologia da saúde* (pp. 23-28). Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Standage, M., & Duda, J. L. (2004). Motivational processes among older adults in sport and exercise settings. In M. R. Weiss (Ed.), *Development sport and exercise psychology: Lifespan perspective* (pp. 357-381). Morgantown: Fitness Information Technology.

- Taylor, A. H. (2000). Physical activity, anxiety, and stress. In S. J. H. Biddle, K. R. Fox, & S. H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 10-45). London: Routledge.
- Timothy, A. (2009). *Optimism and perceived competence: Important resilience resources*. Consultado em 15 de Novembro de 2009 através de <http://www.psychologytoday.com/blog/dont-delay/200903/optimism-and-perceived-competence-important-resilience-resources>
- Tuson, K. M., & Sinyor, D. (1993). On the affective benefits of acute aerobic exercise: Taking stock after twenty years of research. In P. Seraganian (Ed.), *Exercise psychology: The influence of physical exercise on psychological processes* (pp. 81-253). United States of America: John Wiley & Sons.
- Universal Spiritual Center (2009). *Physical wellness*. Consultado em 20 de Abril de 2009 através de http://universalspiritual.com/physical_wellness.html
- U. S. Department of Health and Human Services (2008). *2008 Physical activity guidelines for Americans*. Consultado em 9 de Maio de 2009 através de <http://www.health.gov/paguidelines>
- Wilson, P. M., Mack, D. E., & Grattan, K. P. (2008). Understanding motivation for exercise: A self-determination theory perspective. *Canadian Psychology*, 49(3), 250-256.
- World Health Organization (1946). *Constitution*. New York: Autor.
- World Health Organization (2003). *Diet, nutrition and prevention of chronic diseases: Report of a joint WHO/FAO expert consultation*. Geneva: Autor.

Anexo A

Caracterização de Amostra Total

Estatística Descritiva da variável Género, na amostra total.

		Frequência	%	Percentagem Válida	Percentagem Cumulativa
Válidos	Masculino	112	36,7	36,7	36,7
	Feminino	193	63,3	63,3	100,0
	Total	305	100,0	100,0	

Estatística Descritiva da variável Idade, na amostra total.

N	Válidos	304
	Missing	1
Média		32,02
Moda		18
Desvio-Padrão		13,37
Mínimo		18
Máximo		75
Percentis	25	22,00
	50	27,00
	75	41,75

Anexo A

Caracterização de Amostra Total (continuação)

Estatística Descritiva da variável Concelho, na amostra total.

		Frequência	%	Percentagem Válida	Percentagem Cumulativa
Válidos	Lisboa	43	14,1	14,3	14,3
	Loulé	111	36,4	37,0	51,3
	Loures	8	2,6	2,7	54,0
	V.F.Xira	3	1,0	1,0	55,0
	Porto	1	0,3	0,3	55,3
	Coimbra	1	0,3	0,3	55,7
	Faro	49	16,1	16,3	72,0
	Oeiras	5	1,6	1,7	73,7
	São Brás de Alportel	3	1,0	1,0	74,7
	Olhão	15	4,9	5,0	79,7
	Albufeira	11	3,6	3,7	83,3
	Alentejo (cuba/Serpa)	3	1,0	1,0	84,3
	Almada	4	1,3	1,3	85,7
	Silves	1	0,3	0,3	86,0
	Tavira	1	0,3	0,3	86,3
	Viseu	1	0,3	0,3	86,7
	Amadora	6	2,0	2,0	88,7
	Sintra	6	2,0	2,0	90,7
	Montijo	2	0,7	0,7	91,3
	Alpiarça	1	0,3	0,3	91,7
	Beja	3	1,0	1,0	92,7
	Cascais	4	1,3	1,3	94,0
	Seixa (Amora)	1	0,3	0,3	94,3
	Moita	1	0,3	0,3	94,7
	Sesimbra	2	0,7	0,7	95,3
	Odivelas	5	1,6	1,7	97,0
	Setúbal	9	3,0	3,0	100,0
	Total	300	98,4	100,0	
Missing	System	5	1,6		
Total		305	100,0		

Anexo A

Caracterização de Amostra Total (continuação)

Estatística Descritiva da variável Estado Civil, na amostra total.

		Frequência	%	Percentagem Válida	Percentagem Cumulativa
Válidos	Casado/união de facto	92	30,2	30,3	30,3
	Solteiro	182	59,7	59,9	90,1
	Divorciado/separado	22	7,2	7,2	97,4
	Viúvo	8	2,6	2,6	100,0
	Total	304	99,7	100,0	
Missing	Sistema	1	0,3		
Total		305	100,0		

Estatística Descritiva da variável Situação Profissional, na amostra total.

		Frequência	%	Percentagem Válida	Percentagem Cumulativa
Válidos	Estudante	105	34,4	34,4	34,4
	Reformado	10	3,3	3,3	37,7
	Domestico	6	2,0	2,0	39,7
	Activo	174	57,0	57,0	96,7
	Desempregado	9	3,0	3,0	99,7
	Outra	1	0,3	0,3	100,0
	Total	305	100,0	100,0	

Anexo A

Caracterização de Amostra Total (continuação)

Estatística Descritiva da variável Habilitações Literárias, na amostra total.

		Frequência	%	Percentagem Válida	Percentagem Cumulativa
Válidos	1º Ciclo	1	0,3	0,3	0,3
	2º Ciclo	3	1,0	1,0	1,4
	3º Ciclo	35	11,5	11,9	13,2
	Secundário	140	45,9	47,5	60,7
	Bacharelato	9	3,0	3,1	63,7
	Licenciatura	94	30,8	31,9	95,6
	Mestrado ou Pós-graduação	9	3,0	3,1	98,6
	Doutoramento	4	1,3	1,4	100,0
	Total	295	96,7	100,0	
Missing	999	1	0,3		
	Sistema	9	3,0		
	Total	10	3,3		
Total		305	100,0		

Estatística Descritiva da variável relativa à prática de actividade física sem interrupções de mais de três meses, na amostra total.

N	Válidos	294
	Missing	11
Média		61,12
Mínimo		1
Máximo		480
Percentis	25	12,00
	50	36,00
	75	84,00

Anexo A

Caracterização de Amostra Total (continuação)

Estatística Descritiva da variável Frequência da Prática de exercício por semana, na amostra total.

		Frequência	%	Percentagem Válida	Percentagem Cumulativa
Válidos	1	71	23,3	23,4	23,4
	2	96	31,5	31,6	54,9
	3	70	23,0	23,0	78,0
	4	36	11,8	11,8	89,8
	5	21	6,9	6,9	96,7
	6	7	2,3	2,3	99,0
	7	3	1,0	1,0	100,0
	Total	304	99,7	100,0	
Missing	999	1	0,3		
Total		305	100,0		

Estatística Descritiva da variável Duração das Sessões de Exercício, na amostra total.

		Frequência	%	Percentagem Válida	Percentagem Cumulativa
Válidos	25	1	0,3	0,3	0,3
	30	28	9,2	9,2	9,5
	35	1	,3	,3	9,9
	40	5	1,6	1,6	11,5
	45	16	5,2	5,3	16,8
	50	5	1,6	1,6	18,4
	60	116	38,0	38,2	56,6
	70	1	0,3	0,3	56,9
	75	1	0,3	0,3	57,2
	80	1	0,3	0,3	57,6
	90	69	22,6	22,7	80,3
	110	2	0,7	0,7	80,9
	120	54	17,7	17,8	98,7
	180	4	1,3	1,3	100,0
	Total	304	99,7	100,0	
Missing	999	1	0,3		
Total		305	100,0		

Anexo A

Caracterização de Amostra Total (continuação)

Estatística Descritiva da variável relativa ao nível actual de prática de actividade física, na amostra total.

		Frequência	%	Percentagem Válida	Percentagem Cumulativa
Válidos	Fazer mais (exercício)	183	60,0	60,2	60,2
	Manter mesmo nível	120	39,3	39,5	99,7
	Fazer menos (exercício)	1	0,3	0,3	100,0
	Total	304	99,7	100,0	
Missing	999	1	0,3		
Total		305	100,0		

Estatística Descritiva da variável Prática de Exercício durante pelo menos três meses tendo posteriormente parado por pelo menos três meses, na amostra total.

		Frequência	%	Percentagem Válida	Percentagem Cumulativa
Válidos	Não	148	48,5	48,5	48,5
	Sim	157	51,5	51,5	100,0
	Total	305	100,0	100,0	

Anexo A

Caracterização de Amostra Total (continuação)

Estatística Descritiva da variável relativa as razões para parar a prática de exercício físico, na amostra total

		Frequência	%	% Válida	Percentagem Cumulativa
Válidos	Saúde; questões físicas	29	9,5	18,6	18,6
	Perda motivação ou interesse	12	3,9	7,7	26,3
	Falta tempo; indisponibilidade	83	27,2	53,2	79,5
	Férias	4	1,3	2,6	82,1
	Logísticas	5	1,6	3,2	85,3
	Mudança de Residência	11	3,6	7,1	92,3
	Problemas Relacionais/emocionais	7	2,3	4,5	96,8
	Razões económicas/financeiras	2	0,7	1,3	98,1
	Mudança de tipo de AF	1	0,3	0,6	98,7
	Abandono de desporto federado	1	0,3	0,6	99,4
	Necessidade de fazer Act. Física ao ar livre	1	0,3	0,6	100,0
	Total	156	51,1	100,0	
Missing	999	2	0,7		
	Sistema	147	48,2		
	Total	149	48,9		
Total		305	100,0		

Anexo B

Caracterização do Grupo de Actividades Físicas Não Orientais (Não AFO)

Estatística Descritiva da variável Género, no grupo Não AFO.

	<i>Frequência</i>	<i>%</i>	<i>Percentagem Válida</i>	<i>Percentagem Cumulativa</i>
Masculino	72	40,7	40,7	40,7
Feminino	105	59,3	59,3	100,0
Total	177	100,0	100,0	

Estatística Descritiva da variável idade, no grupo Não AFO.

N	Válidos	177
	Missing	0
Média		28,77
Moda		18
Desvio-Padrão		10,45
Mínimo		18
Máximo		59

Estatística Descritiva da variável concelho, no grupo Não AFO.

	<i>Frequência</i>	<i>%</i>	<i>Percentagem Válida</i>	<i>Percentagem Cumulativa</i>
Lisboa	21	11,9	11,9	11,9
Loulé	88	49,7	49,7	61,6
Loures	3	1,7	1,7	63,3
V.F.Xira	3	1,7	1,7	65,0
Porto	1	0,6	0,6	65,5
Coimbra	1	0,6	0,6	66,1
Faro	37	20,9	20,9	87,0
Oeiras	3	1,7	1,7	88,7
São Brás de Alportel	2	1,1	1,1	89,8
Albufeira	10	5,6	5,6	95,5
Alentejo (cuba/Serpa)	1	0,6	0,6	96,0
Almada	2	1,1	1,1	97,2
Silves	1	0,6	0,6	97,7
Viseu	1	0,6	0,6	98,3
Amadora	2	1,1	1,1	99,4
Sintra	1	0,6	0,6	100,0
Total	177	100,0	100,0	

Anexo B

Caracterização do Grupo de Actividades Físicas Não Orientais (Não AFO)

Estatística Descritiva da variável Estado Civil, no grupo Não AFO.

	<i>Frequência</i>	<i>%</i>	<i>Percentagem Válida</i>	<i>Percentagem Cumulativa</i>
Casado/ união de facto	52	29,4	29,4	29,4
Solteiro	114	64,4	64,4	93,8
Divorciado/separado	7	4,0	4,0	97,7
Viúvo	4	2,3	2,3	100,0
Total	177	100,0	100,0	

Estatística Descritiva da variável Situação Profissional, no grupo Não AFO.

	<i>Frequência</i>	<i>%</i>	<i>Percentagem Válida</i>	<i>Percentagem Cumulativa</i>
Estudante	64	36,2	36,2	36,2
Reformado	2	1,1	1,1	37,3
Activo	108	61,0	61,0	98,3
Desempregado	3	1,7	1,7	100,0
Total	177	100,0	100,0	

Estatística Descritiva da variável Habilitações Literárias, no grupo Não AFO.

	<i>Frequência</i>	<i>%</i>	<i>Percentagem Válida</i>	<i>Percentagem Cumulativa</i>
1º Ciclo	1	0,6	0,6	0,6
2º Ciclo	2	1,1	1,1	1,7
3º Ciclo	30	16,9	17,2	19,0
Secundário	71	40,1	40,8	59,8
Bacharelato	4	2,3	2,3	62,1
Licenciatura	60	33,9	34,5	96,6
Mestrado ou Pós-graduação	6	3,4	3,4	100,0
Total	174	98,3	100,0	
Missing Sistema	3	1,7		
Total	177	100,0		

Anexo B

Caracterização do Grupo de Actividades Físicas Não Orientais (Não AFO)

Estatística Descritiva da variável Tempo de prática de actividade física, sem interrupções de mais de três meses, no grupo Não AFO.

N	Válidos	177
	Missing	0
Média		51,68
Moda		24
Desvio-Padrão		59,31
Mínimo		1
Máximo		348

Estatística Descritiva da variável Frequência com que os indivíduos praticam exercício físico, no grupo Não AFO.

	<i>Frequência</i>	<i>%</i>	<i>Percentagem Válida</i>	<i>Percentagem Cumulativa</i>
1 dia	4	2,3	2,3	2,3
2 dias	51	28,8	28,8	31,1
3 dias	61	34,5	34,5	65,5
4 dias	34	19,2	19,2	84,7
5 dias	21	11,9	11,9	96,6
6 dias	6	3,4	3,4	100,0
Total	177	100,0	100,0	

Estatística Descritiva da variável Duração das sessões de exercício físico, no grupo Não AFO.

		<i>Frequência</i>	<i>%</i>	<i>Percentagem Válida</i>	<i>Percentagem Cumulativa</i>
Válidos	Menos ou igual a 30 minutos	24	13,6	13,8	13,8
	Entre 30 minutos e 1 hora	96	54,2	55,2	69,0
	Entre 1 hora e 1 hora e 30 minutos	28	15,8	16,1	85,1
	Entre 1 hora e 30 minutos e 2 horas	26	14,7	14,9	100,0
	Total	174	98,3	100,0	
Missing	Sistema	3	1,7		
Total		177	100,0		

Anexo B

Caracterização do Grupo de Actividades Físicas Não Orientais (Não AFO)

Estatística Descritiva da variável Nível actual da prática de actividade física, no grupo Não AFO.

	<i>Frequência</i>	<i>%</i>	<i>Percentagem Válida</i>	<i>Percentagem Cumulativa</i>
Fazer mais (exercício)	92	52,0	52,0	52,0
Manter mesmo nível	85	48,0	48,0	100,0
Total	177	100,0	100,0	

Estatística Descritiva da variável Prática de Exercício durante pelo menos três meses tendo posteriormente parado por pelo menos três meses,

no grupo no Não AFO.

		<i>Frequência</i>	<i>%</i>	<i>Percentagem Válida</i>	<i>Percentagem Cumulativa</i>
Válidos	Não	97	54,8	54,8	54,8
	Sim	80	45,2	45,2	100,0
	Total	177	100,0	100,0	

Estatística Descritiva da variável Razões para parar de praticar actividade física no grupo Não AFO.

		<i>Frequência</i>	<i>%</i>	<i>Percentagem Válida</i>	<i>Percentagem Cumulativa</i>
Válidos	Saúde; questões físicas	16	9,0	20,0	20,0
	Perda motivação ou interesse	7	4,0	8,8	28,8
	Falta tempo; indisponibilidade	44	24,9	55,0	83,8
	Férias	3	1,7	3,8	87,5
	Logísticas	1	0,6	1,3	88,8
	Mudança de Residência	5	2,8	6,3	95,0
	Problemas Relacionais/emocionais	4	2,3	5,0	100,0
	Total	80	45,2	100,0	
Missing	Sistema	97	54,8		
Total		177	100,0		

Anexo C

Caracterização do Grupo de Actividades Físicas Orientais (AFO)

Estatística Descritiva da variável Género, no grupo no AFO.

	<i>Frequência</i>	<i>%</i>	<i>Percentagem Válida</i>	<i>Percentagem Cumulativa</i>
Masculino	40	31,3	31,3	31,3
Feminino	88	68,8	68,8	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Estatística Descritiva da variável Idade, no grupo no AFO.

N	Válidos	127
	Missing	1
Média		36,56
Moda		18
Desvio-Padrão		15,562
Mínimo		18
Máximo		75

Estatística Descritiva da variável Estado Civil, no grupo no AFO.

		<i>Frequência</i>	<i>%</i>	<i>Percentagem Válida</i>	<i>Percentagem Cumulativa</i>
Válidos	Casado/união de facto	40	31,3	31,5	31,5
	Solteiro	68	53,1	53,5	85,0
	Divorciado/separado	15	11,7	11,8	96,9
	Viúvo	4	3,1	3,1	100,0
	Total	127	99,2	100,0	
Missing	Sistema	1	0,8		
Total		128	100,0		

Anexo C

Caracterização do Grupo de Actividades Físicas Orientais (AFO) (continuação)

Estatística Descritiva da variável Concelho, no grupo no AFO.

		<i>Frequência</i>	<i>%</i>	<i>Percentagem Válida</i>	<i>Percentagem Cumulativa</i>
Válidos	Lisboa	22	17,2	17,9	17,9
	Loulé	23	18,0	18,7	36,6
	Loures	5	3,9	4,1	40,7
	Faro	12	9,4	9,8	50,4
	Oeiras	2	1,6	1,6	52,0
	São Brás de Alportel	1	0,8	0,8	52,8
	Olhão	15	11,7	12,2	65,0
	Albufeira	1	0,8	0,8	65,9
	Alentejo (cuba/serpa)	2	1,6	1,6	67,5
	Almada	2	1,6	1,6	69,1
	Tavira	1	0,8	0,8	69,9
	Amadora	4	3,1	3,3	73,2
	Sintra	5	3,9	4,1	77,2
	Montijo	2	1,6	1,6	78,9
	Alpiarça	1	0,8	0,8	79,7
	Beja	3	2,3	2,4	82,1
	Cascais	4	3,1	3,3	85,4
	Seixal (Amora)	1	0,8	0,8	86,2
	Moita	1	0,8	0,8	87,0
	Sesimbra	2	1,6	1,6	88,6
	Odivelas	5	3,9	4,1	92,7
	Setúbal	9	7,0	7,3	100,0
	Total	123	96,1	100,0	
Missing	Sistema	5	3,9		
Total		128	100,0		

Anexo C

Caracterização do Grupo de Actividades Físicas Orientais (AFO) (continuação)

Estatística Descritiva da variável Situação Profissional, no grupo no AFO.

