Motivos Para a Prática de Exercício: Tradução e Validação do Goal Content for Exercice Questionnaire para Português

Eduardo Luís Soares Ramos

Orientadores:

Professor Doutor João Moutão

Professor Doutor Luís Cid

Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e do Exercício.

Dedicatória

Aos meus Pais….Deuses na Terra…

Agradecimentos

Como reconhecimento pela realização deste projeto, gostaria de agradecer a quem de uma ou outra forma mais especial possui importância neste processo como suporte, inspiração, apoio, dedicação e horas ao meu lado, bem como a todas as instituições que acolheram este estudo como deles e que permitira a conclusão de mais uma etapa.

Ao professor Doutor João Moutão pela disponibilidade, aconselhamento, dedicação, paixão e entusiasmo que colocou desde o 1º minuto neste projeto. A qualidade e prestígio que aplica em cada intervenção produzem maior orgulho por ter participado neste percurso comigo.

Ao professor Doutor Luís Cid pelo seu carisma, entusiasmo, sugestões, disponibilidade e confiança depositada em mim e no meu trabalho como (co) orientador.

Quando menos se espera e quando mais se precisa, os meus orientadores estavam presentes e o seu suporte foi fundamental e fazem com que se tornem referências para mim.

Aos meus pais e irmã, por terem estado comigo nos bons e maus momentos, pelo incentivo, pelo apoio, suporte e por terem cultivado em mim a paixão pelo conhecimento e sobretudo a sua importância.

Dentro das dificuldades encontraram respostas e sucesso. Tornaram-se porto seguro, inspiração e orgulho.

Aos ginásios, seus colaboradores e diretores técnicos por aceitarem este desafio de bom grado e tornarem em parte isto possível.

A todos os amigos, colegas, restante família a quem este trabalho incomodou, fez perder tempo e colaboraram com maior ou menos importância o meu muito obrigado sabem certamente o papel que possuem na minha vida.

A todos vós, a minha vénia…Obrigado

Índice

Dedicatória 3
Agradecimentos 4
Índice de tabelas 6
Índice de Figuras 7
Índice de abreviaturas 8
RESUMO GERAL 9
GENERAL ABSTRACT 9
INTRODUÇÃO GERAL 10
1.1-INTRODUÇÃO 10
1.2-REFERÊNCIAL TEÓRICO 10
Motivação 10
Teoria da autodeterminação 11
1.3PROBLEMA 13
1.4 OBJETIVOS 14
1.5 HIPÓTESES 14
1.6-REFERÊNCIAS 14
ESTUDO 1 - Tradução e Validação preliminar do Goal Content for Exercice Questionnaire para a população portuguesa 16
1.1-INTRODUÇÃO 17
1.2-METODOLOGIA 19
1.3-RESULTADOS 22
1.4-DISCUSSÃO 29
1.5-CONCLUSÃO 31
1.6-BIBLIOGRAFIA 32
ESTUDO 2 Conteúdo dos objetivos na prática de exercício em ginásios: 36
1.1-INTRODUÇÃO 37
1.2-METODOLOGIA 42
1.3-RESULTADOS 44
1.4-DISCUSSÃO 48
1.5-CONCLUSÃO 53
1.6-BIBLIOGRAFIA 54
CONCLUSÕES 58
LIMITAÇÕES 59
RECOMENDAÇÕES 60

Índice de tabelas

Tabela 1Índices de ajustamento dos modelos de medida testados do GCEQp 24
Tabela 2. Estatística descritiva do modelo GCEQp com 5 fatores 25
Tabela 3 Parâmetros estimados, consistência interna e correlação item-fator 26
Tabela 4 Análise descritiva e correlacional dos fatores do GCEQp 45
Tabela 5 Comparação das médias de pontuação do GCEQp em função do género 45
Tabela 6 Comparação das médias do GCEQp com a idade.....46
Tabela 7 - Comparação da pontuação do GCEQp com o grupo de modalidades.....47
Tabela 8 Teste POST HOC 48

Índice de Figuras

Figura 1 Continuum da Teoria da Autodeterminação de: 12
Figura 2 Modelo GCEQp com 20 itens e 5 fatores 23
Figura 3 Modelo estandardizado GCEQp com 5 fatores 28

Índice de abreviaturas

x^2	Qui quadrado
x^2 / gl	Rácio qui quadrado pelos graus de liberdade
AFC	Análise Fatorial Confirmatória
CFI	*Comparative Fix index*
DP	Desvio Padrão
G.C.E	Goal Content for Exercise
G.C.E.Q	Goal Content for Exercise Questionnaire
M	Média
ML	Máximo Verosimilhança
MAX	Máximo
MIN	Mínimo
N	Número de sujeitos
NNFI	*Non-normed Fix Index*
PF	Peso Fatorial
RMSEA	*Root Mean Square Error of Approximation*
R^2	Rácio do erro
TAD	Teoria da Autodeterminação

RESUMO GERAL

O estudo da motivação para o exercício físico tem obtido um incremento de investigação nos últimos anos. Entre as teorias mais utilizadas, encontra-se a Teoria da Autodeterminação uma das mais importantes devido à sua aproximação com a prática, flexibilidade e fiabilidade. Dentro da Teoria da autodeterminação encontra-se a subteoria do conteúdo dos objetivos que carateriza o conteúdos dos objetivos para a prática de atividade física como intrínsecos ou extrínsecos.

Funciona como potenciador do crescimento pessoal dos praticantes, aumenta a satisfação pessoal e o bem-estar e culmina com o crescimento da indústria.

Esta investigação, com dois estudos centra-se na tradução, adaptação e validação do Goal Content for Exercice Questionnaire para a população portuguesa e analisar a orientação do conteúdo dos objetivos dos praticantes portugueses de atividade física.

O GCEQ vem colmatar a ausência de instrumentos científicos nesta área e incrementar a oferta de instrumentos para o combate às barreiras e desistências, mas sobretudo à satisfação dos praticantes de atividade física em ginásios.

Foi possível verificar através da realização destes dois estudos que o GCEQ apresenta dados que garantem uma validação preliminar para a população portuguesa, com correlações entre os fatores saúde e grupos de idade, afiliação social e desenvolvimento de capacidades e o género e por fim entre os fatores reconhecimento social e desenvolvimento de capacidades com o grupo de modalidades.

GENERAL ABSTRACT

The study of motivation to exercise has achieved an increase of research in recent years. One of the theories used, is the Self-Determination Theory one of the most important because of their approach to practice, flexibility and reliability.

Among the theory of self-determination is a sub theory content goal that characterizes the content of the goals for physical activity as intrinsic or extrinsic. Acts as enhancer of personal growth, personal satisfaction, increases personal satisfaction and well-being and culminates with the growth of the industry.

This research, with two studies focuses on the translation, adaptation and validation of the Goal Content for Exercice Questionnaire for the Portuguese population and to analyze the content orientation of the objectives of the Portuguese practitioners of physical activity.

The GCEQ fills the absence of scientific instruments in this area and increase the supply of instruments to combat barriers and dropouts, but rather the satisfaction levels of physical activity in gyms.

Was verified by conducting these two studies that the data guaranteeing GCEQ presents preliminary validation for the Portuguese population, with correlations between health factors and age groups, social affiliation and capacity building on gender and finally among the factors recognition social and development capabilities with the group modalities.

INTRODUÇÃO GERAL

1.1-INTRODUÇÃO

É consensual afirmar que o ser humano numa sociedade industrializada caminha para o sedentarismo (Marivoet, 2001).

Desde os tempos ancestrais que a saúde e o bem-estar vem contribuindo para a evolução e para a satisfação dos povos (Weiss, McAuley, Ebbeck, & Wiese, 1990).

Com as ideias atuais a assentarem na dieta, atividade física e manutenção da saúde para uma contribuição numa vida saudável e ativa e numa redução de doenças e mortalidade, torna-se mais relevante o estudo destas características das necessidades, opiniões e objetivos (Eurobarometer-334, 2010).

Existe neste momento um conjunto de variáveis que têm vindo a ser intensamente estudados no âmbito da Psicologia do Desporto e Exercício, que têm como pressuposto base o estudo do porquê do individuo se comprometer com a prática (Vasconcelos-Raposo, Teixeira, & Gonçalves).

Esse comprometimento com a prática e o crescente mercado do *fitness* levantam a questão do porquê da escolha de tal modalidade e o porquê da prática.

Os estudos dos objetivos presentes face à prática e o seu conteúdo (intrínseco ou extrínseco) são de importância face ao pretendido pelo sujeito aquando da prática.

Como tal, o estudo do conteúdo dos objetivos apresenta-se como vital numa tentativa de fornecer informação sobre a regulação comportamental do praticante, assim como a informação sobre o seu bem-estar e satisfação das necessidades psicológicas básicas.

1.2-REFERÊNCIAL TEÓRICO

Motivação

O foco central dos sujeitos centra-se essencialmente no mover-se ou em como se movem os outros em seu redor.

Fernandes & Vasconcelos-Raposo (2005) afirmam que a motivação tem sido dominante nos estudos em Psicologia do Desporto e Exercício ao longo da História da investigação.

Sendo algo que pode ser associado ao individuo, à situação, ou relativo à interação entre o meio e o sujeito, a motivação define-se como uma determinação em realizar um dado acontecimento ou situação, de tal modo que pode recorrer a inúmeras formas de a realizar e pode ser intrínseco a si, ou recorrendo a situações (recompensas) externas para a sua concretização (Deci & Ryan, 1985)

Como pressuposto da motivação aparecem os motivos para a prática de atividade física, que segundo Sebire, Standage, & Vansteenkiste (2008)é um dos aspetos mais específicos da prática e da teoria do exercício físico, o que por si só justifica a realização e pertinência do nosso estudo.

Teoria da autodeterminação

A Teoria da Auto Determinação (Deci & Ryan, 1985) que se apresenta como uma *"macro teoria da motivação humana" (Deci & Ryan, 2008)*e de oposição à corrente comportamentalista (Ryan, Williams, Patrick, & Deci, 2009b) devido ao facto de as pessoas se apresentarem como ativas por natureza e previamente aptas para o desenvolvimento e crescimento (pessoal, social e psicológico).

Este desenvolvimento não ocorre no entanto automaticamente, necessita de suporte social, ou seja do contexto de inserção. No âmbito da motivação a Teoria da Autodeterminação tem demonstrado um grande ajuste à realidade (i.e. devido a relação com o contexto social que apresenta) (Deci & Ryan, 2000)

De acordo com os pressupostos da Teoria da Autodeterminação, o ser humano está motivado para a realização/satisfação de 3 pilares fundamentais, ou seja a satisfação de 3 necessidades psicológicas básicas, que são a essência de um saudável desenvolvimento e bom funcionamento específico (Deci & Ryan, 1985)

Segundo Deci & Ryan (2000) as 3 Necessidades Psicológicas básicas são:

Autonomia- Iniciativa Pessoal e capacidade de regular as próprias ações;

Competência- Capacidade de eficácia numa relação com o contexto;

Relacionamento- Procurar e desenvolver relações interpessoais.

