

**Universidade do Porto**  
**Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação**

**MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM JOVENS  
PORTUGUESES DO ENSINO SUPERIOR**

**Ana Beatriz Sousa Gonçalves**  
junho, 2019

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado de Psicologia,  
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da  
Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora  
**Marina de Serra Lemos** (FPCEUP) e coorientada pela  
Professora Doutora Lúcia Lima (ESEP).

## **AVISOS LEGAIS**

O conteúdo desta dissertação reflete as perspetivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

## AGRADECIMENTOS

À Professora Doutora Marina Serra de Lemos pela disponibilidade, dedicação e exigência constantes. Sem dúvida que o seu apoio foi decisivo para tornar esta investigação possível e que só com a sua orientação consegui adquirir um olhar científico e crítico durante todo o processo. Um exemplo de profissionalismo que nunca irei esquecer.

À Professora Doutora Lígia Lima pela sua contribuição como coorientadora em todo o processo. Sem dúvida que a sua participação foi enriquecedora no decorrer da investigação.

À Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto pela oportunidade de conhecer excelentes pessoas e de criar amizades que fizeram a diferença, assim como pela excelência no ensino da Psicologia. A 2014 por ser o ano que vou sempre recordar com tanto carinho.

À Catarina, que me orientou e acarinhou desde o primeiro ao último dia. Por ser uma presença constante durante estes cinco anos, por ter sido mais do que algum dia poderia pedir. Por ser uma das pessoas com maior coração que conheço e por me ter mostrado que há pouco que não seja possível.

Ao Pedro, que confiou mais em mim do que eu própria. Pelo apoio incondicional e pela paciência sem fim. Por ter estado comigo nos melhores e piores momentos, e por conseguir sempre transmitir-me a esperança que preciso.

À Rita, que me deu a oportunidade de me tornar madrinha. Àquela que traz consigo um sorriso aberto e uma alegria de viver inacreditável em todos os momentos. Sou uma sortuda por tê-la no meu dia-a-dia.

Aos meus pais, pelo esforço que fazem em prol da minha educação e pelo amor incondicional. São para mim um enorme motivo de orgulho.

A todos os meus amigos e familiares pela sua presença e carinho. Que continuem para sempre na minha vida.

## **Resumo**

A prática de exercício físico tem inúmeras vantagens na saúde física e mental dos indivíduos. Considerando a sua importância, seria de esperar que os indivíduos praticassem mais exercício do que realmente o fazem. Assim, surge a necessidade de estudar aprofundadamente este comportamento, no sentido de melhor compreender quais os fatores que motivam a prática de exercício físico.

Os principais objetivos do presente estudo eram, portanto, caracterizar a prática de exercício físico em estudantes portugueses do ensino superior e analisar o papel da motivação nessa mesma prática. Para além disso, num registo mais exploratório, examinou-se também a influência do Índice de Massa Corporal (IMC) e da satisfação com o IMC na motivação para praticar exercício físico, assim como o efeito mediador da motivação na relação entre o IMC e a satisfação com o mesmo e a prática de exercício físico.

No presente estudo a motivação para a prática de exercício físico foi analisada tendo por base um modelo teórico – a Teoria do Comportamento Planeado.

Participaram no estudo 554 estudantes do ensino superior português, com idades compreendidas entre os 17 e os 58 anos. Construiu-se para o efeito um instrumento que permitiu aferir a prática de exercício físico nos estudantes do ensino superior, o seu IMC e satisfação com o IMC assim como a sua motivação face à mesma.

Os resultados mostraram que cerca de metade destes estudantes pratica exercício físico regular. O nível de motivação destes estudantes para a prática de exercício físico é elevado e a Teoria do Comportamento Planeado mostrou ser um modelo motivacional adequado na predição da intenção de praticar exercício físico e da sua prática efetiva. Por outro lado, os resultados sugerem que a motivação tem um efeito mediador significativo na relação entre a satisfação com o IMC e a prática de exercício físico.

Como principais conclusões do estudo, apontam-se a influência inegável da motivação na prática de exercício físico e a enorme complexidade deste comportamento, que deverá continuar a ser estudado e promovido. No final do estudo, apresenta-se um conjunto de limitações e sugestões para estudos futuros no âmbito da compreensão da motivação face à prática de exercício físico.

**Palavras-Chave:** motivação, exercício físico, ensino superior, promoção da saúde, Índice de Massa Corporal, Teoria do Comportamento Planeado.

## **Abstract**

Physical exercise has many advantages on both physical and mental health. Considering its benefits, it would be expected that individuals exercise more than they actually do. Therefore, it is important to study this behavior in order to understand which factors motivate physical exercise practice.

The main purposes of this study were to characterize the physical exercise practice in Portuguese university students and analyze the role of motivation on that practice. Additionally, the influence of Body Mass Index (BMI) and its satisfaction on motivation for exercise practice were explored, as well as the mediator effect of motivation in the relationship between BMI, its satisfaction and physical exercise.

On this study, one's motivation to exercise was assessed using a theoretical model – the Theory of Planned Behavior.

554 Portuguese university students participated on this research, aged 17 to 58. An instrument was constructed, allowing to measure the exercise practice, their BMI and its satisfaction and their motivation to exercise.

The results allowed to characterize both exercise practice and motivation to exercise in this population. It was found that half of the population practices regular physical exercise and that their motivation is quite high. The Theory of Planned Behavior has shown to be an adequate motivational model to predict the intention to exercise as well as the effective exercise practice. On the other hand, the results suggested that motivation has a significative mediator effect on the relationship between BMI's satisfaction and physical exercise practice.

Considering the study results, there are two main conclusions that should be highlighted: the influence of motivation on physical exercise and the huge complexity of this behavior, which should continue to be studied and promoted. In the end of this study, limitations and suggestions for further studies on this area are presented.

**Keywords:** motivation, physical exercise, university, health promotion, Body Mass Index, Theory of Planned Behavior.

## Résumé

La pratique de l'exercice physique présente de nombreux avantages pour la santé physique et mentale des individus. Compte tenu de son importance, on pourrait s'attendre à ce que les individus fassent plus d'exercice physique que ce qu'ils font réellement. Donc, il est nécessaire d'étudier ce comportement en profondeur afin de mieux comprendre les facteurs qui motivent la pratique de l'exercice physique.

Les principaux objectifs de cette étude étaient de caractériser la pratique de l'exercice physique chez les étudiants portugais de l'enseignement supérieur et d'analyser le rôle de la motivation dans cette même pratique. En outre, dans un registre plus exploratoire, nous avons également examiné l'influence de l'indice de masse corporelle (IMC) et de la satisfaction avec l'IMC sur la motivation à pratiquer l'exercice physique, ainsi comme l'effet médiateur de la motivation sur la relation entre l'IMC, la satisfaction à l'égard de l'IMC et la pratique de l'exercice physique.

Dans cette étude, la motivation pour la pratique de l'exercice physique a été analysée sur la base d'un modèle théorique - la théorie du comportement planifié.

Au total, 554 étudiants portugais, âgés de 17 à 58 ans, dans l'enseignement supérieur ont participé à l'étude. À cette fin, un instrument a été utilisé pour mesurer la pratique de l'exercice physique chez les étudiants de l'enseignement supérieur, leur IMC et leur satisfaction à l'IMC, ainsi que leur motivation à cet égard.

Les résultats ont montré qu'environ la moitié de ces étudiants pratiquent de l'exercice régulier et que leur motivation est élevée. La théorie du comportement planifié s'est avérée être un modèle de motivation adéquat pour prédire l'intention de pratiquer l'exercice physique et de sa pratique effective. D'autre part, les résultats suggèrent que la motivation a un effet médiateur significatif sur la relation entre la satisfaction avec l'IMC et la pratique de l'exercice physique.

Les principales conclusions de l'étude sont l'influence incontestable de la motivation sur l'exercice physique et l'énorme complexité de ce comportement, qu'il convient d'approfondir et de promouvoir. À la fin de l'étude, nous présentons un ensemble de limites et de suggestions pour de études futures sur la compréhension de la motivation par rapport à la pratique de l'exercice physique.

**Mots-clés:** motivation, exercice physique, études supérieures, promotion de la santé, indice de masse corporelle, théorie du comportement planifié.

## Índice

<b>I.</b>	<b>Enquadramento Teórico</b>	
1.1.	A Prática de Exercício Físico .....	1
1.2.	Modelos Explicativos do Comportamento mais Utilizados nos Domínios da Educação e Promoção da Saúde.....	2
1.3.	Teoria do Comportamento Planeado.....	5
1.4.	A Prática de Exercício Físico à luz da Teoria do Comportamento Planeado.....	8
<b>II.</b>	<b>Método</b>	
2.1.	Objetivos.....	11
2.2.	Variáveis e Instrumentos.....	12
2.3.	Procedimento de Recolha de Dados.....	14
2.4.	Caracterização da Amostra.....	15
2.5.	Análise de Dados.....	16
<b>III.</b>	<b>Apresentação de Resultados</b>	
3.1.	Prática de Exercício Físico em Estudantes de Ensino Superior e suas Relações com o Índice de Massa Corporal e com a Satisfação com o Índice de Massa Corporal .....	17
3.2.	Motivação para a Prática de Exercício Físico à luz da Teoria do Comportamento Planeado.....	19
3.2.1.	Caracterização da Motivação para a Prática de Exercício Físico à luz da Teoria do Comportamento Planeado.....	19
3.2.2.	Motivação, Prática de Exercício Físico e Intenção de Praticar Exercício Físico.....	20
3.2.3.	Efeito Preditor das Variáveis Motivacionais na Prática Atual de Exercício Físico e na Intenção de Praticar Exercício Físico.....	23
3.3.	Relação do Índice de Massa Corporal e da Satisfação com o Índice de Massa Corporal com as Variáveis Motivacionais Consideradas na Teoria do Comportamento Planeado.....	23
3.4.	Efeito Mediador das Variáveis Atitude e Perceção de Controlo Comportamental na Relação entre a Satisfação com o Índice de Massa Corporal e a Prática Atual de Exercício Físico.....	24
<b>IV.</b>	<b>Discussão de Resultados.....</b>	<b>28</b>

<b>V. Conclusões.....</b>	<b>36</b>
<b>Referências Bibliográficas.....</b>	<b>37</b>
<b>Apêndices.....</b>	<b>41</b>



## Índice de Apêndices

<b>Apêndice A.</b> Questionário de Motivação para a Prática de Exercício Físico em Estudantes Universitários	41
--	----

## Índice de Figuras

<b>Figura 1.</b> Modelo da Teoria do Comportamento Planeado (Ajzen, 1991)	8
<b>Figura 2.</b> Efeito mediador da atitude na relação entre a satisfação com o IMC e o tempo gasto na prática de exercício físico	26
<b>Figura 3.</b> Efeito mediador da percepção de controlo comportamental na relação entre a satisfação com o IMC e o tempo gasto na prática de exercício físico	27

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1.</b> Caracterização da amostra quanto à idade, género, índice de massa corporal e satisfação com o índice de massa corporal	15
<b>Tabela 2.</b> Estatísticas descritivas das variáveis da Teoria do Comportamento Planeado	19
<b>Tabela 3.</b> Valores descritivos das variáveis motivacionais em cada um dos grupos (prática/ou não prática de exercício físico)	20
<b>Tabela 4.</b> Correlação entre motivação e tempo gasto na prática de exercício físico nos três meses anteriores ao preenchimento do questionário	21
<b>Tabela 5.</b> Descritivas do cumprimento da intenção aferida no questionário “Motivação para a prática de exercício físico em estudantes universitários” três meses após o preenchimento do mesmo	22
<b>Tabela 6.</b> Correlações entre motivação e o IMC e Satisfação com o IMC	23

## **Lista de Abreviaturas**

<b>IMC</b>	Índice de Massa Corporal
<b>OMS</b>	Organização Mundial de Saúde
<b>TAR</b>	Teoria da Ação Racional
<b>TCP</b>	Teoria do Comportamento Planeado

## **I. Enquadramento Teórico**

### **1.1. A Prática de Exercício Físico**

Num momento inicial, é importante distinguir três conceitos que serão utilizados com frequência neste trabalho: atividade física, exercício físico e desporto. Atividade física é definida como um movimento corporal produzido através da contração músculo-esquelética e que provoca dispêndio de energia, como por exemplo, subir escadas. Por sua vez, exercício físico caracteriza-se por uma atividade física realizada de forma voluntária, planeada e estruturada e que traz vantagens para a condição física e saúde de quem a pratica. Por fim, desporto é uma forma de exercício físico, individual ou em grupo, regulamentado e cujo objetivo é alcançar o melhor resultado ou sagrar-se vencedor de uma competição (Ruivo, 2015). Assim, é importante reter que o desporto é uma forma de exercício físico e que o exercício físico é uma forma de atividade física. No entanto, nem todas as formas de atividade física são consideradas exercício físico ou desporto.

A Organização Mundial de Saúde (OMS), aquando da sua constituição, em 1948, definiu saúde como “um estado de completo bem-estar físico, psicológico e social e não só a ausência de doença ou enfermidade” (WHO, 2012, p.13). Nos dias de hoje, a saúde é tida como um recurso para o quotidiano, ao invés de um objetivo de vida. É esperado que um indivíduo com saúde seja capaz de identificar e concretizar aspirações, satisfazer as suas necessidades e mudar/lidar com o ambiente (idem). A prática de exercício físico, como será exposto de seguida, é uma prática promotora de saúde, já que potencia o bem-estar dos indivíduos não só ao nível físico (Manley, 1996; Warburton et. al., 2006), como também ao nível psicológico (Acevedo, 2012).

De facto, tem-se vindo a provar que a prática de exercício físico assume um papel importante na prevenção de vários problemas de saúde, assim como de uma morte prematura. Manley (1996) defende que o exercício físico auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares, alguns tipos de cancro, diabetes, artrite, osteoporose, obesidade, ansiedade e depressão. Warburton et. al. (2006) realizaram uma revisão da literatura, na qual demonstraram as vantagens da prática de exercício físico nestas mesmas doenças e acrescentaram a importância do exercício físico na prevenção da hipertensão. Relativamente às vantagens do exercício físico na promoção da saúde mental, está provado que este auxilia

na prevenção de problemas como a ansiedade e depressão, assim como a melhorar o autoconceito, qualidade de vida e funcionamento cognitivo (Acevedo, 2012).

