

## Psicologia aplicada ao contexto do exercício físico: tendências da investigação realizada na última década

José Carlos Leitão\*, João Moutão\*\* e Luís Cid\*\*

### *PSYCHOLOGY APPLIED TO PHYSICAL EXERCISE: TRENDS IN RESEARCH CONDUCTED DURING THE LAST DECADE*

**KEYWORDS:** Psychology of physical exercise, Historical perspective, Research trends, Adherence to physical activity, Exercise and health.

**ABSTRACT:** This study aims to analyze the contents of published research in the field of the psychology of physical exercise during the last decade. For this purpose, papers presented at major national and international conferences on the subject of the psychology of sport and exercise were analysed, together with articles published in major journals in this field during the last decade. To this end, associated descriptors were used associated with physical activity (e.g. exercise, physical activity, health, wellbeing, quality of life), excluding papers with descriptors applied to the fields of sport and physical education in schools. Based on the number of papers presented at events and specialist articles published in scientific journals, we found that the psychology of exercise represents about one third of all papers presented in this field of psychology. Despite the growing interest that has been identified during the last decade, there has been a certain levelling out in the number of papers presented at national and international congresses. It was also possible to verify that the level of attention given to this branch of knowledge varies depending on the journal.

A organização mundial de saúde reconhece a atividade física como um dos comportamentos de saúde mais determinantes no combate à morbidade e morte prematura (WHO, 2011). O exercício físico tem sido apontado como a “pílula mágica” (Pimlott, 2010) que pode aumentar substancialmente a longevidade e a expectativa de vida (Wen et al., 2011). Não obstante este alerta, estudos realizados na Europa sobre a participação desportiva, como o projeto COMPASS (*Co-ordinated Monitoring of Participation in Sports*), publicado em 1999, indicaram-nos que entre 1988 e 1998 apenas 23% dos portugueses referiram praticar uma atividade desportiva e somente 4 % mostraram o desejo de iniciar uma prática desportiva num futuro próximo (Marivoet, 2002). Esta tendência continua a ser confirmada no mais recente estudo realizado sobre os hábitos de prática de atividade física dos europeus (Eurobarometer-334, 2010), o qual demonstra que em média 55% dos portugueses não pratica, ou raramente pratica, atividade física, valor que está acima da média europeia (39%). Esta tendência é também indicada no mais recente estudo publicado de monitorização da prática de atividade física a nível mundial, onde se verificou que em Portugal mais de metade da população (51%), com mais de 15 anos, não cumpre os critérios mínimos de atividade física recomendados, sendo que o sexo feminino é o mais sedentário (Hallal et al., 2012).

As elevadas taxas de sedentarismo reportadas no ponto anterior estão associadas a vários problemas de saúde. De entre esses, destacamos o da obesidade, quer pelo facto de ser um dos mais mediatizados, quer pelo impacto e dimensão dos recursos afetados pelas sociedades no tratamento e prevenção desta que é considerada pela OMS como a epidemia do século XXI. Em Portugal, de acordo com os estudos realizados por Carmo et al. (2006, 2008) cerca de 39,4% da população apresenta excesso de peso e 14,2% apresenta condições de obesidade. Destacamos ainda outros dois indicadores, um relacionado com o facto de 45,6% da população sofrer de risco aumentado de doenças cardiovasculares associadas com o elevado perímetro da cintura e um outro, não menos preocupante, de, na população infantil e adolescente, mais de 50% apresentar valores de excesso de peso e obesidade. A ausência de atividade e exercício físico é apontada como uma das causas principais desta condição nacional neste estudo. Apesar disso, esta não parece ser uma razão suficientemente forte para a tão desejada mudança de comportamento na população portuguesa, reforçando a necessidade de compreender melhor os fatores que contribuem para a promoção da prática de atividade física.

Este paradoxo tem contribuído para que a (in)atividade física se assumisse cada vez mais como um tópico de relevo na investigação relacionada com a saúde (Biddle & Fuchs, 2009) o

Correspondência: José Carlos Leitão. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), Departamento de Desporto, Exercício e Saúde. Edifício de Ciências do Desporto – Parque Desportivo UTAD, Folhadela, Apartado 1013, 5001-801 Vila Real, Portugal. Email: [jc\\_leitao@yahoo.com](mailto:jc_leitao@yahoo.com)

\*Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD) e Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Portugal.

\*\*Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM-IPS) e Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Portugal.