Forma motivacional	Amotivação	Motivação Extrínseca				Motivação Intrínseca
Estilos regulatórios	Não regulatório	Externo	Introjecção	Identificação	Integração	Intrínseco
Lócus de percepção de causalidade	Impessoal	Externo	Externo / Interno	Externo / Interno	Interno	Interno
Comportamento	Não auto-determinado ←				→	Auto-determinado
Processos regulatórios relevantes	*Ausência de:* -competência -contingência -intenção	*Presença de:* -recompensas externas -punições	-aprovação social -envolvimento para o ego	-valorização da actividade -importância pessoal	-síntese de regulações identificadas / conscientes	-divertimento -prazer -satisfação

Figura 1 Continuum da Teoria da Autodeterminação de:

(Deci & Ryan, 1987)

Segundo Deci & Ryan (2000; 1999) as formas de motivação assentes no *continuum* motivacional são:

Amotivação: Estado de falta de intenção de agir.

Motivação Extrínseca Externa: Satisfazer exigências externas, para evitar punição ou obter recompensa.

Motivação Extrínseca Introjetada: o sujeito pressiona-se a si próprio para realizar o comportamento.

Motivação Extrínseca Identificada: O sujeito realiza a atividade pelos seus resultados, pela importância, valorização e não quer dizer que goste totalmente da atividade em si.

Motivação Extrínseca Integrada: A forma mais autónoma de motivação extrínseca, a atividade é realizada e orientada para a obtenção de benefícios pessoais (valor) e não pela satisfação.

Motivação Intrínseca: O sujeito realiza determinada ação pelo prazer, divertimento e satisfação que lhe está inerente e representa o protótipo de comportamento autodeterminado. Nesta fase o sujeito deixa de receber pressões externas.

As diferenças que caraterizam esta Teoria em relação às demais Teorias explicativas da motivação humana reside no facto de segundo (Ryan & Deci, 2000) a Teoria da Autodeterminação alegar o ser humano como ativo e de no seu auge de comportamento (autodeterminado) não necessitar de constante reforço.

Também se diferencia devido às características que apresenta em relação à Motivação Autónoma (intrínseca, integrada e identificada) e Motivação Controladora (introjetada e externa).

Quer a Motivação Autónoma, quer a Controladora, direcionam e influenciam o comportamento do sujeito, ao contrário do que acontece na Amotivação porque revela ausência de regulação, pelo que não pode ser incorporada em nenhuma das duas formas de regular a motivação mencionadas.

A utilização da Teoria da Autodeterminação como regulação do conteúdo dos objetivos deve-se à mediação que a mesma possibilita entre os objetivos intrínsecos e extrínsecos (Standage, Sebire, & Loney, 2008).

1.3PROBLEMA

Partindo do racional teórico anteriormente abordado, procuramos através da realização deste trabalho obter resposta para estas questões centrais:

- Será que a tradução do GCEQ para a Língua Portuguesa apresenta boas qualidades psicométricas, nomeadamente, fiabilidade e validade de construto?
- Qual a relação que o género, idade e o grupo de modalidades têm no conteúdo dos objetivos para a prática de Exercício Físico?

1.4 OBJETIVOS

Para o sucesso da investigação e com o objetivo de garantir resposta aos problemas anteriormente levantados anteriormente, definimos um conjunto de objetivos que guiam esta investigação:

- Traduzir, adaptar e validar o Goal Content Exercice Questionnaraire (GCEQ, Sebire, Standage e Vansteenkiste, 2009);
- Analisar a influência do género, idade e grupos de modalidade nos conteúdos dos objetivos para a prática de exercício físico.

1.5 HIPÓTESES

Para a realização coerente deste estudo, e para garantir a operacionalização deste trabalho, propomos as seguintes hipóteses para a abordagem dos objetivos:

Hipótese 1- A versão do GCEQ, traduzida e validada para a língua portuguesa apresenta uma estrutura fatorial igual à do original, com boas qualidades psicométricas: fiabilidade e validade.

Hipótese 2- As variáveis sociodemográficas influenciam o Conteúdo dos Objetivos. (Gênero, idade e grupos de modalidade)

1.6-REFERÊNCIAS

Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *J Pers Soc Psychol, 53*(6), 1024-1037.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology, 49*(3), 182-185.

Eurobarometer-334. (2010). *Sport and Physical Activity*. Brussels: European Commission.

Fernandes, H. M., & Vasconcelos-Raposo, J. (2005). Continuum de Auto-Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. *Estudos de Psicologia 10*(3), 385-395.

Marivoet, S. (2001). *Hábitos desportivos da população portuguesa*. Lisboa: INFED.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social developement, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78.

Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology 6*, 107-124.

Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2008). Development and Validation of the Goal Content for Exercise Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*, 353-377.

Standage, M., Sebire, S., & Loney, T. (2008). Does Exercise Motivation Predict Engagement in Objectively Assessed Bouts of Moderate-Intensity Exercise?: A Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*, 337-352.

Vallerand, R., & Losier, G. (1999). An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sort. *Journal of Applied Social Psychology, 11*, 142-169.

Vasconcelos-Raposo, J., Teixeira, C., & Gonçalves, O. O bem-estar psicológico em adolescentes: a relação prática de exercício físico, auto-estima e satisfaço corporal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 4*(2), 44-50.

Weiss, M. R., McAuley, E., Ebbeck, V., & Wiese, D. M. (1990). Self-esteem and causal atribuitions for children's physical and social competence in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 12*, 21-36.

ESTUDO 1 - Tradução e Validação preliminar do Goal Content for Exercice Questionnaire para a população portuguesa

Resumo

O objetivo principal deste estudo é o de tradução e adaptação transcultural da versão original do inglês do Goal Content for Exercice Questionnaire (GCEQp) para versão portuguesa e avaliação psicométrica. O questionário GCEQp é um instrumento que atesta a importância que as pessoas colocam nos seus esforços e na sua prática de atividade física. No processo de tradução foram realizados várias etapas de acordo com a metodologia típica de tradução por painéis independentes, tendo-se verificado uma validação preliminar satisfatória e realizado algumas alterações para reforçar a importância da satisfação das etapas de tradução em estudos deste género. Para a realização deste estudo de validação psicométrica foi recolhida uma amostra de 389 sujeitos praticantes de exercício físico recorrendo à Analise Fatorial Confirmatória. A matriz de suporte dos dados demonstra dados aceitáveis para uma validação preliminar do GCEQp para praticantes de exercício físico portugueses.

Palavras-chave: Conteúdo dos objetivos, Validação de Instrumentos, Análise Fatorial Confirmatória.

Abstract

The main objective of this study is the translation and cultural adaptation of the original english version Goal Content for Exercice Questionnaire (GCEQ) for Portuguese language and psychometric evaluation. The GCEQp questionnaire is an instrument who shows the importance that people put in their efforts in their physical activity. In the translation process several steps were performed according to the typical approach translation by independent panels, and being verified and preliminary validation performed satisfactorily and made some changes to reinforce the importance of satisfaction the stages of translation studies this kind. For this study the psychometric validation was collected a sample of 389 subjects practicing physical exercise using the Confirmatory Factor Analysis. The support matrix data demonstrates acceptable data for a preliminary validation of GCEQp for Portuguese exercise practitioners.

Keywords: Goal Content, Validation of instruments, Confirmatory Factor Analysis.

1.1-INTRODUÇÃO

Numa sociedade com princípios de evolução, a saúde é um dos principais pontos de referência para as suas sociedades.

A cultura de cuidado com a saúde em conjunto com o crescente incremento da procura de um mercado de exercício físico e *fitness* cria uma situação passível de intervenção especializada pela Psicologia do Desporto e Exercício.

A intervenção que assenta no cliente (praticante de exercício) e nos pressupostos que o aliciam, mantêm e retirar da prática são estudadas como base referencial de partida para uma sustentação.

Essa sustentação tem sido possível devido ao crescimento do número de publicações neste sentido de investigação e a Teoria da Autodeterminação tem sido pioneira no estudo da forma, e do conteúdo dos motivos, objetivos e regulamentação comportamental dos praticantes no exercício físico (Deci & Ryan, 2008).

O estudo do conteúdo dos objetivos na prática é motivo por si só de estudo individual e de aprofundamento teórico (Sebire et al., 2008).

Teoria da Autodeterminação

A Teoria da Auto Determinação (Deci & Ryan, 1985) apresenta-se como uma *"macro teoria da motivação humana* (Deci & Ryan, 2008).

Apresenta uma oposição presente à vertente comportamentalista (Ryan, Williams, Patrick, & Deci, 2009a) sobretudo de acordo com o facto de as pessoas se apresentarem como ativas por natureza e previamente aptas para o desenvolvimento e crescimento (pessoal, social e psicológico).

De acordo com os pressupostos básicos da Teoria da Autodeterminação, o ser humano está motivado para a realização/satisfação de 3 pilares fundamentais, ou seja a satisfação de 3 necessidades psicológicas básicas, que são a essência de um saudável desenvolvimento e bom funcionamento específico (Deci & Ryan, 1985)

Segundo Deci e Ryan (1985; 2000; 2008) as 3 Necessidades Psicológicas básicas são:

Autonomia- Iniciativa Pessoal e capacidade de regular as próprias ações;

Competência- Capacidade de eficácia numa relação com o contexto;

Relacionamento- Procurar e desenvolver relações interpessoais.

A Teoria da Autodeterminação tende a assumir um papel como mediador do conteúdo dos objetivos devido à mediação que a mesma teoria possibilita entre a definição de objetivos intrínsecos e extrínsecos (Sebire et al., 2008)

Teoria do Conteúdo dos Objetivos

O conteúdo do objetivo é a razão do porquê a pessoa executar e selecionar determinado comportamento e a Teoria da Autodeterminação é a razão da sustentação, que origina os termos da regulação do comportamento, por sua vez, o Objetivo é o "como" se desenrola a ação e porque a pessoa aspira determinado acontecimento ou determinado *status* (Wilson, Mack, & Grattan, 2008)

Deci & Ryan (2002) na sua perspetiva começara a diferenciaram os objetivos como Intrínseco e Extrínseco.

Esta teoria cresceu na diferenciação e clarificação entre os objetivos intrínsecos e extrínsecos e o seu impacto na motivação e bem-estar.

Os objetivos são vistos como proporcionador da satisfação das necessidades psicológicas básicas e são diferentemente associadas ao bem-estar (consoante a sua designação como intrínseco ou extrínseco).

As necessidades psicológicas básicas apresentam-se como o pressuposto de partida para a categorização dos objetivos através do seu conteúdo.

Exemplos como o crescimento pessoal, contribuição com uma comunidade ou pertença a um grupo social, grupo religioso ou de *fitness* são casos de vida que se direciona para níveis intrínsecos de motivação (Kasser, Davey, & Ryan, 1992)

Em contraste, os objetivos mais focados com a obtenção de indicadores externos de aprovação, impressões favoráveis por parte dos outros, cultura de consumo, riqueza, aparência física e ser o melhor num grupo pode ser incerto em relação à satisfação das necessidades Psicológicas Básicas (Kasser et al., 1992)

Deci & Ryan (2000) acrescentam ainda que a procura por objetivos intrínsecos são gerenciadores de bem-estar e baixo mal-estar e pela satisfação das necessidades psicológicas básicas.