Sendo assim, a prática de exercício físico é cada vez mais recomendada. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda, para adultos com idades compreendidas entre 18 e 64 anos, a prática de, pelo menos, 150 minutos de exercício físico aeróbico de intensidade moderada por semana, ou em alternativa, a prática de 75 minutos de exercício físico aeróbico de intensidade elevada por semana (WHO, 2010).

Ainda que as vantagens da prática de exercício físico sejam inúmeras, e apesar das recomendações da OMS, a prática de exercício físico é ainda muito reduzida e o nível de sedentarismo dos indivíduos bastante elevado. De acordo com os dados do Euro Barómetro da Comissão Europeia (2017), Portugal é um dos três países da Europa com maior taxa de sedentarismo, sendo que 68% dos portugueses afirmam nunca praticar exercício físico ou desporto. Na generalidade dos países europeus, a prática de exercício físico ou desporto é mais elevada no género masculino do que no género feminino e tende a diminuir com o aumento da idade. De acordo com os resultados deste relatório, são os homens com idades compreendidas entre os 15 e os 24 anos quem mais pratica exercício físico ou desporto.

Cruz et. al. (2008) realizaram uma investigação com estudantes do primeiro ano da Universidade do Minho, através da qual concluíram que apenas 53.2% dos estudantes praticavam exercício físico regularmente. Dias et. al. (2008), por sua vez, realizaram uma investigação, desta vez com estudantes da Universidade do Porto, através da qual concluíram que apenas 52.9% dos sujeitos praticavam exercício físico, sendo que destes, 13.3% apresentavam uma prática de exercício físico reduzida e 39.6% praticavam exercício físico regularmente. No entanto, nenhuma destas investigações analisou a existência de diferenças na prática de exercício físico relativamente ao género. Beville et. al. (2014), por sua vez, realizaram um estudo com estudantes do ensino superior através do qual concluíram que os estudantes do género masculino praticavam mais exercício físico do que os estudantes do género feminino.

Dada a importância do exercício físico na saúde dos seres humanos, é essencial maximizar a sua promoção, recorrendo a todos os mecanismos disponíveis para o efeito. Para isso, estudar os fatores motivacionais subjacentes à prática de exercício físico poderá trazer contributos significativos para o desenvolvimento de intervenções no campo da educação e promoção da mesma.

## **1.2. Modelos Explicativos do Comportamento mais Utilizados nos Domínios da Educação e Promoção da Saúde**

Ao longo dos anos têm surgido vários modelos que procuram prever ou explicar a natureza e a intensidade das variáveis que intervêm na modificação e manutenção do comportamento humano, nomeadamente, nos comportamentos relacionados com a saúde (WHO, 2012). No âmbito desses modelos, vários tipos de fatores são vistos como determinantes dos comportamentos de saúde. Incluem-se fatores intrapessoais, processos interpessoais e influências dos grupos primários, fatores institucionais, fatores comunitários e políticas públicas (McLeroy et. al., 1988). Estes são os fatores considerados nos principais modelos teóricos usados no domínio da educação para a saúde. No entanto, neste trabalho o foco será colocado nos modelos centrados na avaliação e mudança das características dos indivíduos ao nível intrapessoal, como por exemplo, aumento da consciência e do conhecimento, avaliação e mudança das crenças dos indivíduos, promoção de variáveis motivacionais como por exemplo a autoeficácia, entre outros (WHO, 2012). De seguida, apresenta-se uma breve descrição de alguns dos modelos mais usados neste domínio.

O Modelo de Crenças em Saúde, desenvolvido nos anos 50 por um conjunto de psicólogos sociais do serviço de saúde público dos Estados Unidos (Rimer & Glanz, 2005), defendia inicialmente a existência de quatro principais tipos de crenças determinantes na tomada de decisão relativamente à realização de determinado comportamento na área da saúde (WHO, 2012). Eram eles a “Suscetibilidade Percebida”, que se define como a crença de um indivíduo acerca da possibilidade de possuir determinada condição de saúde ou não, a “Severidade Percebida”, isto é, a crença sobre a severidade da doença/condição e as suas consequências para o indivíduo, os “Benefícios Percebidos” que dizem respeito às crenças em relação à eficácia de determinados comportamentos na redução dos riscos ou das consequências do problema e, por fim, as “Barreiras Percebidas” que são as crenças acerca dos custos físicos ou psicológicos dos possíveis comportamentos de saúde do sujeito (WHO, 2012, p.23). De acordo com os autores, Becker e Rosenstock (Rosenstock, 1974; Janz & Becker, 1984), os comportamentos de saúde dos indivíduos seriam diretamente influenciados por estes quatro diferentes tipos de crenças. Nos últimos anos, o modelo evoluiu no sentido da inclusão de dois novos construtos: as “Pistas para a ação”, definidas como estímulos capazes de promover a tomada de decisão no sentido da ação e a “Autoeficácia”, definida como a crença do indivíduo nas suas capacidades de realizar a ação com sucesso (Rimer & Glanz, 2005).

O Modelo de Processo Paralelo Alargado (Witte, 1994), por sua vez, defende a importância do medo – concetualizado como uma reação emocional negativa face a uma ameaça percebida (Popova, 2012) – na criação de respostas de promoção/manutenção de saúde. Este modelo tem por base o Modelo de Crenças em Saúde, exposto anteriormente (WHO, 2012) mas defende que o medo é uma emoção com elevada influência na tomada de decisão dos indivíduos. Assim, quando um indivíduo é confrontado com uma mensagem de risco, isto é, uma mensagem que lhe provoque medo, este tende a avaliar a sua suscetibilidade ao problema em causa (probabilidade de ser afetado pelo problema) e a severidade do mesmo. Nesta avaliação, caso o individuo não se considere suscetível ao problema, este irá ignorar a mensagem, não adotando qualquer comportamento para excluir ou diminuir o risco do problema. No entanto, caso o indivíduo se avalie como suscetível ao problema, este irá tentar perceber se a ação recomendada pode, realmente, reduzir a ameaça – eficácia da resposta percebida – e se o próprio indivíduo é capaz de levar a cabo essa mesma ação – autoeficácia (WHO, 2012). Segundo o modelo, a eficácia da resposta percebida e a autoeficácia determinarão se o sujeito implementa mudanças no comportamento com o objetivo de diminuir o risco do problema em causa, ou se desenvolve mecanismos de defesa para lidar com o medo da ameaça criada pelo problema.

O Modelo Transteórico (Prochaska & DiClemente, 1986), debruça-se sobre a mudança comportamental, identificando um processo composto por seis fases e defendendo a implementação de diferentes estratégias de promoção da saúde de acordo com a fase na qual os indivíduos se encontram. Na fase de “Pré-contemplação”, o indivíduo não tenciona implementar mudanças no seu comportamento. Na tentativa de compreender as razões pelas quais os indivíduos permanecem nesta fase, os autores propõem duas explicações: estes não têm conhecimento das consequências do seu comportamento para a sua saúde, ou já tentaram mudar o seu comportamento diversas vezes, não tendo conseguido e, conseqüentemente, tendo deixado de acreditar na sua capacidade de mudar. Na fase de “Contemplação” o indivíduo formula a intenção de alterar o seu comportamento no futuro próximo (aproximadamente durante os próximos seis meses). Durante esta fase, este já está mais consciente dos prós e contras associados à alteração do comportamento, o que poderá também criar uma certa ambivalência no sujeito, fazendo-o ficar estagnado na fase da contemplação. Ultrapassada esta fase, surge a fase de “Preparação”, na qual o individuo deseja iniciar uma ação nos próximos 30 dias. Inclusive, já tem um plano de ação e apresenta já algumas mudanças no seu comportamento em direção ao seu objetivo. Na fase chamada “Ação”, o comportamento do sujeito apresenta mudanças observáveis, isto é, o

comportamento desejado é atingido nesta fase. Durante a “Manutenção”, fase na qual o sujeito já alterou completamente o seu comportamento, o principal objetivo (se aplicável), é prevenir uma recaída no sentido do comportamento anterior. O modelo defende, de facto, que uma intervenção de promoção da saúde só irá alcançar os resultados pretendidos se for planeada de acordo com a fase na qual o sujeito se encontra no início da intervenção (Glanz, Rimer & Viswanath, 2015).

A Teoria do Comportamento Planeado (Ajzen, 1991) defende, de um modo geral, que para alcançar uma mudança comportamental, um sujeito deve criar uma intenção para adotar um comportamento positivo ou abandonar um comportamento negativo. A criação da intenção será influenciada pela atitude do sujeito face ao comportamento, pela sua perceção das normas subjetivas (crenças de aprovação ou desaprovação do comportamento das pessoas mais significativas para o sujeito) e pela perceção de controlo do comportamento, ou seja, a crença do indivíduo nas suas capacidades de levar a cabo o comportamento pretendido. Segundo este modelo, quanto mais positiva a atitude e as normas subjetivas, e maior a perceção de controlo comportamental, maior a probabilidade de o comportamento se verificar num futuro próximo.

Apesar de os quatro modelos apresentados serem bastante utilizados na área da educação para a saúde, neste trabalho o foco será colocado na Teoria do Comportamento Planeado, modelo que será descrito em maior profundidade seguidamente.

### **1.3. Teoria do Comportamento Planeado**

A Teoria do Comportamento Planeado tem sido um dos modelos teóricos mais estudados e referenciados na área da motivação e, conseqüentemente, na compreensão da mudança comportamental no domínio da saúde dos indivíduos (Conner & Sparks, 1996; Godin & Kok, 1996).

A Teoria do Comportamento Planeado surgiu como uma extensão da Teoria da Ação Racional (TAR) (Ajzen & Fishbein, 1980; Fishbein & Ajzen, 1975). Esta foi desenvolvida na tentativa de melhor compreender, prever e alterar o comportamento humano (Ajzen, 2012), sendo que na sua base se encontra a premissa de que o comportamento humano não é, na sua maioria, inconsciente ou automático, mas sim conscientemente planeado, com recurso à informação que cada indivíduo possui acerca do comportamento que pretende realizar. A teoria foca-se na compreensão de comportamentos em contextos específicos, e não de comportamentos na sua generalidade, nem de conjuntos

de comportamentos (Ajzen, 1991), isto é, a teoria baseia-se em fatores específicos capazes de prever e explicar determinados comportamentos.

Segundo os autores deste modelo, a intenção de realizar um comportamento específico ocupa um lugar determinante na predição desse mesmo comportamento (Ajzen, 1991). Assim sendo, num momento inicial, a intenção indica, de certa forma, o nível de motivação que o indivíduo possui para realizar a ação, e o nível de esforço que este está disposto a exercer para atingir o objetivo a que se propôs. Como regra geral, quanto mais forte a intenção para realizar um comportamento, mais provável será a sua realização (Ajzen, 1991). Neste seguimento, o autor propõe a existência de três mecanismos fundamentais na predição da intenção para realizar uma ação, e conseqüentemente, essenciais na própria concretização da mesma. São eles, a atitude face ao comportamento, as normas subjetivas, e a percepção de controlo comportamental, que derivam, respetivamente, de crenças em relação às conseqüências do comportamento, crenças em relação à opinião dos indivíduos mais significativos para o sujeito acerca do desempenho da ação e, por fim, de crenças em relação à presença, ou não, de fatores de controlo comportamental, isto é, crenças na presença ou ausência de aspetos capazes de inibir ou potenciar o comportamento, como por exemplo, capacidades monetárias, temporais ou físicas (Ajzen, 2012).

A atitude é, de facto, desenvolvida em função das crenças que um indivíduo possui em relação às conseqüências do comportamento. O indivíduo estabelece ligações entre o comportamento e a sua opinião acerca do mesmo, associando-o a conseqüências positivas ou negativas. Deste modo, o autor propõe que um sujeito irá favorecer a prática de uma ação associada a conseqüências positivas para si e formar atitudes negativas em relação a comportamentos associados a conseqüências desfavoráveis para o mesmo.

Um outro fator com influência na tomada de decisão do indivíduo são as normas subjetivas, formadas em função das crenças que o indivíduo tem quanto à aprovação ou desaprovação das pessoas mais significativas para o sujeito, relativamente ao comportamento em questão. São propostos neste modelo dois tipos de normas subjetivas, as normas injuntivas e as normas descritivas (Ajzen, 2012). As primeiras dizem respeito àquilo que é esperado que o sujeito faça, de acordo com a posição da pessoa significativa, enquanto as segundas se referem a ações praticadas pela norma social, observadas ou inferidas pelo sujeito. De um modo geral, é esperado que o comportamento do indivíduo seja concordante com as normas subjetivas mais acessíveis para si no momento da tomada de decisão, isto é, as normas mais presentes no seu pensamento no momento de tomada de decisão (Ajzen, 1991). Torna-se ainda importante referir, que existe a possibilidade de o indivíduo possuir



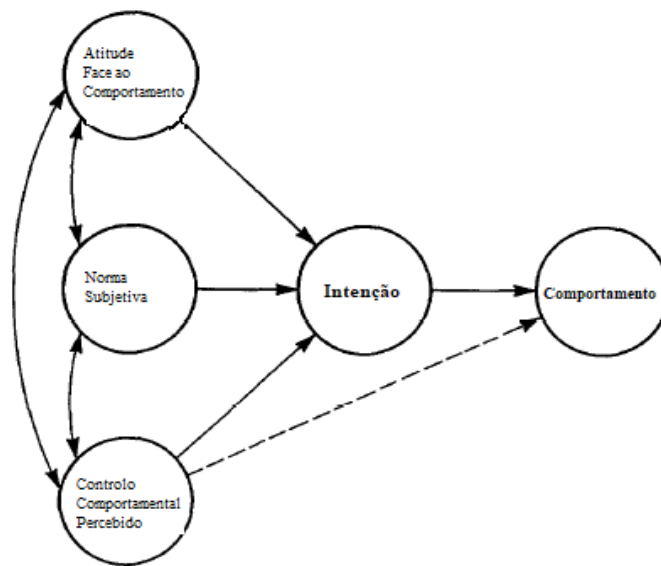
atitudes face ao comportamento divergentes das normas subjetivas, uma vez que estes dois fatores não dependem diretamente um do outro.