	<i>Frequência</i>	<i>%</i>	<i>Percentagem Válida</i>	<i>Percentagem Cumulativa</i>
Estudante	41	32,0	32,0	32,0
Reformado	8	6,3	6,3	38,3
Domestico	6	4,7	4,7	43,0
Activo	66	51,6	51,6	94,5
Desempregado	6	4,7	4,7	99,2
Outra	1	,8	,8	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Estatística Descritiva da variável Habilitações Literárias, no grupo no AFO.

		<i>Frequência</i>	<i>%</i>	<i>Percentagem Válida</i>	<i>Percentagem Cumulativa</i>
Válidos	2º Ciclo	1	0,8	0,8	0,8
	3º Ciclo	5	3,9	4,1	5,0
	Secundário	69	53,9	57,0	62,0
	Bacharelato	5	3,9	4,1	66,1
	Licenciatura	34	26,6	28,1	94,2
	Mestrado ou Pós-graduação	3	2,3	2,5	96,7
	Doutoramento	4	3,1	3,3	100,0
	Total	121	94,5	100,0	
Missing	999	1	0,8		
	Sistema	6	4,7		
	Total	7	5,5		
Total		128	100,0		

Anexo C

Caracterização do Grupo de Atividades Físicas Orientais (AFO) (continuação)

Estatística Descritiva da variável Tempo de prática de actividade física, sem interrupções de mais de três meses, no grupo no AFO.

	N	Válidos	117
		Missing	11
	Média		75,38
	Moda		12
	Desvio-Padrão		79,85
	Mínimo		1
	Máximo		480

Estatística Descritiva da variável Frequência com que os indivíduos praticam exercício físico por semana, no grupo no AFO.

		<i>Frequência</i>	<i>%</i>	<i>Percentagem Válida</i>	<i>Percentagem Cumulativa</i>
Válidos	1 dia	67	52,3	52,8	52,8
	2 dias	45	35,2	35,4	88,2
	3 dias	9	7,0	7,1	95,3
	4 dias	2	1,6	1,6	96,9
	6 dias	1	0,8	0,8	97,6
	7 dias	3	2,3	2,4	100,0
	Total	127	99,2	100,0	
Missing	999	1	0,8		
Total		128	100,0		

Estatística Descritiva da variável Duração das sessões de exercício físico, no grupo no AFO.

		<i>Frequência</i>	<i>%</i>	<i>Percentagem Válida</i>	<i>Percentagem Cumulativa</i>
Válidos	≤ 30 minutos	5	3,9	4,0	4,0
	30 min e 1 hora	47	36,7	37,3	41,3
	1 hora e 1 hora e 30 min	44	34,4	34,9	76,2
	1 hora e 30 min e 2 h	30	23,4	23,8	100,0
	Total	126	98,4	100,0	
Missing	System	2	1,6		
Total		128	100,0		

Anexo C

Caracterização do Grupo de Actividades Físicas Orientais (AFO) (continuação)

Estatística Descritiva da variável Nível actual da prática de actividade física no grupo no AFO.

		<i>Frequência</i>	<i>%</i>	<i>Percentagem Válida</i>	<i>Percentagem Cumulativa</i>
Válidos	Fazer mais (exercício)	91	71,1	71,7	71,7
	Manter mesmo nível	35	27,3	27,6	99,2
	Fazer menos (exercício)	1	0,8	0,8	100,0
	Total	127	99,2	100,0	
Missing	999	1	0,8		
Total		128	100,0		

Estatística Descritiva da variável Prática de Exercício durante pelo menos três meses tendo posteriormente parado por pelo menos três meses, no grupo no AFO.

		<i>Frequência</i>	<i>%</i>	<i>Percentagem Válida</i>	<i>Percentagem Cumulativa</i>
Válidos	Não	51	39,8	39,8	39,8
	Sim	77	60,2	60,2	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Anexo C

Caracterização do Grupo de Actividades Físicas Orientais (AFO) (continuação)

Estatística Descritiva da variável razões para parar de praticar actividade física, no grupo no AFO.

	<i>Frequência</i>	<i>%</i>	<i>Percentagem em Válida</i>	<i>Percentagem Cumulativa</i>
Válidos Saúde; questões físicas	13	10,2	17,1	17,1
Perda motivação ou interesse	5	3,9	6,6	23,7
Falta tempo; indisponibilidade	39	30,5	51,3	75,0
Férias	1	0,8	1,3	76,3
Logísticas	4	3,1	5,3	81,6
Mudança de Residência	6	4,7	7,9	89,5
Problemas Relacionais/emocionais	3	2,3	3,9	93,4
Razões económicas/financeiras	2	1,6	2,6	96,1
Mudança de tipo de AF	1	0,8	1,3	97,4
Abandono de desporto federado	1	0,8	1,3	98,7
Necessidade de fazer act. física ao ar livre	1	0,8	1,3	100,0
Total	76	59,4	100,0	
Missing 999	2	1,6		
Sistema	50	39,1		
Total	52	40,6		
Total	128	100,0		



ISPA | Instituto Superior de Psicologia Aplicada

Este estudo faz parte de uma investigação de doutoramento a decorrer no *Instituto Superior de Psicologia Aplicada* de Lisboa. Pretende-se estudar o modo como a prática de algumas actividades físicas poderão contribuir para o bem estar pessoal e identificar processos psicológicos associados.

Pedimos-lhe que colabore preenchendo este conjunto de questionários. O documento é um pouco longo mas de resposta rápida. A sua opinião é importante. Não existem respostas certas ou erradas – todas as respostas são válidas. O importante para nós é conhecer a sua opinião.

Por favor, preencha os questionários até ao fim, para que os seus dados possam fazer parte desta investigação.

Os questionários são anónimos; não terá de se identificar.

AGRADECEMOS DESDE JÁ A SUA PARTICIPAÇÃO QUE É DETERMINANTE
PARA O SUCESSO DESTE ESTUDO

Equipa de Investigação:

Dra Maria João Gouveia - Instituto Superior de Psicologia Aplicada

Prof. Doutor José Luís Pais Ribeiro – Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto

Prof. Doutora Isabel Pereira Leal – Instituto Superior de Psicologia Aplicada

Para o esclarecimento de qualquer dúvida relativamente ao preenchimento do questionário ou informações sobre a investigação, por favor contacte:

Maria João Gouveia

- e-mail: mjgouveia@ispa.pt;

Irá encontrar algumas perguntas sobre aspectos gerais da sua vida. Relembramos que as suas respostas são anónimas e os dados confidenciais. Pedimos-lhe que responda com o máximo de sinceridade. Algumas perguntas são parecidas mas de facto são diferentes. Seja espontâneo. Não esqueça de responder a todas as questões.

1- Sexo: Masculino Feminino 2- Idade: _____ 3 – Concelho onde reside: _____

4 – Estado Civil: Casado(a)/União de facto Solteiro(a) Divorciado(a)/separado(a)
Viúvo(a)

5- Situação Profissional: Estudante Reformado(a) Doméstico (a) Activo(a)

(Profissão: _____ N° de horas de trabalho semanal _____)

Desempregado(a) Outra: _____

6- Habilitações Literárias: _____

7- Enumere, por ordem de importância, as 3 actividades de lazer que realiza com mais frequência nos seus tempos livres (exemplos: cinema, TV, musculação):

1ª _____ 2ª _____ 3ª _____

8- Há quanto tempo pratica *actividade física* (sem interrupções de mais de 3 meses)? (p. ex.: 1 ano e 3 meses) _____.

9- Considere uma semana do último mês que melhor represente os seus níveis actuais de actividade física e preencha o seguinte quadro:

Actividades Praticadas (por ex. Taijiquan, Natação, Swásthya Yôga, cardio-fitness, etc):	Dias por Semana:	Duração por dia:	Há quanto tempo pratica esta actividade sem interrupções: (p. ex. 1 ano e 3 meses)
1 –			
2-			
3-			

10: Como se sente em relação ao seu nível actual de prática de actividade física?

Eu gostava de: fazer mais manter o mesmo nível fazer menos

11. Enquanto adulto, houve períodos em que praticou exercício físico durante pelo menos 3 meses tendo depois parado pelo menos 3 meses também?

Não

Sim Recorde a interrupção mais recente. Qual a razão pela qual abandonou a prática de exercício?

Por favor avance para a página seguinte →

As questões que se seguem pedem-lhe opinião sobre a sua saúde, a forma como se sente e sobre a sua capacidade de desempenhar as actividades habituais.

Algumas perguntas são parecidas, mas de facto são diferentes. Pedimos que leia com atenção cada pergunta e que responda com o máximo de sinceridade. Se não tiver a certeza sobre a resposta a dar, dê-nos a que achar mais apropriada.

Para cada questão, coloque um círculo à volta do número que melhor representa a sua opinião.
Certifique-se que coloca um círculo em cada linha.

1. Em geral, como diria que a sua Saúde é:				
Óptima	Muito boa	Boa	Razoável	Fraca
1	2	3	4	5

2. As perguntas que se seguem são sobre actividades que executa no seu dia a dia. Será que a sua Saúde o/a limita nestas actividades? Se sim, quanto?			
	Sim, muito limitado/a	Sim, um pouco limitado/a	Não, nada limitado/a
a. Actividades moderadas , tais como deslocar uma mesa ou aspirar a casa.	1	2	3
b. Andar mais de 1 km .	1	2	3

3. Durante as <u>últimas quatro semanas</u> teve no seu trabalho ou actividades diárias alguns dos problemas apresentados a seguir como consequência do seu <u>estado de Saúde física</u> ?		
	Sim	Não
a. Sentiu-se limitado/a no tipo de trabalho ou outras actividades.	1	2
b. Teve dificuldade em executar o seu trabalho ou outras actividades (por exemplo, foi preciso mais esforço).	1	2

4. Durante as <u>últimas quatro semanas</u> , teve com o seu trabalho ou com as suas actividades diárias, algum dos problemas apresentados a seguir devido a quaisquer <u>problemas emocionais</u> (tal como sentir-se deprimido/a ou ansioso/a)?		
	Sim	Não
a. Diminuiu o tempo gasto a trabalhar, ou noutras actividades.	1	2
b. Fez menos do que queria.	1	2

5. Durante as <u>últimas quatro semanas</u> , de que forma é que a <u>dor</u> interferiu com o seu trabalho normal (tanto o trabalho fora de casa como o trabalho doméstico)?				
Absolutamente nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Imenso
1	2	3	4	5

6. As perguntas que se seguem pretendem avaliar a forma como se sentiu e como lhe correram as coisas nas últimas quatro semanas. Para cada pergunta, coloque por favor um círculo à volta do número que melhor descreve a forma como se sentiu. Certifique-se que coloca um círculo em cada linha.

Quanto tempo nas últimas quatro semanas:

Quanto tempo nas últimas quatro semanas	Sempre	A maior parte do tempo	Bastante tempo	Algum tempo	Pouco tempo	Nunca
a. Se sentiu cheio/a de vitalidade ?	1	2	3	4	5	6
b. Se sentiu muito nervoso/a ?	1	2	3	4	5	6
c. Se sentiu tão deprimido/a , que nada o/a animava?	1	2	3	4	5	6

7. Durante as últimas quatro semanas, em que medida é que a sua Saúde física ou problemas emocionais interferiram com o seu relacionamento social normal com a família, amigos, vizinhos ou outras pessoas?

Sempre	A maior parte do tempo	Algum tempo	Pouco tempo	Nunca
1	2	3	4	5

©Medical Outcomes Trust

Por favor avance para a página seguinte →

A **espiritualidade** pode descrever-se como algo que reside no íntimo do ser humano.

A **saúde ou bem estar espiritual** é visto como um indicador do quão bem nos sentimos connosco próprios e com os aspectos que valorizamos no mundo que nos rodeia.

Para cada uma das afirmações seguintes, assinale com um círculo o número que melhor indique em que medida sente que cada afirmação **reflete a sua experiência pessoal nos últimos 6 meses**.

Responda utilizando a seguinte escala:

1= muito pouco 2=pouco 3=moderadamente 4=muito 5=muitíssimo

Se lhe parecer mais adequado, pode substituir a palavra “Deus” por “Força Cósmica”, “Universo” ou outra expressão idêntica, cujo significado seja mais relevante para si.

Não perca muito tempo em cada afirmação. A **primeira resposta** é provavelmente a mais adequada para si.

Em que medida <u>se sente a desenvolver</u>:	Muito pouco	Pouco	Moderada/	Muito	Muitíssimo
1. afecto pelas outras pessoas	1	2	3	4	5
2. uma relação pessoal com o Divino ou Deus	1	2	3	4	5
3. generosidade em relação aos outros	1	2	3	4	5
4. uma ligação com a natureza	1	2	3	4	5
5. um sentimento de identidade pessoal	1	2	3	4	5
6. admiração e respeito pela Criação ou origem do Cosmos	1	2	3	4	5
7. espanto e admiração perante uma paisagem deslumbrante	1	2	3	4	5
Desenvolver:					
8. a confiança entre as pessoas	1	2	3	4	5
9. auto-conhecimento	1	2	3	4	5
10. um sentimento de união com a natureza	1	2	3	4	5
11. o sentimento de união com Deus ou o Universo	1	2	3	4	5
12. uma relação de harmonia com o ambiente	1	2	3	4	5
13. um sentimento de paz com Deus	1	2	3	4	5
14. alegria na vida	1	2	3	4	5
15. uma vida de meditação e/ou oração	1	2	3	4	5
Desenvolver:					
16. paz interior	1	2	3	4	5
17. respeito pelas outras pessoas	1	2	3	4	5
18. um sentido para a vida	1	2	3	4	5
19. bondade para com os outros	1	2	3	4	5
20. uma sensação de deslumbramento pela natureza	1	2	3	4	5
21. a consciência de uma força unificadora no universo	1	2	3	4	5
22. disponibilidade para os outros	1	2	3	4	5
23. uma ligação com o universo ou força cósmica	1	2	3	4	5

(...continuação)

Responda pensando na actividade física que pratica mais frequentemente

Quando pratico _____ (nome da actividade):

	Nunca	Raramente	Às Vezes	Frequentemente	Sempre
20. Realizo a actividade automaticamente	1	2	3	4	5
21. Sei o que quero alcançar	1	2	3	4	5
22. Durante o exercício, tenho a noção clara de que estou a ter um bom desempenho	1	2	3	4	5
23. Estou totalmente concentrado	1	2	3	4	5
24. Tenho a sensação de controlo total	1	2	3	4	5
25. Não me preocupo com a forma como o meu desempenho está a ser visto pelos outros	1	2	3	4	5
26. Sinto como se o tempo parasse durante a actividade	1	2	3	4	5
27. Sinto-me extremamente satisfeito com esta actividade	1	2	3	4	5
28. O desafio que me é colocado e as minhas capacidades estão ambas a um nível bastante elevado	1	2	3	4	5
29. Faço as coisas espontânea e automaticamente sem ter de pensar nelas	1	2	3	4	5
30. Os meus objectivos estão claros na minha cabeça	1	2	3	4	5
31. Pela forma como as coisas me estão a sair é fácil para mim aperceber-me de como estou a ter um bom desempenho	1	2	3	4	5
32. Estou completamente focado na tarefa	1	2	3	4	5
33. Sinto um controlo completo do meu corpo	1	2	3	4	5
34. Não me deixo preocupar com o que os outros possam estar a pensar de mim	1	2	3	4	5
35. Por vezes parece-me que as coisas acontecem em “câmara lenta”	1	2	3	4	5
36. Acho a experiência extremamente enriquecedora	1	2	3	4	5
37. Não me preocupo com o meu desempenho durante a actividade	1	2	3	4	5
38. Sinto que o tempo passa rapidamente	1	2	3	4	5
39. Tenho uma percepção clara de como está a ser o meu desempenho	1	2	3	4	5
40. Perco a noção do tempo enquanto faço esta actividade	1	2	3	4	5
41. Sinto um controlo absoluto sobre aquilo que estou a fazer	1	2	3	4	5
42. Os exercícios que faço são exigentes mas sinto-me capaz de os realizar	1	2	3	4	5
43. A actividade que realizo é muito gratificante	1	2	3	4	5

Nas páginas seguintes encontram-se um conjunto de afirmações relacionadas com as **razões** que as pessoas frequentemente dão para **fazer actividade física**. Por favor leia cada afirmação cuidadosamente e indique, fazendo um círculo no número apropriado, se cada uma das afirmações é verdadeira ou falsa para si. Se considera que uma afirmação **não é** de todo verdadeira para si, indique “0”. Se pensa que uma afirmação **é** “muito verdadeira” para si, assinale “5”. Se pensa que uma afirmação é parcialmente verdadeira para si, então assinale “1”, “2”, “3” ou “4”, de acordo com o grau de veracidade de cada afirmação para si. **Pode escolher qualquer número entre 0 e 5.**

Lembre-se p.f.: Queremos saber porque razões você próprio(a) escolhe ou escolheria fazer actividade física, e não se considera que as afirmações constituem boas razões para outros fazerem exercício.

Pessoalmente, eu faço exercício:

	Nada Verdade para mim		Muito Verdade para mim
--	-----------------------------	--	------------------------------

1. Para manter-me magro(a)	0	1	2	3	4	5
2. Para evitar doenças	0	1	2	3	4	5
3. Porque faz-me sentir bem	0	1	2	3	4	5
4. Para parecer mais jovem	0	1	2	3	4	5
5. Para demonstrar aos outros o meu valor	0	1	2	3	4	5
6. Para me dar tempo para pensar	0	1	2	3	4	5
7. Para ter um corpo saudável	0	1	2	3	4	5
8. Para ter mais força	0	1	2	3	4	5
9. Porque gosto da sensação de me exercitar	0	1	2	3	4	5
10. Para passar tempo com os amigos	0	1	2	3	4	5
11. Porque o meu médico aconselhou-me a fazer exercício	0	1	2	3	4	5
12. Porque gosto de tentar ganhar nas actividades desportivas	0	1	2	3	4	5
13. Para ser/tornar-me mais ágil	0	1	2	3	4	5
14. Para ter objectivos para atingir	0	1	2	3	4	5
15. Para perder peso	0	1	2	3	4	5
16. Para prevenir problemas de saúde	0	1	2	3	4	5
17. Porque acho que o exercício é revigorante	0	1	2	3	4	5
18. Para ter um bom corpo	0	1	2	3	4	5
19. Para comparar as minhas capacidades com as de outras pessoas	0	1	2	3	4	5
20. Porque ajuda a reduzir a tensão	0	1	2	3	4	5
21. Porque quero manter uma boa saúde	0	1	2	3	4	5
22. Para aumentar a minha resistência	0	1	2	3	4	5
23. Porque fazer exercício é gratificante em si mesmo	0	1	2	3	4	5
24. Para gozar os aspectos sociais do exercício	0	1	2	3	4	5
25. Para ajudar a prevenir uma doença que corre na minha família	0	1	2	3	4	5
26. Porque gosto de competir	0	1	2	3	4	5
27. Para manter a flexibilidade nos meus músculos	0	1	2	3	4	5
28. Para ter desafios para vencer	0	1	2	3	4	5
29. Para ajudar a controlar o peso	0	1	2	3	4	5

Pessoalmente, eu faço exercício (continuação):Nada
Verdade
para mimMuito
Verdade
para mim

30. Para evitar doenças do coração	0	1	2	3	4	5
31. Para “recarregar as baterias”	0	1	2	3	4	5
32. Para melhorar a minha aparência	0	1	2	3	4	5
33. Para ser reconhecido(a) pelos meus feitos	0	1	2	3	4	5
34. Para ajudar a controlar o stress	0	1	2	3	4	5
35. Para me sentir mais saudável	0	1	2	3	4	5
36. Para ser mais forte fisicamente	0	1	2	3	4	5
37. Para gozar a experiência de fazer exercício	0	1	2	3	4	5
38. Para me divertir e ser activo(a) com outras pessoas	0	1	2	3	4	5
39. Para me ajudar a recuperar de uma doença ou lesão	0	1	2	3	4	5
40. Porque gosto da competição física ou desportiva	0	1	2	3	4	5
41. Para ser/tornar-me mais flexível (para ficar com músculos mais flexíveis)	0	1	2	3	4	5
42. Para desenvolver competências pessoais	0	1	2	3	4	5
43. Porque o exercício me ajuda a queimar calorias	0	1	2	3	4	5
44. Para parecer mais atraente	0	1	2	3	4	5
45. Para conseguir coisas que os outros não são capazes	0	1	2	3	4	5
46. Para aliviar a tensão	0	1	2	3	4	5
47. Para desenvolver os músculos	0	1	2	3	4	5
48. Porque me sinto no meu melhor quando me exercito	0	1	2	3	4	5
49. Para fazer novos amigos	0	1	2	3	4	5
50. Porque as actividades físicas são divertidas especialmente quando envolve competição	0	1	2	3	4	5
51. Para me comparar comigo mesmo(a)	0	1	2	3	4	5

©Markland & Ingledew, 1997; Teixeira, s.d.