Em oposição a busca de Objetivos extrínsecos esta totalmente dissociada da satisfação das necessidades psicológicas básicas ou com efeitos negativos na autonomia, competência e relacionamento (Sheldon, Ryan, Deci, & Kasser, 2004).

Baseado nestes factos, Sebire, Standage, & Vansteenkiste (2009)sugeriram que a teoria das necessidades psicológicas básicas representa um mecanismo que elabora a mediação entre o conteúdo dos objetivos e os resultados.

Os objetivos, o grande impulsionador da motivação, é uma das primeiras áreas a ser estudada não em forma, mas em conteúdo (Sebire et al., 2008).

A análise do conteúdo dos objetivos ajuda na compreensão da importância que os factos (académicos, sociais, desportivos, religiosos) possuem nas pessoas e na forma com as pessoas gerem a sua vida (Standage et al., 2008).

1.2-METODOLOGIA

Amostra

Participaram no estudo 389 indivíduos praticantes de *fitness* (n = 171 masculino 44%, n= 218 feminino 56%), com idades compreendidas entre os 11 anos e os 75 anos de idade (*M* = 31.4; *DP* = 11.15) que frequentavam ginásios no Norte e Centro de Portugal (Aveiro 46 %; Porto 21 %; Castelo Branco 13 %; Viseu 9 % e Leiria 11 %). Envolvidos em atividades de Cardiofitness (n = 186, 48%,) Musculação (n = 117, 30%) e Aulas de grupo (n = 85 ou seja 22 %).

A frequência semanal variou entre 1 a 7 vezes por semana sendo que 259 (66,6%) frequentam até 3 vezes por semana, e os respetivos 130 (33,4%) praticam mais de 3 vezes semanais, que corresponde uma duração de prática diária entre 30 minutos e 6 horas (M = 1,5 horas; DP = 0,72).

No que respeito ao tempo de prática, 178 (46%) participantes frequentavam o ginásio há menos de 6 meses, enquanto 114 (29 %) praticavam entre 6 e 18 meses, sendo que os restantes 97 (25%) praticavam exercício há mais de 18 meses.

Instrumentos de medida

O Goal Content for Exercice Questionnaire (GCEQ,(Sebire et al., 2008) é um questionários com 20 itens de medida que atesta a importância que as pessoas colocam nos seus esforços e na sua pratica de atividade física.

Dispõem-se em três fatores intrínsecos (manutenção da saúde, desenvolvimento de capacidades e afiliação social) e dois fatores extrínsecos (imagem e reconhecimento social), cada um com quatro itens de medida (i.e. 8 – Para aumentar o meu nível de energia)

Os participantes respondem "Por favor, indique em que medida estes objetivos são importantes para si enquanto praticante de exercício físico" usando uma escala de 7 valores de medida em que 1 (nada importante) e 7 (extremamente importante).

Procedimentos de recolha dos dados

Para a recolha dos dados foram contactados os responsáveis de 15 ginásios da zona centro e da zona norte de Portugal Continental, de forma a alargar a amplitude mostral a ginásios de diferentes zonas geográficas (i.e. litoral/interior/rural/urbana).

Após a obtenção de autorização prévia para a realização deste estudo, por parte dos responsáveis dos ginásios, foram feitas diversas deslocações às instalações, em diferentes horas do dia (manhã, tarde e noite) e dias da semana.

Os sujeitos foram abordados de forma ocasional, antes de iniciarem a sua sessão de exercício. A entrega dos questionários foi sempre realizada sobre a supervisão de assistentes devidamente treinados para o efeito, com base num protocolo previamente definido, e após o consentimento informado dos sujeitos os questionários foram preenchidos individualmente, durando cerca de 2 a 6 minutos o preenchimento de toda a bateria de testes.

Procedimentos de tradução

No sentido de garantir a qualidade da tradução e adaptação transcultural do questionário GCEQ, foram adotados os procedimentos metodológicos de tradução-retradução, composto por painéis de juízes independentes, propostos por Vallerand (1989), os quais têm sido aplicados e defendidos por diversos autores, tanto a nível internacional (Banville, Desrosiers, & Genet-Volet, 2000) como em Portugal (Fonseca & Brito, 2005).

Dessa forma, o GCEQ foi Inicialmente traduzido, independente, por 2 tradutores bilingues (fase1).

Após esta tradução foi constituído um painel de quatro avaliadores bilingues, 2 com experiência académica de intervenção no contexto do exercício físico e 2 com experiência no âmbito da intervenção em psicologia, que compararam o conteúdo da versão traduzida com a original, sugerindo ajustamentos (fase 2).

Seguidamente foi constituído um novo painel de 4 avaliadores, mestres e doutorados, com experiência de intervenção na área do desporto e de investigação na área da psicologia do desporto que, após consenso, confirmaram a equivalência entre as versões original e traduzida e produziram a versão inicial do GCEQp (fase 3).

Esta versão foi aplicada a uma amostra de 50 alunos de ensino superior, praticantes de exercício, que revelaram uma correta compreensão do modo de preenchimento dos questionários e do significado dos itens (fase 4).

Por último, dois professores de língua portuguesa fizeram uma revisão final onde garantiram a adequada aplicação da língua Portuguesa (fase 5).

Procedimentos para a análise fatorial confirmatória (AFC)

Para a avaliação do ajustamento global do modelo foi realizada uma análise fatorial confirmatória (AFC) através do método de estimação da máxima verosimilhança (ML) e o teste estatístico de $\chi 2$.

No entanto, a sensibilidade o valor de $\chi 2$ à dimensão da amostra e distribuição das variáveis faz com que este critério seja demasiado exigente para a contrastação de modelos, especialmente em estudos nas ciências sociais onde há muitas fontes de variabilidade (Byrne, 2006).

Dessa forma serão analisados os valores obtidos nos índices alternativos de bondade ajustamento (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2009; Kahn, 2006; Worthington & Whittaker, 2006), designadamente: Comparative Fit Index (CFI) (Bentler, 1990) Non-normed Fit Index (NNFI), Standardized Root Mean Residual (SRMR) e o Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) (Steiger & Lind, 1980) e respetivo intervalo de confiança (IC) a 90%. Os valores de corte assumidos para cada um destes indicadores foram os propostos por Hu e Bentler (1999b): $\leq .080$ para o SRMR, $\geq .950$ para CFI e NNFI e $\leq .060$ para o RMSEA.

Para identificar a qualidade do ajustamento do modelo, foram ainda analisadas eventuais inconsistências nas estimativas dos diferentes parâmetros através da estatística descritiva das variáveis observáveis incluídas nos modelos de estrutura de covariância (i.e. média, desvio-padrão, assimetria, achatamento), o valor de fiabilidade alfa de Cronbach, bem como dos pesos fatoriais ou valores estimados estandardizados de cada item no seu fator e respetivas correlações bilaterais produto momento de Pearson.

Os programas estatísticos utilizados foram o IBM SPSS (versão 20) para a estatística descritiva, e o IBM SPSS AMOS (versão 20) para realização das análises fatoriais confirmatórias.

1.3-RESULTADOS

Validade de construto

Da observação gráfica do modelo GCEQp a ser testado (figura 2) podemos constatar que assenta nos seguintes pressupostos:

(i) as respostas dos sujeitos podem ser explicadas por cinco fatores (Afiliação social, Motivos de imagem, Motivos de saúde, Reconhecimento social e Desenvolvimento de capacidades);

(ii) a carga Factorial exibida por cada um dos itens esta associada ao fator que e suposto medir (denominada carga fatorial alvo);

(iii) não existe correlação entre os erros de estimativa associada a cada um dos itens.

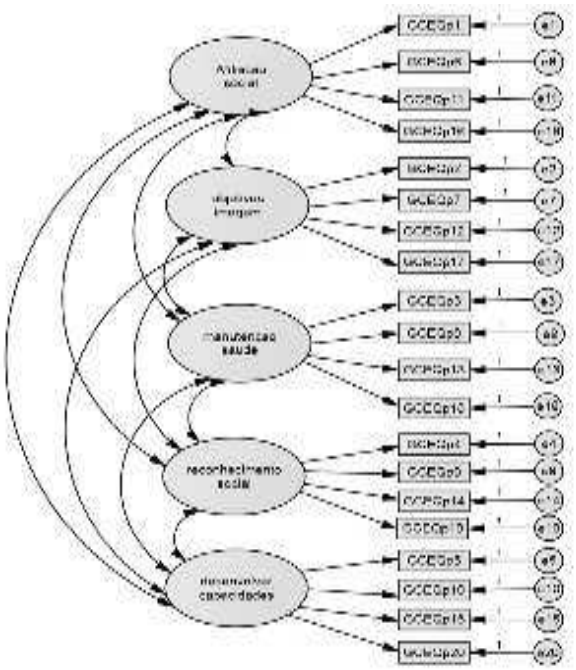

Figura 2 Modelo GCEQp com 20 itens e 5 fatores

Através da análise da Figura 2 constatamos que inicialmente o modelo do GCEQp continha 20 itens e 5 fatores.

Na tabela 1 é possível verificar que o modelo original de 20 itens e 5 fatores não se ajustou aos dados recolhidos. Dessa forma estão apresentados os valores de ajustamento obtidos nos diversos modelos alternativos testados, que representam a

eliminação de itens que estavam a contribuir para o mau ajustamento do modelo, designadamente os 5 itens (6,12,13,15,19) que se apresentavam como cross-loading.

Tabela 1Índices de ajustamento dos modelos de medida testados do GCEQp

SADUC	χ^2	df	p	χ^2/df	SRMR	NNFI	CFI	RMSEA	90%IC
Modelo 1 (20 Itens)	916.08	160	.000	5.726	.098	.759	.791	.110	.103 -.117
Modelo 2 (sem item 6)	757.589	142	.000	5.335	.093	.780	.817	.106	.098 -.113
Modelo 3 (sem itens 6 e 12)	562.781	125	.000	4.502	.780	.824	.856	.095	.087 -.103
Modelo 3 (sem itens 6, 12 e 19)	433.699	109	.000	3.979	.700	.855	.884	.088	.079 -.096
Modelo 4 (sem itens 6, 12, 19 e 15)	360.396	94	.000	3.834	.649	.868	.897	.085	.076 -.095
Modelo 5 (sem itens 6, 12, 19, 15 e 13)	**299.09**	**80**	**.000**	**3.74**	**.63**	**.88**	**.91**	**.08**	**.07 -.09**

Após a eliminação desses itens o modelo 5 (15 itens e 5 fatores) apresenta valores de ajustamento aceitáveis, dando suporte ao modelo do GCEQp e consequente validação preliminar.

A partir da tabela 1 podemos verificar que o modelo original não se ajustou tendo em conta os valores de corte assumidos. Tendo em conta os índices de modificação, verificamos que o item 6 que pertence ao fator afiliação social (i.e. Para partilhar as minhas experiências de prática (exercício) com pessoas que se preocupam comigo) apresenta-se como um *cross loading* nos fatores "desenvolvimento de capacidades" e "reconhecimento social". Por este motivo este item foi eliminado e recalculado o ajustamento do modelo (modelo2).