Do mesmo modo, o fator Controlo Comportamental Percebido, que surge em função das crenças de controlo do indivíduo, tem influência na realização de um comportamento por parte de um indivíduo. Como referido anteriormente, a Teoria do Comportamento Planeado foi desenvolvida com base na Teoria da Ação Racional, sendo exatamente o fator do Controlo Comportamental Percebido o principal acrescento da TCP em relação à Teoria da Ação Racional (Ajzen, 1991, p. 183). A razão desta circunstância deve-se, nomeadamente, ao facto de a Teoria da Ação Racional contemplar apenas a exploração de comportamentos sobre os quais o indivíduo possui total controlo (Ajzen, 2012). A Teoria do Comportamento Planeado, por sua vez, assume a existência de vários recursos e constrangimentos capazes de influenciar positiva ou negativamente a intenção no sentido de realizar uma determinada ação. A perceção de controlo comportamental é a perceção do sujeito no que se refere à facilidade ou dificuldade em realizar uma determinada ação do seu interesse (Ajzen, 1991, p. 183). Este conceito tem diversos aspetos em comum com o conceito de autoeficácia, definido por Bandura (Bandura, 1977, 1986, 1997, citado em Ajzen, 2012), uma vez que se refere à capacidade que um indivíduo considera possuir, e não à sua capacidade real. De acordo com uma vasta panóplia de investigações, a tomada de decisão para a ação e a própria performance de um indivíduo correlacionam-se positivamente com o controlo comportamental percebido (Ajzen, 2012). Assim, este fator motivacional é, do ponto de vista deste modelo, o que mais fortemente motiva a intenção para realizar um comportamento, assim como a verdadeira realização da ação.

Em suma, a Teoria do Comportamento Planeado defende que a intenção subjacente ao comportamento humano é guiada por três tipos de crenças, crenças acerca das possíveis consequências do comportamento, crenças sobre a atitude das pessoas mais importantes para o sujeito, e crenças acerca da capacidade para o realizar, nunca esquecendo que estas crenças atuam mais facilmente quanto mais presentes estiverem na mente do indivíduo. Adicionalmente, como regra geral, quanto mais favoráveis a atitude e as normas subjetivas, e quanto mais elevada a perceção de controlo comportamental, mais forte será a intenção para realizar o comportamento (Ajzen, 2012). Estando reunidas estas condições, é esperado que o comportamento, ou a ação desejada, ocorra assim que surgir oportunidade para tal.

Apesar das vantagens e utilidades do modelo apresentado, este tem sido alvo de críticas e debate. Segundo Ajzen (2011), os críticos da teoria tendem a negar a importância da consciência como um agente causal do comportamento, vendo o comportamento humano

como sendo guiado por atitudes implícitas e por outros fatores inconscientes. A Teoria do Comportamento Planeado é ainda criticada por se apresentar demasiado racional e por negligenciar, de certa forma, a importância de aspetos afetivos que influenciam os julgamentos e comportamentos humanos (Ajzen, 2011), como é o exemplo das emoções. No entanto, optou-se por este modelo apesar destas fragilidades, uma vez que a investigação continua a reforçar o seu valor preditivo (Hausenblas, Carron, & Mack, 1997; Hagger, Chatzisarantis, & Biddle, 2002).



*Figura 1 - Modelo da Teoria do Comportamento Planeado (Ajzen, 1991)*

#### **1.4. A Prática de Exercício Físico à Luz da Teoria do Comportamento Planeado**

Na tentativa de compreender mais ampla e profundamente a prática de exercício físico e assim poder promover este determinante de saúde, têm sido realizadas diversas investigações que têm analisado variáveis com influência na motivação para a prática de exercício físico.

Tendo em conta que a prática de exercício físico pode apresentar barreiras ou obstáculos aos indivíduos, e que nem sempre está totalmente sob o controlo dos mesmos, a Teoria do Comportamento Planeado, ao incluir a perceção de controlo comportamental na predição do comportamento, parece especialmente adequada no estudo da motivação para a prática de exercício físico (Smith & Biddle, 1999). De facto, a TCP representa, exatamente,

uma tentativa de explicar os comportamentos humanos que não dependem apenas da intenção para a sua realização. Na verdade, vários estudos foram realizados no sentido de provar que a TCP conseguiria explicar e prever a prática de exercício físico (Hausenblas, Carron, & Mack, 1997; Armitage & Conner, 2001; Hagger, Chatzisarantis, & Biddle, 2002; Jackson, Smith, & Conner, 2003). Hagger, Chatzisarantis e Biddle (2002) realizaram uma meta-análise com os objetivos de, em primeiro lugar, avaliar a validade preditiva e de construto da TAR e da TCP, na prática de exercício físico e, em segundo lugar, averiguar qual o papel quer da autoeficácia, quer dos comportamentos anteriores (hábitos) nos modelos mencionados. Relativamente ao primeiro objetivo, a hipótese seria a presença de uma variância explicada mais elevada por parte da TCP, em relação à TAR no que respeita à intenção de praticar exercício físico, e à efetiva prática do mesmo. Os autores colocaram também a hipótese de os construtos atitude face ao comportamento e perceção de controlo comportamental influenciarem mais significativamente a intenção para a prática de exercício físico do que o construto normas subjetivas (Hagger, Chatzisarantis & Biddle, 2002). Estes concluíram que a TCP é capaz de explicar 27.4% da variância na prática de exercício físico, e 44.5% da variância na intenção de praticar exercício físico, valores superiores à variância explicada pela TAR. De acordo com estes resultados, conclui-se que a Teoria do Comportamento Planeado contribui significativamente para a compreensão da motivação subjacente à prática de exercício físico. Em relação à capacidade preditiva dos três construtos da TCP, como referido anteriormente, a atitude face ao comportamento e a perceção de controlo comportamental influenciam, de facto, a intenção de praticar exercício físico num nível mais elevado do que as normas subjetivas. Estes resultados são concordantes com os resultados encontrados no estudo de meta-análise realizado por Hausenblas, Carron e Mack (1997). Estes autores colocaram a hipótese de que os construtos atitude, normas subjetivas e perceção de controlo comportamental não prediriam a intenção e os comportamentos com a mesma intensidade. Os mesmos realizaram uma meta-análise (Hausenblas, Carron, & Mack, 1997), através da qual concluíram que as normas subjetivas eram, de facto, preditores mais fracos da intenção de praticar exercício físico, quando comparadas com os construtos atitude e perceção de controlo comportamental. Contudo, não encontraram razões que explicassem este resultado. Ainda com recurso a esta meta-análise, concluiu-se que a intenção exerce uma elevada influência na futura prática de exercício físico. Existem poucas dúvidas de que, após um indivíduo formar uma intenção, o exercício físico irá surgir (Hausenblas, Carron, & Mack, 1997). Todavia, a força desta relação parece diminuir com a passagem do tempo, isto é, intervalos mais curtos – cerca de cinco semanas ou menos – resultam em correlações

mais fortes entre a avaliação da intenção e a observação do comportamento do que o que acontece com intervalos mais longos (Ajzen, 2011).

Como foi referido anteriormente, a prática de exercício físico regular é um comportamento que deve ser fortemente promovido, devido ao enorme conjunto de vantagens que proporciona aos indivíduos. Dada a importância deste comportamento, torna-se essencial compreender os mecanismos motivacionais subjacentes ao mesmo, o que pode ser realizado com recurso à Teoria do Comportamento Planeado, uma vez que, como demonstrado por vários autores, este modelo é adequado na predição da intenção para a prática de exercício físico, assim como na predição do comportamento efetivo.

Caperchione et. al. (2008) realizaram uma investigação com dois principais objetivos: perceber as relações existentes entre o Índice de Massa Corporal (IMC) e a Teoria do Comportamento Planeado, e examinar a possível mediação das variáveis da Teoria do Comportamento Planeado na relação entre o IMC e a intenção para praticar exercício. Os resultados deste estudo demonstraram que, de facto, um IMC situado nos níveis pré-obesidade (entre 25 e 30) e obesidade (superior a 30), contribui para diminuir a intenção para a prática de exercício físico. Adicionalmente, os autores concluíram que as variáveis da Teoria do Comportamento Planeado, nomeadamente a atitude face ao comportamento e a perceção de controlo comportamental, são mediadoras da relação entre o IMC e a intenção para praticar exercício físico. Tendo em conta os resultados deste estudo, pode verificar-se a pertinência dos construtos da Teoria do Comportamento Planeado em intervenções que visem fomentar a prática de exercício.

Van Bree et al. (2015), tendo em conta a influência do comportamento passado no comportamento futuro, realizaram uma investigação com o objetivo de testar se a variável “hábito” seria ou não mediadora da relação entre o comportamento passado e o comportamento futuro, tendo como racional teórico de base a TCP. Os autores concluíram que o “hábito” é, de facto, um fator explicativo parcial da influência que a prática de exercício físico no passado tem na prática desse comportamento no futuro. Deste modo, os autores recomendam a inclusão desta variável na formulação da TCP.

## II. Método

### 2.1. Objetivos

O presente estudo pretende compreender a motivação para a prática de exercício físico em estudantes do ensino superior.

Um primeiro objetivo é caracterizar a prática de exercício físico em estudantes do ensino superior (praticam ou não, tempo gasto na prática de exercício físico, esforço/intensidade do exercício físico, custo percebido associado ao mesmo). Pretende-se também analisar a relação do IMC e da satisfação com o IMC com a prática de exercício físico entre jovens do ensino superior. De acordo com algumas pesquisas, um elevado índice de massa corporal parece impactar negativamente a prática de exercício físico (Ball, Crowford & Owen, 2000; Jones, 2003; Ekkekakis & Lind, 2006), uma vez que indivíduos com um elevado IMC consideram a prática de exercício físico, de um modo geral uma atividade menos prazerosa e mais desgastante, do que indivíduos com um IMC considerado normal, não aderindo à mesma. Frequentemente, relatam ser “demasiados gordos” para praticar exercício físico (Ball, Crowford & Owen, 2000) e sentem-se desconfortáveis com a exposição do seu corpo durante a prática do mesmo. De acordo com estes estudos, o IMC poderá influenciar negativamente a motivação para praticar exercício físico, daí a importância da sua inclusão na presente investigação.

O segundo objetivo, central no presente estudo, é caracterizar a motivação para o exercício físico e relacioná-la com a prática. Assim, pretende-se, nomeadamente, (1) descrever a motivação para a prática de exercício físico à luz da Teoria do Comportamento Planeado – atitude, normas subjetivas e percepção de controlo comportamental – (2) analisar a relação entre as variáveis motivacionais e a prática de exercício físico atual e a intenção para a prática de exercício físico nos três meses seguintes e (3) investigar o efeito preditor das variáveis motivacionais na prática atual de exercício físico e na intenção para a prática de exercício físico no futuro.

O terceiro e quarto objetivos desta investigação consideraram-se objetivos de caráter mais exploratório. Assim, o terceiro objetivo é compreender as relações entre a motivação – atitude, normas subjetivas e percepção de controlo comportamental – e o IMC (variável objetiva) e satisfação com o IMC (variável subjetiva). Mensinger e Meadows (2017) realizaram uma investigação com o objetivo de investigar a mediação do estigma de peso

internalizado na prática de exercício físico por parte de mulheres com um IMC elevado. No contexto desta investigação, provou-se que um elevado estigma de peso internalizado afeta a sensação de autoeficácia dos sujeitos, levando-os a uma menor prática de exercício físico quando comparados com sujeitos que, mesmo com um IMC elevado, possuem um baixo estigma de peso internalizado.

Um outro objetivo é investigar o efeito mediador das variáveis motivacionais consideradas na TCP na relação do IMC e da satisfação com o IMC com a prática atual de exercício físico e com a intenção para a prática de exercício físico nos três meses seguintes. A formulação deste objetivo teve como ponto de partida a investigação de Caperchione et al. (2008), exposta no enquadramento teórico deste trabalho. Deste modo, espera-se encontrar um efeito mediador significativo das variáveis da TCP nas relações entre o IMC e satisfação com o IMC e, quer a intenção de praticar exercício físico, quer o tempo gasto na prática de exercício físico.

## **2.2. Variáveis e Instrumentos**

O questionário “Motivação para a prática de exercício físico em jovens universitários” foi contruído para o presente estudo. É um questionário de autorrelato composto por cinco secções.

A primeira secção incide sobre dados sociodemográficos (i.e., idade, género, curso frequentado) e dados relativos ao peso, altura, e à prática de exercício físico (pratica ou não e, se sim, qual/quais o(s) tipo(s) de exercício(s) físico praticado(s)). O peso (kg) e a altura (m) são perguntados com vista ao cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). O IMC é uma medida amplamente utilizada em investigação na área das ciências sociais, uma vez que é uma medida fácil de calcular e sem quaisquer custos associados. Apesar de na área da saúde esta medida ser por vezes criticada por não possibilitar a distinção entre massa gorda, massa muscular e massa óssea (o que pode levar a alguns erros na avaliação da composição corporal dos indivíduos (Burkhauser & Cawley, 2008; Romero-Corral et al., 2008; Hung et al., 2017), o IMC continua a ser uma das medidas mais utilizadas para estudar a relação entre o peso e a altura dos indivíduos. Adicionalmente, foi criada uma nova variável – IMC categorizado – com quatro níveis, com base na classificação da Organização Mundial de Saúde para o IMC (1 – IMC menor do que 18.5; 2 – IMC entre 18.5 e 25; 3 – IMC entre 25 e 30; 4 – IMC superior a 30).