— *Artículo invitado con revisión*

que tem justificado um crescente aumento da investigação em áreas como a medicina comportamental e a psicologia da saúde, com consequentes extensões para a área da psicologia do exercício físico. A razão deste interesse prende-se com pressuposto de que o comportamento sedentário tem importantes antecedentes psicológicos e efeitos negativos na saúde, não só física como psicológica. Note-se que no estudo Eurobarometer-334 (2010), os indivíduos que não praticam uma atividade física regular apontam como principal razão a “falta de tempo” (45% dos inquiridos), razão esta que poderá estar associada ao facto de o exercício físico não ser uma prioridade para esses mesmos indivíduos.

Talvez por essa razão, de entre as várias áreas que se começaram a destacar da psicologia do desporto, a psicologia do exercício físico, com um corpo de conhecimentos já perfeitamente identificado, evidenciou-se das demais ao definir-se como o “estudo dos aspetos psicológicos inerentes à prática de atividades motoras organizadas, para fins de saúde, bem-estar e qualidade de vida” (Araújo, 2002, p. 47). Para refletir esse interesse a área científica é atualmente designada por psicologia do desporto e do exercício físico (Weinberg & Gould, 2010).

Assim sendo, iremos de seguida realizar uma breve revisão das raízes históricas da psicologia do exercício físico, destacando os marcos que poderão ter sido determinantes para a sua diferenciação da psicologia do desporto, bem como, analisar a evolução dos trabalhos de natureza científica, veiculados nos congressos e revistas da especialidade (nacionais e internacionais), face ao número total de trabalhos apresentados nesta área do conhecimento.

### **Raízes históricas da psicologia do exercício físico**

Se o “nascimento” formal da psicologia do desporto aconteceu no ano de 1965, com a realização do 1º Congresso Mundial em Itália, na cidade de Roma, que coincidiu também com a constituição da ISSP – Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto (Brito, 1996), o mesmo não se pode dizer da psicologia aplicada ao contexto exercício físico, uma vez que a grande parte da produção científica foi realizada apenas a partir dos anos 90, embora apareça como um novo ramo de estudo (i.e., início da investigação) há mais de quatro décadas atrás (Gouveia, 2001).

Rejeski & Brawley (1988) foram os primeiros a apresentarem formalmente uma definição para a psicologia do exercício físico, como sendo “a aplicação dos contributos educacionais, científicos e profissionais da psicologia à promoção, explicação, manutenção e aumento de comportamentos relacionados com a condição física” (p. 239). De acordo com Berger, Pargman e Weinberg (2002), as raízes científicas de grande parte daqueles que publicam na área da psicologia do exercício físico, são a psicologia, as ciências do desporto e da educação física e a medicina desportiva, embora muitos deles sejam “descendentes” de 2ª e até de 3ª geração dos psicólogos do desporto dos anos 60. Buckworth e Dishman (2002) também referem que apesar da psicologia do exercício físico estar associada à psicologia do desporto, as suas raízes estendem-se para além desta, uma vez que devemos considerá-la como uma área multidisciplinar devido à sua estreita ligação com diversos ramos da psicologia, da medicina comportamental, da psicofisiologia e das ciências do desporto. Seja como for, é necessário fazer referência a dois autores: William Morgan, considerado por Buckworth e Dishman (2002) o “Pai” da

psicologia do exercício físico, uma vez que expandiu a aplicação da psicologia à prática da atividade física em indivíduos não atletas, através dos seus estudos nos finais dos anos 60 e início dos anos 70, na área da depressão, ansiedade, percepção de esforço e adesão ao exercício físico (e.g., Morgan, 1969, 1970); e Dorothy Harris, cujo livro *Involvement in Sport: A Somatopsychic Rationale for Physical Activity* (publicado em 1973) se constituiu, de acordo com Berger et al. (2002), como uma chamada de atenção importante, em especial no contexto académico, para um novo campo de especialização, ao ser constituído por vários capítulos na área da psicologia do exercício físico (e.g., motivação e atividade física, imagem corporal e movimento, personalidade e envolvimento na atividade física).