Muito obrigado pela sua colaboração!

Anexo H

Qualidades Psicométricas do SF-12

Variância total explicada para o SF-12.

Componente	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% de Variância	Cumulativo %	Total	% de Variância	Cumulativo %	Total	% de Variância	Cumulativo %
1	3,93	32,80	32,80	3,93	32,80	32,80	3,37	28,10	28,10
2	1,94	16,20	49,00	1,94	16,20	49,00	2,50	20,89	49,00
3	1,12	9,35	58,36						
4	0,98	8,20	66,57						
5	0,79	6,64	73,21						
6	0,67	5,64	78,85						
7	0,58	4,91	83,76						
8	0,51	4,29	88,06						
9	0,45	3,76	91,82						
10	0,38	3,21	95,04						
11	0,34	2,88	97,93						
12	0,24	2,06	100,00						

Alfa de Cronbach do Componente Mental do SF-12 (itens 4a,4b,6a,6b,6c e 7)

Alfa de Cronbach

0,80

Alfa de Cronbach do Componente Físico do SF-12 (itens 1, 2a,2b,3a,3b e 5)

Alfa de Cronbach

0,61

Teste de Normalidade – SF-12.

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estatística Teste	g.l.	p-value
Componente Físico	0,16	300	0,00
Componente Mental	0,13	300	0,00

Anexo I

Qualidades Psicométricas do Questionário da Motivação Intrínseca

Variância total explicada para a Motivação Intrínseca.

Componente	<i>Initial Eigenvalues</i>			<i>Extraction Sums of Squared Loadings</i>			<i>Rotation Sums of Squared Loadings</i>		
	<i>Total</i>	<i>% de Variância</i>	<i>Cumulativo %</i>	<i>Total</i>	<i>% de Variância</i>	<i>Cumulativo %</i>	<i>Total</i>	<i>% de Variância</i>	<i>Cumulativo %</i>
1	4,54	37,86	37,86	4,54	37,86	37,86	3,05	25,45	25,45
2	1,81	15,08	52,95	1,81	15,08	52,95	2,69	22,43	47,88
3	1,31	10,94	63,90	1,31	10,94	63,90	1,92	16,01	63,90
4	0,86	7,22	71,12						
5	0,60	5,01	76,14						
6	0,59	4,93	81,07						
7	0,50	4,23	85,31						
8	0,46	3,86	89,18						
9	0,39	3,30	92,49						
10	0,33	2,78	95,27						
11	0,31	2,59	97,86						
12	0,25	2,13	100,00						

Alfa de Cronbach da escala da Auto-determinação (itens 1, 3, 5 e 7)

Alfa de Cronbach

0,64

Alfa de Cronbach da escala de Competência Percebida (itens 2, 4, 6 e 8)

Alfa de Cronbach

0,85

Alfa de Cronbach da escala de Prazer (itens 9, 23, 37 e 48)

Alfa de Cronbach

0,83

Teste de Normalidade – Motivação Intrínseca.

	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>		
	<i>Estatística Teste</i>	<i>g.l.</i>	<i>p-value</i>
Competência Percebida	0,09	302	0,00
Prazer	0,14	302	0,00
Auto-determinação	0,10	302	0,00
Motivação Intrínseca	0,08	302	0,00

Anexo J

Qualidades Psicométricas do EMI-2

Variância total explicada para o EMI-2.

Componente	<i>Initial Eigenvalues</i>			<i>Extraction Sums of Squared Loadings</i>			<i>Rotation Sums of Squared Loadings</i>		
	<i>Total</i>	<i>% de</i>		<i>Total</i>	<i>% de</i>		<i>Total</i>	<i>% de</i>	
		<i>Variância</i>	<i>Cumulativo %</i>		<i>Variância</i>	<i>Cumulativo %</i>		<i>Variância</i>	<i>Cumulativo %</i>
1	12,06	23,65	23,65	12,06	23,65	23,65	4,82	9,45	9,45
2	5,90	11,56	35,22	5,90	11,56	35,22	4,43	8,68	18,14
3	4,18	8,20	43,43	4,18	8,20	43,43	3,80	7,46	25,61
4	2,49	4,89	48,32	2,49	4,89	48,32	3,10	6,09	31,70
5	2,40	4,70	53,03	2,40	4,70	53,03	2,98	5,84	37,55
6	1,81	3,56	56,60	1,81	3,56	56,60	2,84	5,57	43,13
7	1,61	3,16	59,76	1,61	3,16	59,76	2,65	5,20	48,33
8	1,55	3,05	62,82	1,55	3,05	62,82	2,62	5,15	53,48
9	1,30	2,56	65,38	1,30	2,56	65,38	2,60	5,10	58,59
10	1,15	2,25	67,64	1,15	2,25	67,64	2,44	4,79	63,38
11	0,95	1,87	69,51	0,95	1,87	69,51	1,66	3,26	66,64
12	0,92	1,80	71,32	0,92	1,80	71,32	1,48	2,91	69,56
13	0,84	1,64	72,97	0,84	1,64	72,97	1,41	2,77	72,34
14	0,77	1,51	74,49	0,77	1,51	74,49	1,09	2,15	74,49
15	0,75	1,47	75,97						
16	0,71	1,39	77,36						

Anexo J

Qualidades Psicométricas do EMI-2 (continuação)

Matriz de componentes do EMI-2 e os respectivos valores da Consistência Interna.

	Componentes													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Competição26	,908	,060	,026	,122	,060	-,066	,160	,040	-,045	-,020	,013	,049	,017	,053
Competição40	,879	,061	,064	,062	,063	-,028	,116	-,013	,023	,015	,048	,043	-,024	,051
Competição50	,844	,121	,086	,193	,015	,020	,122	-,016	-,075	,037	,078	,054	-,024	-,011
Competição12	,809	,101	,027	,138	,075	-,007	,184	,077	-,090	-,155	,073	-,031	,089	-,054
Desafio28	,639	-,047	,085	,112	,197	,132	,102	,075	,118	-,003	-,177	,258	,325	,079
G. do Peso29	,108	,881	-,002	,050	,100	,090	,031	,000	,103	,101	,065	,001	,022	-,045
G. do Peso15	,019	,876	-,066	,055	,015	,098	,089	,076	,075	-,025	,068	-,071	,075	-,030
G.do Peso43	,138	,864	,013	,078	,095	,162	,040	,039	,077	,023	,005	,107	-,030	-,075
G. do Peso1	,021	,860	,032	,025	,003	,061	,071	,130	,017	,079	,028	-,070	,014	,117
Aparência32	,117	,586	,082	,011	,414	,199	,186	,016	-,002	,171	-,161	,199	,124	,233
Aparência44	,107	,536	,028	,066	,453	,106	,338	-,078	,036	,050	-,239	,190	-,012	,189
Aparência18	,145	,429	,068	-,006	,358	,031	,034	,121	-,056	,397	-,098	,147	,075	,381
Prazer23	,029	-,042	,802	,133	,050	,025	,055	,224	,195	,143	-,131	-,048	-,036	-,063
Prazer48	,063	,063	,732	,132	,247	,001	-,058	,071	,109	,051	,002	,213	,098	-,051
Prazer9	,100	,012	,716	,151	,186	-,093	,185	,085	,075	,180	-,036	-,064	,150	,091
Prazer37	,163	,000	,645	,287	-,013	-,060	-,033	,214	,071	-,012	-,061	,233	-,022	,144
Revitaliza.3	-,022	-,083	,570	,000	-,076	,142	-,150	,048	,104	,421	-,083	,019	-,068	-,194
Revitaliza.17	-,034	,079	,541	-,030	,281	,173	-,006	,124	,193	,086	-,041	,114	,146	,383
Revitaliza.31	-,043	,006	,513	,040	,151	,320	-,063	,192	,352	-,015	,053	,226	,018	-,347
Afiliação10	,131	,039	,064	,824	,122	,004	,109	,064	,109	,064	-,026	-,036	,127	-,058
Afiliação49	,157	,023	,073	,823	,079	,078	,118	,030	,091	-,017	,101	,160	,048	-,012
Afiliação38	,200	,102	,261	,751	,069	,015	,034	,107	,078	,151	,021	,116	-,066	,055
Afiliação24	,235	,106	,207	,659	,109	,010	,241	,008	-,005	-,016	-,015	,042	,173	,136
Força/ Res.36	,191	,117	,170	,184	,768	,071	-,011	,215	,083	,101	,106	,002	,044	,064
Força/ Res47	,147	,180	,186	,172	,667	-,034	,094	,302	,077	,149	,070	,058	-,122	-,050
Força/ Res8	,080	,087	,161	,071	,633	,062	,241	,219	-,010	,261	,042	-,048	,100	-,079
Força/ Res22	,022	,181	,146	,103	,446	,112	,033	,440	,112	,356	,011	-,069	-,002	-,139
S.Prevent16	-,070	,132	-,039	-,014	,075	,799	,029	,106	,136	,320	,077	,042	,034	,019
S.Prevent2	-,054	,184	,046	,003	-,008	,792	,004	,097	,038	,246	,128	-,005	,065	,119
S.Prevent 30	,112	,223	,042	,077	,069	,768	,018	,155	,111	,083	,143	-,038	-,063	-,032
Rec.Soc.5	,286	,187	-,004	,197	,101	-,023	,725	,097	,030	-,032	,006	,074	,199	,039
Rec.Soc.45	,463	,108	,021	,109	,118	,034	,662	-,015	,129	-,060	,035	,101	-,023	,089
Rec.Soc.33	,512	,110	,022	,188	,058	,004	,648	,029	,061	,002	,090	,094	,027	,052
Rec.Soc.19	,528	,062	-,086	,119	,071	-,006	,590	,000	,012	-,041	,056	,096	,068	-,084
Aparência 4	,024	,368	,129	,170	,257	,287	,425	-,025	-,024	,007	,008	,050	,353	,114
Agilidade27	,058	,027	,129	,084	,127	,175	,040	,811	,048	,181	-,017	,056	-,032	,069
Agilidade41	,003	,073	,182	,006	,272	,113	,059	,804	,077	,050	-,073	,139	-,012	,010
Agilidade13	,033	,117	,275	,085	,137	,081	-,033	,689	,080	,128	,139	-,083	,202	,027
G.Stress46	-,020	,089	,112	,103	,094	,106	-,016	,079	,885	,096	,049	,065	,098	,066

G.Stress34	,052	,122	,247	,054	-,013	,144	,004	,071	,790	,087	,013	,052	,199	-,097
G.Stress20	-,091	,050	,158	,091	,036	,024	,146	,042	,788	,039	-,009	-,034	-,092	,056
S.Pos.35	-,057	,108	,217	,135	,189	,260	-,108	,187	,247	,694	,046	,021	,008	,020
S.Pos 21	-,091	,097	,139	,131	,149	,398	-,095	,148	,108	,692	,017	,079	-,006	,048
S.Pos 7	-,077	,121	,204	-,039	,290	,244	,097	,165	-,027	,677	-,058	-,024	,069	,040
Pre.Med.11	-,008	,073	-,145	,137	,009	,116	-,013	-,051	-,021	,021	,821	-,139	,077	-,053
Pre.Med.39	,187	-,069	-,040	-,152	,166	,201	,097	,071	,081	-,056	,677	,198	-,151	,120
Desafio51	,217	,064	,189	,164	-,008	-,106	,154	-,005	-,007	,142	,048	,729	,159	,049
Desafio42	,140	-,008	,271	,205	,085	,249	,209	,199	,165	-,149	-,079	,561	,152	,020
G.Stress6	,063	,082	,057	,217	-,164	-,119	,292	,147	,203	,037	,062	,244	,658	-,101
Desafio14	,343	,103	,228	,169	,277	,177	,072	-,005	,102	,045	-,129	,142	,582	,203
Pre.Med.25	,111	,105	-,055	,182	-,139	,213	,172	,109	,072	,003	,450	,066	,003	,530
Consistência Interna	0,92	0,92	0,83	0,85	0,82	0,84	0,86	0,81	0,73	0,83	0,58	0,74	0,54	

Componentes:

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1- Competição | 8- Agilidade |
| 2- Gestão do peso | 9- Stress |
| 3- Prazer | 10- Saúde positiva |
| 4- Afiliação | 11- Pressões médicas |
| 5- Força e resistência | 12- Desafio |
| 6- Saúde preventiva | 13- Não identificado |
| 7- Reconhecimento social | 14- Não identificado |

Teste de Normalidade – EMI-2.

	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>		
	<i>Estatística Teste</i>	<i>g.l.</i>	<i>p-value</i>
Prazer	0,14	304	0,00
Stress	0,12	304	0,00
Revitalização	0,14	304	0,00
Desafio	0,09	304	0,00
Reconhecimento Social	0,17	304	0,00
Afiliação	0,08	304	0,00
Competição	0,17	304	0,00
Pressões médicas	0,14	304	0,00
Saúde preventiva	0,13	304	0,00
Saúde positiva	0,18	304	0,00
Gestão do peso	0,09	304	0,00
Aparência	0,11	304	0,00
Força e Resistência	0,13	304	0,00
Agilidade	0,16	304	0,00

Anexo K

Resultados para o efeito do Tipo de Actividade Física no Bem-estar Físico e Psicológico

Estatísticas Descritivas para averiguar diferenças no c. físico e mental do bem-estar.

	<i>Grupos</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio-Padrão</i>	<i>Erro-Padrão da Média</i>
Componente Físico	Não AFO	177	75,6836	10,51888	0,79065
	AFO	123	73,4959	13,44932	1,21268
Componente Mental	Não AFO	177	76,2174	15,68291	1,17880
	AFO	128	71,5774	18,67787	1,65091

Teste de Mann-Whitney para averiguar diferenças no c. físico e mental do bem-estar.

	Componente Físico	Componente Mental
<i>Mann-Whitney U</i>	10223,50	9899,50
<i>Z</i>	-0,90	-1,88
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,36	0,05

Anexo L

Resultados para o efeito do Tipo de Actividade Física nos Motivos de Participação

Estatísticas Descritivas para averiguar diferenças entre os motivos de participação.

	<i>Grupos</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio-Padrão</i>	<i>Erro-Padrão da Média</i>
Prazer	Não AFO	177	3,97	0,92	0,06
	AFO	127	3,79	1,09	0,09
Gestão do Stress	Não AFO	177	3,11	1,10	0,08
	AFO	128	3,30	0,99	0,08
Revitalização	Não AFO	177	4,09	0,69	0,05
	AFO	128	4,27	0,73	0,06
Desafio	Não AFO	177	2,74	1,23	0,09
	AFO	128	2,43	1,25	0,11
Reconhecimento Social	Não AFO	177	1,34	1,20	0,09
	AFO	128	0,65	0,83	0,07
Afiliação	Não AFO	177	2,87	1,25	0,09
	AFO	128	2,16	1,29	0,11
Competição	Não AFO	177	1,82	1,54	0,11
	AFO	128	0,86	1,21	0,10
Pressões Médicas	Não AFO	177	1,34	1,23	0,09
	AFO	128	1,20	1,24	0,10
Saúde Preventiva	Não AFO	177	3,21	1,42	0,10
	AFO	128	3,48	1,15	0,10
Saúde Positiva	Não AFO	177	4,19	0,83	0,06
	AFO	128	4,31	0,80	0,07
Gestão do peso	Não AFO	177	2,78	1,48	0,11
	AFO	128	1,89	1,51	0,13
Aparência	Não AFO	177	3,11	1,13	0,08
	AFO	128	2,14	1,26	0,11
Força e Resistência	Não AFO	177	3,89	0,87	0,06
	AFO	128	3,41	1,12	0,09
Agilidade	Não AFO	177	3,77	1,03	0,07
	AFO	128	3,85	1,01	0,08

Anexo L

**Resultados para o efeito do Tipo de Actividade Física nos Motivos de Participação
(continuação)**

Teste Mann-Whitney para averiguar diferenças entre os motivos de participação.

	<i>Mann-Whitney U</i>	<i>Z</i>	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>
Prazer	10401,00	-1,11	0,26
Gestão do Stress	10434,00	-1,18	0,23
Revitalização	9364,00	-2,62	0,00
Desafio	9591,00	-2,29	0,02
Reconhecimento Social	7391,00	-5,28	0,00
Afiliação	7759,50	-4,70	0,00
Competição	6999,50	-5,78	0,00
Pressões Médicas	10432,50	-1,19	0,23
Saúde Preventiva	10387,50	-1,24	0,21
Saúde Positiva	10096,50	-1,66	0,09
Gestão Peso	7552,50	-4,97	0,00
Aparência	6216,50	-6,73	0,00
Força e Resistência	8372,50	-3,90	0,00
Agilidade	10753,00	-0,76	0,44

Anexo M

Resultados para o efeito do Tipo de Actividade Física na Motivação Intrínseca

Estatísticas Descritivas para averiguar diferenças da Motivação Intrínseca e das suas componentes.