O modelo 2 também não se ajustou aos valores de corte definidos. Neste caso os índices de ajustamento apontaram para o item 12 (i.e. Para ser elegante de forma a parecer atrativo aos outros) o qual pertence originalmente ao fator "Imagem" e se constitui também como um *cross loading* no fator ""reconhecimento social". Seguindo o mesmo procedimento adotado anteriormente este item foi eliminado e o ajustamento do modelo recalculado (modelo 3).

No modelo 3 os valores de ajustamento já se aproximaram mais dos valores de corte assumidos. Ainda assim não foram alcançados os valores considerados aceitáveis

assumir o modelo como ajustado. Olhando mais uma vez para os índices de ajustamento verifica-se que o item 19 (i.e. Para que os outros me reconheçam como um "desportista") pertencente ao fator "reconhecimento social" apresentava-se como um *cross loading* no fator "desenvolvimento de capacidades".

No modelo 4 os valores de ajustamento voltaram a melhorar tendo-se verificado que o item 15 (i.e. Para me tornar competente num determinado exercício ou atividade) apresentava-se como um *cross loading* no fator "desenvolvimento de capacidades"

Os índices de modificação indicaram a melhoria dos valores de ajustamento através do estabelecimento de uma correlação entre valor residual do Item 13 (i.e. Para melhorar a minha saúde no geral) pertencente ao fator saúde, e do valor residual do item 4 (i.e. Para que os outros tenham uma boa impressão de mim).

Esta associação indica a existência de algo em comum entre estes dois itens e que não se encontra no modelo definido e pode ser justificável pelo facto de os praticantes de exercício considerarem que terem uma boa saúde é um fator que causa nos outros boa impressão.

Uma vez o item 13 apresentava igualmente alguma carga fatorial noutros fatores (cross loading) decidiu-se pela sua eliminação e recalculação do modelo. (modelo 5).

O modelo 5 com 15 itens, apesar de não cumprir os valores de corte mais conservadores de Hu & Bentler (1999a)apresenta valores de ajustamento tidos como aceitáveis para a maioria dos índices considerados, excetuando-se o caso do valor de NNFI, o qual se encontra abaixo do valor desejável de.090.

Para uma versão preliminar aceitamos estes valores e iremos de seguida analisar o ajustamento local dos itens do modelo.

Estatística descritiva do modelo GCEQp de 5 fatores

Tabela 2. Estatística descritiva do modelo GCEQp com 5 fatores

Estatística descritiva	Min-Máx	Média	DP	Assimetria	Curtose
Afiliação social		4.45	1.38	-.37	-.05
Item 1	1-7	4.62	1.61	-.30	-.33
Item 11	1-7	4.53	1.65	-.37	-.43
Item 16	1-7	4.22	1.74	-.23	-.72

Motivos de Imagem		5.39	1.27	-1.08	1.38
Item 2	1-7	5.62	1.28	-1.01	1.43
Item 7	1-7	5.57	1.50	-1.23	1.19
Item 17	1-7	4.99	1.76	-.71	-.28
Motivos de Saúde		5.83	.950	-1.15	2.27
Item 3	1-7	5.84	1.16	-1.19	2.05
Item 8	1-7	5.90	1.19	-1.59	3.57
Item 18	1-7	5.78	1.31	-1.35	2.04
Reconhecimento social		3.93	1.77	-.26	-1.04
Item 4	1-7	4.16	1.97	-.27	-1.06
Item 9	1-7	3.87	1.94	-.05	-1.13
Item 14	1-7	3.77	2.07	.022	-1.33
Desenvolvimento de capacidades		5.02	1.24	-.64	.35
Item 5	1-7	5.20	1.39	-.72	.45
Item 10	1-7	5.02	1.47	-.71	.28
Item 20	1-7	4.86	1.73	-.61	-.34

Legenda: Min-Max (valor mínimo e máximo); DP (desvio-padrão).

Da leitura da tabela 2 constata-se que os valores obtidos apontam para médias na pontuação dos itens, superiores ao valor intermedio da respetiva distribuição (3,5 pontos na escala de 1 a 7), podendo significar que os sujeitos da amostra percecionam o contexto social como sendo promotor, em certa medida, do conteúdo dos seus objetivos face à prática.

Devido a esta tendência os dados apresentam uma distribuição univariada não normal, conforme se pode verificar pelo valor das medidas de assimetria (*skewness*) e curtose (*kurtosis*), as quais se situam fora do intervalo ≤0.5 e ≥-0.5 para a maioria dos itens (Leitão et al., 2008).

Tabela 3 Parâmetros estimados, consistência interna e correlação item-fator

	α	**PF**	**R^2**	Alpha s/ item	**correlação**
Afiliação social	.77				
Item 1		.59	.35	.78	.77**
Item 11		.77	.59	.65	.84**
Item 16		.82	.68	.63	.84**
Motivos de Imagem	.78				
Item 2		.73	.54	.73	.80**
Item 7		.87	.76	.58	.88**
Item 17		.67	.45	.79	.84**
Motivos de Saúde	.68				
Item 3		.58	.34	.61	.75**
Item 8		.73	.53	.53	.80**
Item 18		.62	.38	.64	.79**
Reconhecimento social	.87				

Item 4		.79	.62	.61	.81**
Item 9		.58	.34	.72	.76**
Item 14		.72	.52	.60	.86**
Desenvolvimento de capacidades	.73				
Item 5		.85	.73	.83	.88**
Item 10		.84	.71	.82	.88**
Item 20		.88	.77	.79	.90**

1 ** os dados são significantes a 0.01

Os dados da tabela 3 constatam que não existem parâmetros que exibam estimativas inadequadas como pesos fatoriais ou erros de medida de estimativa maiores que "1".

O peso fatorial estandardizado são todos significativos e encontram-se todos acima de 0.5, dando suporte a assunção da validade convergente dos itens nas respetivas escalas.

Verificamos ainda também que todos os itens possuem uma relação significativa e forte com os fatores a que pertencem.

As correlações múltiplas quadradas, representando a proporção de variância explicada pelas variáveis proditoras (Byrne, 2009) exibem uma variância explicada que oscila entre R2 =.34 e R2 =.77.

Na figura 3 é possível de observação o modelo final testado (GCEQp) com as respetivos pesos fatoriais estandardizados definidos e valores de variância explicada.

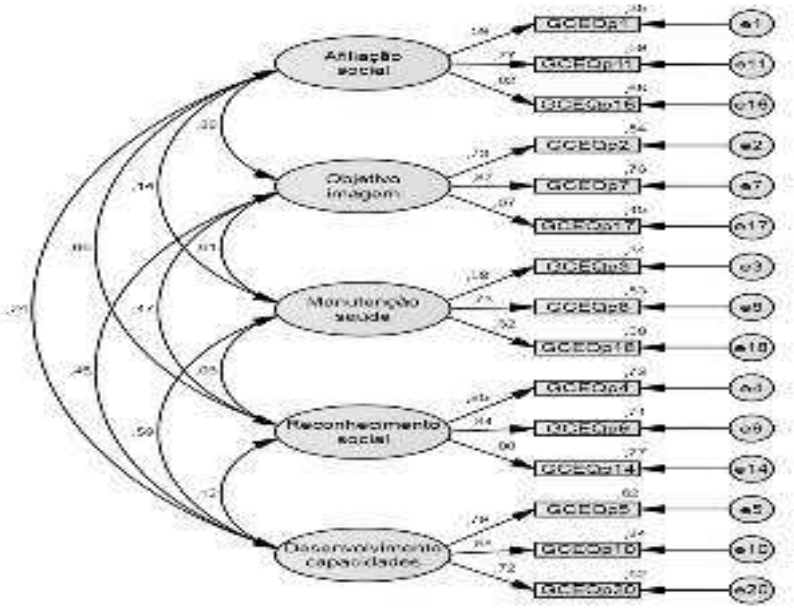

Figura 3 Modelo estandardizado GCEQp com 5 fatores

Validade interna

No que diz respeito a consistência interna (*alpha de Cronbach*), verificaram-se os fatores inerentes a que este questionário (GCEQp) apresentam um valor de:

- Afiliação social =.77;
- Motivos de Imagem=.78;
- Motivos de Saúde=.68;
- Reconhecimento Social=.87;
- Desenvolvimento de Capacidades=.73.

Os dados apresentados são superiores a .70 conforme proposto por Nunnally (1978) aceitando-se assim a versão preliminar do GCEQp.

A retirada de itens modificou os valores até ao encontro dos valores esperados para a aceitação dos dados numa versão preliminar, mas o facto de poder existir a retirada de mais itens iria modificar em demasia os valores de corte e os valores de alfa e á partida todos os itens são necessários para análise dos dados, análise dos valores do

ajustamento do modelo e cumprimento das regras para análises fatoriais (Nunnally, 1978).

1.4-DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi o de proceder á análise, tradução, adaptação e validação de um instrumento que analisa a importância que as pessoas colocam nos seus esforços e na sua prática de atividade física para uma população portuguesa de praticantes de exercício físico.

Começou-se analisar a validade de construto testando o modelo original de 20 itens.

Tendo em conta o ajustamento através dos índices de modificação, verificamos que o item 6 que apresenta peso fatorial elevado relativo ao fator afiliação social (i.e. "*Para partilhar as minhas experiências de prática com pessoas que se preocupam comigo"*) e apresenta-se com dados compatíveis com fatores que não o que pertence inicialmente, ou seja expõem-se como um *cross loading* nos fatores "desenvolvimento de capacidades" e "reconhecimento social".

Isto deve-se ao facto de a sua designação poder remeter os participantes para o reconhecimento social *("preocupam comigo"*) e para o fator desenvolvimento de capacidades ("*as minhas experiências"*). Sugere-se uma noma denominação para o respetivo item com vista resolução do conflito dos valores de corte e uma nova testagem de um novo modelo sem esse item.

A testagem de um novo modelo (modelo 2) também não se ajustou aos valores de corte prévios.

Neste caso os índices de ajustamento do modelo apontaram para o item 12 (i.e. *"Para ser elegante de forma a parecer atrativo aos outros")* o qual pertence originalmente ao fator "Imagem" e se constitui também como um *cross loading* no fator ""reconhecimento social" devido à linguística do item.

Sugere-se como anteriormente referido uma nova designação para item e um re-teste para comprovar os dados de ajustamento do modelo.

No modelo de seguida testado neste estudo (modelo 3) os valores de ajustamento já se aproximaram mais dos valores de corte assumidos como validos para trabalhos deste género.

Ainda assim (modelo 3) não foram alcançados os valores considerados mínimos e aceitáveis para o compromisso de assumir o modelo como ajustado.

Observando uma vez mais para os índices de ajustamento verifica-se que o item 19 (i.e. "*Para que os outros me reconheçam como um "desportista"*) pertencente ao fator "reconhecimento social" apresentava-se como um *cross loading* no fator "desenvolvimento de capacidades". Esta situação deve-se ao entendimento dicotómico da designação "desportista" da tradução original *"exerciser"*.

Recomenda-se um estudo válido com uma diferente designação e reeducação do questionário numa amostra em populações praticantes de exercício físico para comprovar os índices de ajustamento do modelo.