Com o forte crescimento da investigação e intervenção em psicologia do desporto e do exercício físico, esta disciplina começou a diferenciar-se, sendo hoje já olhada como tendo dado origem a dois ramos independentes (Hackfort & Birkner, 2005). Para estes autores a psicologia do exercício físico preocupa-se com os fatores psicológicos ligados aos antecedentes da participação no exercício físico, tais como a adesão e manutenção, bem como as suas consequências emocionais e cognitivas. Desta forma, a grande questão que se pode colocar neste contexto de aplicação da psicologia, é a compreensão da importância do exercício físico na obtenção de um estilo de vida (i.e., conjunto de padrões de comportamento que caracterizam a forma de viver do sujeito) saudável e a sua relação com a qualidade e satisfação com a vida. Por isso, Biddle e Mutrie (2008), e Biddle & Fuchs (2009) definem 3 grandes áreas de estudo e intervenção da psicologia do exercício físico: 1) determinantes (i.e., antecedentes) psicológicos do exercício físico; 2) intervenções para aumentar a prática de exercício físico; 3) envolvimento na atividade física e saúde mental ou bem-estar psicológico (i.e., consequências).

### **Desenvolvimento da investigação na psicologia do exercício físico**

Sendo a psicologia do exercício físico uma área do conhecimento que tem a sua origem noutras áreas do conhecimento mais estabelecidas, têm sido realizadas ao longo do tempo algumas reflexões sobre o desenvolvimento do conhecimento e da investigação realizada. Por exemplo, Araújo (2002) realizou uma análise dos temas mais abordados nos principais eventos científicos da especialidade (i.e., congressos mundiais e europeus). Neste trabalho, um dos descritores utilizados para classificar as comunicações foi o “Exercício e Saúde” (entre 14 categorias) e os resultados percentuais face ao total das comunicações foram os seguintes:

- a) Congresso Mundial em Portugal 1993 = 10%
- b) Congresso Europeu na Bélgica 1995 = 7%
- c) Congresso Mundial em Israel 1997 = 9%
- d) Congresso Europeu na República Checa 1999 = 12%

No seguimento deste trabalho, objetivamos realizar em seguida uma análise descritiva da atenção que a área da psicologia do exercício físico tem recebido por parte dos investigadores ao longo da última década. Para tal, iremos analisar os descritores mais utilizados (e.g., exercício físico, atividade física, adesão, saúde, bem-estar, qualidade de vida) e o número de comunicações científicas realizadas na área da psicologia do exercício físico e sua evolução percentual nos congressos Mundiais (i.e., organizados pela ISSP – Sociedade Internacional de Psicologia

do Desporto), Europeus (i.e., organizados pela FEPSAC – Federação Europeia de Psicologia do Desporto e das Atividades Corporais – cuja inclusão do termo “Atividades Corporais” na sua designação também foi um marco histórico e deu um contributo importante para o desenvolvimento do ramo da psicologia do exercício físico), Iberoamericanos (i.e., organizados pela SIPD – Sociedade Iberoamericana de Psicologia do Desporto) e Portugueses (i.e., organizados pela SPPD – Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto).

Foram considerados como critérios de inclusão as comunicações e os estudos que se centraram sobre os antecedentes psicossociais e as consequências psicológicas da prática de atividade física, bem como os estudos de intervenção de mudança comportamental, em linha com o que tem sido identificado como sendo as principais áreas de investigação. Foram apenas consideradas as comunicações realizadas no contexto do exercício físico e da prática de atividade física, não

sendo ponderadas as comunicações que envolvessem termos ou contextos de aplicação desportivos (e.g., desporto, competição, treino, atleta, treinadores) ou relacionados com a educação física/desporto escolar (e.g., educação física, aulas, alunos, professores).

### Comunicações no âmbito da psicologia do exercício físico realizadas em eventos científicos

A partir da análise às comunicações realizadas nos congressos mundiais, organizados pela ISSP, verifica-se que o número de comunicações na área da psicologia do exercício físico se situa entre os 12% a 15%. Ao longo dos três congressos analisados houve uma tendência para a estabilização do número de comunicações nesta área com ligeira redução no último congresso realizado em Marrocos no ano de 2009 (Tabela 1).

Congresso Mundial Grécia (2001)	Congresso Mundial Austrália (2005)	Congresso Mundial Marrocos (2009)
– Motivação	– Motivação	– Motivação
– Emoções	– Atitudes/Intenções	– Bem estar
– Comportamentos de Saúde	– Auto-Conceito	– Abandono
– Qualidade Vida	– Auto-Eficácia	– Ansiedade física
	– Estados Humor	– Avaliação
TC = 613	TC = 556	TC = 900
TCPE = 92 (15.01%)	TCPE = 84 (15.11%)	TCPE = 112 (12.44%)

TC = Total de comunicações; TCPE = Total de comunicações na área da psicologia do exercício físico.