	<i>Grupos</i>	<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio- Padrão</i>	<i>Erro- Padrão da Média</i>
Prazer	Não AFO	177	3,97	0,92	0,06
	AFO	127	3,79	1,09	0,09
Competência Percebida	Não AFO	177	3,68	0,70	0,05
	AFO	127	3,12	0,81	0,07
Auto-determinação	Não AFO	177	4,04	0,74	0,05
	AFO	127	4,13	0,69	0,06
Motivação Intrínseca	Não AFO	177	3,89	0,64	0,04
	AFO	125	3,67	0,64	0,05

Teste Mann-Whitney para averiguar diferenças da Motivação Intrínseca e das suas componentes.

	Prazer	Auto- determinação	Competência Percebida	Motivação Intrínseca
<i>Mann-Whitney U</i>	10401,00	10341,00	6991,00	9049,00
<i>Wilcoxon W</i>	18529,00	26094,00	15119,00	16924,00
<i>Z</i>	-1,11	-1,19	-5,65	-2,69
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,26	0,23	0,00	0,00

Anexo N

Resultados dos pressupostos da Regressão Linear Múltipla realizada para verificar a capacidade preditiva Motivação Intrínseca (competência percebida, auto-determinação e prazer) e das Motivações para o exercício físico no Bem-estar Físico – Hipótese 4

Pressuposto de Independência dos Resíduos – Hipótese 4

Modelo	<i>Durbin-Watson</i>
1	2,10

Pressuposto de multicolinearidade (VIF < 10) – Hipótese 4

Modelo	<i>Estatísticas de Colinearidade</i>	
	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
1 (Constante)		
Prazer	0,35	2,85
Auto-determinação	0,66	1,50
Competência Percebida	0,68	1,47
Gestão do Stress	0,63	1,58
Revitalização	0,37	2,70
Desafio	0,43	2,31
Reconhecimento Social	0,39	2,56
Afiliação	0,60	1,66
Competição	0,48	2,05
Pressões Médicas	0,76	1,31
Saúde Preventiva	0,49	2,03
Saúde Positiva	0,42	2,33
Gestão do Peso	0,54	1,83
Aparência	0,36	2,76
Força e Resistência	0,41	2,39
Agilidade	0,55	1,81

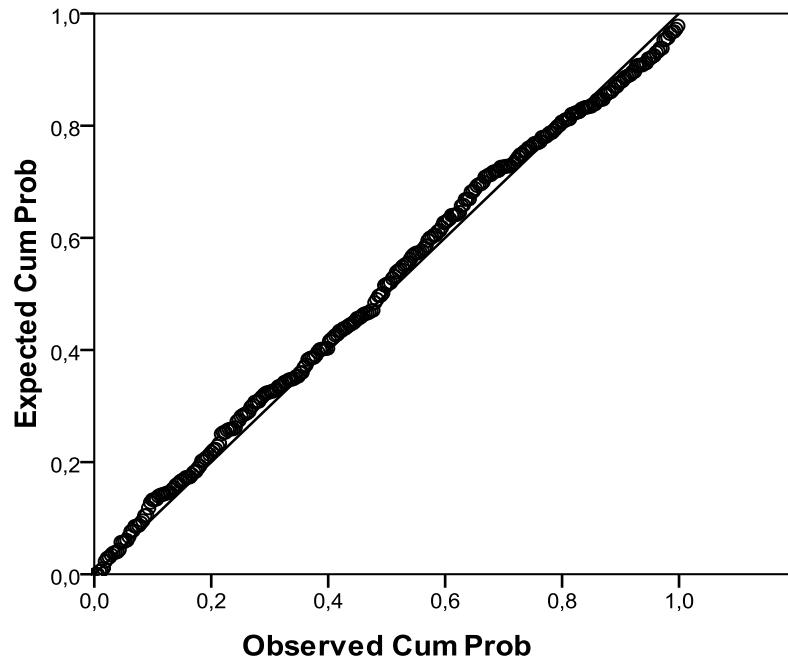
Anexo N

Resultados dos pressupostos da Regressão Linear Múltipla realizada para verificar a capacidade preditiva Motivação Intrínseca (competência percebida, auto-determinação e prazer) e das Motivações para o exercício físico no Bem-estar Físico (continuação)

Pressuposto da Linearidade da relação entre a variável dependente (componente físico) e cada um dos preditores e linearidade da relação entre os preditores - Hipótese 4.

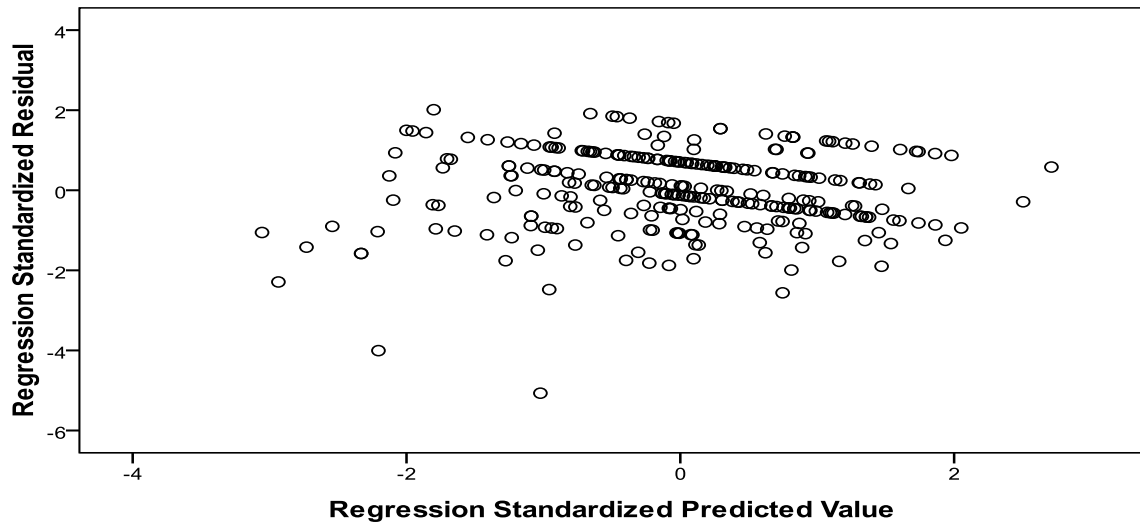
Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual

Dependent Variable: Componente Físico



Scatterplot

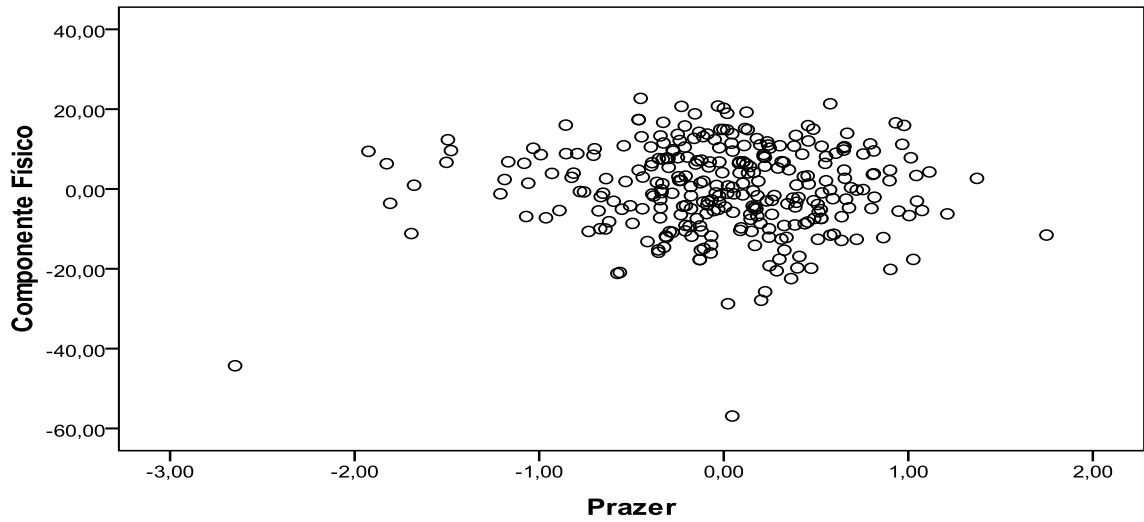
Dependent Variable: Componente Físico



Anexo N

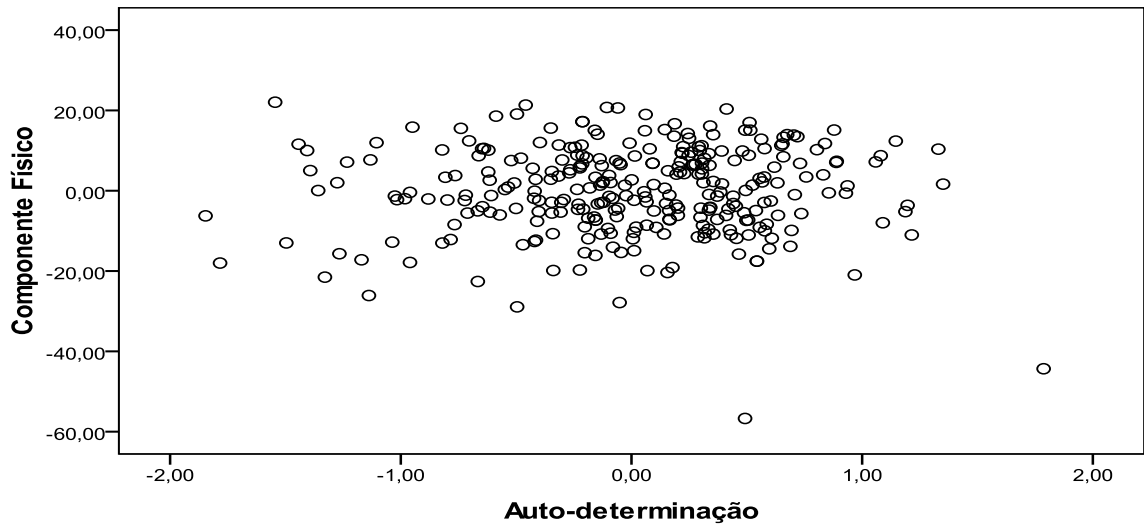
Partial Regression Plot

Dependent Variable: Componente Físico



Partial Regression Plot

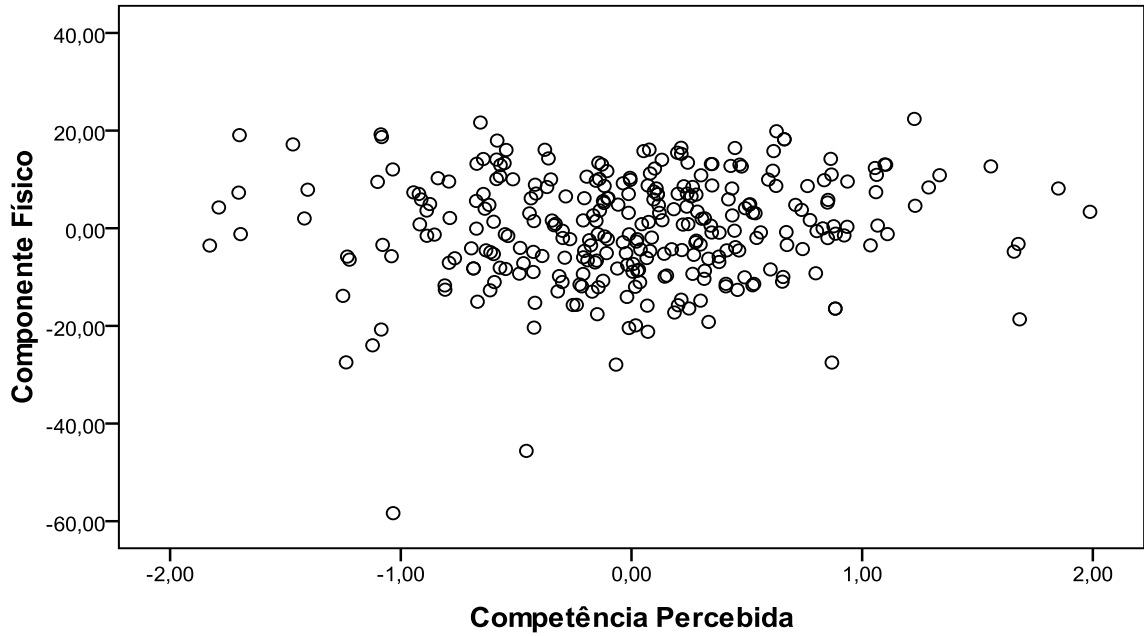
Dependent Variable: Componente Físico



Anexo N

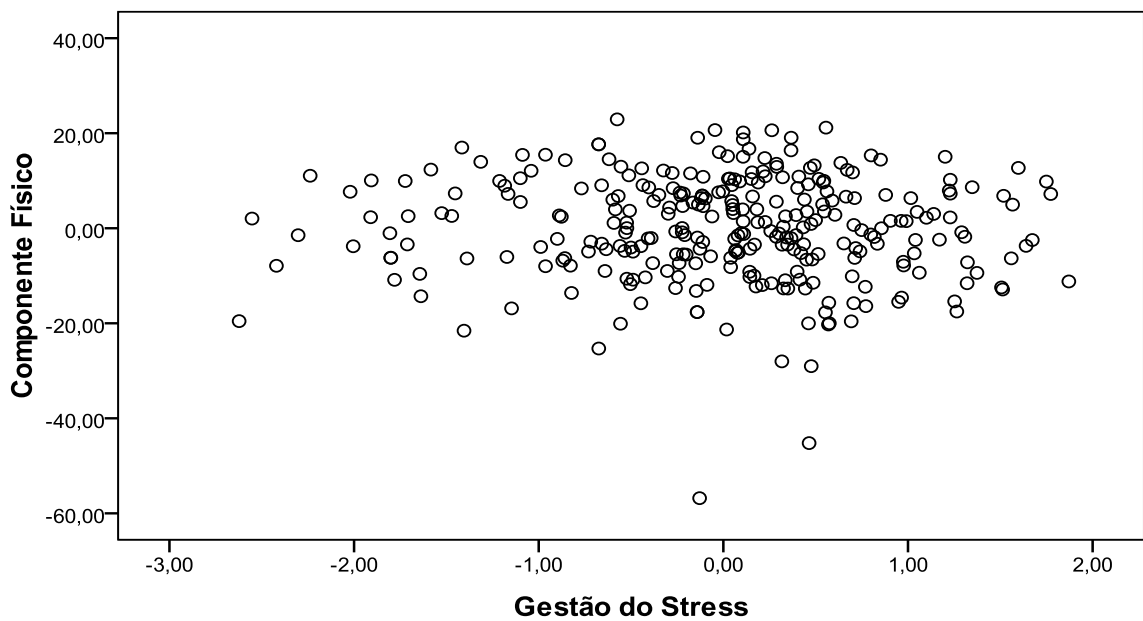
Partial Regression Plot

Dependent Variable: Componente Físico



Partial Regression Plot

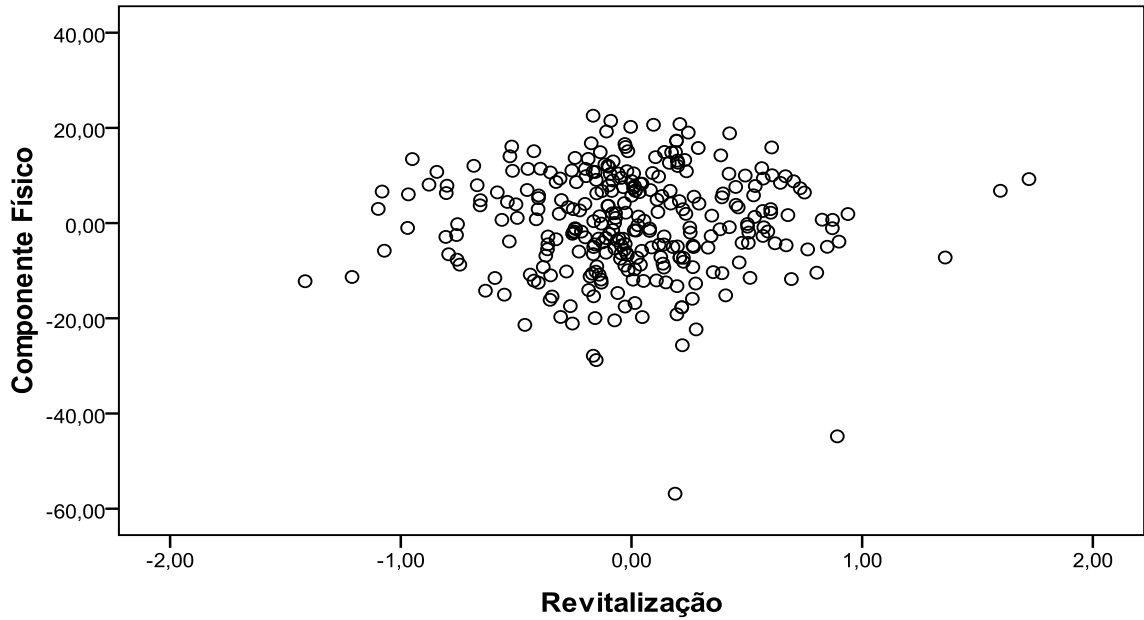
Dependent Variable: Componente Físico



Anexo N

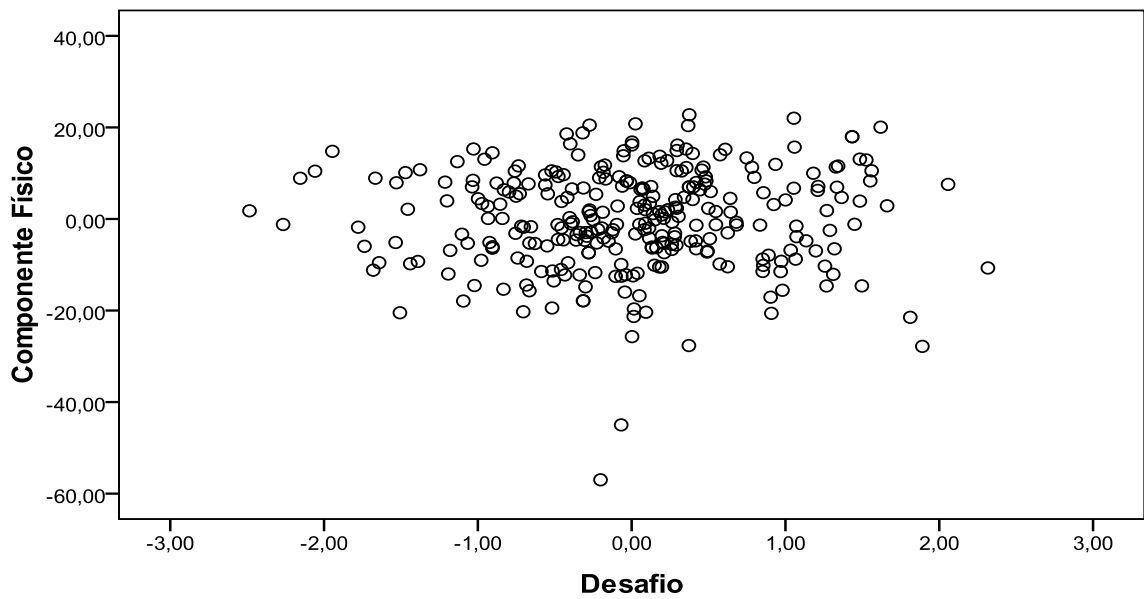
Partial Regression Plot

Dependent Variable: Componente Físico



Partial Regression Plot

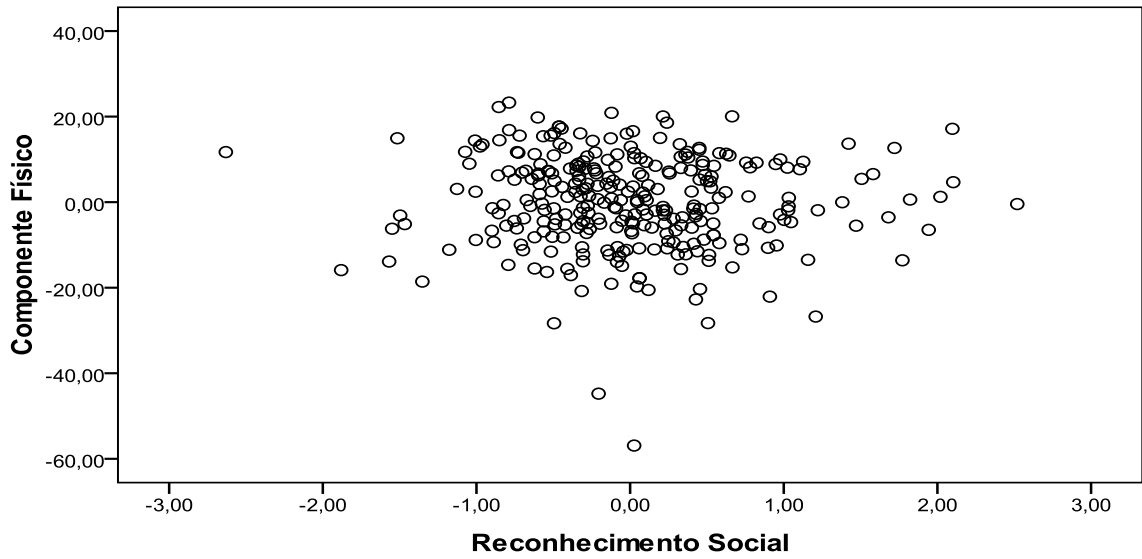
Dependent Variable: Componente Físico



Anexo N

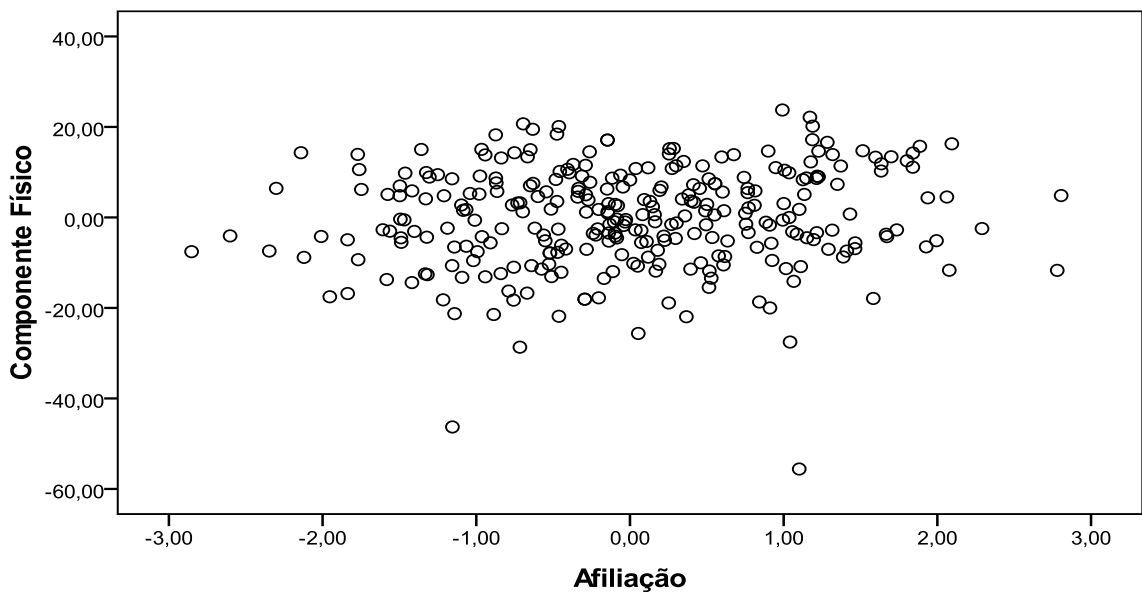
Partial Regression Plot

Dependent Variable: Componente Físico



Partial Regression Plot

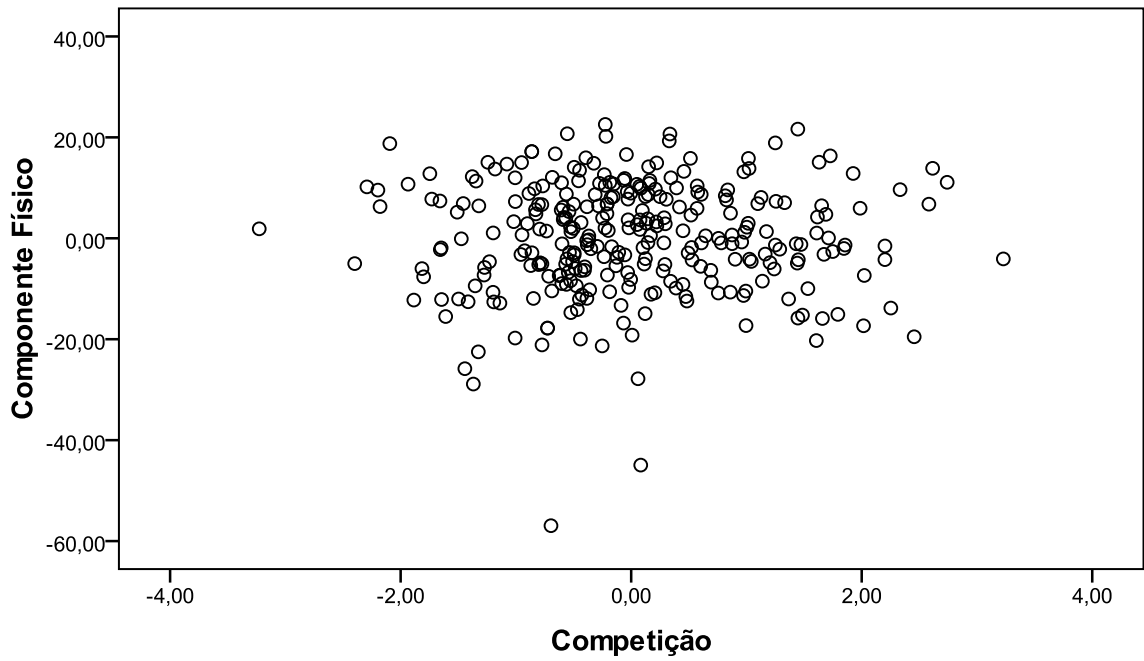
Dependent Variable: Componente Físico



Anexo N

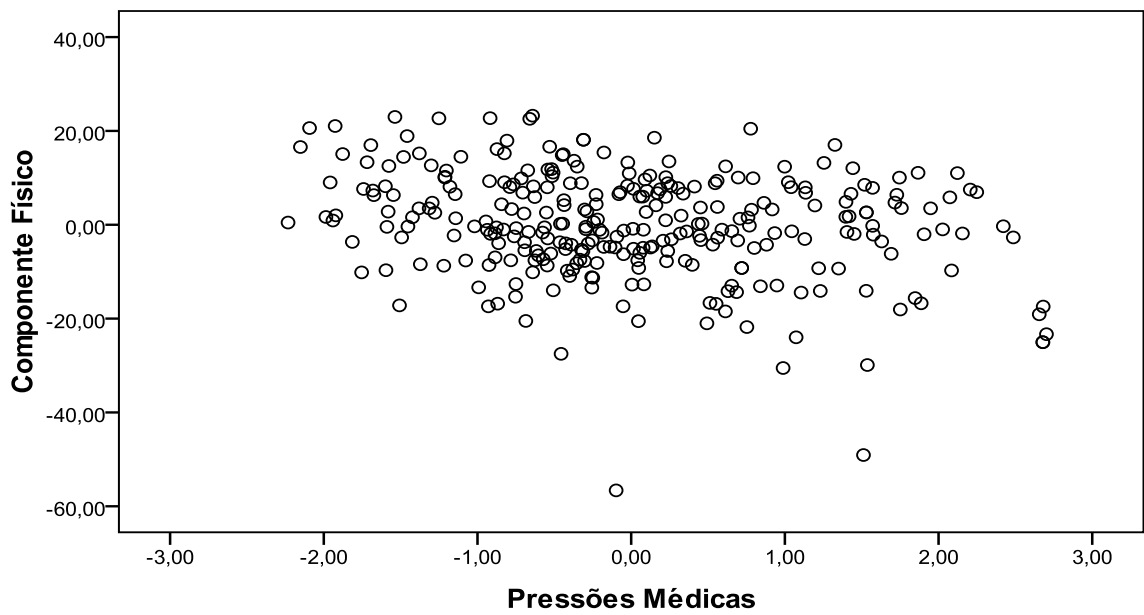
Partial Regression Plot

Dependent Variable: Componente Físico



Partial Regression Plot

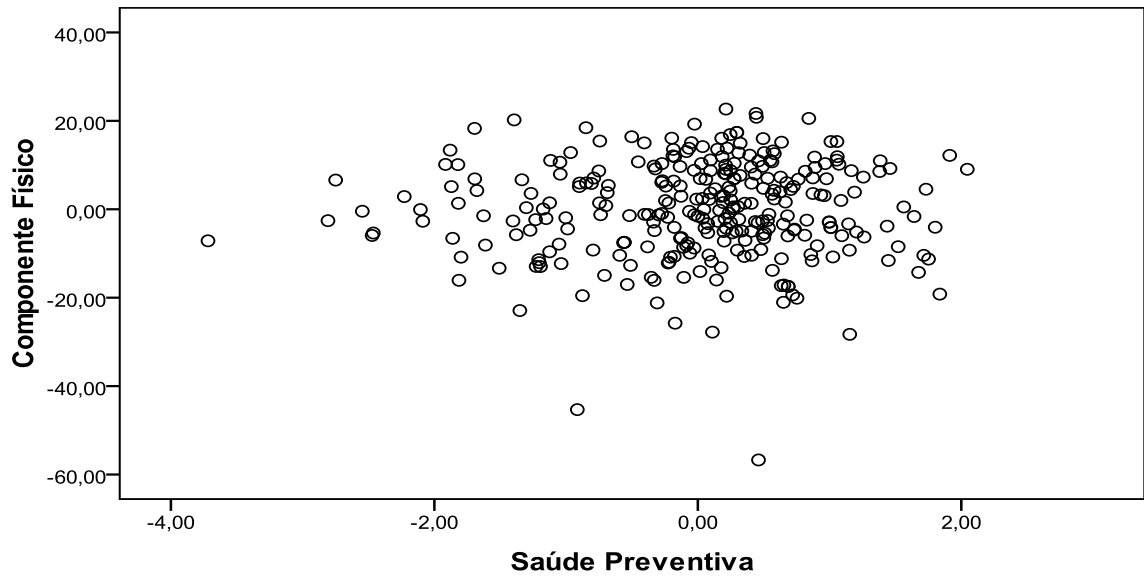
Dependent Variable: Componente Físico



Anexo N

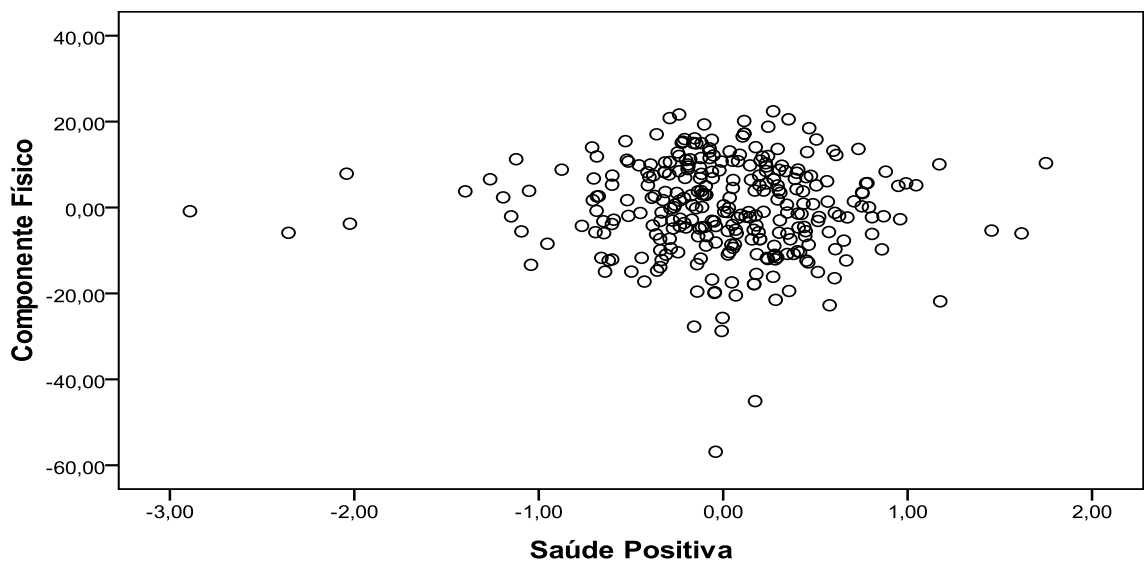
Partial Regression Plot

Dependent Variable: Componente Físico



Partial Regression Plot

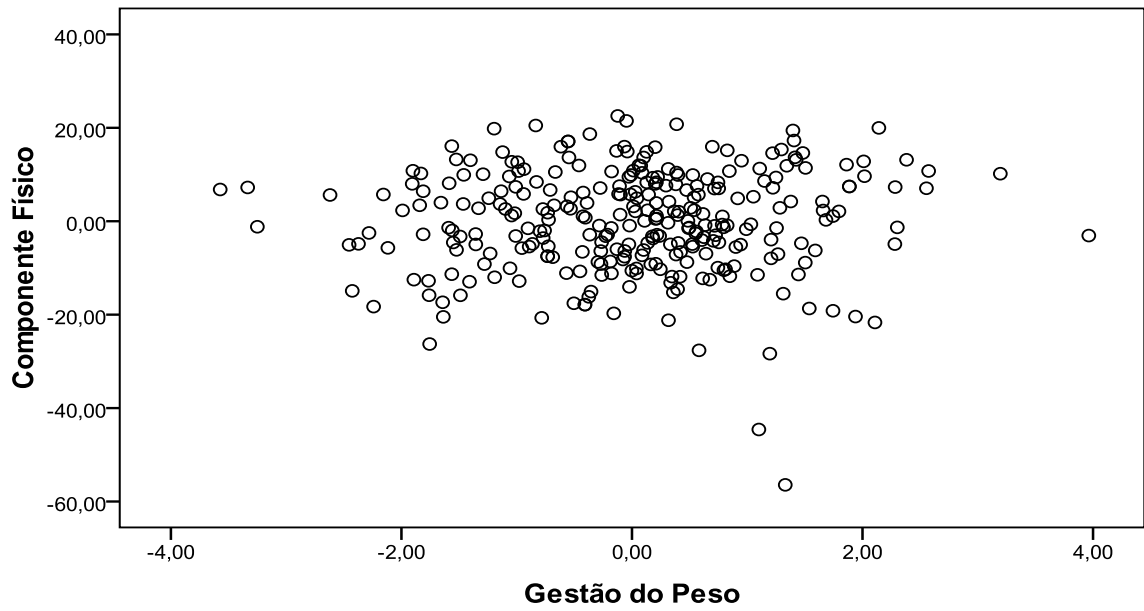
Dependent Variable: Componente Físico



Anexo N

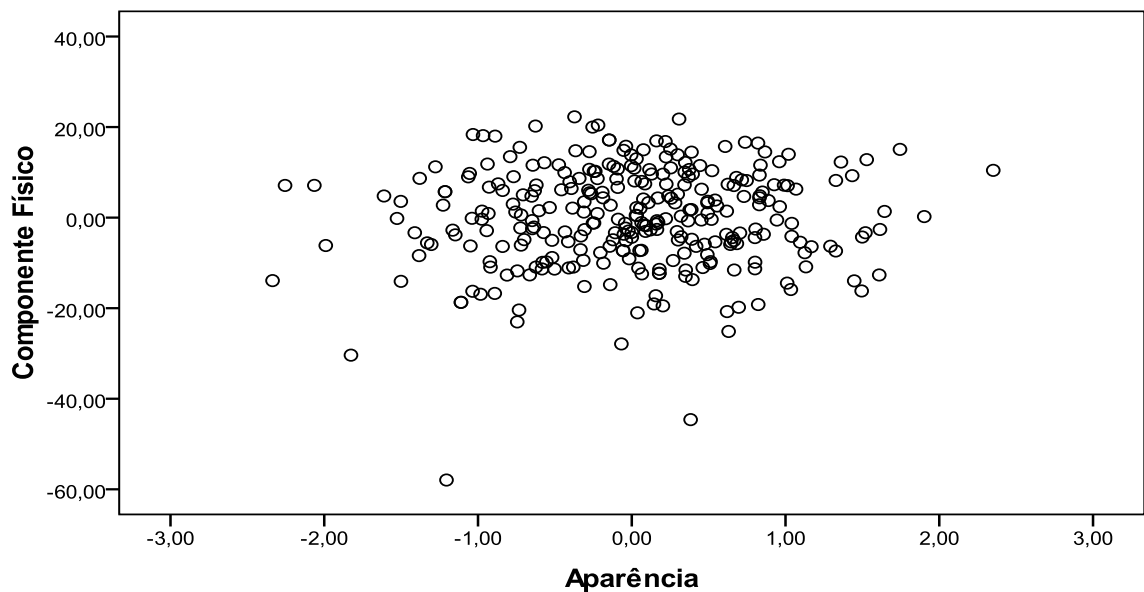
Partial Regression Plot

Dependent Variable: Componente Físico



Partial Regression Plot

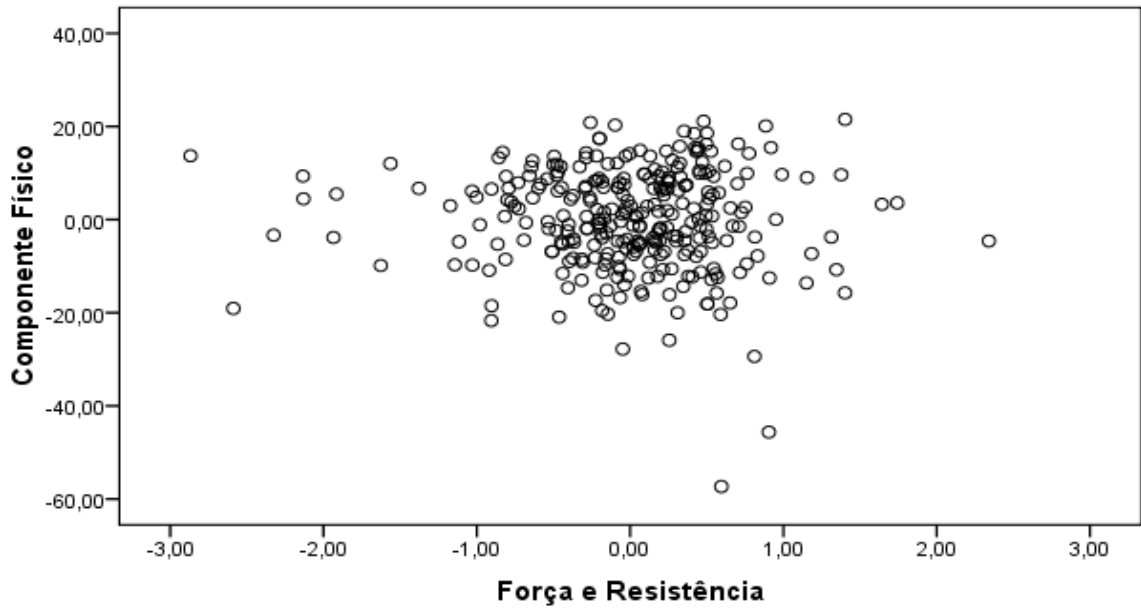
Dependent Variable: Componente Físico



Anexo N

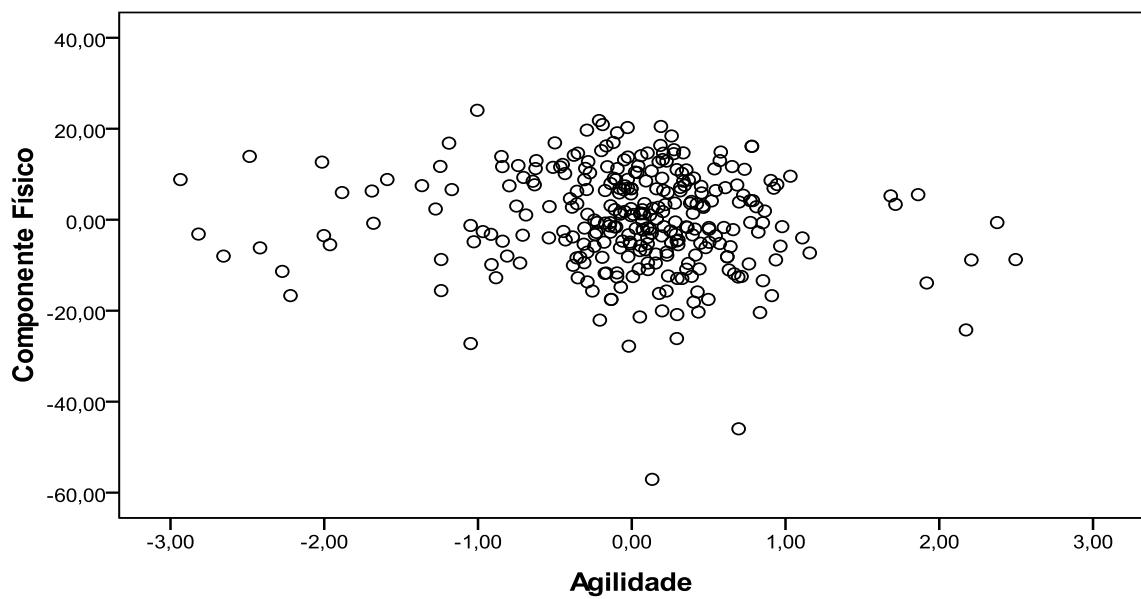
Partial Regression Plot

Dependent Variable: Componente Físico



Partial Regression Plot

Dependent Variable: Componente Físico



Anexo N

Resultados dos pressupostos da Regressão Linear Múltipla realizada para verificar a capacidade preditiva Motivação Intrínseca (competência percebida, auto-determinação e prazer) e das Motivações para o exercício físico no Bem-estar Físico – Hipótese 4 (continuação)

Pressuposto da normalidade dos resíduos – Hipótese 4.

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>		
	<i>Estatística Teste</i>	<i>g.l.</i>	<i>p-value</i>
Standardized Residual	0,04	297	0,20
Studentized Residual	0,04	297	0,20

^a Correção Significante de Lillefors

Anexo O

Resultados para o efeito preditor da Motivação Intrínseca (competência percebida, auto-determinação e prazer) e das Motivações para o exercício físico no Bem-estar Físico

Modelo Sumário da variável dependente Componente Físico para a amostra total – Hipótese 4

<i>Modelo</i>	<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>R² Ajustado</i>	<i>Erro-Padrão da Estimativa</i>
1	0,37	0,14	0,09	11,22

Modelo Sumário da variável dependente Componente Físico para o G. Não AFO – Hipótese 4

<i>Modelo</i>	<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>R² Ajustado</i>	<i>Erro-Padrão da Estimativa</i>
1	0,43	0,18	0,10	9,93

Modelo Sumário da variável dependente Componente Físico para o grupo AFO – Hipótese 4

<i>Modelo</i>	<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>R² Ajustado</i>	<i>Erro-Padrão da Estimativa</i>
1	0,48	0,23	0,11	12,57

Anexo O

Resultados para o efeito preditor da Motivação Intrínseca (competência percebida, auto-determinação e prazer) e das Motivações para o exercício físico no Bem-estar Físico (continuação)

Coefficientes da Motivação Intrínseca e das suas componentes e dos Motivos de Participação, na Amostra Total.

<i>Modelo</i>		<i>Coefficientes Standarizados</i>		
		<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p-value</i>
1	(Constante)		13,41	0,00
	Prazer	-0,02	-0,22	0,82
	Auto-determinação	0,02	0,31	0,75
	Competência Percebida	0,097	1,44	0,15
	Stress	-0,05	-0,75	0,45
	Revitalização	0,01	0,11	0,90
	Desafio	0,05	0,61	0,54
	Reconhecimento Social	-0,08	-0,94	0,34
	Afiliação	0,13	1,85	0,06
	Competição	0,01	0,15	0,87
	Pressões Médicas	-0,28	-4,52	0,00
	Saúde Preventiva	0,04	0,57	0,56
	Saúde Positiva	-0,04	-0,55	0,57
	Gestão do Peso	0,04	0,59	0,55
	Aparência	0,09	1,05	0,29