Na segunda secção avalia-se o tempo dedicado à prática de exercício físico (nos

últimos três meses), com recurso a uma questão com quatro alternativas (“0-30 minutos por semana”; “30 minutos a duas horas por semana”; “Duas horas a quatro horas por semana”; “Mais de quatro horas por semana”). Esta classificação permitiu criar uma nova variável – “Tempo gasto na prática de exercício físico” – com valores compreendidos entre 0 e 4 (0 – Não pratica; 1 – Pratica menos do que trinta minutos por semana; 2 – Pratica entre trinta minutos e duas horas por semana; 3 – Pratica entre duas horas e quatro horas por semana; 4 – Pratica mais de quatro horas por semana). A prática de exercício físico será medida, então, através de duas variáveis, uma dicotómica (pratica ou não) e uma métrica com cinco níveis (tempo gasto na prática de exercício físico). Para a avaliação da intensidade da exercício físico praticado, utiliza-se a versão de 15 pontos da Escala de Esforço Percebido de Borg (1982). Esta é uma medida de autorrelato adequada para a medição da percepção de esforço dos indivíduos (Chen, Fan e Moe (2002)). Utilizando esta escala de 15 pontos, avalia-se quer o esforço realizado, quer o custo sentido pelo sujeito. Esta diferenciação tem como objetivo testar se existem diferenças entre o esforço efetivamente realizado e o custo percecionado pelos indivíduos, sendo que este último poderá associar-se mais diretamente a fatores motivacionais. Na primeira secção, o sujeito é instruído para, no caso de praticar mais do que um tipo de exercício físico, mencionar os dois principais por ordem de importância. Nesta secção, o indivíduo deve responder ao esforço praticado e ao custo percecionado separadamente para cada uma das atividades mencionadas.

A terceira secção contempla a avaliação das variáveis da Teoria do Comportamento Planeado – intenção, atitude face ao comportamento, normas subjetivas e percepção de controlo comportamental (Fishbein & Ajzen, 2010). Segundo as instruções de construção de um questionário com base na TCP, fornecidas pelos próprios autores, seguiram-se três etapas essenciais: definição clara do comportamento a ser estudado, especificação da população em estudo, e formulação de itens de medição das variáveis específicas da teoria. Relativamente a esses itens, é comum a utilização de uma escala de *Likert* (Fishbein & Ajzen, 2010). Sendo assim, foi utilizada uma Escala de *Likert*, com valores de 1 a 5, em que 1 correspondia a “Totalmente Falso”, e 5 a “Totalmente Verdadeiro”. Foi elaborada uma questão para aferir a intenção (“Durante os próximos três meses, eu pretendo praticar exercício físico.”), três questões para aferir a atitude face ao comportamento (“Na minha opinião, praticar exercício físico é benéfico.”, “Para mim, praticar exercício físico é agradável.”, “Para mim, praticar exercício físico é divertido.”), duas questões para avaliar as normas subjetivas (“Grande parte das pessoas mais importantes para mim consideram que eu deveria praticar exercício físico.”, “Eu sinto-me apoiado, por parte das pessoas mais importantes para mim, em relação

à minha prática de exercício físico.”), e, por fim, duas questões que avaliam a percepção de controlo comportamental (“Considerando todos os aspetos importantes, quando eu quero, eu consigo facilmente praticar exercício físico.”, “Eu sinto que tenho as capacidades necessárias para praticar exercício físico.”). As variáveis “Atitude”, “Normas Subjetivas” e “Percepção de Controlo Comportamental” serão obtidas através do cálculo do valor médio dos itens criados para medir cada um destes construtos.

A quarta secção é composta por uma única questão, que avalia a satisfação do indivíduo relativamente à relação entre o seu peso e a sua altura (IMC). Esta questão foi formulada na tentativa de alcançar uma medida de massa corporal, de certa forma, mais subjetiva.

A quinta e última secção, destina-se à recolha dos endereços eletrónicos dos indivíduos que assim o consentirem. Com o objetivo de relacionar a intenção para a prática de exercício físico, aferida na secção três, com a efetiva prática de exercício no futuro, enviou-se um *e-mail* aos participantes, três meses após esta recolha de dados. Nesse e-mail, avalia-se, por autorrelato, o cumprimento da intenção apresentada no questionário preenchido anteriormente.

### **2.3. Procedimento de Recolha de Dados**

Inicialmente, previu-se recolher a amostra apenas na Universidade do Porto, através da ferramenta do *e-mail* dinâmico, disponibilizada pela Reitoria da Universidade do Porto. Contudo, na impossibilidade de recorrer ao *e-mail* dinâmico, foi recolhida uma amostra por conveniência e não probabilística. A recolha de dados foi realizada quer *online* (n=443), quer em papel (n=111). O questionário *online* foi construído na ferramenta de construção de questionários disponibilizada pela *Google*, denominada *Google Forms*, visto ser uma ferramenta bastante simples e completa. Quando construído, o questionário foi divulgado através de redes sociais como o *Facebook*, *Messenger* e *Instagram*. Adicionalmente, o questionário foi distribuído a uma turma do 3º ano do curso Mestrado Integrado em Psicologia da FPCEUP, pela docente da respetiva UC, e foi distribuído a estudantes de Engenharia durante uma hora de almoço, no ISEP. Cerca de três meses após esta recolha de dados os participantes que disponibilizaram o seu endereço eletrónico foram contactados por *e-mail* para efeitos de *follow-up*.

O consentimento informado foi obtido com recurso a um pequeno texto na parte inicial do questionário, no qual se explicava sucintamente o objetivo do estudo e se explicava



que a participação dos sujeitos era completamente voluntária e que estes poderiam desistir do preenchimento do questionário a qualquer momento sem qualquer risco associado. No final do texto, forneceu-se o contacto eletrónico da investigadora para qualquer questão adicional. Após a leitura das condições, foi pedido aos sujeitos para fornecerem o seu consentimento expresso na participação no estudo.

#### 2.4. Caracterização da Amostra

A amostra é constituída por 554 estudantes do ensino superior. As idades dos sujeitos estão compreendidas entre 17 e 58 anos, sendo que 371 são do género feminino e 183 do género masculino. Relativamente à área de estudos, a amostra conta com 209 (37,7%) sujeitos vinculados à área das ciências sociais (psicologia, ciências da educação, educação básica, economia, direito, gestão, entre outros), 204 sujeitos (36,8%) que frequentam cursos da área das ciências da saúde (medicina, enfermagem, fisioterapia, desporto, entre outros) e, por fim, 132 sujeitos (23,8%) inscritos em cursos de ciências exatas (engenharia informática, engenharia mecânica, engenharia eletrotécnica, entre outros).

Tabela 1

*Caracterização da amostra quanto à idade, género, índice de massa corporal e satisfação com o índice de massa corporal*

<b>N</b>	554
<b>Idade</b>	
<b>N Válido</b>	551
<b>Média ± DP</b>	21,09 ± 3,32
<b>Mínimo</b>	17
<b>Máximo</b>	58
<b>Género</b>	
<b>N Válido</b>	554
<b>Feminino</b> frequência (%)	371 (67)
<b>Masculino</b> frequência (%)	183 (33)
<b>Índice de Massa Corporal (IMC)</b>	
<b>N Válido</b>	548
<b>Média ± DP</b>	22,49 ± 3,13
<b>Mínimo</b>	16,4

<b>Máximo</b>	41,4
<b>Satisfação com o índice de massa corporal</b>	
<b>N Válido</b>	551
<b>Média ± DP</b>	3,44 ± 1,03

Com base na classificação da Organização Mundial de Saúde, 31 sujeitos (5,7%) apresentam um IMC baixo (<18,5), 420 sujeitos (76,6%) apresentam um IMC normal, 83 sujeitos (15,1%) encontram-se num nível de pré-obesidade (IMC>25) e, finalmente, 14 sujeitos (2,6%) encontram-se no nível da obesidade, com um IMC superior a 30. Relativamente à satisfação com o IMC, 19 sujeitos (3,4%) afirmaram sentir-se “Totalmente Insatisfeitos”, 89 (16,2%) avaliaram a satisfação com o IMC com um dois, 149 (27%) com um três, 216 (39,2%) com um quatro e, finalmente, 78 sujeitos (14,2%) afirmaram sentir-se “Totalmente Satisfeitos” com o seu IMC.

## 2.5. Análise de Dados

A análise dos dados foi realizada utilizando o *software* SPSS – *Statistical Package for the Social Sciences* – versão 25. Com recurso a este *software* foram levadas a cabo análises descritivas, correlacionais, de diferenças de médias e de regressão

### III. Apresentação de resultados

#### 3.1. Prática de Exercício Físico em Estudantes de Ensino Superior e suas Relações com o Índice de Massa Corporal e com a Satisfação com o Índice de Massa Corporal

De entre os participantes no estudo, 296 (53.4%) praticam exercício físico no momento presente e os restantes 258 sujeitos (46.6%) não o fazem. Quanto ao género, 67.8% dos participantes do género masculino praticam exercício físico, enquanto apenas 46.4% dos participantes do género feminino o fazem.

Apesar de não ter sido definido um objetivo específico para investigar as diferenças de género na prática de exercício físico realizou-se um *teste-t de student* cujos resultados mostram que a prática de exercício físico é estatisticamente superior no género masculino [ $t(383.70)=-4.95$  ;  $p<0.001$ ].

No conjunto de sujeitos que praticam exercício físico, nos últimos três meses, 13 sujeitos (4.4%) praticaram exercício físico durante 0-30 minutos por semana, 80 (27.2%) praticaram exercício físico durante 30 minutos a duas horas por semana, 97 (33%) dedicaram entre duas a quatro horas da semana à prática de exercício físico e 104 (35.4%) sujeitos praticaram exercício físico durante mais de quatro horas por semana. Verifica-se que mais de metade dos sujeitos que praticam exercício físico (68.4%) fazem-no, pelo menos durante duas horas por semana.

No total, foram mencionados 367 tipos de exercício físico distintos, uma vez que alguns dos sujeitos que praticam exercício indicaram mais do que um. As respostas foram agrupadas em onze categorias de exercício físico, tendo em conta um número mínimo de cinco sujeitos por categoria: ginásio (n=166; 45.2%), desportos coletivos (n=70; 19.1%), corrida (n=27; 7.4%), artes marciais (n=21; 5.7%), natação (n=21; 5.7%), caminhada (n=15; 4.1%), dança (n=10; 2.7%), ciclismo (n=9; 2.5%), ténis (n=8; 2.2%), pilates/yoga (n=7; 1.9%) e outros (n=13; 3.5%), categoria na qual se incluíram atividades com um número de sujeitos menor do que cinco. Destaca-se, nesta amostra, o elevado número de sujeitos que praticam ginásio e desportos coletivos, mais concretamente, 35.7% dos participantes do género masculino praticam ginásio e 31.2% praticam desportos coletivos. Relativamente ao género feminino, 52.4% dos sujeitos praticam ginásio e 10% praticam desportos coletivos. Acrescenta-se ainda que a prática de dança e pilates/yoga foi apontada apenas por sujeitos do género feminino.

O esforço realizado pelos sujeitos, numa escala de 6 a 20, apresenta um valor médio de 15.04 (DP=2.45) e o custo sentido por estes, igualmente numa escala de 6 a 20, apresenta um valor médio de 12.72 (DP=2.76). Os resultados médios de esforço realizado e custo sentido devem ser interpretados considerando que alguns sujeitos referiram mais do que um exercício físico, estando a sua avaliação duplicada na caracterização do esforço realizado e custo sentido.

Para analisar a relação entre o IMC e a satisfação com o IMC, procedeu-se à estimativa do coeficiente de correlação momento produto de *Pearson*. Os resultados demonstraram que o IMC e a satisfação com o IMC estão negativamente e significativamente correlacionados [ $r(545) = -0.45$ ;  $p < 0.001$ ], isto é, quanto maior o IMC, menor a satisfação com o mesmo, e vice-versa.

Realizou-se um *Teste-t de Student* com o objetivo de compreender se os valores de IMC e de satisfação com o IMC diferiam significativamente tendo em conta a prática de exercício físico como variável dicotómica (praticam ou não praticam). Os resultados mostraram que o IMC dos sujeitos que praticam exercício físico (M=22.61; DP=3.16) não difere significativamente [ $t(539.91) = 0.91$ ;  $p = 0.362$ ] do IMC dos sujeitos que não praticam exercício físico (M=22.36; DP=3.10). Os valores de satisfação com o IMC, por sua vez, diferem significativamente [ $t(549) = 3.85$ ;  $p < 0.001$ ] tendo em conta os sujeitos que praticam exercício físico (M=3.60; DP=0.98) e os que não o fazem (M=3.27; DP=1.06).

Com o intuito de aferir se o tempo gasto na prática de exercício físico (variável com cinco níveis descritos na metodologia) diferia tendo em conta o IMC (variável IMC categorizado, referida na metodologia), foi realizada uma *One-Way ANOVA*. Para isso, utilizou-se a estatística de *Welch* uma vez que o pressuposto da homogeneidade de variâncias não foi cumprido ( $p = 0.013$ ). Os resultados demonstraram que o tempo gasto na prática de exercício físico não diferia significativamente tendo em conta o IMC dos sujeitos [ $F(3,46) = 2.48$ ;  $p = 0.073$ ]. Por forma a investigar se o tempo gasto na prática de exercício físico diferia relativamente à satisfação com o IMC, foi também realizada uma *One-Way ANOVA* e, uma vez mais violado o pressuposto da homogeneidade de variâncias ( $p = 0.008$ ), recorreu-se à estatística de *Welch*. Os resultados comprovaram que o tempo gasto na prática de exercício físico diferia tendo em conta os valores da satisfação com o IMC [ $F(4,107) = 6.83$ ;  $p < 0.001$ ]. De seguida, realizou-se o teste de comparações múltiplas de *Games-Howell*, já que as variâncias não eram homogéneas, para perceber onde se encontravam as diferenças. Assim, os sujeitos que avaliaram a satisfação com o IMC como “Totalmente insatisfeito” diferem no tempo gasto na prática de exercício físico dos sujeitos

que avaliaram a satisfação com o valor 4 ( $M=-1.14$ ;  $DP=0.29$ ;  $p=0.005$ ) e dos sujeitos que avaliaram a satisfação com um 5 – “Totalmente satisfeito” – ( $M=-1.28$ ;  $DP=0.33$ ;  $p=0.003$ ). Os sujeitos que avaliaram a satisfação com o IMC com o valor 2 diferem no tempo gasto na prática de exercício físico dos sujeitos que avaliaram a satisfação com um 4 ( $M=-0.62$ ;  $DP=0.20$ ;  $p=0.020$ ) e dos sujeitos que avaliaram a satisfação com um 5 ( $M=-0.75$ ;  $DP=0.25$ ;  $p=0.028$ ). Por fim, os sujeitos que avaliaram a satisfação com o IMC com o valor 3 diferem no tempo gasto na prática de exercício físico dos sujeitos que avaliaram a satisfação com um 4 ( $M=-0.48$ ;  $DP=0.17$ ;  $p=0.040$ ).