Tabela 1. Comunicações científicas na área da psicologia do exercício físico nos últimos congressos mundiais, ao nível dos descritores e percentagem do número total de comunicações.

Ao nível dos congressos europeus, organizados pela FEPSAC, verifica-se um maior número de comunicações realizadas na área da psicologia do exercício físico comparativamente aos congressos mundiais (Tabela 2). Esta diferença pode ser reveladora de uma corrente de investigação relacionada com o exercício físico e a saúde que tem ganho cada vez mais visibilidade através de agências europeias como a HEPA – *european network for the promotion of health-enhancing physical activity* (ver <http://www.euro.who.int/hepa>). Contudo

destacamos que, apesar da tendência de crescimento verificada entre os congressos de 2003 e 2007, no congresso europeu realizado em Portugal, no ano de 2011, registou-se uma diminuição da percentagem de comunicações realizadas no âmbito da psicologia do exercício físico. Este decréscimo deve-se sobretudo ao aumento das comunicações no contexto do desporto, não tendo as comunicações no contexto do exercício físico aumentado na mesma proporção.

Congresso Europeu Dinamarca (2003)	Congresso Europeu Grécia (2007)	Congresso Europeu Portugal (2011)
– Programas/ Estratégias	– Autodeterminação	– Motivação
Intervenção	– Motivação	– Autodeterminação
– Fatores Pessoais/ Sociais	– Atitudes	– Saúde e Bem-Estar
– Motivação	– Avaliação	– Adesão / participação
– Adesão/Barreiras	– Saúde/Bem-Estar	– Motivos / Barreiras
	– Qualidade Vida	– Factores psicofisiológicos
	– Emoções	– Avaliação
TC = 270	TC = 531	TC = 768
TCPE = 46 (17.03%)	TCPE = 116 (21.84%)	TCPE = 99 (12.89%)

TC = Total de comunicações; TCPE = Total de comunicações na área da psicologia do exercício físico.

Tabela 2. Comunicações científicas na área da psicologia do exercício físico nos últimos congressos europeus, ao nível dos descritores e percentagem do número total de comunicações.

No que diz respeito aos congressos Iberoamericanos, organizados pela SIPD, é possível verificar que as comunicações na área da psicologia do exercício físico têm tido uma tendência de decréscimo nos quatro congressos analisados (Tabela 3). Uma possível explicação para esta tendência pode ser o facto de três

desses congressos terem sido realizados em países da América do Sul, cujas preocupações talvez se centrem mais na aplicação da psicologia ao contexto do desporto. É exemplo disso o congresso realizado na Colômbia, onde apenas foram apresentadas duas comunicações que se relacionaram com a área do exercício físico.

<b>Congresso Iberoamericano México (2006)</b>	<b>Congresso Iberoamericano Espanha (2008)</b>	<b>Congresso Iberoamericano Colômbia (2010)</b>	<b>Congresso Iberoamericano Brasil (2012)</b>
— Avaliação	— Avaliação	— Liderança	— Fatores Psicosociais
— Saúde mental	— Perceção de esforço		— Bem-estar e Saúde Mental
— Vigorexia	— Imagem corporal		— Adições
— Estilos de vida	— Clima motivacional		
— Bem-estar	— Atitudes		
	— Dismorfia muscular		
TC = 52	TC = 158	TC = 66	TC = 148
TCPE = 9 (17.31%)	TCPE = 15 (9.49%)	TCPE = 2 (3.03%)	TCPE = 13 (8.78%)

TC = Total de comunicações; TCPE = Total de comunicações na área da psicologia do exercício físico.

Tabela 3. Comunicações científicas na área da psicologia do exercício físico nos últimos congressos Ibero-americanos, ao nível dos descritores e percentagem do número total de comunicações.

Nos congressos nacionais, realizados pela SPPD, a percentagem de comunicações na área da psicologia do exercício físico é mais elevada comparativamente às verificadas nos congressos internacionais anteriormente analisados (Tabela 4),

rondando os 30 % nas três últimas edições, o que deixa transparecer um maior interesse dos investigadores portugueses por esta área.