Na tentativa de testar novos modelos compatíveis com os dados concordáveis para estudos de indagação proposto por (Hu & Bentler (1995) os dados proporcionaram um melhoramento de ajustamento do modelo com uma verificação de problema (*cross loading*) com o item 15 (i.e. Para me tornar competente num determinado exercício ou atividade) fator "desenvolvimento de capacidades".

Uma vez mais, a situação proporciona a oportunidade do desenvolvimento de uma nova denominação para o item na tentativa de resolução deste conflito e ajustamento do modelo com o fator e com o modelo do GCEQp num futuro re-teste.

A tentativa de resolver o problema levou à análise do item 13, que por sua vez apresentava carga fatorial noutro fator que não o seu fator de origem. Decidiu-se então a eliminação do item e elaborar um novo recalculo do modelo (modelo 5 e modelo final).

Em futuras oportunidades de investigação sugere-se um novo desenvolvimento linguístico ao item para resolução dos índices de ajustamento do modelo.

Relativamente aos dados da estatística descritiva (médias, DP, curtose e assimetria), de validade interna (*alfa de cronbach*) e dados de base (pesos fatoriais, correlações e erros de medida) apresentam dados confortáveis, remetendo para uma aceitação preliminar dos dados.

A correlação entre item e os respetivos fatores é relevante, os dados de validade interna fortes e os pesos fatoriais aceitáveis (menores que "1" e não existindo correlações entre eros de medida) (Hu & Bentler, 1999a).

A realização deste estudo possibilitou um conhecimento mais profundo sobre a validação de instrumentos e mais concretamente sobre a validade de constructo do GCEQp, ao mesmo tempo que permitiu uma análise mais completa e detalhada dos seus itens e do seu contributo individual para a avaliação deste constructo.

Globalmente os resultados demonstraram que o GCEQp apresenta valores adequados de fiabilidade e validade, aceitando-se assim pelos resultados obtidos com esta investigação o suporte preliminar do seu estudo de validação para uma população portuguesa praticante de exercício em ginásios.

1.5-CONCLUSÃO

A investigação que arrancou com um questionário de 20 itens, termina com o modelo final de 15 itens.

Essa alteração permitiu construir um modelo resistente, válido e fiável.

Essas características garantem que o modelo assegura a validade dos dados que pretende analisar.

A análise preliminar aos dados obtidos para as características psicométricas do questionário GCEQp demonstraram resultados adequados de validade interna e validade de constructo, dando suporte a utilização preliminar do GCEQp para a avaliação do conteúdo dos objetivos face à prática em praticantes de exercício Portugueses.

Entendendo-se que a validação de um instrumento e um processo dinâmico e contínuo temporal considera-se que este estudo de tradução, adaptação e validação como sendo preliminar.

Dessa forma, será importante e pertinente prosseguir com investigação futura sobre as qualidades psicométricas do GCEQp com vista ao seu melhoramento, replicando as análises aqui realizadas com outras amostras.

1.6-BIBLIOGRAFIA

Banville, D., Desrosiers, P., & Genet-Volet, Y. (2000). Translating questionnaires and inventories using a cross-cultural translation technique. *Journal of Teaching in Physical Education, 19*, 374-387.

Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indices in structural models. *Psychological Bulletin, 107*, 238-246.

Byrne, B. (2006). *Structural equation modeling with EQS: Basic Concepts, Applications, And Programming (Multivariate Applications) (Multivariate Applications Series)* (2 ed.). New York: Lawrence Erlbaum Associates.

Byrne, B. (2009). *Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming.* (2nd ed.). New York: Routledge Academic.

Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: reflections and future directions. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook on self-determination research*. Rochester NY: University of Rochester Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology, 49*(3), 182-185.

Fonseca, A. M., & Brito, A. (2005). A questão da adaptação transcultural de instrumentos para avaliação psicológica em contextos desportivos nacionais - o caso do Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ). *Psychologica, 39*, 95-118.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2009). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). New Jersey: Prentice Hall.

Hu, L.-T., & Bentler, P. (1995). Evaluating model fit. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural Equation Modeling. Concepts, Issues, and Applications* (pp. 76-99). London: Sage.

Hu, L., & Bentler, P. (1999a). Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria Versus New Alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*(1), 1-55.

Kahn, J. H. (2006). Factor analysis in counseling psychology research, training, and practice: Principles, advances, and applications. *The Counseling Psychologist, 34*, 684-718.

Kasser, T., Davey, J., & Ryan, R. M. (1992). Motivation, dependability, and employee-supervisor discrepancies in psychiatric vocational rehabilitation settings. *Rehabilitation Psychology, 37*, 175-187.

Leitão, J. C., Pereira, A., Gonçalves, G., Campaniço, J., Moreira, H., & Mota, P. (2008). Metodologia de investigação em educação física e desporto - Análise quantitativa: Introdução à estatística multivariada. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Mardia, K. (1970). Measures of multivariate skewness and kurtosis with applications. *Biometrika, 57*(3), 519-530.

Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill Inc.

Ryan, R., Williams, G., Patrick, H., & Deci, E. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology, 6*(2), 107-124.

Satorra, A., & Bentler, P. M. (2001). A scaled difference chi-square test statistic for moment structure analysis. *Psychometrika, 66*, 507-514.

Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2008). Development and Validation of the Goal Content for Exercise Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*, 353-377.

Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2009). Examining Intrinsic Versus Extrinsic Exercise Goals: Cognitive, Affective, and Behavioral Outcomes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 31*, 189-210.

Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: it's both what you pursue and why you pursue it. *Pers Soc Psychol Bull, 30*(4), 475-486.

Standage, M., Sebire, S., & Loney, T. (2008). Does Exercise Motivation Predict Engagement in Objectively Assessed Bouts of Moderate-Intensity Exercise?: A Self-

Determination Theory Perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*, 337-352.

Steiger, J. H., & Lind, J. M. (1980). *Statistically based tests for the number of common factors*. Paper presented at the Meeting of the Psychometric Society.

Vallerand, R. J. (1989). Vers une méthodologie de validation transculturelle de questionnaires psychologiques: implications pour la recherche en langue française. *Psychologie Canadienne, 30*, 662-680.

Wilson, P., Mack, D., & Grattan, K. (2008). Understanding motivation for exercise: a self-determination theory perspective. *Canadian Psychology, 49*(3).

Worthington, R. L., & Whittaker, T. A. (2006). Scale Development Research: A content analysis and recommendations for best practices. *The Counseling Psychologist, 34*(6), 806-838.

ESTUDO 2 Conteúdo dos objetivos na prática de exercício em ginásios:

A relação entre o género, idade e grupos de prática com o conteúdo dos objetivos.

Resumo

O principal objetivo deste estudo é o de analisar a relação entre o género, a idade e o grupo de modalidades com o conteúdo dos objetivos face à prática de atividade física em ginásios. Com uma amostra de 389 sujeitos praticantes de atividade física em ginásios preencheram o GCEQp. Foram analisados dados significativos ($p<0.05$) entre o género e desenvolvimento de capacidades (fator intrínseco). Relativamente à idade foram encontrados dados estatisticamente significativos entre o fator saúde e os grupos de idade ($p<0.05$). O grupo de modalidade apresenta dados que suportam a sua relação com o fator reconhecimento social. Estes dados suportam a importância do GCEQp para a predição, avaliação e regulação do conteúdo dos objetivos e sua importância na prática de atividade física em ginásios.

Palavras-chave: Conteúdo dos objetivos, Género, Idade e Modalidades.

Abstract

The major purpose of this study is to analyze the relationship between gender, age and group modalities with the goals content face of physical activity in gymnasiums. With a sample of 389 subjects physical activity practitioners in the gyms filled GCEQp. Data was analyzed substantial ($p> 0.05$) between gender and capacity development (intrinsic factor). For age data found statistically significant factor between health and age groups ($p <0,05$). The group modality provides data to support their connection with the social recognition factor. These data support the the importance of GCEQp for prediction, evaluation and regulation of the goal content and their importance in physical activity in gyms.

Keywords: Goal Content, Exercise, Gender, Age

1.1-INTRODUÇÃO

A prática de exercício físico tem sofrido um incremento de procura por parte das sociedades industrializadas. A procura de atividades de exercício físico tem gerado uma procura por técnicos capacitados para focalizar as pessoas na prática dentro dos seus objetivos e conteúdo da sua procura enquanto praticante.

Na pesquisa das estratégias para mover o comportamento e a regulação da motivação no exercício algumas teorias têm preconizado sobre a temática. Entre as teorias existentes no âmbito da motivação, a Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 1985; Deci & Ryan, 2000; Deci & Ryan, 2008) tem vindo a afirmar-se devido ao facto de compreender os motivos, a forma e o conteúdo da prática e dos participantes. Os seus estudos no terreno têm comparticipado o aumento da qualidade da investigação com ajuda na compreensão da adesão e manutenção dos praticantes no exercício físico.

O conteúdo dos objetivos nasce da compreensão e dinamização da Teoria da Autodeterminação face à necessidade de procura de entendimento do conteúdo dos objetivos face à prática, ou seja qual o ponto nodal do objetivo enquanto praticante e assim direcionar esforços nesse sentido (Sebire et al., 2009).

Teoria da Auto Determinação

A TAD (Deci & Ryan, 1985; Deci & Ryan, 2000; Deci & Ryan, 2008) apresenta-se como uma teoria da motivação e onde o contexto social que rodeia o sujeito assume ponto nodal.

Como referem os autores todo e qualquer comportamento acontece em virtude de um contexto social e conforme a integração nesse esmo contexto. O contexto social pode ser real (ginásio, escola, local de trabalho, ambiente social) existe um fenómeno denominado interação que interfere na forma como o sujeito se comporta devido ao facto de inconscientemente agirmos de forma a modelar o nosso comportamento segundo a observação que elaboramos do contexto.

No contexto do exercício físico existem elementos chave (instrutor, amigos e familiares) que irão funcionar como suporte e satisfação das necessidades (Ryan &

Deci, 2006), mas sobretudo como potenciador de satisfação e alcance do conteúdo dos objetivos (Sebire et al., 2009).

A distinção entre a TAD e as outras teorias da motivação são os dois pressupostos: a consideração da existência de uma tendência inata de os seres humanos para serem ativos e o facto de essa propensão inata ser ativada por aspetos inerentes as próprias atividades em vez de serem condicionadas por reforços ou por "instintos" biológicos (Ryan & Deci, 2006)

De acordo com a mesma teoria os seres humanos são intrinsecamente motivados para a afiliação a outros independentemente da realidade e contexto, para interação social no contexto e iniciativa de realizar as suas tarefas (Deci & Vansteenkiste, 2004).

Dentro da análise da regulamentação comportamental erguida pela TAD aparece as necessidades psicológicas básicas (NPB) de autonomia, competência e relacionamento (Deci, La Guardia, Moller, Scheiner, & Ryan, 2006).

A partir desses pressupostos a TAD assume como preocupação as condições do envolvimento do sujeito com a prática (no caso do exercício físico) e com o seu objetivo e o conteúdo do mesmo face à prática (Sebire et al., 2009).