O procedimento anterior foi repetido, desta vez com o intuito de verificar se a intenção de praticar exercício físico nos três meses seguintes diferia significativamente segundo os valores de IMC (utilizando uma vez mais a variável IMC categorizado) e os valores de satisfação com o IMC. Em primeiro lugar, apresentam-se os resultados da análise realizada com a intenção e com o IMC categorizado. Apesar de o pressuposto da homogeneidade de variâncias ter sido cumprido ( $p=0.430$ ), foi utilizada a estatística de *Welch* por uma questão de consistência nas análises. Os resultados demonstraram que a intenção de praticar exercício físico nos três meses seguintes não apresentam diferenças estatisticamente significativas tendo em conta os valores de IMC [ $F(3,45)=0.77$ ;  $p=0.518$ ]. Relativamente à análise realizada com a intenção e com a satisfação com o IMC, verificou-se que o pressuposto da homogeneidade de variâncias foi violado (0.034) e utilizou-se, uma vez mais, a estatística de *Welch*. Os resultados comprovaram que a intenção de praticar exercício físico nos três meses seguintes, de facto, não apresentam diferenças estatisticamente significativas segundo os valores de satisfação com o IMC [ $F(4,104)=0.77$ ;  $p=0.550$ ].

Verifica-se, então, que no conjunto das análises realizadas apenas o tempo gasto na prática de exercício físico difere significativamente tendo em conta os valores de satisfação com o IMC, ou seja, o tempo gasto na prática de exercício físico é superior nos sujeitos que relatam uma maior satisfação com o IMC.

## **3.2. Motivação para a Prática de Exercício Físico à luz da Teoria do Comportamento Planeado**

### **3.2.1. Caracterização da Motivação para a Prática de Exercício Físico à luz da Teoria do Comportamento Planeado**

Tabela 2

*Estatísticas descritivas das variáveis da Teoria do Comportamento Planeado*

	<b>N Válido</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>
<b>Atitude</b>	554	4,34	,711
<b>Normas subjetivas</b>	553	3,85	,945
<b>Perceção de Controlo Comportamental</b>	553	4,10	,888

Observando a tabela 2 é possível analisar as estatísticas descritivas das variáveis compreendidas na Teoria do Comportamento Planeado – atitude face à prática de exercício físico, normas subjetivas e perceção de controlo do comportamento. De acordo com os resultados obtidos, a atitude é a variável que apresenta a média mais elevada, seguida da perceção de controlo comportamental e, por fim, das normas subjetivas. Os três construtos apresentam, de um modo geral, um valor médio relativamente elevado, tendo em conta a escala de medida (escala de *Likert* com valores compreendidos entre 1 e 5).

Foram realizadas análises de correlação entre as três variáveis da TCP, com o objetivo de verificar as relações teoricamente esperadas, nesta população. Os resultados permitem confirmar que a atitude face ao exercício físico apresenta uma correlação positiva e moderada estatisticamente significativa com as normas subjetivas [ $r(553)=0.41$ ;  $p<0.001$ ] e com a perceção de controlo comportamental [ $r(553)=0.45$ ;  $p<0.001$ ]. As normas subjetivas, por sua vez, apresentam uma correlação positiva mas mais fraca com a perceção de controlo comportamental [ $r(553)=0.27$ ;  $p<0.001$ ].

### 3.2.2. Motivação, Prática de Exercício Físico e Intenção de Praticar Exercício Físico

Com o objetivo de avaliar se a motivação – atitude face à prática de exercício físico, normas subjetivas e perceção de controlo comportamental – se relacionava significativamente com a prática de exercício físico, foram realizadas três correlações ponto-bisseriais. De facto, os resultados sugerem que existe uma correlação negativa e estatisticamente significativa entre a prática de exercício físico e a atitude ( $r_{pb} = -0.423$ ;  $n=554$ ;  $p<0.001$ ), as normas subjetivas ( $r_{pb}=-0.337$  ;  $n=553$ ;  $p<0.001$ ) e a perceção de controlo comportamental ( $r_{pb} = -0.356$  ;  $n=553$ ;  $p<0.001$ ). Neste caso, a prática de exercício físico foi avaliada por uma variável dicotómica (1 – Pratica exercício físico e 2 – Não pratica exercício físico), o que permite afirmar que, neste caso, os valores das variáveis motivacionais são superiores nos sujeitos que praticam exercício físico.

Tabela 3

*Valores descritivos das variáveis motivacionais em cada um dos grupos (prática/ ou não prática de exercício físico)*

	Pratica exercício	N	Média	Desvio Padrão
Atitude	Sim	296	4,62	,511
	Não	258	4,02	,771
Normas subjetivas	Sim	295	4,15	,803
	Não	258	3,51	,981
Percepção de controlo comportamental	Sim	295	4,39	,672
	Não	258	3,76	,981

De seguida, com o intuito de analisar as relações entre as variáveis da TCP e o tempo gasto na prática de exercício físico foram levadas a cabo três análises de correlação, nomeadamente, estimativas de coeficientes de correlação momento produto de *Pearson*. Nestas análises incluíram-se as variáveis motivacionais e a variável “Tempo gasto na prática de exercício físico”, uma variável com cinco níveis distintos, como explicado na metodologia desta investigação.

Tabela 4

*Correlação entre motivação e tempo gasto na prática de exercício físico nos três meses anteriores ao preenchimento do questionário*

	<b>Tempo gasto na prática de exercício físico</b>	<b>Intenção de praticar exercício físico nos próximos três meses</b>
<b>Atitude</b>	.460**	.576**
<b>Normas Subjetivas</b>	.317**	.411**
<b>Percepção de Controlo Comportamental</b>	.375**	.412**

Através da tabela anterior, pode concluir-se que o tempo gasto na prática de exercício físico se correlaciona positiva e significativamente com as três variáveis consideradas na

TCP. Assim, a prática de exercício físico apresenta uma correlação positiva e moderada com a atitude face ao comportamento e uma correlação positiva, embora não tão robusta com a percepção de controlo comportamental e mais fraca com as normas subjetivas. Ainda assim, é de notar que as diferenças entre as variáveis são sempre razoáveis.

Foi realizado o mesmo procedimento, neste caso contemplando as variáveis motivacionais e a intenção de praticar exercício físico nos três meses seguintes ao preenchimento do questionário.

De acordo com a tabela 4, é possível afirmar que a intenção de praticar exercício físico nos três meses seguintes ao preenchimento do questionário se correlaciona positiva e significativamente com as três variáveis motivacionais. Estas correlações são positivas e robustas. As correlações entre motivação e intenção são assim ainda mais fortes do que as correlações entre motivação e tempo gasto na prática de exercício físico efetiva.

Apesar de não ter sido formulado um objetivo específico, o cumprimento da intenção, avaliado três meses após o preenchimento do questionário, foi também analisado. Este apresentou uma média de 3.39 (DP=1.26). Apenas 16,1% dos sujeitos responderam, avaliando, numa escala de *Likert* de 1 a 5, a afirmação “Nos últimos três meses, a minha prática de exercício físico correspondeu à minha intenção para a mesma, apresentada no questionário que preenchi acerca da Motivação para a Prática de Exercício Físico em Jovens Universitários”, sendo que apenas cerca de metade destes considera que cumpriu a intenção declarada de fazer atividade física.

Tabela 5

*Descritivas do cumprimento da intenção aferida no questionário “Motivação para a prática de exercício físico em estudantes universitários” três meses após o preenchimento do mesmo*

	<b>Valor</b>	<b>Frequência</b>	<b>Percentagem</b>
<b>Cumprimento da Intenção</b>	1	7	7.9
	2	18	20.2
	3	17	19.1
	4	27	30.3
	5	20	22.5
<b>Total</b>		89	100



Foi realizado um *Teste-t de Student* para amostras independentes com o objetivo de compreender se os sujeitos que responderam ao *follow-up* diferiam significativamente ou não dos sujeitos que não responderam, relativamente ao IMC, tempo gasto na prática de exercício físico, variáveis da TCP, intenção para a prática de exercício físico nos três meses seguintes e satisfação com o IMC. De facto, os sujeitos que responderam ao *follow-up* praticam significativamente mais exercício físico [ $t(545)=2.105$ ;  $p=0.036$ ] e apresentaram uma maior intenção de praticar exercício físico nos três meses seguintes [ $t(150)=3.163$ ;  $p=0.002$ ] do que os sujeitos que não responderam ao *follow-up*.

### 3.2.3. Efeito Preditor das Variáveis Motivacionais na Prática Atual de Exercício Físico e na Intenção de Praticar Exercício Físico

Foi realizada uma regressão linear múltipla utilizando o método “*enter*” para verificar se a atitude, normas subjetivas e perceção de controlo comportamental são capazes de prever o tempo realmente gasto na prática de exercício físico, utilizando a variável “tempo gasto na prática de exercício físico”, composta por cinco níveis, como descrito na metodologia. O modelo demonstrou ser estatisticamente significativo, explicando 25,9% da variância da prática de exercício físico [ $F(3,542)=64.41$ ;  $p<0.001$ ;  $R^2=0.259$ ]. A atitude face à prática de exercício físico ( $\beta=0.32$ ;  $t=7.19$ ;  $p<0.001$ ), as normas subjetivas ( $\beta=0.14$ ;  $t=3.36$ ;  $p=0.001$ ) e a perceção de controlo face à prática de exercício físico ( $\beta=0.20$ ;  $t=4.77$ ;  $p<0.001$ ) são preditores estatisticamente significativos do tempo gasto na prática de exercício físico.

Foi realizada uma outra regressão linear múltipla, utilizando uma vez mais o método “*enter*” no sentido de verificar se a atitude, normas subjetivas e perceção de controlo comportamental são capazes de prever, neste caso, a intenção de praticar exercício físico nos três meses seguintes. Este modelo provou ser estatisticamente significativo, sendo capaz de prever aproximadamente 39% da variância da intenção de praticar exercício físico nos três meses seguintes [ $F(3,548)=117.51$ ;  $p<0.001$ ;  $R^2=0.388$ ]. A atitude face à prática de exercício físico ( $\beta=0.42$ ;  $t=10.58$ ;  $p<0.001$ ), as normas subjetivas ( $\beta=0.19$ ;  $t=5.21$ ;  $p<0.001$ ) e a perceção de controlo face à prática de exercício físico ( $\beta=0.17$ ;  $t=4.53$ ;  $p<0.001$ ) são preditores estatisticamente significativos da intenção para a prática de exercício físico.

### **3.3. Relação do Índice de Massa Corporal e da Satisfação com o Índice de Massa Corporal com as Variáveis Motivacionais Consideradas na Teoria do Comportamento Planeado**

Tabela 6

*Correlações entre motivação e o IMC e Satisfação com o IMC*

	IMC	Satisfação com o IMC
Atitude	-.066	.150**
Normas Subjetivas	.090*	.047
Perceção de Controlo Comportamental	-.144**	.270**

Com o intuito de analisar as relações entre as variáveis motivacionais e o IMC e satisfação com o IMC, recorreu-se à estimativa de coeficientes de correlação momento produto de *Pearson*.

Os resultados permitem afirmar que o IMC apresenta uma correlação positiva e significativa com as normas subjetivas e uma correlação negativa e significativa com a perceção de controlo comportamental, isto é, quanto maior o IMC, mais elevadas as normas subjetivas e menor a perceção de controlo comportamental. A satisfação com o IMC, por sua vez, correlaciona-se significativamente e positivamente com as variáveis atitude e perceção de controlo comportamental. Os resultados mostram uma associação mais forte da motivação com a satisfação com o IMC do que com o IMC objetivo.

### **3.4. Efeito Mediador das Variáveis Atitude e Perceção de Controlo Comportamental na Relação entre a Satisfação com o Índice de Massa Corporal e a Prática Atual de Exercício Físico**

Antes de iniciar a análise de mediação, foi necessário explorar empiricamente quais seriam as variáveis utilizadas. Para isso, em primeiro lugar, com o intuito de verificar se os valores de IMC e satisfação com o IMC se relacionavam com o tempo gasto na prática de exercício físico – variável com cinco níveis, como explanado na metodologia – procedeu-se à estimativa do coeficiente de correlação momento produto de *Pearson*. Verificou-se que o IMC não se correlaciona significativamente com o tempo gasto na prática de exercício físico [ $r(541)=0.03$ ;  $p=0.563$ ]. A satisfação com o IMC, por sua vez, apresenta uma correlação positiva e significativa, embora pouco forte, com o tempo gasto na prática de exercício físico [ $r(544)=0.19$ ;  $p<0.001$ ].

O mesmo procedimento foi realizado, neste caso para aferir se o IMC e a satisfação com o IMC se relacionavam significativamente com a intenção de praticar exercício nos três meses seguintes. Os resultados mostraram que os valores de IMC não apresentam correlação estatisticamente significativa com a intenção de praticar exercício físico nos três meses seguintes [ $r(547)=0.02$ ;  $p=0.712$ ]. O mesmo acontece entre a satisfação com o IMC e a intenção [ $r(550)=0.05$ ;  $p=0.283$ ].