<b>Congresso Nacional SPPD (2003)</b>	<b>Congresso Nacional SPPD (2009)</b>	<b>Congresso Nacional SPPD (2011)</b>	<b>Congresso Nacional SPPD (2012)</b>
— Adesão	— Motivação	— Adesão	— Autodeterminação
— Benefícios psicológicos	— Sedentarismo	— Saúde mental e Bem-estar	— Avaliação
— Avaliação	— Motivação	— Imagem corporal	— Motivação
	— Estilo de vida	— Dismorfia	— Exerício e Obesidade
		— Vigorexia	— Saúde mental
		— Atitudes	
TC = 26	TC = 83	TC = 92	TC = 73
TCPE = 5 (19.23%)	TCPE = 29 (34.93%)	TCPE = 26 (28.26%)	TCPE = 23 (31.51%)

TC = Total de comunicações; TCPE = Total de comunicações na área da psicologia do exercício físico.

Nota: Não foi possível a análise dos dados relativos ao Congresso Nacional da SPPD realizado em 2010, pelo facto de não ter sido encontrada informação disponível.

Tabela 4. Comunicações científicas na área da psicologia do exercício físico nos últimos congressos Nacionais, ao nível dos descritores e percentagem do número total de comunicações.

## Publicações no âmbito da psicologia do exercício físico realizadas em revistas científicas

No mais recente artigo de revisão sobre a publicação na área da psicologia do exercício físico em revistas científicas, realizado por Rhodes e Nasuti, (2011), foram contabilizados os estudos publicados entre 1990 e 2010, numa amostra de 10 revistas selecionadas de acordo com o seu fator de impacto e relevância na investigação comportamental relacionada com a atividade física. Nesta análise foram registados um total de 889 artigos publicados na área da psicologia do exercício físico, sendo que o número de artigos publicados passou de 127 na década de 90 para uns consideráveis 762 na primeira década do novo milénio. Todavia, de entre as 10 revistas analisadas, apenas duas são específicas da área da psicologia do desporto e do exercício físico. Curiosamente foram precisamente estas duas revistas as que apresentaram uma menor quantidade de estudos publicados, mais especificamente o *Psychology of Sport and Exercise* ( $n = 32$ ; 4%) e o *Journal of Sport and Exercise Psychology* ( $n = 46$ ; 5%). O facto de neste estudo apenas se terem considerado estas duas revistas de especialidade poderá conduzir os leitores a uma interpretação distorcida dos resultados, pois a realidade da publicação, em termos de quantidade de artigos, no âmbito da psicologia do exercício físico é um pouco diferente (i.e., mais elevada). Por exemplo, a teoria da autodeterminação (Deci & Ryan, 1985), que representa uma das teorias motivacionais atualmente em maior destaque no contexto do exercício físico (Teixeira, Carraça, Markland, Silva & Ryan, 2012), foi identificada como referencial teórico em apenas 14 dos 889 estudos analisados pelos autores.

Tomando em consideração esta limitação, propusemo-nos analisar o número de publicações realizadas no âmbito da psicologia do exercício físico com base apenas nas dez principais revistas da especialidade da psicologia do desporto e do exercício físico. Nesta análise cingimo-nos ao período de 2000 a 2010, embora algumas revistas só tenham iniciado a sua publicação após o ano 2000.

Foram consultados os seguintes periódicos com fator de impacto (FI<sup>1</sup>) em 2011: *Revista de Psicología del Deporte* (FI: 0.543); *International Journal of Sport Psychology* (FI: 1.034); *The Sport Psychologist* (FI: 0.982); *Journal of Applied Sport Psychology* (FI: 1.547); *Psychology of Sport and Exercise* (FI: 1.867); *Journal of Sport & Exercise Psychology* (FI: 2.656); e sem fator de impacto<sup>2</sup>: *International Journal of Sport and Exercise Psychology*; *International Review of Sport and Exercise Psychology*; *Cuadernos de Psicología del Deporte* e *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*.

Os resultados encontrados revelaram que o número de artigos publicados na área da psicologia do exercício físico se situou entre 20 e 41% nas revistas com o termo “Exercício”, dos quais cerca de 60% se centraram sobre os antecedentes e cerca de 40% sobre as consequências da prática de exercício. No caso das revistas sem o termo “Exercício” essa percentagem situou-se entre 2 e 16%, repartidos de igual forma entre os antecedentes e as consequências da prática de exercício físico (Tabela 5).