Conteúdo dos Objetivos e Teoria da Autodeterminação

Dentro da distinção entre conteúdos dos objetivos intrínsecos e objetivos extrínsecos, a sua relação com a teoria da autodeterminação é dicotómica.

As Necessidades Psicológicas Básicas são então o ponto de partida para a classificação dos objetivos através do seu conteúdo. Exemplos como o crescimento pessoal, contribuição para uma comunidade ou pertença a um grupo social ou de *fitness* são casos de vida em direção a níveis intrínsecos de motivação (Sheldon et al., 2004).

Objetivos intrínsecos são definidos como aqueles que são mais estreitamente ligada à satisfação das necessidades psicológicas básicas (Deci & Ryan, 2000).

Em contraste, os objetivos mais focados com a obtenção de indicadores externos de aprovação, impressões favoráveis por parte dos outros, cultura de consumo,

riqueza, aparência física e ser o melhor num grupo pode ser incerto em relação à satisfação das necessidades Psicológicas Básicas (Sheldon et al., 2004).

Tendo como base estes factos Ryan & Deci (2000) e Sheldon et al.(2004)ainda que a procura por objetivos Intrínsecos são gerenciadores de bem-estar e baixo mal-estar e pela satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas.

Em contraste a busca de Objetivos Extrínsecos esta totalmente dissociada da Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas ou com efeitos negativos na Autonomia, Competência e Relacionamento, devido à direção do foco motivacional aquando da realização da prática (Sheldon et al., 2004).

Baseado nestes factos, Sebire et al. (2009) sugeriram que as necessidades psicológicas básicas representam um mecanismo que elabora a mediação entre o conteúdo dos objetivos e os resultados, ou seja, a teoria das necessidades psicológicas básicas surge como mediador entre os objetivos que o sujeito pretende aquando da prática e os resultados alcançados.

Sebire et al.(2008) afirmam que a dicotomia entre os objetivos intrínsecos e extrínsecos nasce no pensamento filosófico de Erich Fromm (1976), in (Sebire et al., 2008) onde afirma existir uma distinção no ser humano entre o *"having"* e o *"being",* em que o *"having"* esta relacionado com a forma com é visto pelos outros, estatuto e orientação extrínseca, enquanto o *" being"* se relaciona com a auto atualização, crescimento e cumprimento de tarefas.

Wilson et al. (2008) alertam para a importância da distinção entre objetivos intrínsecos e extrínsecos para uma regulação positiva dos comportamentos associados à prática de exercício físico.

Mas nem sempre os objetivos são extrínsecos ou intrínsecos de modo linear. Alguns exemplos são definidos na possibilidade de um objetivo secundário se contradizer com objetivos primários (ex.: Saúde e Imagem). A ambiguidade de caracterização depende da perspetiva do cliente e da sua perceção, mas aqui assume um papel relevante o técnico que o ajuda (Sebire et al., 2008).

O Conteúdo dos Objetivos pode afetar as pessoas a nível pessoal e relacional (Sebire et al., 2009).

Os Conteúdo dos Objetivos são diferentes da distinção entre motivação autónoma e controladora, mas os seus mecanismos possuem um papel comportamental na perspetiva da Teoria da Autodeterminação, sendo esta última Teoria que proporciona o suporte principal à motivação no Exercício Físico.

Chatzisarantis & Hagger (2007), no seu estudo com 261 participantes referem que a satisfação das necessidades psicológicas básicas está direta e indiretamente interligadas (através autodeterminação) positivamente com a regulação comportamental face à prática e face ao conteúdo dos objetivos.

A pesquisa sobre as hipóteses avançada pela teoria da satisfação das necessidades psicológicas básicas tem impacto significativo na tentativa de investigação empírica sobre regulação comportamental.

Cria também uma conceptualização base sobre o conteúdo dos objetivos dentro de uma macro-teoria (Teoria da Autodeterminação) no sentido em que regula os objetivos presentes face à prática (Standage et al., 2008).

Conteúdo dos objetivos no exercício

No que respeita ao Exercício Físico o conteúdo dos objetivos intrínsecos e extrínsecos ganha ainda mais importância. Então o que interessa às pessoas durante a prática de exercício físico (objetivos e o seu conteúdo) pode garantir aos gestores dos ginásios a permanência dos seus utentes por mais tempo, o que a nível comercial pode ser vantajoso.

Vansteenkiste, Simons, Lens, Sheldon, & Deci (2004) referem que o conteúdo dos objetivos no exercício não deve ser exclusivamente referidas quanto ao programa de atividade física, mas deve considerar os instrutores, comunicação e o enquadramento.

Nessa classificação, dividem-se em duas grandes dimensões: intrínsecos e extrínsecos (Sebire et al., 2009).

Antes do estabelecimento e da definição da sua qualidade enquanto objetivo intrínseco ou extrínseco, convém conhecer o cliente e o seu objetivo real para uma posterior definição coerente (Standage et al., 2008).

Os objetivos podem ser ambíguos e um mesmo objetivo pode ser considerado extrínseco e intrínseco, ou seja, o simples facto de perder peso pode ser visto como gerenciador de saúde (intrínseco) ou para melhorar aparência (extrínseco). Logo é necessária prudência na avaliação (Standage et al., 2008).

A focalização nos objetivos intrínsecos em vez dos objetivos extrínsecos reduz a atenção focada no ego e aumenta a focalização do sujeito na tarefa em realização (Wilson et al., 2008).

No exercício físico e *fitness* existe uma maior relação entre o conteúdo dos objetivos e regulação comportamental para a motivação e uma menor relação entre o conteúdo dos objetivos e a regulação cognitiva (Sebire et al., 2009).

Edmunds, Ntoumanis, & Duda (2007) realizaram um estudo envolvendo 369 adultos onde compararam as competências de exercício com a satisfação das necessidades psicológicas básicas, com uma regressão múltipla envolvendo género e o *continuum* motivacional da teoria da autodeterminação.

Concluíram então que a satisfação das necessidades psicológicas básicas não está assegurada aquando da regulação comportamental face ao exercício. Afirmam ainda contudo que a motivação identificada apresenta resultados diretos e indiretos na regulação comportamental e na identificação e clarificação dos objetivos face à prática.

Pertinência do estudo do Conteúdo dos Objetivos no Exercício

A investigação na área do exercício físico tem porventura um ambiente social favorável para o crescimento dos instrumentos de avaliação psicológica, visto a área do *fitness* ser uma das áreas em maior crescimento.

Esse ambiente permite o crescimento multilateral do *fitness*, dos instrumentos de avaliação e da avaliação por parte dos instrutores.

A tradução e validação do Goal Content Exercice (Sebire et al., 2008) para a língua portuguesa vêm em parte colmatar essa escassez de recursos.

Como sendo este instrumento parte da Teoria da Autodeterminação, ele enquadra-se no exercício devido à sua especificidade é ao facto de a sua sustentação

teórica ser uma das mais importantes, relevantes e estudadas na área do Exercício Físico.

Standage et al.(2008) afirmam que o constructo do conteúdo dos objetivos e a predição de comportamento motivacional são importantes na saúde pública, importante para os profissionais da psicologia, recomendações para a definição de exercício em ginásios e sobretudo para a manutenção de clientes em ginásios.

A relação entre o pretendido e o alcançado deriva da realização das tarefas necessárias, e aqui a teoria do conteúdo dos objetivos ajuda no alcançar de sucesso entre o cliente e a entidade (ginásio). Reside aqui o foco comercial.

Para alem das vantagens e benefícios da compreensão do conteúdo dos objetivos face à pratica para o cliente (praticante) e para o foco comercial (entidade), o instrutor denota uma importância devido ao facto de ser a interligação entre a entidade e o praticante mas também enquanto membro que dirige a sessão e o conteúdo da sessão (objetivos, comunicação e relação social).

A forma e o conteúdo dos objetivos aquando da sua definição e classificação (intrínseco ou extrínseco) ajudam na compreensão da vontade do cliente e essa satisfação promovida pelo instrutor revela no praticante satisfação, bem-estar, benefícios ao nível da autoconfiança, relacionamento e autonomia (Standage, Duda, & Pensgaard, 2005).

A definição dos objetivos e clarificação do mesmo conteúdo para o instrutor conduz a sessão para o essencial, ou seja, conduz a sessão para o essencial (objetivos do cliente), realizando os objetivos face à pratica do cliente, realizando uma sessão positiva e incrementando uma retenção de clientes (Standage et al., 2008).

1.2-METODOLOGIA

Amostra

Participaram no estudo 389 indivíduos praticantes de *fitness* (n = 171 masculino 44%, n= 218 feminino 56%), com idades compreendidas entre os 11 anos e os 75 anos de idade (*M* = 31.4; *DP* = 11.15) que frequentavam ginásios no Norte e Centro de Portugal (Aveiro 46 %; Porto 21 %; Castelo Branco 13 %; Viseu 9 % e Leiria 11 %).

Envolvidos em atividades de Cardiofitness (n = 186, 48%,) Musculação (n = 117, 30%) e Aulas de grupo (n = 85 ou seja 22 %).

A frequência semanal variou entre 1 a 7 vezes por semana sendo que 259 (66,6%) frequentam até 3 vezes por semana, e os respetivos 130 (33,4%) praticam mais de 3 vezes semanais, que corresponde uma duração de prática diária entre 30 minutos e 6 horas (M = 1,5 horas; DP = 0,72).

No que respeito ao tempo de prática, 178 (46%) participantes frequentavam o ginásio há menos de 6 meses, enquanto 114 (29 %) praticavam entre 6 e 18 meses, sendo que os restantes 97 (25%) praticavam exercício há mais de 18 meses.

Instrumentos de medida

O Goal Content for Exercice Questionnaire (GCEQ, (Sebire et al., 2008)) é um questionários com 20 itens de medida que atesta a importância que as pessoas colocam nos seus esforços e na sua pratica de atividade física.

Dispõem-se em três fatores intrínsecos (manutenção da saúde, desenvolvimento de capacidades e afiliação social) e dois fatores extrínsecos (imagem e reconhecimento social), cada um com quatro itens de medida (i.e. 8 – Para aumentar o meu nível de energia)

Os participantes respondem "Por favor, indique em que medida estes objetivos são importantes para si enquanto praticante de exercício físico" usando uma escala de 7 valores de medida em que 1 (nada importante) e 7 (extremamente importante).

Procedimentos de recolha dos dados

Para a recolha dos dados foram contactados os responsáveis de 15 ginásios da zona centro e da zona norte de Portugal Continental, de forma a alargar a amplitude mostral a ginásios de diferentes zonas geográficas (i.e. litoral/interior/rural/urbana).

Após a obtenção de autorização prévia para a realização deste estudo, por parte dos responsáveis dos ginásios, foram feitas diversas deslocações às instalações, em diferentes horas do dia (manhã, tarde e noite) e dias da semana.

Os sujeitos foram abordados de forma ocasional, antes de iniciarem a sua sessão de exercício. A entrega dos questionários foi sempre realizada sobre a supervisão de

assistentes devidamente treinados para o efeito, com base num protocolo previamente definido, e após o consentimento informado dos sujeitos os questionários foram preenchidos individualmente, durando cerca de 2 a 6 minutos o preenchimento de toda a bateria de testes.