Assim, utilizou-se a variável satisfação com o IMC como variável independente e o tempo gasto na prática de exercício físico como variável dependente. Como variáveis mediadoras, utilizaram-se a atitude e a percepção de controlo comportamental. A variável normas subjetivas não foi utilizada no modelo, já que não se correlacionou significativamente com a satisfação com o IMC.

Deste modo, investigou-se o efeito mediador das variáveis atitude e percepção de controlo comportamental na relação entre a satisfação com o IMC e o tempo gasto na prática de exercício físico.

Utilizou-se o método proposto por Baron e Kenny (1986). Assim, numa primeira equação, inseriu-se a satisfação com o IMC como preditor da atitude face à prática de exercício físico. Os resultados confirmaram a significância do modelo de regressão, explicando 2% da variância [ $R_{Aj}^2=0.02$ ,  $F(1,549)=12.64$ ;  $p<0.001$ ]. A satisfação com o IMC prediz, assim, a atitude face à prática de exercício físico ( $B=0.10$ ;  $\beta=0.15$ ;  $p<0.001$ ), embora o valor da predição seja baixo.

Numa segunda equação, a satisfação com o IMC foi incluída como variável independente e o tempo gasto na prática de exercício físico como variável dependente. Os resultados confirmaram a significância do modelo de regressão, tendo sido possível verificar que a satisfação com o IMC é um preditor significativo do tempo gasto na prática de exercício físico, explicando 4% da variância do mesmo [ $R_{Aj}^2=0.04$ ,  $F(1,542)=21.29$ ;  $p<0.001$ ]. A satisfação com o IMC prediz, assim, o tempo gasto na prática de exercício físico ( $B=0.31$ ;  $\beta=0.19$ ;  $p<0.001$ ).

Por fim, realizou-se uma terceira equação, hierárquica por blocos, tendo-se colocado no 1º bloco a atitude face à prática de exercício físico, no 2º bloco a satisfação com o IMC e o tempo gasto na prática de exercício físico como variável dependente. De acordo com os resultados, a atitude face ao comportamento prediz significativamente o tempo gasto na prática de exercício físico, explicando 21% da variância do mesmo [ $R_{Aj}^2=0.21$ ,  $F(1,542)=146.58$ ;  $p<0.001$ ]. Assim, a atitude prediz significativamente o tempo gasto na

prática de exercício físico ( $B=1.06$ ;  $\beta=0.46$ ;  $p<0.001$ ). No entanto, o efeito da satisfação com o IMC no tempo gasto na prática de exercício físico diminuiu quando se acrescentou a atitude na equação ( $B=0.21$ ;  $\beta=0.13$ ;  $p=0.001$ ).

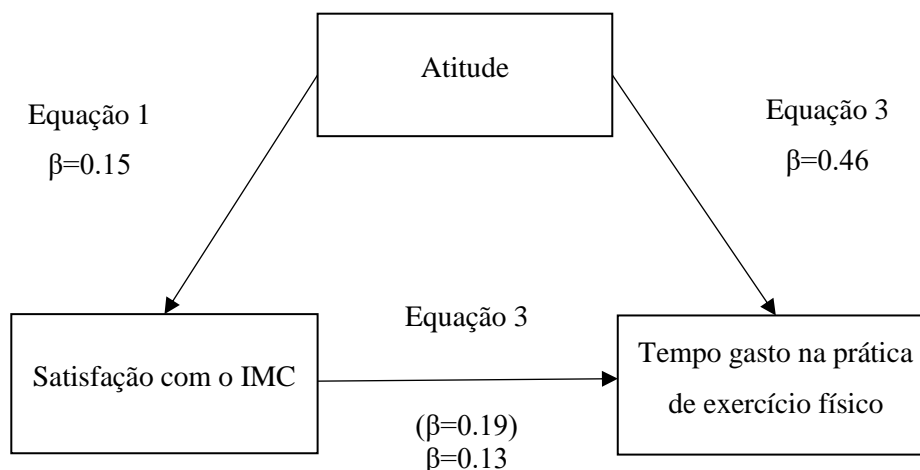


Figura 2 - Efeito mediador da atitude na relação entre a satisfação com o IMC e o tempo gasto na prática de exercício físico

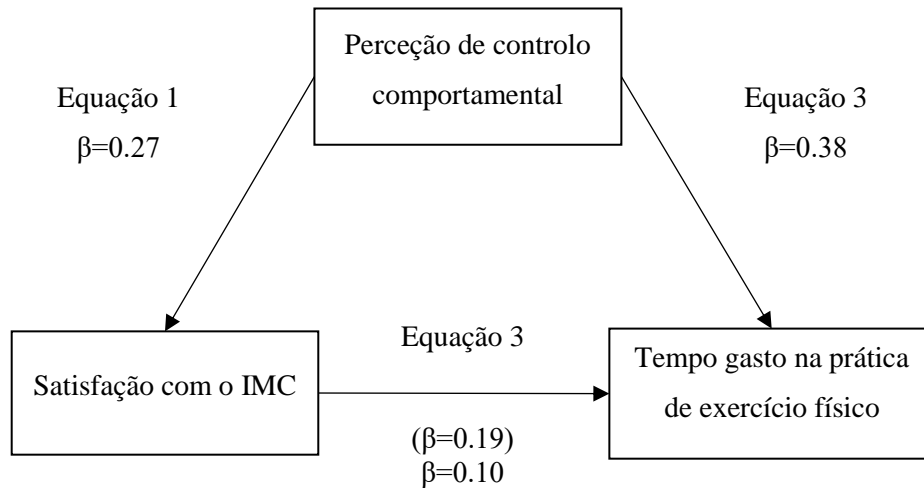
Para analisar o efeito mediador da percepção de controlo comportamental, repetiu-se o procedimento, desta vez com esta variável como variável mediadora.

Em primeiro lugar, realizou-se uma regressão linear simples inserindo a satisfação com o IMC como preditor da percepção de controlo do sujeito relativamente à prática de exercício físico. Os resultados confirmaram a significância do modelo de regressão, explicando 7% da variância [ $R_{Aj}^2=0.07$ ,  $F(1,549)=43.29$ ;  $p<0.001$ ]. A satisfação com o IMC prediz, assim, a percepção de controlo comportamental relativamente à prática de exercício físico ( $B=0.23$ ;  $\beta=0.27$ ;  $p<0.001$ ), embora o valor da predição seja baixo.

Em segundo lugar, realizou-se uma outra regressão linear simples tendo como variável independente a satisfação com o IMC e como variável dependente o tempo gasto na prática de exercício físico. Os resultados desta regressão foram já apresentados anteriormente.

Por fim, realizou-se uma terceira regressão linear, hierárquica por blocos, tendo-se colocado no 1º bloco a percepção de controlo comportamental, no 2º bloco a satisfação com o IMC e o tempo gasto na prática de exercício físico como variável dependente. De acordo com os resultados da ANOVA, a percepção de controlo comportamental prediz significativamente o tempo gasto na prática de exercício físico, explicando 14% da variância do mesmo [ $R_{Aj}^2=0.14$ ,  $F(1,542)=90.96$ ;  $p<0.001$ ]. Assim, a percepção de controlo

comportamental prediz significativamente o tempo gasto na prática de exercício físico ( $B=0.70$ ;  $\beta=0.38$ ;  $p<0.001$ ). No entanto, o efeito da satisfação com o IMC no tempo gasto na prática de exercício físico diminuiu quando se acrescentou a percepção de controlo comportamental na equação ( $B=0.16$ ;  $\beta=0.10$ ;  $p=0.015$ ).



*Figura 3 - Efeito mediador da percepção de controlo comportamental na relação entre a satisfação com o IMC e o tempo gasto na prática de exercício físico*

Através dos resultados conclui-se que existe um efeito mediador das variáveis atitude e percepção de controlo comportamental na relação entre a satisfação com o IMC e o tempo gasto na prática de exercício físico, ainda que seja um efeito baixo.

#### IV. Discussão dos Resultados

Este trabalho teve como objetivo geral estudar e compreender a motivação para a prática de exercício físico em estudantes do ensino superior. Pretendia-se caracterizar a prática de exercício físico na amostra recolhida, assim como o seu IMC e satisfação com o mesmo. De seguida, e com base na Teoria do Comportamento Planeado (Ajzen, 1991), pretendia-se caracterizar a motivação destes estudantes para a prática de exercício físico, analisar a relação entre a motivação e a prática atual de exercício e entre a motivação e a intenção de praticar exercício físico nos três meses seguintes, assim como investigar o efeito preditor da motivação na prática atual de exercício físico e na intenção de praticar exercício físico no futuro. Adicionalmente, objetivou-se a compreensão das relações entre a motivação e o IMC e a satisfação com o IMC. Por fim, investigou-se o efeito mediador das variáveis motivacionais consideradas na TCP na relação do IMC e satisfação com o IMC com a prática atual de exercício físico e com a intenção de praticar exercício físico nos três meses seguintes.

Como referido anteriormente, a prática de exercício físico em Portugal é, de facto, muito baixa tendo em conta o que é recomendado pela OMS. Duas investigações realizadas em Portugal com estudantes do ensino superior, uma na Universidade do Minho (Cruz et. al., 2008) e outra na Universidade do Porto (Dias et. al., 2008), concluíram que apenas aproximadamente metade dos estudantes praticavam exercício físico regularmente (53.2% e 52.9%, respetivamente). Os resultados da presente investigação são concordantes com os resultados obtidos por estes autores. Neste caso, 53.4% dos sujeitos praticam exercício físico, sendo que mais de metade dos indivíduos que pratica exercício físico, fá-lo durante pelo menos duas horas por semana. Os resultados obtidos relativamente ao tempo gasto, por semana, na prática de exercício físico não permitiram a comparação direta com os estudos citados uma vez que a prática de exercício físico não foi medida da mesma forma. De acordo com os resultados do Euro Barómetro da Comissão Europeia (2017), os indivíduos do género masculino praticam mais exercício físico do que os indivíduos do género feminino. Os dados da presente investigação vão de encontro a esta conclusão. De facto, o género masculino pratica significativamente mais exercício do que o género feminino, neste caso, 67.8% dos participantes do género masculino praticam exercício físico, enquanto apenas 46.4% dos participantes do género feminino o fazem. A intensidade do exercício físico praticado, medida com recurso à Escala de Esforço Percebido de Borg (1982), apresentou um valor

médio de 15.04 (DP=2.45), valor que representa um “esforço grande”, de acordo com a escala. A medida de custo percebido, por sua vez, foi criada a partir da adaptação da Escala de Esforço Percebido de Borg (1982), com o intuito de alcançar uma medida mais subjetiva do esforço. O custo percebido apresentou um valor médio de 12.72 (DP=2.76), que representa, de acordo com a escala de medida, um valor entre “custo leve” e “algum custo”. Verifica-se que os sujeitos que praticam exercício físico, apesar de reportarem um esforço elevado, reportam apenas um custo leve durante a prática de exercício. Este resultado parece interessante e, de facto, seria importante perceber quais as causas deste fenómeno. No entanto, ao que foi possível aferir, não existem outros estudos que investiguem esta discrepância.

O IMC da amostra (M=22.49; DP=3.13) apresenta um valor médio considerado normal ( $18.5 < \text{IMC} < 25$ ) e a satisfação com o IMC (M=3.44; DP=1.03) apresenta um valor médio superior ao valor central da escala (escala de *Likert* com valores de 1 a 5). A variável satisfação com o IMC, criada na tentativa de obter uma medida subjetiva do IMC, apresentou uma correlação significativa, negativa e moderada com o IMC. Esta relação era esperada, tendo em conta o corpo ideal perpetuado pelos *media* ocidentais, um corpo magro e esbelto no caso do género feminino e um corpo com uma elevada percentagem de músculo e uma pequena percentagem de gordura, no caso do género masculino (Alves et. al., 2009).

Como referido ao longo deste trabalho, um elevado IMC – pré-obesidade ou obesidade – parece impactar negativamente a prática de exercício físico (Ball, Crawford & Owen, 2000; Jones, 2003; Ekkekakis & Lind, 2006), uma vez que os sujeitos nestas condições consideram, no geral, a prática de exercício menos agradável e mais desgastante do que os sujeitos com um IMC normal. Tendo estes estudos presentes, investigou-se em primeiro lugar se os valores de IMC e de satisfação com o IMC apresentavam diferenças estatisticamente significativas nos sujeitos que praticavam exercício físico e nos que não o faziam. De facto, os sujeitos que praticam exercício físico reportaram valores superiores de satisfação com o IMC do que os sujeitos que não praticam. No entanto, não se encontraram diferenças nos valores de IMC relativamente à prática de exercício. De seguida, investigou-se se o tempo gasto na prática de exercício físico e a intenção de praticar exercício físico nos três meses seguintes diferiam em função do IMC e da satisfação com o IMC. Como referido nos resultados, encontraram-se diferenças estatisticamente significativas apenas no tempo gasto na prática de exercício físico em função dos valores de satisfação com o IMC, sendo que os níveis superiores de satisfação com o IMC correspondem a um tempo gasto na prática de exercício físico mais elevado do que os níveis de satisfação com o IMC inferiores.

Este resultado é interessante na medida em que se verifica que a variável satisfação com o IMC – uma variável subjetiva – parece ter mais impacto na prática de exercício físico do que o próprio IMC. Assim, a satisfação com o IMC difere significativamente nos sujeitos que praticam exercício físico e nos que não praticam, sendo superior nos sujeitos que praticam. Adicionalmente, o tempo gasto na prática de exercício físico difere em função dos níveis de satisfação com o IMC.

Mensingher e Meadows (2017), numa investigação realizada sobre a influência do estigma de peso internalizado na prática de atividade física, concluíram que, quanto maior o estigma internalizado, menor o empenho e o gasto de energia na prática de atividade física. Este estudo, tendo sido realizado apenas com mulheres com um IMC superior a 30, não permite comparações lineares com a presente investigação. No entanto, é interessante na medida em que vem confirmar a necessidade de incluir medidas mais subjetivas do IMC quando se investiga a prática de exercício físico e a motivação para a mesma.