Da análise realizada, constata-se que as revistas que dão maior importância à investigação na área da psicologia do exercício físico são as que incluem o termo “Exercício” na sua designação. De facto, após o ano 2000, as novas revistas da especialidade que surgiram já incluíram este termo (e.g., *International Journal of Sport and Exercise Psychology* em 2003; *International Review of Sport and Exercise Psychology* em 2008; *Sport, Exercise, and Performance Psychology* em 2012). Todavia, não podemos deixar de realçar o contributo fundamental que teve o *Journal of Sport Psychology*, uma das primeiras revistas da especialidade (publicada deste 1979) e considerada por alguns autores como uma das melhores (Biddle, 1994; Fonseca, 2001), quando em 1988 passou a designar-se por *Journal of Sport and Exercise Psychology*, o que na nossa opinião se constituiu como um marco histórico para o desenvolvimento da psicologia do exercício físico.

## Publicações no âmbito da psicologia do exercício físico em Portugal

No que diz respeito à realidade portuguesa, lamentamos o facto de não existir nenhum periódico destinado à publicação de investigações realizadas unicamente no âmbito da psicologia do desporto e do exercício físico. Ao nível nacional, os estudos publicados nesta área encontram-se essencialmente em revistas de psicologia ou das ciências do desporto. Todavia, alguns dos periódicos destas áreas publicaram números especiais dedicados exclusivamente à psicologia do desporto e do exercício físico, nomeadamente: 1) *Ludens* 12(2) de 1990, editada pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa; 2) *Psicologia* 10(1/2) de 1995, editada pela Associação Portuguesa de Psicologia; 3) *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática* 2(3) de 1997, editada pelo Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho; 4) *Análise Psicológica* 19(1) de 2001, editada pelo Instituto Superior de Psicologia Aplicada de Lisboa; 5) *Psicologica* 39 de 2005, editada pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra; 6) *Motricidade* 3(3) de 2007, editada pelo Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, e 7) *Gymnasium* 3(1) de 2012, editada pela Universidade Lusófona. No entanto, apenas os números especiais da *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, da *Análise Psicológica*, da *Psicologica* e da *Gymnasium* apresentam estudos no contexto do exercício físico ou atividade física, os quais representam cerca um quarto do total dos artigos publicados, à exceção do último caso, que representam cerca de metade dos artigos.

Por último, no que aos livros diz respeito, gostaríamos ainda de realçar que apesar de existirem vários livros em Português dedicados à psicologia do desporto, alguns deles contendo algum conteúdo aplicado à área da atividade física e do exercício físico, o único livro conhecido totalmente centrado sobre esta temática, foi publicado em 2004 por Luís Calmeiro e Margarida Gaspar Matos (Calmeiro & Matos, 2004), intitulado de “Psicologia do Exercício e da Saúde”.

<sup>1</sup> Science Citation Index; Science Citation Index Expanded; Social Science Citation Index.

<sup>2</sup> Indexação em diversas bases de dados.

Revistas	Descritores	%
<b>Com fator de impacto</b>		
Revista de Psicología del Deporte	avaliação; saúde e bem-estar; adesão/barreiras; atitudes; motivação.	16%
International Journal of Sport Psychology	autoeficácia; motivação; estado-humor.	6%
The Sport Psychologist	imagética no exercício; adesão ao exercício/divertimento; estados humor.	2%
Journal of Applied Sport Psychology	benefícios do exercício; motivação; autoconceito	8%
Psychology of Sport and Exercise	benefícios do exercício; autodeterminação; motivação; autoeficácia; atitudes e intenções; imagem corporal.	41%
Journal of Sport and Exercise Psychology	benefícios do exercício; autodeterminação; motivação; autoeficácia; atitudes e intenções.	34%
<b>Sem fator de impacto</b>		
International Journal of Sport and Exercise Psychology (2003-2010)	emoções; saúde e bem-estar; estados-humor; autodeterminação; neurociências aplicadas ao exercício.	23%
International Review of Sport and Exercise Psychology (2008-2010)	autodeterminação; imagem corporal; impacto da AF saúde.	31%
Cuadernos de Psicología del Deporte (2001-2010)	autodeterminação; motivos; saúde e bem-estar; atitudes	14%
Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte (2006-2010)	motivação; saúde e bem-estar; autoconceito; avaliação; estilos de vida.	20%

Tabela 5. Análise da percentagem de artigos publicados na área da psicologia do exercício físico em algumas revistas da especialidade, no período de 2000 a 2010.