Procedimentos para a análise estatística

O tratamento estatístico foi efetuado através do programa estatístico IBM-SPSS 20.0. Para a análise dos grupos utilizámos técnicas de medidas de tendência central e medidas de dispersão (desvio-padrão).

O género, idade, tempo de prática e grupo de prática foram as variáveis independentes do estudo e o conteúdo dos objetivos (intrínseco ou extrínseco) a variável dependente.

Em relação à idade e aos diferentes grupos de prática (tempo de prática, grupo de modalidade) foi utilizada a análise de variância Anova para examinar as diferenças dos resultados existentes nas pontuações de escalas do conteúdo dos objetivos (intrínseco e extrínseco) ($p < 0.05$).

As diferenças entre género e idade (grupos de idade) foram examinadas através do t-test ($p < 0.05$) e a relação entre objetivos intrínsecos e extrínsecos examinados através da correlação de Pearson ($p < 0.05$).

1.3-RESULTADOS

Para a realização deste trabalho irá ser assumida a normalidade dos dados, devido ao facto do n =389 possuído neste estudo.

Estatística descritiva

Na tabela 4 apresentamos a estatística descritiva e correlacional dos fatores do GCEQp. Estes dados correspondem à ligação entre os fatores.

O fator imagem (extrínseco) apresenta correlação positiva e significativa com todos os outros fatores.

O fator reconhecimento social (extrínseco) apresenta dados estatisticamente significativos com o fator imagem e afiliação social.

O fator afiliação social (intrínseco) apresenta resultados significativamente estatísticos com todos os fatores de ordem extrínseca e intrínseca.

O fator desenvolvimento de capacidades apresenta correlação positiva com o fator extrínseco imagem e os fatores intrínsecos afiliação social e saúde.

O fator saúde apresenta resultados que comprovam a sua correlação estatisticamente significativa com a imagem e desenvolvimento de capacidades.

Tabela 4 Análise descritiva e correlacional dos fatores do GCEQp

	Min-Máx	*Média*	*DP*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*
1. Imagem	1-7	5.39	1.27	-				
2. Rec. Social	1-7	3.93	1.77	.45**	-			
3. Afil. Social	1-7	4.46	1.38	.32**	.61**	-		
4. Des. Capacidades	1-7	5.02	1.24	.37**	.25	.12**	-	
5. Saúde	1-7	5.84	.95	.43**	.20	.10*	.37**	-

** Correlação significativa (p < .01).
* Correlação significativa (p < .05).

Legenda: Min-Máx (valor mínimo e máximo); DP (Desvio-padrão);

Diferenças entre o conteúdo dos objetivos e o género

As diferenças das médias das pontuações do GCEQp entre o género foram comparadas através do t-test (tabela 5).

Tabela 5 Comparação das médias de pontuação do GCEQp em função do género

	Total		**Masculino**		**Feminino**		**P**
	Média	DP	Média	DP	Média	DP	
Imagem	5.39	1,49	5.49	1.12	5.31	1.36	.18
Rec. Social	3.93	1.77	4.08	1.75	3.82	1.79	.16
Afil. Social	4.46	1.38	4.60	1.22	4.34	1.49	.00*
Des. Cap.	5.02	1.24	5.23	1.01	5.23	1.37	.00*
Saúde	5.84	.95	5.95	1.01	5.75	.87	.40

*p< 0.05

Através da análise da tabela 5 (comparação de médias de pontuação do GCEQp com o género) e relativamente à estatística descritiva (analise de Médias e DP dos fatores), valores elevados (numa escala de 1 a 7 pontos) nos fatores Imagem e Saúde.

Na análise global do género, os dados apontam para valores médios de resposta entre os fatores Imagem e Saúde.

Entendemos que se reconhece duas correlações estatisticamente significativas entre o género e o fator desenvolvimento de capacidades e afiliação social ($p < 0.05$).

A análise da tabela com o t-test, teste de levene e análise de *outliers*, concluímos que a única situação passível de entendimento é a acima descrita.

A análise da estatística descritiva refere que a média de pontuação de resposta é superior nos fatores extrínsecos imagem, desenvolvimento de capacidades e saúde no fator intrínseco.

Relação entre o conteúdo dos objetivos e a idade

Tabela 6 Comparação das médias do GCEQp com a idade

Escalas	M	M	DP	*p*
Afiliação Social	>35 anos	4.43	1.29	.61
	<35 anos	4.51	1.58	
Saúde	>35 anos	5.77	.93	.00*
	<35 anos	5.99	1.01	
Imagem	>35 anos	5.55	1.09	.96
	<35 anos	4.48	1.59	
Reconhecimento social	>35 anos	3.90	1.71	.23
	<35 anos	4.89	1.92	
Desenvolvimento de capacidades	>35 anos	5.18	1.17	.66
	<35 anos	4.90	1.40	

*($p < 0.05$)

Através da análise da tabela 6 (comparação das médias do GCEQp com a idade) e no que respeita a estatística descritiva (médias) dos fatores do GCEQp com os grupos de idade dos participantes neste estudo conclui-se que o fator afiliação social apresenta resultados idênticos de resposta nos diferentes grupos de idade.

O fator saúde apresenta média de resposta elevado, com maior relevo no grupo de idade inferir a 35 anos.

O fator imagem apresenta-nos resultados de médias de pontuação base mais elevado nos dados correspondentes ao grupo de idade maior de 35 anos.

A análise ao fator denominado reconhecimento social revela dados de médias estatísticas com dados mais elevados no grupo de idade menor de 35 anos de idade.

Por fim, no fator desenvolvimento de capacidades (intrínseco), deparamo-nos com resultados mais elevados no grupo com idade correspondida maior de 35 anos.

Relativamente à comparação de médias e utilização do t-test ($p < 0.05$), confirma-mo que se encontra uma correlação com dados estatisticamente significativos na relação entre a idade (grupos de idade) e o fator saúde.

Relativamente aos outros fatores não existe dados que comprovem a existência de relação entre o GCEQp e a idade como fator decisivo na influência e escolha dos motivos e do conteúdo dos objetivos aquando da prática de atividade física em ginásios.

Relação entre o conteúdo dos objetivos e o grupo de modalidade

Tabela 7 - Comparação da pontuação do GCEQp com o grupo de modalidades

Escala	Grupo modalidade	M	DP	F	P
Afiliação Social	Musculação	4.43	1.22	.15	.93
	Cardiofitness	4.50	1.46		
	Aulas de Grupo	4.41	1.43		
Saúde	Musculação	5.49	1.17	.45	.72
	Cardiofitness	5.32	1.27		
	Aulas de Grupo	5.41	1.42		
Imagem	Musculação	5.87	.94	.17	.91
	Cardiofitness	5.82	.94		
	Aulas de Grupo	5.84	1.01		
Reconhecimento social	Musculação	5.43	.93	6.52	.00*
	Cardiofitness	4.81	1.40		
	Aulas de Grupo	4.92	1.15		
Desenvolvimento de capacidades	Musculação	5.52	.77	15.52	.00*
	Cardiofitness	4.86	1.35		
	Aulas de Grupo	4.50	1.04		

***(p <0.05)**

A análise das médias de resposta (1-7) revela-nos que os fatores saúde e imagem apresentam na globalidade dados mais elevados de resposta dos praticantes na escala de resposta possível no GCEQp.

Com a análise da tabela 7 (comparação da pontuação do GCEQp com o grupo de modalidades) confirmada com a realização do teste estatístico ANOVA, assegura-se a existência de resultados significativamente estatísticos na relação entre o fator reconhecimento social e grupos de modalidades ($p < 0.05$).

Assim através da mesma análise foi encontrada uma relação reciproca e estatisticamente significativa entre o fator de desenvolvimento de capacidades e o grupo de modalidades

Tabela 8 Teste POST HOC

	Musculação	Cardiofitness	Aulas de Grupo
Musculação	-		
Cardiofitness	.00*	-	
Aulas de Grupo	.01*	.82	-

***(p <0.05)**

Através do estudo da tabela 8 relativa ao teste POST HOC da ANOVA verificamos a existência de diferenças estatisticamente significativas ($p < 0.05$) entre a modalidade de musculação e as modalidades de aulas de grupo e cardiofitness.

Verificamos também que não existe diferenças estatisticamente significativas entre a modalidade de aulas de grupo e a modalidade de cardiofitness.

1.4-DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi o de proceder á análise do conteúdo dos objetivos e regulação motivacional na prática de exercício em ginásios, mais concretamente ao estuda da relação entre género, idade e grupos de prática com o conteúdo dos objetivos.

Através da tabela 4 (correlações entre fatores do GCEQp) analisamos as correlações estatisticamente significativas entre os 5 fatores analisados anteriormente.

O fator imagem apresenta correlação estatisticamente significativa com todos os fatores sejam extrínsecos e intrínsecos, ou seja as pessoas analisam o fator imagem como motivo de orgulho, estética, bem-estar psicológico, fisco e social, orgulho e preocupação com saúde, imagem corporal para manutenção do equilíbrio psicológico, o que vai de encontro ao referido na literatura apresentado acima (Sheldon et al., 2004), onde afirma que a designação dos conteúdos dos objetivos e a sua classificação apresenta-se como ambígua e a sua definição depende de uma serie de fatores entre os quais a própria pessoa (os seus objetivos), o instrutor e o próprio ginásio.

O fator reconhecimento social (extrínseco) apresenta correlação e dados significativos com o outro fator extrínseco (imagem).

Segundo Wilson et al. (2008) refere que os fatores extrínsecos juntos funcionam como mediador de aprovação social do sujeito, apreciação comunicativa focalizada no ego, impressões favoráveis por parte de terceiros e preocupação com a aparência física.

Por sua vez a relação com fatores intrínsecos (Afiliação social) refere que os sujeitos inquiridos neste estudo se apresentam como parte do visionamento da afiliação social como reconhecimento (ter amizades fornece contato social) e afiliação social como potenciador de perceção de estética, orgulho e motivador de situações coerentes com o ego (Wilson et al., 2008).

O fator afiliação social apresenta correlação estatisticamente significativa com os fatores extrínsecos devido ao facto de a sua ambiguidade linguística.

A sua designação remete para pertença em grupos sociais, ser melhor num grupo, aprovação social. Isto é gerenciador de dúvida quanto à elaboração e explicação do real valor do fator e a sua categorização enquanto fator do GCEQp (Sebire et al., 2008).

Relativamente à correlação entre a afiliação social e os fatores intrínsecos (ao qual pertence), remete para grupo de relação de bem-estar psicológico, crescimento pessoal, contribuição enquanto individuo a afiliar-se num grupo como contributo para o grupo de *fitness* (nesta investigação).

Por si só estes fatores são gerenciadores de níveis de direção e intensidade motivacional intrínsecos (Sheldon et al., 2004), o que vai de encontro à literatura.

O fator intrínseco desenvolvimento de capacidades apresenta correlação estatisticamente significativas com o fator extrínseco imagem, o que remete os sujeitos para uma direção em que o desenvolvimento de capacidades para melhoria de capacidades motoras, físicas, sociais para gloria externa, aprovação social, ser o melhor e desenvolver capacidades enquanto praticante para exibição e para que os outros o reconheçam enquanto desportista "exerciser", como sujeitos praticante de exercício (Sebire et al., 2009).