De facto, era esperado encontrar diferenças estatisticamente significativas na prática de exercício físico, tempo gasto na prática e intenção de praticar exercício físico em função do IMC, nomeadamente, esperava-se que a prática de exercício físico e a intenção de o fazer fossem inferiores nos sujeitos com um IMC elevado, uma vez que, como referido anteriormente, um IMC elevado parece constituir uma barreira na prática de exercício físico (Ball, Crawford & Owen, 2000; Jones, 2003; Ekkekakis & Lind, 2006). No entanto, os resultados esperados não foram totalmente encontrados, pelo que seria interessante compreender as razões que levaram a isso. Uma vez que o número de sujeitos com um IMC situado fora do espectro normal (13 sujeitos com um baixo IMC, 83 sujeitos com um IMC correspondente a pré-obesidade e 14 sujeitos situados no espectro da obesidade) é bastante baixo quando comparado com o número de sujeitos com um IMC normal (n=420), esta pode ter sido uma das razões que não permitiu que se encontrassem os resultados esperados. Contudo, importa salientar que estes resultados demonstram o carácter saudável da amostra em relação ao seu IMC, tendo em conta o reduzido número de participantes incluídos nos níveis extremos da medida. Adicionalmente, como já foi exposto anteriormente, o IMC não permite, de facto, a distinção entre massa gorda, massa muscular e massa óssea. Esta impossibilidade pode provocar erros na avaliação da composição corporal dos indivíduos (Burkhauser & Cawley, 2008; Romero-Corral et al., 2008; Hung et al., 2017) podendo um valor elevado de IMC não ser, na verdade, ilustrativo de uma elevada percentagem de gordura corporal, mas sim de uma elevada percentagem de massa muscular, conseguida através da prática regular de exercício físico. Por outro lado, verificou-se que os grupos de



IMC extremos (IMC muito baixo e IMC equivalente a obesidade) praticavam, em percentagem, menos exercício do que os dois restantes grupos – 61.3% sujeitos com o IMC baixo e 50% com IMC correspondente a obesidade não praticavam exercício físico, em contraste com 46.1% com o IMC normal e 42.7% com o IMC equivalente a pré-obesidade. As diferenças não eram significativas, mas estes dados são interessantes na medida em que sugerem que a prática de exercício físico é mais baixa, não só nos sujeitos obesos, como também nos sujeitos com um IMC muito baixo. Apesar das diferenças dos grupos relativamente à prática de exercício físico, a intenção de praticar exercício físico no futuro é semelhante nos vários níveis de IMC (67.7% dos sujeitos com um IMC baixo, 74.9% dos sujeitos com IMC normal, 77.1% dos sujeitos incluídos na pré-obesidade e 74.7% dos sujeitos incluídos na obesidade avaliaram a intenção com o valor 4 ou 5).

A Teoria do Comportamento Planeado (Ajzen, 1991) tem sido amplamente utilizada no estudo e compreensão da motivação, quer na área dos comportamentos de saúde de um modo geral (Conner & Sparks, 1996; Godin & Kok, 1996), quer na área da prática de exercício físico em particular (Hausenblas, Carron, & Mack, 1997; Armitage & Conner, 2001; Hagger, Chatzisarantis, & Biddle, 2002; Jackson, Smith, & Conner, 2003). Como exposto anteriormente, este modelo defende a importância de três variáveis – atitude face ao comportamento, normas subjetivas e perceção de controlo comportamental – na predição da intenção para realizar determinado comportamento e, conseqüentemente, na predição do próprio comportamento. De acordo com o autor, como regra geral, quanto mais favoráveis a atitude e as normas subjetivas, e quanto mais elevada a perceção de controlo comportamental, mais forte será a intenção para realizar o comportamento (Ajzen, 2012).

Na presente investigação, foram obtidos *scores* de atitude, normas subjetivas e perceção de controlo comportamental relativamente elevados (valor médio superior ao valor central da escala). A intenção de praticar exercício físico nos próximos três meses, por sua vez, apresentou um valor médio bastante elevado ( $M=4.17$ ;  $DP=1.14$ ). Assim, pode dizer-se que a amostra se encontra, de um modo geral, motivada para praticar exercício físico. No conjunto das variáveis motivacionais, o *score* da atitude foi o mais elevado, seguido da perceção de controlo comportamental e, por fim, das normas subjetivas. Esta ordem é semelhante à ordem obtida por outros autores em investigações nesta área e baseadas no mesmo modelo teórico (Jackson, Smith & Conner, 2003; Capercione et. al., 2008; Beville et. al., 2014). Adicionalmente, as correlações obtidas entre as variáveis motivacionais – correlação positiva e moderada entre atitude e normas subjetivas e entre atitude e perceção de controlo comportamental e correlação positiva e baixa entre normas subjetivas e perceção

de controlo comportamental – são também semelhantes às correlações encontradas por Caperchione et. al. (2008) e por Beville et. al. (2014), embora este último analise as correlações por género.

Os sujeitos que praticavam exercício físico, quando comparados com os sujeitos que não o faziam, apresentavam *scores* estatisticamente diferentes, neste caso superiores, nas variáveis motivacionais. Por outro lado, as variáveis motivacionais apresentaram correlações positivas e estatisticamente significativas, quer com o tempo gasto na prática de exercício físico, quer com a intenção de praticar exercício físico no futuro, sendo que estas correlações eram mais elevadas no caso da intenção do que da prática efetiva de exercício.

Segundo a meta-análise realizada por Hagger, Chatzisarantis e Biddle, (2002), a TCP é capaz de explicar 27.4% da variância da prática de exercício físico, e 44.5% da variância da intenção de praticar exercício físico. Através da meta-análise realizada por Hausenblas, Carron e Mack (1997), concluiu-se que a atitude e a perceção de controlo comportamental são preditores mais fortes da intenção de praticar exercício físico e da prática de exercício físico do que as normas subjetivas. Assim, no presente estudo esperava-se, de facto, que a TCP fosse capaz de prever a intenção de praticar exercício físico e a prática de exercício físico efetiva.

Os resultados permitiram concluir que a TCP é capaz de explicar 25.9% da variância da prática de exercício físico e 39% da variância da intenção de praticar exercício físico no futuro. Estes resultados vão de encontro aos resultados apresentados por Hagger, Chatzisarantis e Biddle, (2002). Relativamente à capacidade de cada variável da TCP prever, individualmente, a prática de exercício físico e a intenção para o fazer, no futuro, os resultados não são completamente concordantes com os apresentados por Hausenblas, Carron e Mack, (1997), uma vez que, embora a atitude e a perceção de controlo comportamental sejam preditores mais fortes da prática de exercício físico do que as normas subjetivas, no caso da intenção de praticar exercício físico, a atitude é um preditor muito mais forte do que os restantes, seguida das normas subjetivas e, por fim, da perceção de controlo comportamental. Ainda assim, os resultados das regressões são, em grande parte, concordantes com as revisões da literatura existentes. O facto de a TCP ser capaz de prever melhor a intenção do que o comportamento efetivo é realmente interessante sublinhando que o comportamento humano é de veras complexo e que não basta o indivíduo formar uma intenção para o comportamento se realizar. Na verdade, parece existir uma vasta multiplicidade de fatores com influência nos comportamentos humanos, que vai além de um indivíduo formar a intenção de realizar determinado comportamento.

Caperchione et. al. (2008), numa investigação onde se propuseram a examinar a possível mediação das variáveis da TCP na relação entre o IMC e a intenção de praticar exercício físico, concluíram que, de facto, as variáveis atitude e percepção de controlo comportamental mediavam a relação entre o IMC e a intenção. Tendo em conta a relação que parece existir, de acordo com a literatura já apresentada, entre o IMC e a prática de exercício físico, o presente estudo torna-se interessante pela sua tentativa de combinar as variáveis da TCP, o IMC e a prática de exercício físico através de uma análise de mediação. No entanto, não foram encontrados outros estudos deste género, não sendo possível generalizar os resultados obtidos por estes autores.

Ainda assim, com o objetivo de melhor compreender as relações entre a prática de exercício físico, a TCP e o IMC, foram analisadas, para além das relações já discutidas, as relações entre as variáveis consideradas na TCP e o IMC e a satisfação com o IMC. O IMC apresentou uma correlação positiva e significativa com as normas subjetivas e uma correlação negativa e significativa com a percepção de controlo comportamental. No entanto, é de realçar que as correlações obtidas eram baixas ( $<.20$ ). A satisfação com o IMC, por sua vez, correlacionou-se positiva e significativamente com a atitude e com a percepção de controlo comportamental, pelo que se realizou foi então investigado o efeito mediador das variáveis atitude e percepção de controlo comportamental na relação entre a satisfação com o IMC e a prática de exercício físico.

Através de duas análises de mediação foi possível concluir, de facto, que as duas variáveis da TCP mediavam a relação entre a satisfação com o IMC e a prática de exercício físico. O facto de se ter encontrado um efeito mediador significativo vem reforçar a influência da motivação na formação de um comportamento. Neste caso, conclui-se que uma atitude favorável face a um comportamento e uma percepção de controlo do comportamento elevada parecem ter um papel significativo na futura realização desse comportamento. Adicionalmente, através das análises de mediação, verificou-se que estas duas variáveis são veículos decisivos na relação entre a satisfação com o IMC e o tempo gasto na prática de exercício físico.

Em suma, conclui-se que a motivação exerce um papel de destaque na compreensão e predição da prática de exercício físico em estudantes do ensino superior. Os resultados das várias análises realizadas demonstraram que uma motivação elevada é um fator decisivo na promoção deste comportamento. Neste caso concreto, conclui-se que, quanto mais favorável a atitude face à prática de exercício físico e as normas subjetivas, e quanto mais elevada a percepção de controlo comportamental, maior a probabilidade de o sujeito formar a intenção

de vir a praticar exercício físico no futuro, assim como dessa mesma prática ocorrer efetivamente.

Os objetivos da presente investigação foram alcançados na sua generalidade. Em primeiro lugar, a taxa de prática de exercício físico da amostra parece ser semelhante aos estudos semelhantes já existentes, o que permite a generalização dos resultados. Por outro lado, o instrumento construído durante este estudo permitiu, de facto, estudar a motivação dos estudantes do ensino superior portugueses para praticar exercício físico. É de salientar o elevado número de respostas obtidas (n=554), o que poderá dever-se ao formato do questionário – breve e com questões bastante simples. A TCP, uma vez mais, provou ser um modelo teórico capaz de prever a intenção de praticar exercício físico e a prática de exercício efetivo, ainda que a sua capacidade de predição seja superior no caso da intenção do que do comportamento efetivo e embora nem todas as suas variáveis tenham a mesma capacidade de predição. A inclusão do IMC e satisfação com o IMC não permitiu obter os resultados que se esperavam, uma vez que as relações entre o IMC e a prática de exercício físico, entre o IMC e a intenção de praticar exercício e entre a satisfação com o IMC e a intenção de praticar exercício físico não eram significativas. Ainda assim, foi bastante interessante verificar que a satisfação com o IMC parece impactar mais fortemente a motivação para a prática de exercício físico do que o valor objetivo do IMC, tendo em conta que as relações encontradas entre as variáveis motivacionais e a satisfação com o IMC eram mais fortes do que as encontradas entre as variáveis motivacionais e o IMC. Deste modo, parece ser importante incluir, em investigações relacionadas com o exercício físico, não só variáveis objetivas de medição de gordura corporal, mas também medidas subjetivas.

Esta investigação apresenta algumas limitações que devem ser referidas. Em primeiro lugar, salienta-se o facto de os dados terem sido recolhidos apenas por autorrelato. Neste caso, informações como peso, altura e prática de exercício físico podem ter sofrido o efeito da desejabilidade social. Adicionalmente, ainda que frequentemente utilizado na investigação na área das ciências sociais, o IMC não permite a distinção dos valores de massa gorda, massa muscular e massa óssea (Hung et al., 2017), não sendo a medida mais recomendada pelos especialistas de saúde. Em segundo lugar, os sujeitos não se distribuíram de forma equilibrada pelas várias categorias do IMC o que, por um lado demonstra o carácter saudável da amostra em termos de IMC, por outro lado poderá ter dificultado a obtenção dos resultados que eram esperados. Em terceiro lugar, o facto de a amostra ter sido recolhida por conveniência e ser uma amostra não probabilística pode também condicionar a generalização dos resultados a nível dos estudantes do ensino superior portugueses. Por fim, relativamente

às regressões lineares realizadas, é importante referir que os pressupostos da distribuição normal da amostra e da homocedasticidade não foram totalmente cumpridos, sendo que os seus resultados deverão ser encarados com algum cuidado.

Estas limitações permitem, no entanto, apontar um conjunto de sugestões para investigações futuras. Em primeiro lugar, seria importante obter uma amostra aleatória e representativa da população de estudantes do ensino superior. Em segundo lugar, visto que a satisfação com o IMC desempenha um papel tão ou mais significativo do que o IMC na motivação para a prática de exercício físico, seria importante potenciar a inclusão desta ou de outras variáveis semelhantes em futuras investigações nesta área. Por outro lado, seria interessante estudar, tal como sugerido por van Bree et. al. (2015), a inclusão da variável “hábito”, em conjunto com a TCP, no estudo da motivação para praticar exercício físico. Para além desta variável, e sendo a motivação uma questão tão complexa, tentar explorar a influência de outras variáveis na motivação para a prática de exercício físico, combinando-as com a TCP, que tem provado ser um modelo bastante poderoso na predição da intenção de praticar exercício físico e na prática de exercício efetiva. Por fim, sugere-se que, em estudos futuros, se procure investigar quais as causas para a diferença de género existente no que diz respeito à prática de exercício físico, assim como as causas da discrepância entre o esforço realizado e o custo percebido pelos sujeitos.