## Reflexões finais

Como nota final, podemos concluir que a psicologia do exercício físico parece ser uma área de investigação ainda em desenvolvimento, a qual tem conhecido um crescente interesse nos últimos anos apesar da aparente estabilização verificada na percentagem de comunicações realizadas nos congressos internacionais e nacionais. Na nossa opinião esta estabilização é apenas aparente, pois o que se assistiu foi a um aumento acentuado no número total de comunicações apresentadas nos congressos internacionais aplicadas ao contexto do desporto o que contribui para uma diminuição das percentagens de comunicações relacionadas com o exercício físico. Ao longo da última década verificou-se que:

a) o número de publicações na área da psicologia do exercício físico foi mais baixo comparando com o dos estudos publicados no contexto do desporto;

b) a tendência de crescimento das comunicações realizadas em congressos da especialidade a nível Mundial, Europeu, Iberoamericano e Nacional, regista alguma estabilização nas últimas edições;

c) nos congressos nacionais a percentagem de comunicações na área da psicologia do exercício físico é superior à dos restantes eventos científicos analisados;

d) nas revistas científicas da especialidade verifica-se que as que utilizam o termo *Exercise* (i.e., “Exercício”) no seu nome são as que dão um maior destaque aos estudos na área da psicologia do exercício físico, os quais são maioritariamente relacionados com os antecedentes da prática de exercício físico;

e) não existem revistas nacionais destinadas exclusivamente à publicação de investigações realizadas no âmbito da psicologia do desporto e exercício físico. Pensamos que a existência de um periódico desta natureza poderia potenciar a veiculação de mais trabalhos científicos, contribuindo dessa forma para uma maior divulgação do conhecimento produzido em Portugal nesta área.

Para o desenvolvimento futuro do conhecimento nesta área de investigação em Portugal apontamos a necessidade de serem dinamizadas revistas científicas nacionais especificamente dedicadas à temática da psicologia do desporto e, por inerência, à psicologia do exercício físico. Será também importante que os autores nacionais se dediquem igualmente ao desenvolvimento de manuais e livros dedicados à temática da psicologia do exercício físico, que possam servir de referencial teórico e suportar o futuro desenvolvimento desta área de investigação a nível nacional.

*PSICOLOGIA APLICADA AO CONTEXTO DO EXERCÍCIO FÍSICO: TENDÊNCIAS DA INVESTIGAÇÃO REALIZADA NA ÚLTIMA DÉCADA*

**PALAVRAS-CHAVE:** Psicologia do exercício físico, Perspetiva histórica, Tendências da investigação, Adesão à atividade física, Exercício e saúde.

**RESUMO:** Este estudo visa a análise do conteúdo da investigação publicada na área da psicologia do exercício físico na última década. Foram analisadas as comunicações apresentadas nos principais congressos internacionais e nacionais na área da psicologia do desporto e do exercício físico bem como os artigos publicados nas principais revistas de referência da especialidade, na última década. Para tal, foram utilizados descritores associados ao contexto do exercício físico (e.g., exercício, atividade física, adesão, saúde, bem-estar, qualidade vida), excluindo os trabalhos com descritores de aplicação no contexto do desporto e da educação física escolar. Com base no número de comunicações apresentadas e nos artigos publicados, foi possível verificar que a psicologia do exercício físico é uma área de investigação que representa cerca de um terço do total dos trabalhos apresentados neste ramo da Psicologia. Ainda assim, apesar do crescente interesse que tem tido por parte dos investigadores ao longo da última década, tem-se verificado alguma tendência para a estabilização no número de comunicações realizadas nos congressos internacionais e nacionais. Foi possível verificar que o nível de atenção dado a esta área do conhecimento varia em função da revista científica.

*PSICOLOGÍA APLICADA AL CONTEXTO DEL EJERCICIO FÍSICO: TENDENCIAS DE LA INVESTIGACIÓN REALIZADA EN LA ÚLTIMA DÉCADA*

**PALABRAS CLAVE:** Psicología del ejercicio físico, Perspectiva histórica, Tendencias de investigación, Adherencia a la actividad física, Ejercicio y salud.

**RESUMEN:** En este estudio se analiza el contenido de la investigación publicada en el área de la psicología del ejercicio físico durante la última década. Se analizaron las comunicaciones presentadas en los principales congresos internacionales y nacionales del área de la psicología del deporte y del ejercicio físico, así como los artículos publicados en las principales revistas de referencia de la especialidad, en la última década. Con esta finalidad se usaron descriptores asociados al contexto del ejercicio físico (e.g., ejercicio, actividad física, adherencia, salud, bienestar, calidad de vida), excluyéndose los trabajos con descriptores de aplicación en el campo del deporte y de la educación física escolar. Tomando como base el número de comunicaciones presentadas y de artículos publicados, se ha comprobado que la psicología del ejercicio físico es un área de investigación que representa un tercio del total de trabajos presentados en este campo de la psicología. Así, y a pesar del creciente interés que existe por parte de los investigadores al largo de la última década, se ha podido comprobar que existe una cierta tendencia a la estabilización en el número de comunicaciones presentadas en los congresos nacionales e internacionales. Ha sido posible comprobar también que el nivel de atención prestado a esta área de conocimiento varía en función de la revista científica considerada.