	Força e Resistência	-0,06	-0,77	0,44
	Agilidade	-0,12	-1,70	0,09

ANOVA para o Componente Físico na Amostra Total – Hipótese 4.

<i>Modelo</i>		<i>Soma dos</i>		<i>Média</i>		
		<i>Quadrados</i>	<i>g.l.</i>	<i>Quadrado</i>	<i>F</i>	<i>p-value</i>
1	Regressão	5858,11	16	366,13	2,90	0,00
	Residual	35271,68	280	125,97		
	Total	41129,80	296			

Anexo O

Resultados para o efeito preditor da Motivação Intrínseca (competência percebida, auto-determinação e prazer) e das Motivações para o exercício físico no Bem-estar Físico (continuação)

Coefficientes da Motivação Intrínseca e das suas componentes dos Motivos de Participação, no Grupo Não AFO.

<i>Modelo</i>		<i>Coefficientes Standardizados</i>		
		<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p-value</i>
1	(Constante)		9,17	0,00
	Prazer	-0,07	-0,57	0,56
	Auto-determinação	0,11	1,11	0,26
	Competência Percebida	0,21	2,33	0,02
	Stress	-0,01	-0,17	0,86
	Revitalização	0,07	0,61	0,53
	Desafio	-0,07	-0,59	0,55
	Reconhecimento Social	-0,05	-0,47	0,63
	Afiliação	0,13	1,43	0,15
	Competição	-0,05	-0,51	0,60
	Pressões Médicas	-0,19	-2,20	0,02
	Saúde Preventiva	0,16	1,49	0,13
	Saúde Positiva	-0,08	-0,76	0,44
	Gestão do Peso	0,13	1,36	0,17
	Aparência	0,02	0,19	0,84
	Força e Resistência	0,05	0,47	0,63
	Agilidade	-0,26	-2,37	0,01

ANOVA para o Componente Físico no Grupo Não AFO – Hipótese 4.

<i>Modelo</i>		<i>Soma dos</i>		<i>Média</i>		
		<i>Quadrados</i>	<i>g.l.</i>	<i>Quadrado</i>	<i>F</i>	<i>p-value</i>
1	Regressão	3688,544	16	230,534	2,33	0,004
	Residual	15785,294	160	98,658		
	Total	19473,838	176			

Anexo O

Resultados para o feito preditor da Motivação Intrínseca (competência percebida, auto-determinação e prazer) e das Motivações para o exercício físico no Bem-estar Físico (continuação)

Coefficientes da Motivação Intrínseca e das suas componentes dos Motivos de Participação, no Grupo AFO.

<i>Modelo</i>		<i>Coefficientes Standarizados</i>		
		<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p-value</i>
1	(Constante)		8,60	0,00
	Prazer	0,02	0,19	0,84
	Auto-determinação	0,00	0,05	0,95
	Competência Percebida	0,02	0,20	0,83
	Stress	-0,11	-1,10	0,27
	Revitalização	-0,15	-0,93	0,35
	Desafio	0,17	1,34	0,18
	Reconhecimento Social	-0,23	-1,39	0,16
	Afiliação	0,15	1,39	0,16
	Competição	0,17	1,21	0,22
	Pressões Médicas	-0,33	-3,35	0,00
	Saúde Preventiva	-0,05	-0,42	0,67
	Saúde Positiva	-0,01	-0,08	0,93
	Gestão do Peso	-0,13	-1,09	0,27
	Aparência	0,16	1,14	0,25
	Força e Resistência	-0,08	-0,59	0,55
	Agilidade	0,00	0,07	0,93

ANOVA para o Componente Físico no Grupo AFO – Hipótese 4.

<i>Modelo</i>		<i>Soma dos Quadrados</i>	<i>g.l.</i>	<i>Média Quadrado</i>	<i>F</i>	<i>p-value</i>
1	Regressão	4988,338	16	311,77	1,97	0,022
	Residual	16294,684	103	158,20		
	Total	21283,022	119			

Anexo P

Resultados dos pressupostos da Regressão Linear Múltipla realizada para verificar a capacidade preditiva Motivação Intrínseca (competência percebida, auto-determinação e prazer) e das Motivações para o exercício físico no Bem-estar Psicológico – Hipótese 5

Pressuposto da independência dos resíduos – Hipótese 5

<i>Modelo</i>	<i>Durbin-Watson</i>
1	2,05

Pressuposto de multicolinearidade (VIF < 10)

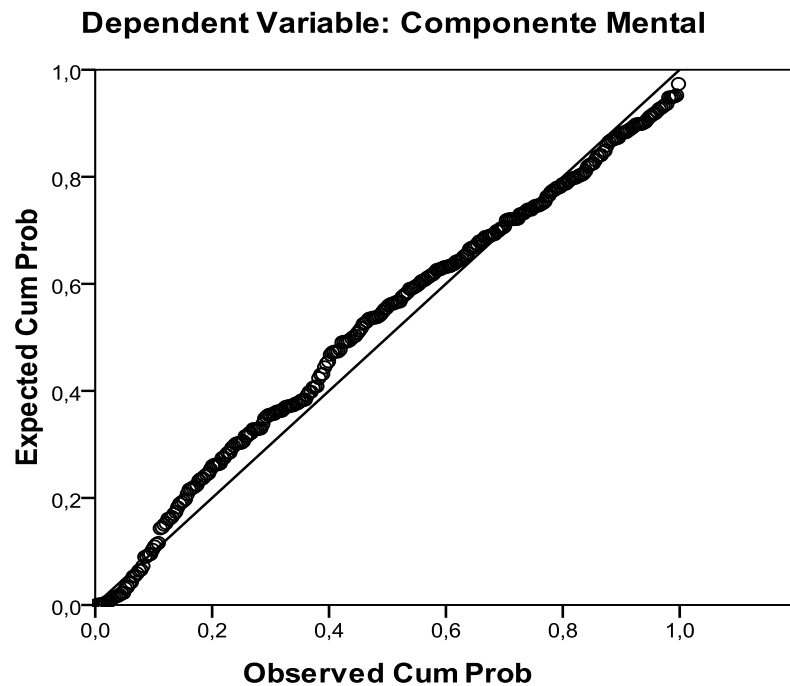
<i>Modelo</i>		<i>Estatísticas Colinearidade</i>	
		<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
1	(Constant)		
	Prazer	0,35	2,82
	Auto-determinação	0,68	1,45
	Competência Percebida	0,68	1,45
	Gestão do Stress	0,63	1,57
	Revitalização	0,37	2,69
	Desafio	0,43	2,32
	Reconhecimento Social	0,39	2,52
	Afiliação	0,60	1,64
	Competição	0,48	2,04
	Pressões Médicas	0,75	1,31
	Saúde Preventiva	0,49	2,02
	Saúde Positiva	0,43	2,32
	Gestão do Peso	0,54	1,84
	Aparência	0,35	2,79
	Força e Resistência	0,42	2,35
	Agilidade	0,56	1,78

Anexo P

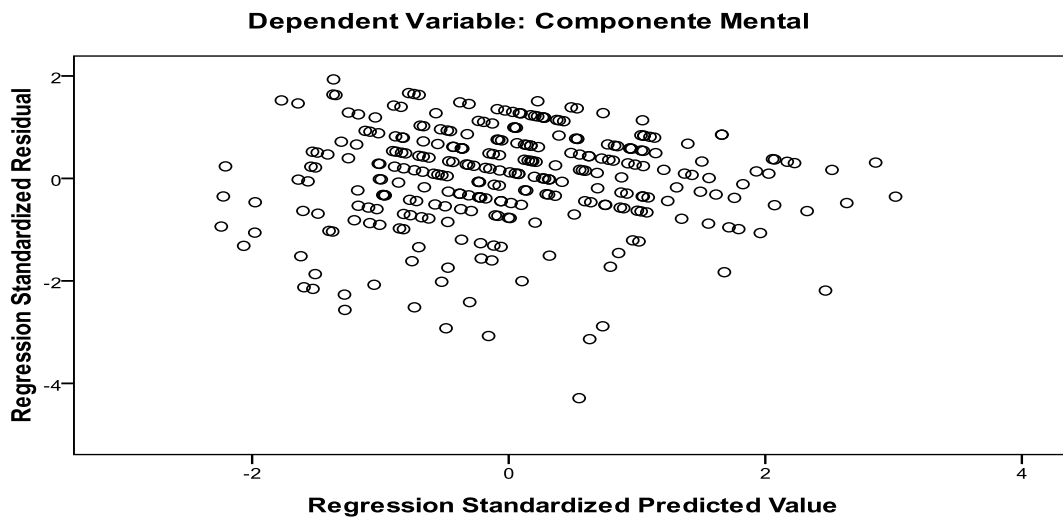
Resultados dos pressupostos da Regressão Linear Múltipla realizada para verificar a capacidade preditiva Motivação Intrínseca (competência percebida, auto-determinação e prazer) e das Motivações para o exercício físico no Bem-estar Psicológico

Pressuposto de Linearidade da relação entre a variável dependente (Componente Mental) e cada um dos preditores e linearidade da relação entre os preditores - Hipótese 5.