## V. Conclusões

A prática de exercício físico é um comportamento com um enorme impacto positivo na saúde dos indivíduos (Manley, 1996; Warburton et. al., 2006; Acevedo, 2012), sendo altamente recomendada por entidades da área da saúde, como é o caso da Organização Mundial de Saúde (WHO, 2010). No entanto, Portugal aparece como um dos três países da Europa com maior taxa de sedentarismo (União Europeia, 2017), o que demonstra que há ainda um longo caminho a percorrer no sentido da promoção deste comportamento.

O presente estudo propôs-se a contribuir para a caracterização da prática de exercício físico na população portuguesa do ensino superior e a investigar a sua motivação para a mesma, recorrendo à Teoria do Comportamento Planeado (Ajzen, 1991), sendo este um dos modelos mais utilizados no estudo da motivação e da predição comportamental de um modo geral (Conner & Sparks, 1996; Godin & Kok, 1996) e, em particular, da motivação para a prática de exercício físico (Hausenblas, Carron, & Mack, 1997; Armitage & Conner, 2001; Hagger, Chatzisarantis, & Biddle, 2002; Jackson, Smith, & Conner, 2003).

Concluiu-se que apenas aproximadamente metade da população do estudo praticava exercício físico e que os participantes do género masculino praticavam significativamente mais exercício físico do que os participantes do género feminino, o que foi concordante com os resultados de investigações semelhantes (Cruz et. al., 2008; Dias et. al., 2008; Beville et. al., 2014).

As variáveis motivacionais, em particular a atitude face à prática de exercício físico, normas subjetivas e perceção de controlo comportamental demonstraram ser capazes de prever significativamente cerca de 39% da intenção de praticar exercício físico, assim como cerca de 25.9% da sua prática efetiva. Por outro lado, a atitude e perceção de controlo comportamental, através de análises de mediação, demonstraram ser veículos importantes na relação entre a satisfação com o IMC e a prática de exercício físico, o que veio reforçar a importância da motivação na compreensão da prática de exercício físico.

No entanto, a prática de exercício físico é um fenómeno complexo e influenciado por uma grande variedade de fatores. Deste modo, é imperativo continuar a investigar este comportamento, no sentido de ampliar a sua compreensão e, conseqüentemente, a sua promoção.

## Referências Bibliográficas

- Acevedo, E. O. (2012). *The Oxford handbook of exercise psychology*. New York, NY: Oxford University Press. doi: 10.1093/oxfordhb/9780195394313.001.0001.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior & Human Decision Processes*, 50 (2), 179 – 211.
- Ajzen, I. (2011). The theory of planned behavior: Reactions and reflections. *Psychology & Health*, 26 (9), 1113-1127.
- Ajzen, I. (2012). The theory of planned behavior. In P. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, E. T. Higgins, P. M. Van Lange, A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. doi:10.4135/9781446249215.n22.
- Akandere M, & Tekin A. (2008). The effect of physical exercise on anxiety. *The Sport Journal*. Disponível em: <http://thesportjournal.org/article/the-effect-of-physical-exercise-on-anxiety/>.
- Alves, D., Pinto, S., Alves, S., Mota, A., & Leirós, V. (2009). Cultura e imagem corporal. *Motricidade*, 5(1), 1-20.
- Armitage, C. & Conner, M. (2001). Efficacy of the theory of planned behavior: A meta-analytic review. *British Journal of Social Psychology*, 40 (4), 471-499.
- Ball, K., Crawford, D., & Owen, N. (2000). Too fat to exercise? Obesity as a barrier to physical activity. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 24 (3), 331-333.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Beville, J. M., Meyer M. R., Usdan, S. L., Turner, L. W., Jackson, J. C., & Lian, B. E. (2014). Gender differences in college leisure time physical activity: Application of the theory of planned behavior and integrated behavioral model. *Journal of American College Health*, 62(3), 173-184.
- Borg, G. A. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 14(5), 377-381.

- Burkhauser, R. V., & Cawley, J. (2008). Beyond BMI: The value of more accurate measures of fatness and obesity in social science research. *Journal of Health Economics*, 27 (2), 519-529. doi: 10.1016/J.JHEALECO.2007.05.005.
- Caperchione, C., Duncan, M., Mummery, K., Steele, R., & Schofield, G. (2008). Mediating relationship between body mass index and the direct measures of the theory of planned behavior on physical activity intention. *Psychology, Health & Medicine*, 13 (2), 168-179.
- Chen, M. J., Fan, X., & Moe, S. T. (2002). Criterion-related validity of the Borg ratings of perceived exertion scale in healthy individuals: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 20(11), 873-899.
- Conner, M. & Sparks, P. (1996). The theory of planned behavior and health behaviors. In *Predicting Health Behavior* (edited by M. Conner and P. Norman), 121-162. Buckingham: Open University Press.
- Dias, C., Corte-Real, N., Corredeira, R., Barreiros, A., Bastos, T., & Fonseca, A. (2008). A prática desportiva dos estudantes universitários e suas relações com as auto-percepções físicas, bem-estar subjetivo e felicidade. *Estudos de Psicologia*, 13(3), 223-232.
- Ekkekakis, P., & Lind, E. (2006). Exercise does not feel the same when you are overweight: the impact of self-selected and imposed intensity on affect and exertion. *International Journal of Obesity*, 30 (4), 652-660. doi: 10.1038/sj.ijo.0803052.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (2010). *Predicting and changing behavior: The reasoned action approach*. New York, NY, US: Psychology Press.
- Godin, G. & Kok, G. (1996). The theory of planned behavior: A review of its applications to health-related behaviors. *The Science of Health Promotion*, 11, 87-98.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. "V." (Eds.). (2015). *Health behavior: Theory, research, and practice*. 5ª edição, San Francisco, CA, US: Jossey-Bass.
- Hagger, M., Chatzisarantis, N., & Biddle, S. (2002). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24 (1), 3-32.
- Hausenblas, H., Carron, A., & Mack, D. (1997). Applications of the theories of reasoned action and planned behavior to exercise behavior: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 36-51. doi: 10.1503/cmaj.051351.
- Hochbaum, G., Rosenstock, I., & Kegels, S. (1952). *Health belief model*. United States Public Health Service.



- Hung, S. P., Chen, C. Y., Guo, F. R., Chang, C. I., & Jan, C. F. (2017). Combine body mass index and body fat percentage measures to improve the accuracy of obesity screening in young adults. *Obesity Research & Clinical Practice*, *11* (1), 11-18. doi: 10.1016/J.ORCP.2016.02.005.
- Jackson, C., Smith, A., & Conner, M. (2003). Applying an extended version of the theory of planned behavior to physical activity. *Journal of Sports Sciences*, *21* (2), 119-133. doi: 10.1080/0264041031000070976.
- Janz, N. K., & Becker, M. H. (1984). The Health Belief Model: A Decade Later. *Health Education Quarterly*, *11*(1), 1–47. doi:10.1177/109019818401100101.
- Jones, W. K. (2003). Understanding barriers to physical activity is a first step in removing them. *American Journal of Preventive Medicine*, *25* (3 Suppl 1), 2-4.
- Manley, A. F. (1996). *Physical activity and health: A report of the surgeon general*. United States: Department of Health and Human Services.
- Mensing, J. L. & Meadows, A. (2017). Internalized weight stigma mediates and moderates physical activity outcomes during a healthy living program for women with high body mass index. *Psychology of Sport & Exercise*, *30*, 64-72.
- Mesinger, J. L. & Meadows, A. (2017). Internalized weight stigma mediates and moderates physical activity outcomes during a healthy living program for women with high body mass index. *Psychology of Sport & Exercise*, *30*, 64-72.
- Popova, L. (2012). The extended parallel process model: Illuminating the gaps in research. *Health Education & Behavior*, *39*(4), 455-473. doi: 10.1177/1090198111418108.
- Romero-Corral, A., Somers, V. K., Sierra-Johnson, J., Thomas, R. J., Collazo-Clavell, M. L., Korinek, J., ... Lopez-Jimenez, F. (2008). Accuracy of body mass index in diagnosing obesity in the adult general population. *International Journal of Obesity*, *32* (6), 959-966. doi: 10.1038/ijo.2008.11.
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical Origins of the Health Belief Model. *Health Education Monographs*, *2*(4), 328–335. doi:10.1177/109019817400200403.
- Ruivo, R. (2015). *Manual de avaliação e prescrição de exercício*. 3ª edição, Self – Desenvolvimento Pessoal. Carcavelos.
- Smith, A., & Biddle, S. (1999). Attitudes and exercise adherence: Test of the theories of reasoned action and planned behavior. *Journal of Sports Sciences*, *17* (4), 269-281. doi: 10.1080/026404199365993.
- União Europeia (2017). *Special Eurobarometer 472: Sport and physical activity*. Acedido em 13 de maio de 2019, em:

<http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/survey/getsurveydetail/instruments/special/surveyky/2164>.

- van Bree, R. J., van Stralen, M. M., Mudde, A. N., Bolman, C., de Vries, H., & Lechner, L. (2015). Habit as mediator of the relationship between prior and later physical activity: A longitudinal study in older adults. *Psychology of Sport & Exercise, 19*, 95-102. doi: 10.1016/j.psychsport.2015.03.006
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal, 174* (6), 801-809.
- WHO (2012). *Health education: theoretical concepts, effective strategies and core competences*. World Health Organization: Regional Office for the Eastern Mediterranean.

## **Apêndice A. Questionário de Motivação para a Prática de Exercício Físico em Estudantes Universitários**

### **Motivação para a Prática de Exercício Físico em Estudantes Universitários**

O presente estudo, realizado no âmbito da minha dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, tem como principal objetivo a compreensão da prática de exercício físico por parte de estudantes universitários.

A participação é completamente voluntária e poderá desistir a qualquer momento, sem que tal tenha implicações para si, e sem necessitar de justificar a sua decisão. A sua participação na investigação não traz quaisquer benefícios e a recusa ou desistência a qualquer momento não traz quaisquer riscos. Se pretender informações mais detalhadas sobre esta investigação, poderá, a qualquer momento, contactar a investigadora ([up201404723@fpce.up.pt](mailto:up201404723@fpce.up.pt)).

1. Declaro que li as condições e aceito participar nesta investigação \_\_

2. Idade:

3. Género:

Masculino \_\_

Feminino \_\_

4. Curso: \_\_\_\_\_

5. Peso (kg): \_\_\_\_\_

6. Altura (cm): \_\_\_\_\_

7. Pratica algum tipo de exercício físico?

Sim \_\_

Não \_\_

8. Se sim qual/quais?

Se respondeu sim na última questão, explicita o tipo de exercício físico que pratica. ATENÇÃO: No caso de praticar mais do que uma atividade, enumere-as por ordem de importância.

---

9. Se respondeu "Não" na questão "Pratica algum tipo de exercício físico?", avance para a questão 13.

Compreendi \_\_

### Prática de exercício físico nos últimos três meses

Responda às seguintes questões, assinalando a hipótese que mais se adequa aos seus comportamentos, tendo em conta os últimos TRÊS MESES. Atenção! No caso de ter indicado mais de uma atividade física, responda às seguintes questões, tendo em conta as duas atividades mais importantes.

10. Tempo gasto, por semana, na prática de exercício físico:

0 – 30 minutos \_\_

30 minutos – 2 horas \_\_

2 horas – 4 horas \_\_

> 4 horas \_\_

11. Assinale qual das seguintes alternativas melhor corresponde ao esforço que realizou durante a prática de exercício físico.

	Atividade 1	Atividade 2
6 – Nenhum Esforço		
7 – Esforço extremamente leve		
8		
9 – Esforço muito leve		
10		
11 – Esforço leve		
12		
13 – Algum esforço		
14		
15 – Esforço grande		
16		
17 – Esforço muito grande		

18		
19 – Esforço extremamente elevado		
20 – Esforço máximo		

12. Assinale qual das seguintes alternativas melhor corresponde ao custo sentido por si, durante a prática de exercício físico.

	Atividade 1	Atividade 2
6 – Nenhum Custo		
7 – Custo extremamente leve		
8		
9 – Custo muito leve		
10		
11 – Custo leve		
12		
13 – Algum custo		
14		
15 – Custo grande		
16		
17 – Custo muito grande		
18		
19 – Custo extremamente elevado		
20 – Custo máximo		

**Pratica de exercício físico**

Numa escala de 1 a 5, em que 1 corresponde a "Totalmente Falso", e 5 corresponde a "Totalmente Verdadeiro", avalie as seguintes informações, tendo em conta o seu ponto de vista.

13. Durante os próximos três meses, eu pretendo praticar exercício físico.

Totalmente Falso	2	3	4	Totalmente Verdadeiro

15. Para mim, praticar exercício físico é agradável.

Totalmente Falso	2	3	4	Totalmente Verdadeiro

16. Para mim, praticar exercício físico é divertido.

Totalmente Falso	2	3	4	Totalmente Verdadeiro

17. Grande parte das pessoas mais importantes para mim consideram que eu deveria praticar exercício físico.

Totalmente Falso	2	3	4	Totalmente Verdadeiro

18. Eu sinto-me apoiado, por parte das pessoas mais importantes para mim, em relação à minha prática de exercício físico.

Totalmente Falso	2	3	4	Totalmente Verdadeiro

19. Considerando todos os aspetos importantes, quando eu quero, eu consigo facilmente praticar exercício físico.

Totalmente Falso	2	3	4	Totalmente Verdadeiro

20. Eu sinto que tenho as capacidades necessárias para praticar exercício físico.

Totalmente Falso	2	3	4	Totalmente Verdadeiro

### Satisfação

21. Tendo em conta a relação entre o seu peso e a sua altura, assinale numa escala de 1 a 5, em que 1 corresponde a "Totalmente insatisfeito" e 5 corresponde a "Totalmente Satisfeito", a sua satisfação com a mesma.

Totalmente Insatisfeito	2	3	4	Totalmente Satisfeito

### Obrigada!

Agradecemos o seu preenchimento.

Gostaríamos de contar com a sua colaboração para responder a apenas uma questão, no espaço de 3 meses. Se concordar, pedimos para que coloque o seu e-mail na caixa de texto, de forma a podermos voltar a contactá-lo.

E-mail: \_\_\_\_\_