## Referências

- Araújo, D. (2002). Definição e história da Psicologia do Desporto. In S. Serpa & D. Araújo (Eds.), *Psicologia do Desporto e do Exercício. Compreensão e aplicações* (pp. 9-52): Faculdade de Motricidade Humana & Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto.
- Berger, B., Pargman, D., & Weinberg, R. (2002). *Foundations of Exercise Psychology*. Morgantown, VA: Fitness Information Technology, Inc.
- Biddle, S. (1994). Motivation and participation in Exercise and Sport. In S. Serpa, J. Alves & V. Pataco (Eds.), *International Perspectives on Sport and Exercise Psychology* (pp. 103-126). Morgantown, VA: Fitness Information Technology, Inc.
- Biddle, S. & Fuchs, R. (2009). Exercise psychology: A view from Europe. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 410-419.
- Biddle, S. & Mutrie, N. (2008). *Psychology of Physical Activity: Determinants, well-being and interventions* (2nd ed.). London: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Brito, A. (1996). A Psicologia do Desporto como ciência e como prática. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 67-76). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Buckworth, J. & Dishman, R. K. (2002). *Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Calmeiro, L. & Matos, M. (2004). *Psicologia do Exercício e da Saúde*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Carmo, I., Santos, O., Camolas, J., Vieira, J., Carreira, M., Medina, L., Reis, L. & Galvao-Teles, A. (2006). Prevalence of obesity in Portugal. *Obesity Research*, 7(3), 233-237.
- Carmo, I., Santos, O., Camolas, J., Vieira, J., Carreira, M., Medina, L., Reis, L., Myatt, J. & Galvao-Teles, A. (2008). Overweight and obesity in Portugal: national prevalence in 2003-2005. *Obesity Research*, 9(1), 11-19.
- Deci, E. & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Eurobarometer-334. (2010). *Sport and Physical Activity*. Brussels: European Commission.
- Fonseca, A. (2001). A psicologia do desporto e a "batalha da qualidade". *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 114-123.
- Gouveia, M. (2001). Tendências da Investigação na Psicologia do Desporto, Exercício e Actividade Física. *Análise Psicológica*, 21(1), 5-14.
- Hackfort, D. & Birkner, H. (2005). An Action-Oriented Perspective on Exercise Psychology. In D. Hackfort, J. L. Duda & R. Lidor (Eds.), *Handbook of Research in Applied Sport and Exercise Psychology: International Perspectives* (pp. 351-374). Morgantown, VA: Fitness Information Technology, Inc.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W. & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247 - 257.
- Marivoet, S. (2002). *Práticas desportivas na sociedade portuguesa (1988 -1998)*. Paper presented at the IV Congresso Português de Sociologia - Sociedade Portuguesa, Passados, Recentes e Futuros Próximos, Lisboa.
- Morgan, W. (1969). A pilot investigation of physical working capacity in depressed and non-depressed psychiatric males. *Research Quarterly*, 40, 859-861.

- Morgan, W. (1970). Physical working capacity in depressed and non-depressed psychiatric females: A preliminary study. *American Corrective Therapy Journal*, 24, 14-16.
- Pimlott, N. (2010). The miracle drug. *Canadian Family Physician*, 56, 407-409.
- Rejeski, W. J. & Brawley, L. R. (1988). Defining the boundaries of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 2, 231-242.
- Rhodes, R. E. & Nasuti, G. (2011). Trends and changes in research on the psychology of physical activity across 20 years: A quantitative analysis of 10 journals. *Preventive Medicine*, 53(1-2), 17-23.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N. & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 78.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2010). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5 th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wen, C. P., Wai, J. P., Tsai, M. K., Cheng, T. Y., Lee, M. C., Chan, H. T., Tsao, C. K., Tsai, S. P. & Wu, X. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *Lancet*, 378, 1244-1253.
- WHO. (2011). *Physical inactivity: a global public health problem*. Geneva: World Health Organization.