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



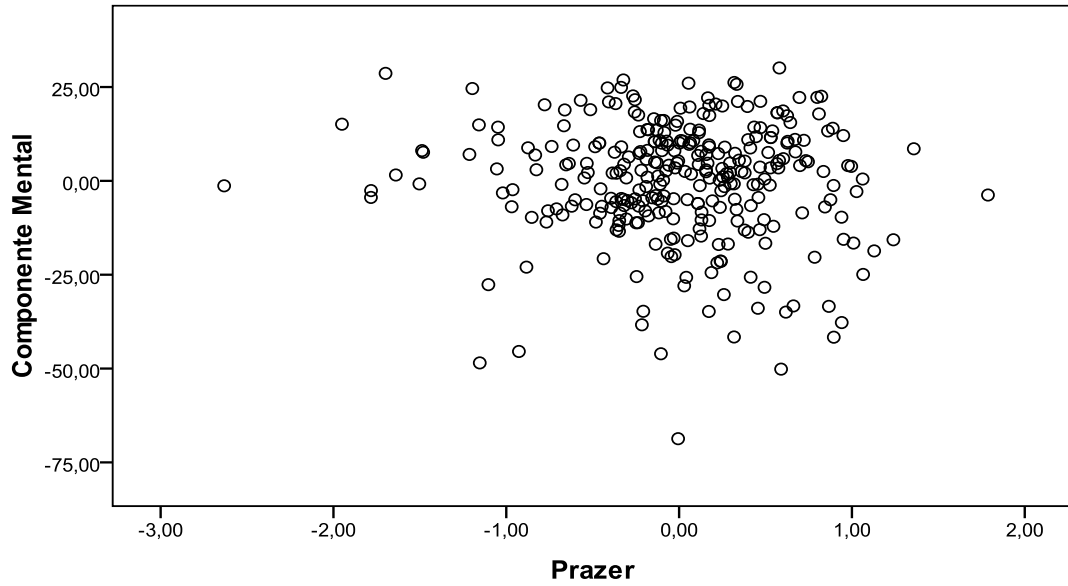
Scatterplot



Anexo P

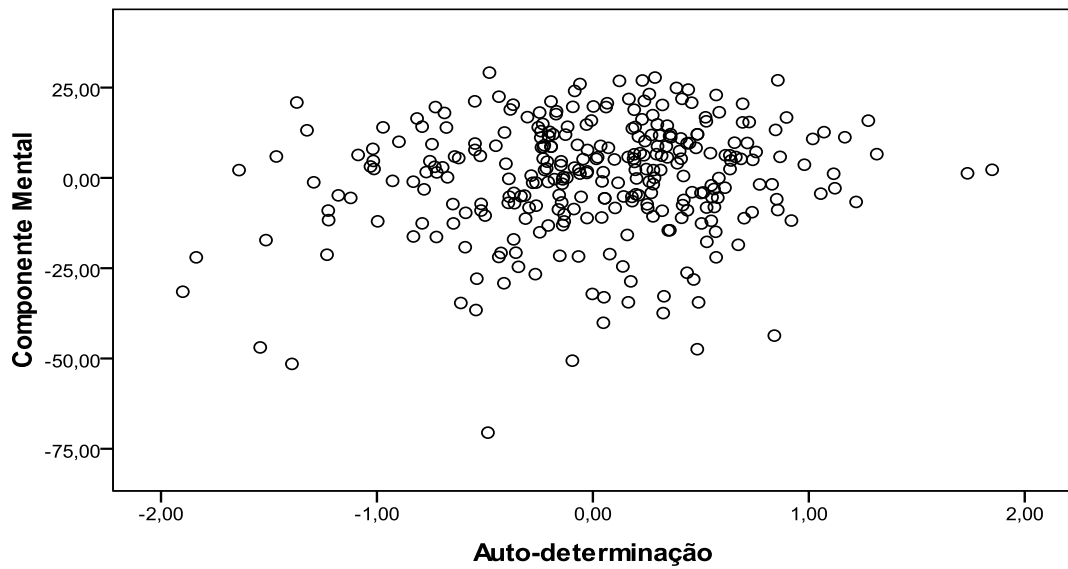
Partial Regression Plot

Dependent Variable: Componente Mental



Partial Regression Plot

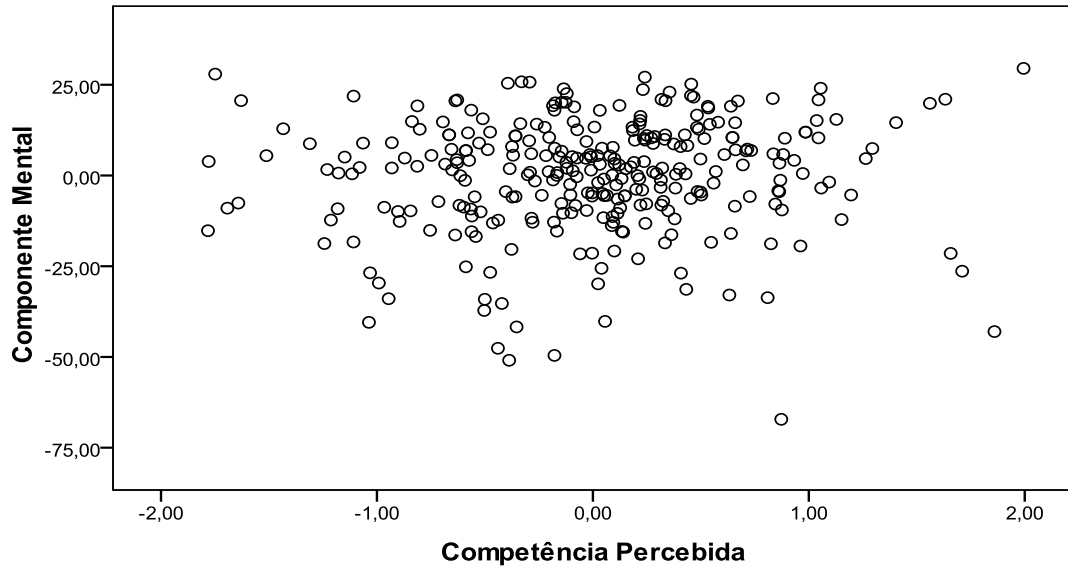
Dependent Variable: Componente Mental



Anexo P

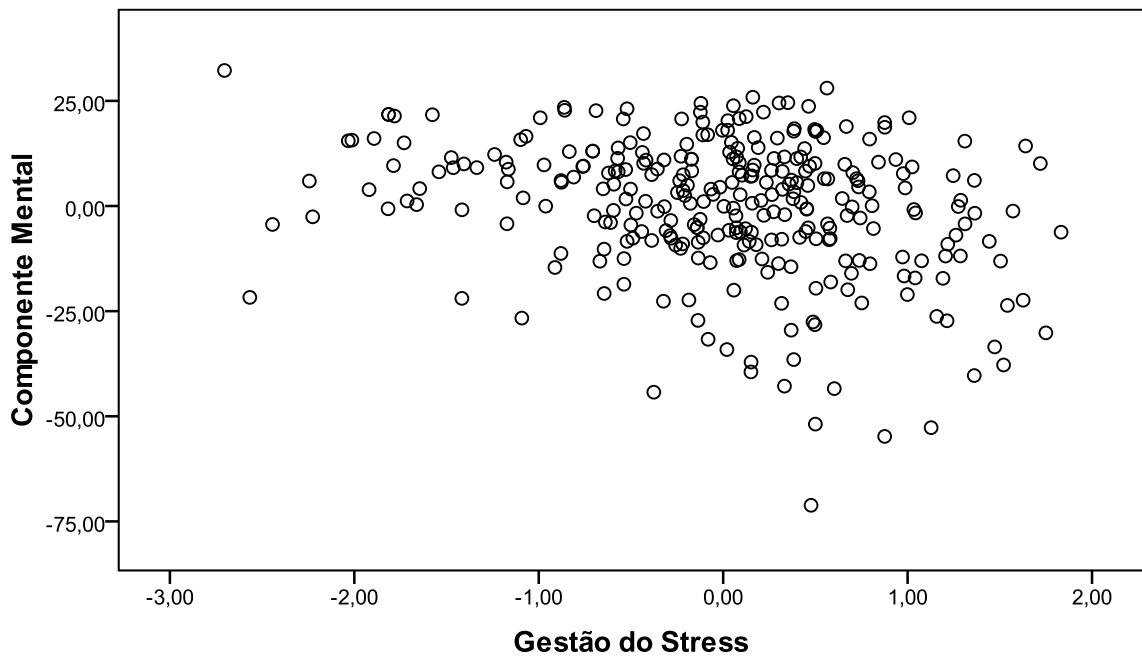
Partial Regression Plot

Dependent Variable: Componente Mental



Partial Regression Plot

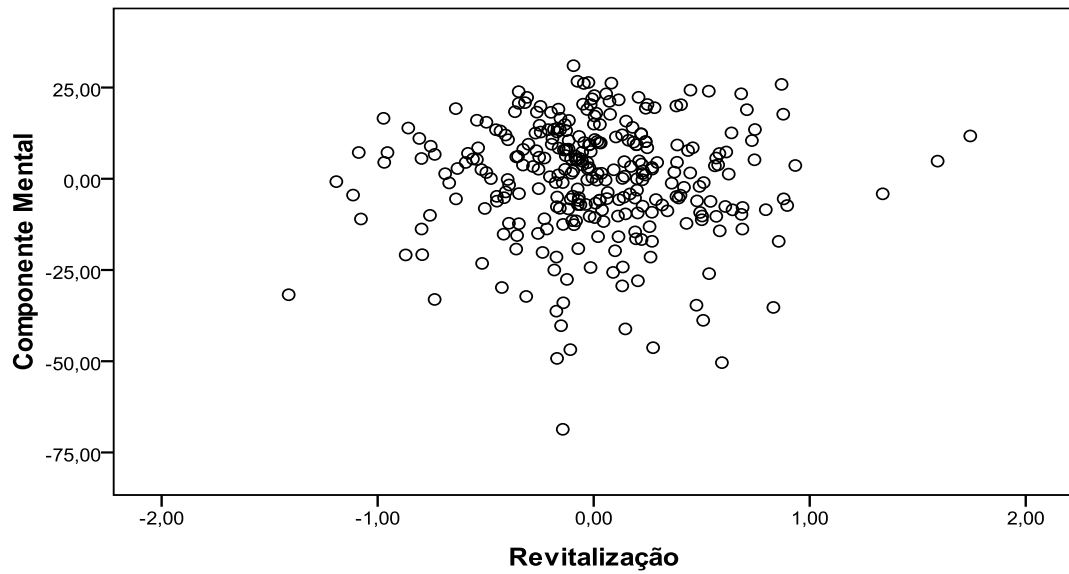
Dependent Variable: Componente Mental



Anexo P

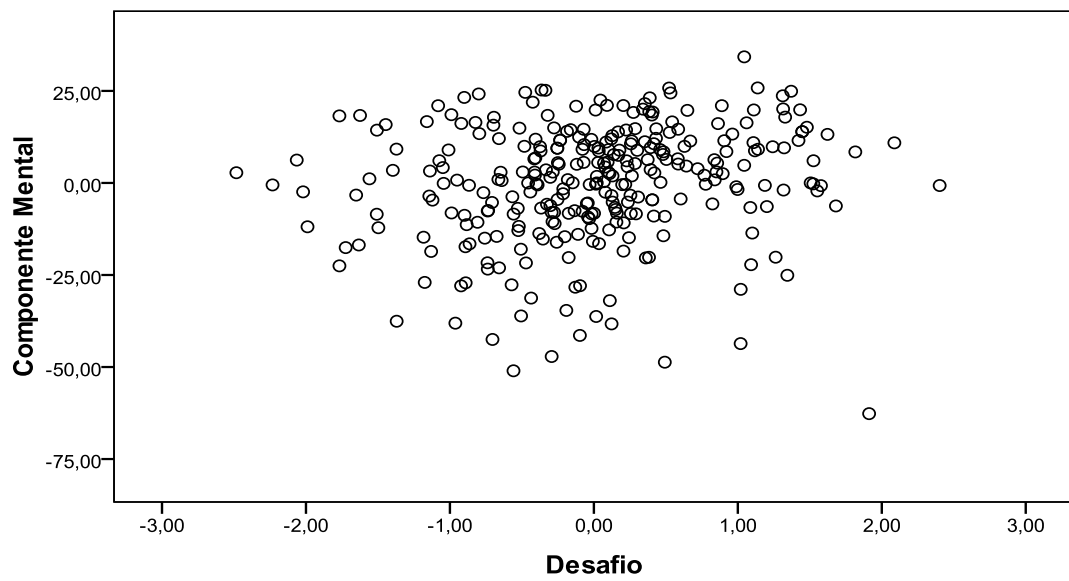
Partial Regression Plot

Dependent Variable: Componente Mental



Partial Regression Plot

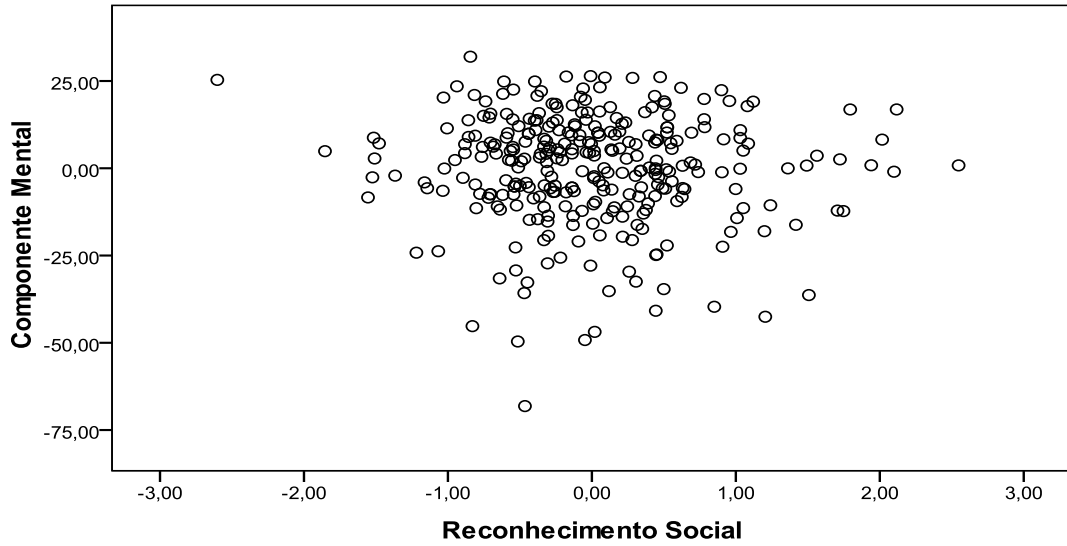
Dependent Variable: Componente Mental



Anexo P

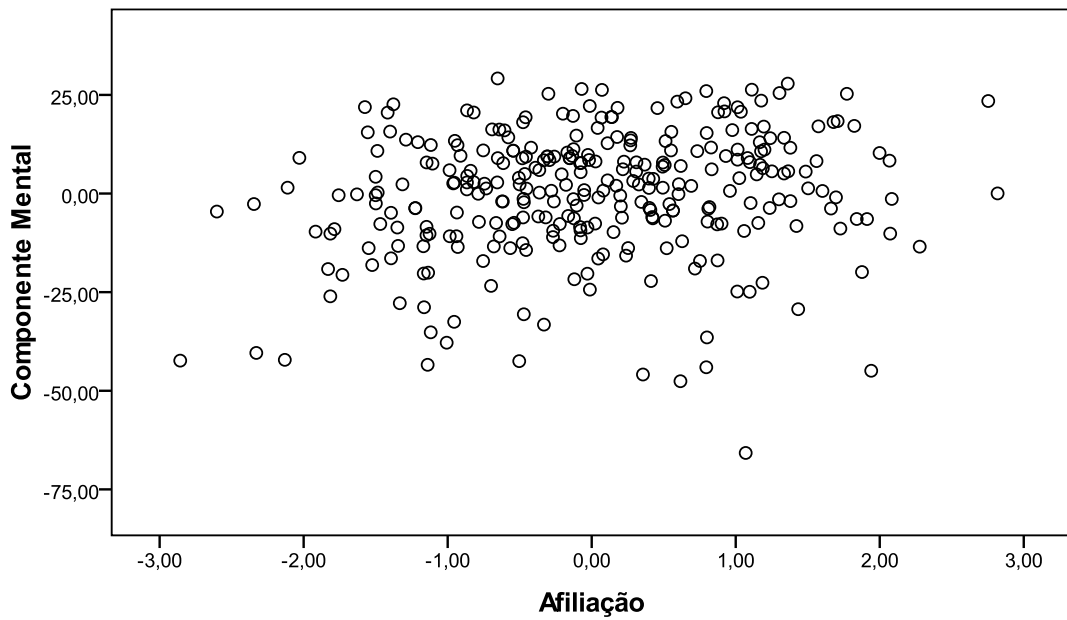
Partial Regression Plot

Dependent Variable: Componente Mental



Partial Regression Plot

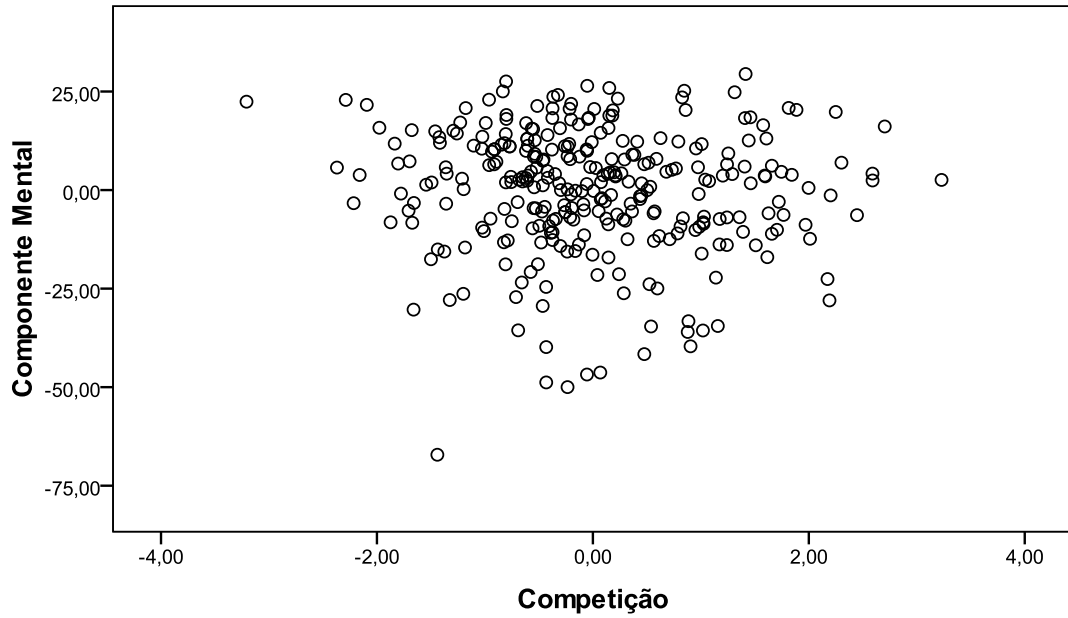
Dependent Variable: Componente Mental



Anexo P

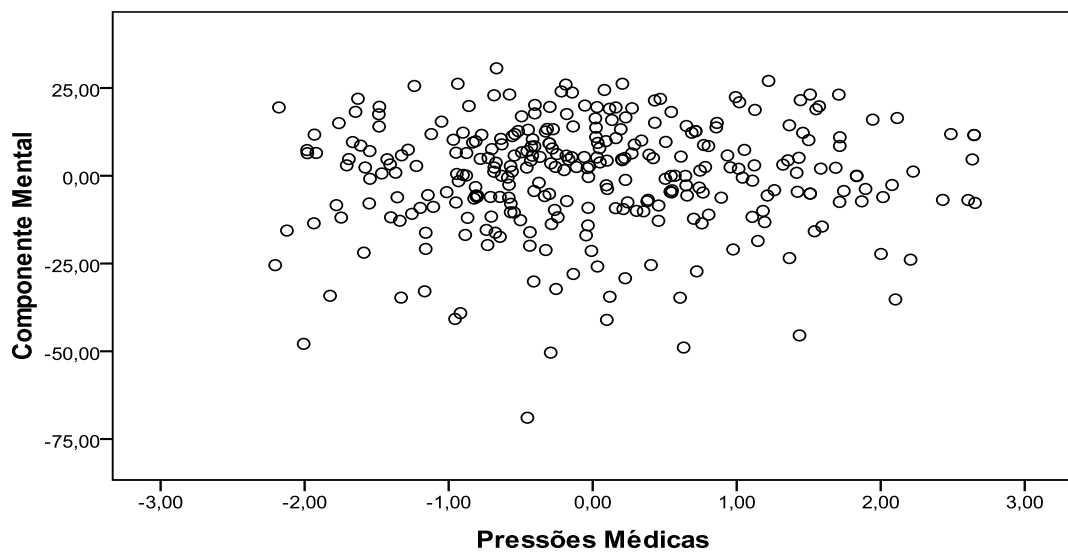
Partial Regression Plot

Dependent Variable: Componente Mental



Partial Regression Plot

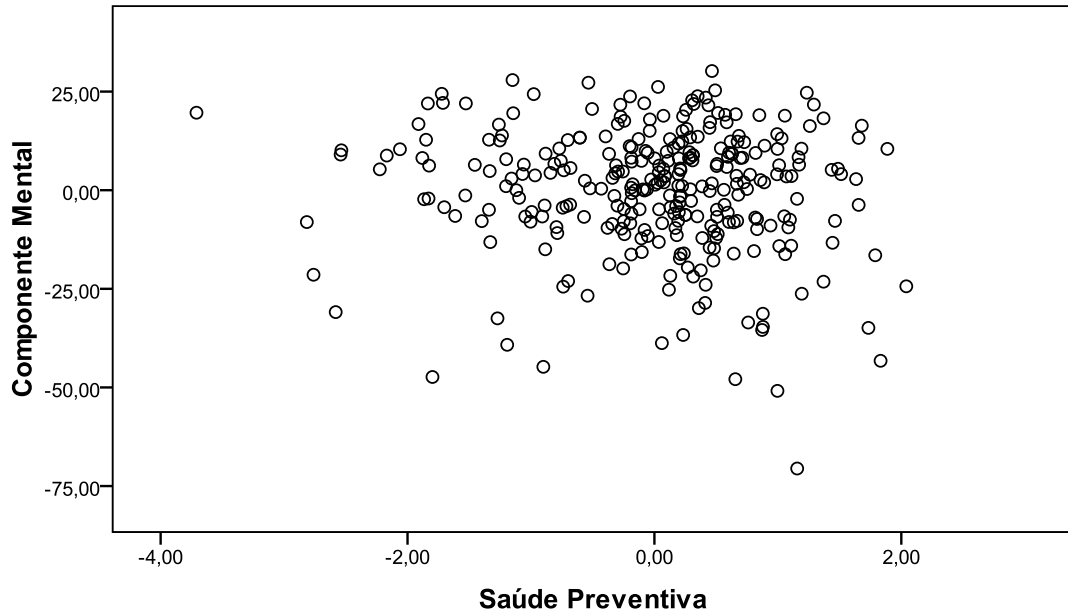
Dependent Variable: Componente Mental



Anexo P

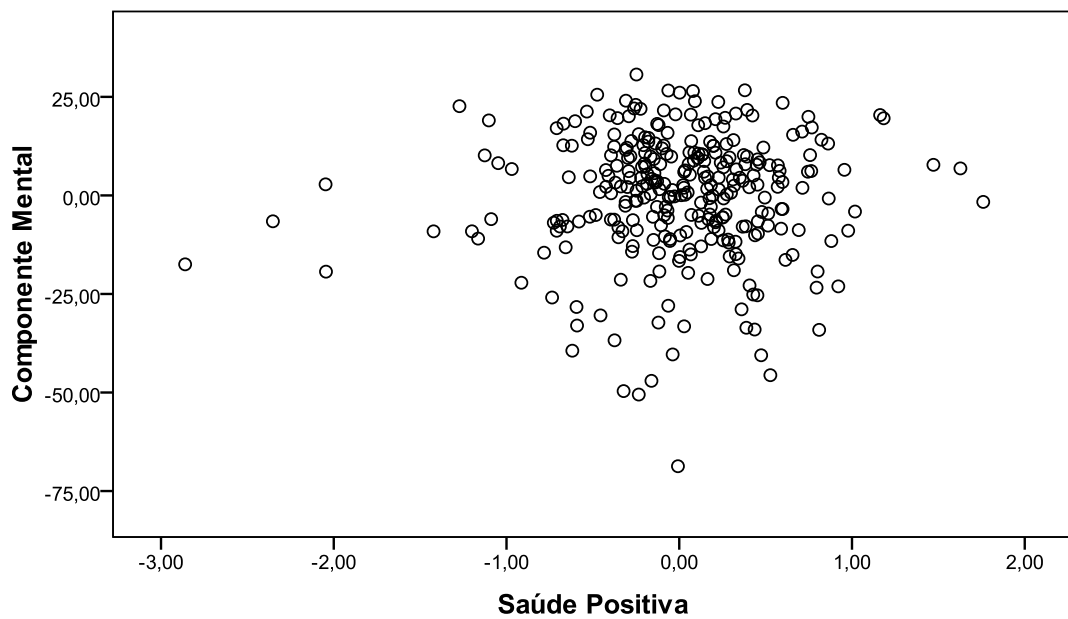
Partial Regression Plot

Dependent Variable: Componente Mental



Partial Regression Plot

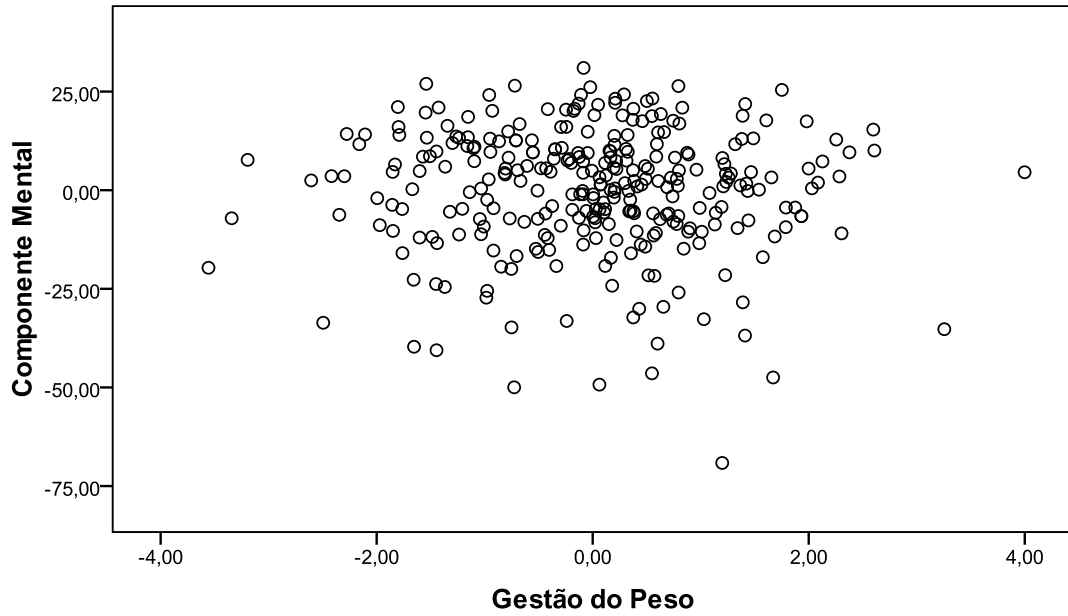
Dependent Variable: Componente Mental



Anexo P

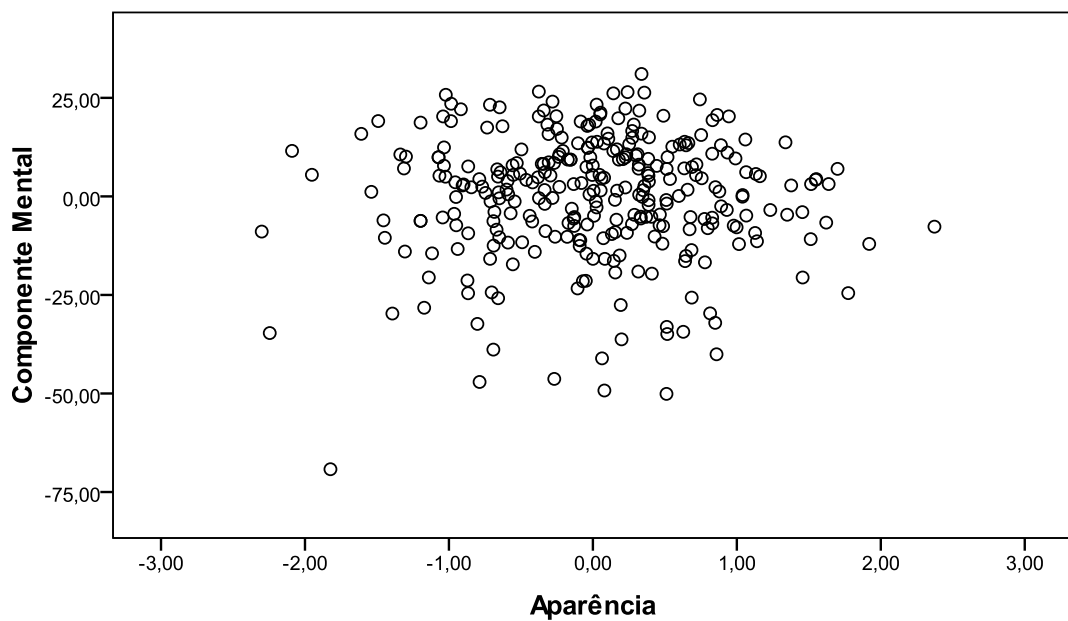
Partial Regression Plot

Dependent Variable: Componente Mental



Partial Regression Plot

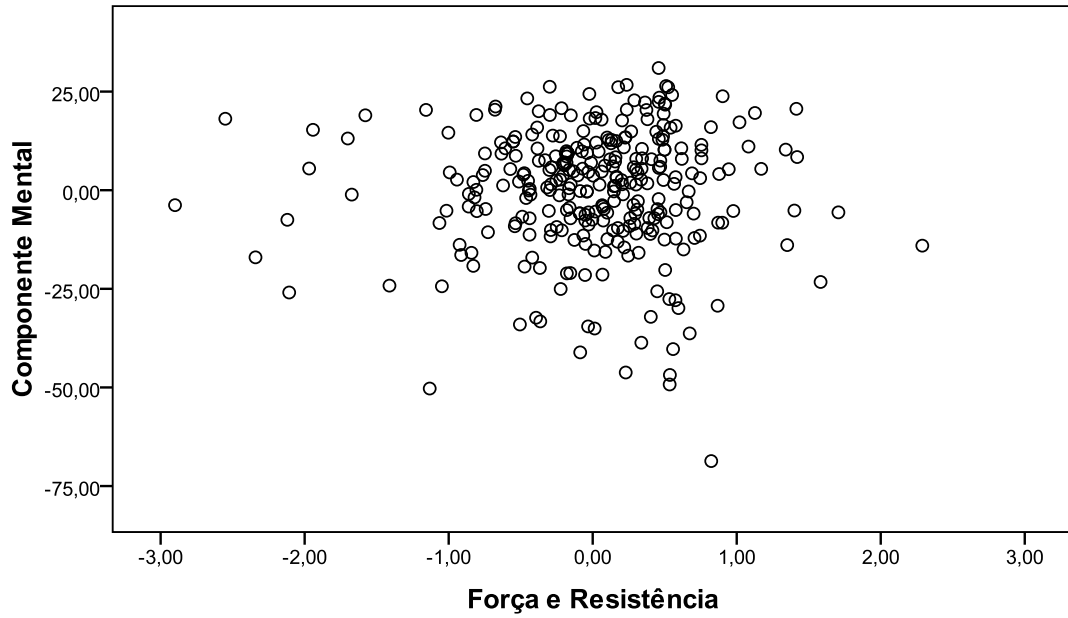
Dependent Variable: Componente Mental



Anexo P

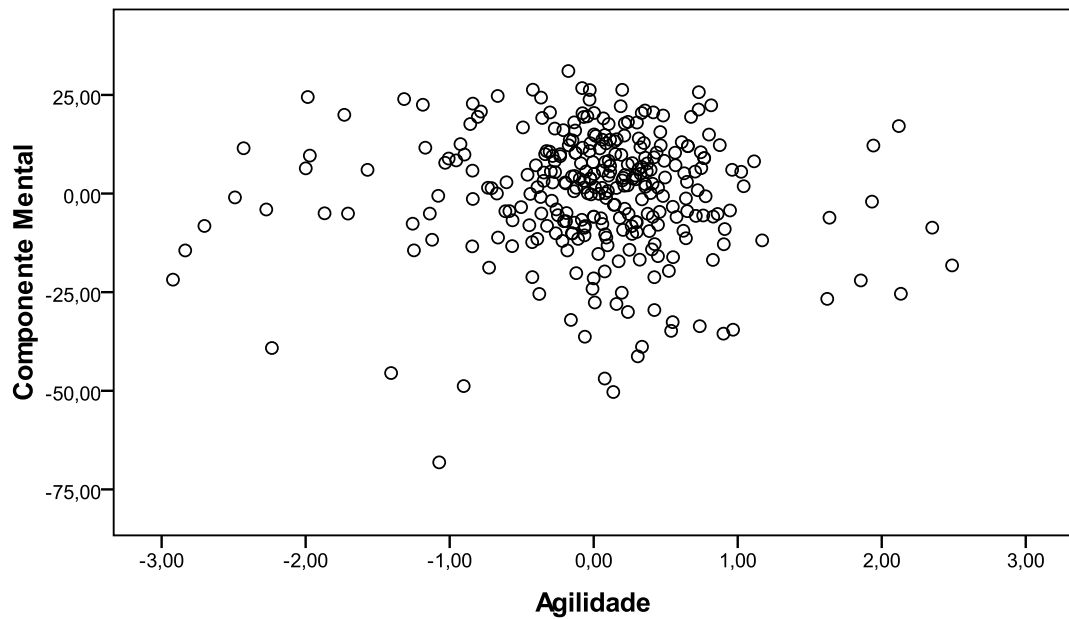
Partial Regression Plot

Dependent Variable: Componente Mental



Partial Regression Plot

Dependent Variable: Componente Mental



Anexo P

Resultados dos pressupostos da Regressão Linear Múltipla realizada para verificar a capacidade preditiva Motivação Intrínseca (competência percebida, auto-determinação e prazer) e das Motivações para o exercício físico no Bem-estar Psicológico – Hipótese 5

Pressuposto de normalidade dos resíduos – Hipótese 5

	Kolmogorov-Smirnov		
	<i>Estatística</i>		
	<i>Teste</i>	<i>g.l.</i>	<i>p-value</i>
Standardized Residual	0,07	302	0,12
Studentized Residual	0,07	302	0,12

Anexo Q

Resultados para o feito preditor da Motivação Intrínseca (competência percebida, auto-determinação e prazer) e das Motivações para o exercício físico no Bem-estar Psicológico - Hipótese 5

Modelo Sumário da variável dependente Componente Mental na amostra total – Hipótese 5

<i>Modelo</i>	<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>R² ajustado</i>	<i>Erro-Padrão da Estimativa</i>
1	0,42	0,17	0,13	16,01

Modelo Sumário da variável dependente Componente Mental no G. Não AFO – Hipótese 5

<i>Modelo</i>	<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>R² ajustado</i>	<i>Erro-Padrão da Estimativa</i>
1	0,52	0,27	0,20	14,01

Modelo Sumário da variável dependente Componente Mental no Grupo AFO – Hipótese 5

<i>Modelo</i>	<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>R² ajustado</i>	<i>Erro-Padrão da Estimativa</i>
1	0,46	0,22	0,10	17,84

Anexo Q

Resultados para o feito preditor da Motivação Intrínseca (competência percebida, auto-determinação e prazer) e das Motivações para o exercício físico no Bem-estar Psicológico (continuação)

Coefficientes da Motivação Intrínseca e das suas componentes e dos Motivos de Participação, na Amostra Total.

<i>Modelo</i>		<i>Coefficientes Standarizados</i>		
		<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p-value</i>
1	(Constante)		8,00	0,00
	Prazer	-0,08	-0,97	0,32
	Auto-determinação	0,16	2,46	0,01
	Competência Percebida	0,08	1,24	0,21
	Stress	-0,32	-4,77	0,00
	Revitalização	-0,01	-0,11	0,91
	Desafio	0,23	2,81	0,00
	Reconhecimento Social	-0,07	-0,91	0,36
	Afiliação	0,21	3,06	0,00
	Competição	-0,09	-1,21	0,22
	Pressões Médicas	0,03	0,60	0,54
	Saúde Preventiva	-0,12	-1,62	0,10
	Saúde Positiva	0,05	0,69	0,49
	Gestão do Peso	-0,03	-0,46	0,64
	Aparência	0,02	0,23	0,81
	Força e Resistência	0,00	0,02	0,98
	Agilidade	-0,03	-0,42	0,67

ANOVA para o Componente Mental na Amostra Total – Hipótese 5.

<i>Modelo</i>		<i>Soma dos</i>	<i>g.l.</i>	<i>Média</i>	<i>F</i>	<i>p-value</i>
		<i>Quadrados</i>		<i>Quadrado</i>		
1	Regressão	15964,29	16	997,76	3,88	0,00
	Residual	73134,60	285	256,61		
	Total	89098,90	301			

Anexo Q

Resultados para o feito preditor da Motivação Intrínseca (competência percebida, auto-determinação e prazer) e das Motivações para o exercício físico no Bem-estar Psicológico (continuação)

Coefficientes da Motivação Intrínseca e das suas componentes e dos Motivos de Participação, no Grupo Não AFO.

<i>Modelo</i>		<i>Coefficientes Standarizados</i>		
		<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p-value</i>
1	(Constante)		6,01	0,00
	Prazer	-0,08	-0,68	0,49
	Auto-determinação	0,16	1,74	0,08
	Competência Percebida	0,27	3,15	0,00
	Stress	-0,26	-2,85	0,00
	Revitalização	-0,10	-0,94	0,34
	Desafio	0,36	3,13	0,00
	Reconhecimento Social	-0,06	-0,65	0,51
	Afiliação	0,12	1,45	0,14
	Competição	-0,23	-2,47	0,01
	Pressões Médicas	-0,04	-0,52	0,60
	Saúde Preventiva	-0,02	-0,20	0,83
	Saúde Positiva	0,07	0,73	0,46
	Gestão do Peso	0,03	0,38	0,69
	Aparência	-0,11	-1,04	0,29
	Força e Resistência	-0,18	-1,61	0,10
	Agilidade	0,14	1,34	0,18

ANOVA para o Componente Mental no Grupo Não AFO – Hipótese 5.

<i>Modelo</i>		<i>Soma dos Quadrados</i>	<i>g.l.</i>	<i>Média Quadrada</i>	<i>F</i>	<i>p-valeu</i>
1	Regressão	11863,47	16	741,46	3,77	0,00
	Residual	31424,38	160	196,40		
	Total	43287,85	176			

Anexo Q

Resultados para o feito preditor da Motivação Intrínseca (competência percebida, auto-determinação e prazer) e das Motivações para o exercício físico no Bem-estar Psicológico (continuação)

Coefficientes da Motivação Intrínseca e das suas componentes e dos Motivos de Participação, no Grupo AFO.

<i>Modelo</i>		<i>Coefficientes Standardizados</i>		
		<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p-value</i>
1	(Constante)		5,40	0,00
	Prazer	-0,02	-0,16	0,86
	Auto-determinação	0,11	1,13	0,25
	Competência Percebida	-0,08	-0,79	0,42
	Stress	-0,34	-3,28	0,00
	Revitalização	-0,00	-0,04	0,96
	Desafio	0,10	0,86	0,39
	Reconhecimento Social	-0,16	-1,07	0,28
	Afiliação	0,22	2,04	0,04
	Competição	0,12	0,90	0,36
	Pressões Médicas	0,08	0,83	0,40
	Saúde Preventiva	-0,13	-1,03	0,30
	Saúde Positiva	0,06	0,45	0,65
	Gestão do Peso	-0,19	-1,68	0,09
	Aparência	0,05	0,38	0,70
	Força e Resistência	0,11	0,81	0,41
	Agilidade	-0,06	-0,57	0,56

ANOVA para o Componente Mental no Grupo AFO – Hipótese 5.

<i>Modelo</i>		<i>Soma dos</i>	<i>g.l.</i>	<i>Média</i>	<i>F</i>	<i>p-value</i>
		<i>Quadrados</i>		<i>Quadrada</i>		
1	Regressão	9701,34	16	606,33	1,90	0,02
	Residual	34402,77	108	318,54		
	Total	44104,12	124			