Relativamente ao fator desenvolvimento de capacidades e a sua relação (correlação) com os fatores intrínsecos (saúde e afiliação social), o termo desenvolver capacidades remete os inquiridos praticantes para melhoria de capacidades para um conjunto de diretrizes que forneçam melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar e ganho de benefícios sociais e psicossociais (afiliação social) em grupo.

Como refere Standage et al.(2008) o ganho e procura de benefícios psicossociais remetem para privilégios do sujeito enquanto procura de integração social em grupo e qualidade de vida.

A preocupação das pessoas com a saúde remete os participantes para uma designação e correlação estatisticamente significativa entre o fator saúde e o fator imagem, devido ao facto de perceção dos praticantes de exercício de cuidado com a saúde como promotor de benefícios físico (escultura física).

Isto remete para reconhecimento dos outros como pessoa com benefícios saudáveis para a forma corpórea mas com preocupações com a representação corporal, aprovação, sensações benéficas, cultura de consumo de exercícios para beleza externa e aparência física (Vansteenkiste et al., 2004).

Nesta investigação, os clientes dos ginásios inquiridos remetem o fator saúde e cuidado com a saúde para benefícios próprios e intrínsecos como procura de hábitos de via saudável (Vansteenkiste et al., 2004).

Através da análise da tabela 5 (comparação de médias de pontuação do GCEQp com o género) conclui-se que o género influência a escolha e os motivos de prática de exercícios nos praticantes inquiridos neste estudo. A procura de motivos e de objetivos de contudo extrínseco como a imagem corporal e intrínsecos como a preocupação com o desenvolvimento de capacidades (ser competente) e saúde.

A componente extrínseca da aparência física (imagem) aparece com uma preocupação geral dos géneros masculinos e femininos.

O fator desenvolvimento de capacidades (intrínseco), que se carateriza pela noção de perceção de competência e aquisição de exercícios para competência desportiva em ginásios, também é diagnosticado como importante para os géneros na sus caraterização de participação em atividade física e motivos de escolha dos exercícios assim como o objetivos proposto para a adesão a programas de exercício físico.

O fator saúde apresenta-se com resultados elevados ao nível das médias e estatística descritiva, o que representa uma preocupação idêntica nos géneros para o cuidado com a saúde e hábitos de vida saudável.

A análise do t-test entre o conteúdo dos objetivos (5 fatores) e o género revela dados estatisticamente significativos ao nível do desenvolvimento de capacidades, ou seja uma tendência geral (nos 2 géneros) para uma preocupação com a evolução de habilidades e aptidões ao nível de exercício físico em ginásios para pretensão de confirmação do seu esforço e dedicação.

Revela também essa análise competência a apetência entre o género e a afiliação social, ou seja, independentemente do género existe uma ligação entre a prática de atividade física e a procura de relações sociais como objetivo de procura e manutenção em ginásios.

Com na análise da tabela 6 (comparação da pontuação do GCEQp com o grupo de idades) relativamente às médias de pontuação base de resposta deparamo-nos com dados que comprovam que o grupo de sujeitos com idade inferior a 35 anos possui tendência de resposta para os fatores saúde (hábitos de vida saudável) e reconhecimento social (ser o melhor e o mais conhecido num grupo de fitness).

O grupo de idade superior a 35 anos apresenta resposta médias que nos levam a concluir que a sua tendência média os leva a realizar exercício físico em ginásio para a obtenção de motivos de imagem (aparência física) e desenvolvimento de capacidades.

Aqui reside uma das limitações de estudos utilizando o GCEQ em atividades de exercício físico, ou seja a utilização de dados que comprovem a idade com fator

modificador ou facilitador cognitivo na relação e procura d obtenção da realização do conteúdo dos objetivos na regulação motivacional.

Analogamente a relação existente entre o fator saúde e a idade revela uma preocupação na procura de hábitos de vida saudável, um estilo de vida positivo e um fator evolutivo da procura e possível obtenção de benefícios pessoais e sociais.

A analise da tabela 7 ANOVA entre o grupo de modalidades e os 5 fatores do GCEQp, apresenta-nos dados estatisticamente significativos na relação entre o fator reconhecimento social e o grupo de modalidades, ou seja independentemente das modalidades escolhidas elas são escolhidas com o propósito do reconhecimento social.

Essa escolha é elaborada com base no facto de possuir a capacidade para reparo em ser o melhor num grupo de *fitness* (Standage et al., 2008), prestígio e reconhecimento como comportamento e sujeito ideal e modelo a seguir nas aulas pelos outros participantes (Standage, Gillison, & Treasure, 2007), exibição de competências de exercício e o reconhecimento existente no impacto criado pela atividade.

Esse impacto como referido por Standage et al. (2005) deve ser elaborado e criado em diversos casos pelos instrutores dos ginásios, na procura de um modelo de comportamento ideal (guião comportamental para instrutores e analise do comportamento verbal e não verbal) no seguimento das instruções dadas e orientadoras por si.

Foi encontrada uma relação estatisticamente significativa entre o fator desenvolvimento de capacidades e o grupo de modalidades com o teste ANOVA.

Aquando da prática de exercício em ginásios, os clientes/praticantes encontram-se adequados à execução motora e melhoria de capacidades de exercício físico (independentemente da modalidade escolhida) assim como a adequação da sua prática motora à qualidade de realização, ser bom executante e dedicar algum tempo à sua performance. Isto implica uma qualidade de perceção de competência autónoma.

A análise das médias de resposta base nos fatores do GCEQp e relação com o grupo de modalidade revela respostas com média mais alta nos fatores saúde e reconhecimento social.

1.5-CONCLUSÃO

O objetivo deste estudo era o de caracterização de uma amostra de praticantes de atividade física em ginásios quanto ao conteúdo dos seus objetivos face à prática.

Apesar de ser ume estudo pioneiro no nosso pais e um raro estudo numa população específica como a desta investigação, salienta-se como grandes noções a retirar deste trabalho a influência em certa parte das variáveis género, idade e grupo de modalidade em relação aos fatores do GCEQp.

Essa influência do género e da idade no conteúdo e na escolha da matriz dos objetivos leva-nos a compreender a importância da análise dos conteúdos dos objetivos aquando da avaliação e chegada do cliente (praticante) aos ginásios, para melhor extrair o seu rendimento, alegria, bem-estar e satisfação.

Como mostrou esta investigação, as diferenças estatisticamente significativas entre as modalidades e os fatores do GCEQp, convocam esta investigação para uma linha de pensamento que deverá altera a rotina dos ginásios, da Psicologia do Exercício e a retenção dos clientes.

Para além das barreiras e da adesão aos ginásios (fatores mais estudados na Psicologia do Exercício, (Calmeiro & Matos, 2004)), o conteúdo dos objetivos vem colmatar essa escassez de intervenção e aumentar o leque de oportunidades.

A pertinência deste estudo ficou provada pelos dados alcançados mas também na colmatação da lacuna de investigações nesta área da atividade física em ginásios.

1.6-BIBLIOGRAFIA

Banville, D., Desrosiers, P., & Genet-Volet, Y. (2000). Translating questionnaires and inventories using a cross-cultural translation technique. *Journal of Teaching in Physical Education, 19*, 374-387.

Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indices in structural models. *Psychological Bulletin, 107*, 238-246.

Byrne, B. (2006). *Structural equation modeling with EQS: Basic Concepts, Applications, And Programming (Multivariate Applications) (Multivariate Applications Series)* (2 ed.). New York: Lawrence Erlbaum Associates.

Byrne, B. (2009). *Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming.* (2nd ed.). New York: Routledge Academic.

Calmeiro, L., & Matos, M. (2004). *Psicologia do Exercício e da Saúde*. Lisboa: Visão e Contextos.

Chatzisarantis, N., & Hagger, M. (2007). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport. In M. Hagger & N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (pp. 281-296). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.

Deci, E. L., La Guardia, J. G., Moller, A. C., Scheiner, M. J., & Ryan, R. M. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: mutuality in close friendships. *Pers Soc Psychol Bull, 32*(3), 313-327.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *J Pers Soc Psychol, 53*(6), 1024-1037.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: reflections and future directions. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook on self-determination research*. Rochester NY: University of Rochester Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology, 49*(3), 182-185.

Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psichologia, 27*, 17-34.

Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. (2007). A Test of Self-Determination Theory in the Exercise Domain. In M. S. Hagger & N. Chatzissaratis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* (Vol. 36, pp. 2240-2265). Champaign: Human Kinetics.

Eurobarometer-334. (2010). *Sport and Physical Activity*. Brussels: European Commission.

Fernandes, H. M., & Vasconcelos-Raposo, J. (2005). Continuum de Auto-Determinação: validade para a sua aplicação no contexto desportivo. *Estudos de Psicologia 10*(3), 385-395.

Fonseca, A. M., & Brito, A. (2005). A questão da adaptação transcultural de instrumentos para avaliação psicológica em contextos desportivos nacionais - o caso do Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ). *Psychologica, 39*, 95-118.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2009). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). New Jersey: Prentice Hall.

Hu, L.-T., & Bentler, P. (1995). Evaluating model fit. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural Equation Modeling. Concepts, Issues, and Applications* (pp. 76-99). London: Sage.

Hu, L., & Bentler, P. (1999a). Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria Versus New Alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*(1), 1-55.

Hu, L., & Bentler, P. M. (1999b). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6*, 1–55.

Kahn, J. H. (2006). Factor analysis in counseling psychology research, training, and practice: Principles, advances, and applications. *The Counseling Psychologist, 34*, 684-718.

Kasser, T., Davey, J., & Ryan, R. M. (1992). Motivation, dependability, and employee-supervisor discrepancies in psychiatric vocational rehabilitation settings. *Rehabilitation Psychology, 37*, 175-187.

Leitão, J. C., Pereira, A., Gonçalves, G., Campaniço, J., Moreira, H., & Mota, P. (2008). *Metodologia de investigação em educação física e desporto - Análise*

quantitativa: Introdução à estatistica multivariada. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Marivoet, S. (2001). *Hábitos desportivos da população portuguesa*. Lisboa: INFED.

Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill Inc.

Ryan, R., Williams, G., Patrick, H., & Deci, E. (2009a). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology, 6*(2), 107-124.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social developement, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: does psychology need choice, self-determination, and will? *J Pers, 74*(6), 1557-1585.

Ryan, R. M., Frederick, C. M., Deborah, L., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *Int. J. Sport Psychol., 28*, 335-354.

Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009b). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology 6*, 107-124.

Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2008). Development and Validation of the Goal Content for Exercise Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*, 353-377.

Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2009). Examining Intrinsic Versus Extrinsic Exercise Goals: Cognitive, Affective, and Behavioral Outcomes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 31*, 189-210.

Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: it's both what you pursue and why you pursue it. *Pers Soc Psychol Bull, 30*(4), 475-486.

Standage, M., Duda, J., & Pensgaard, A. (2005). The Effect of Competitive Outcome and Task-Involving, Ego-Involving, and Cooperative Structures on the Psychological Well-Being of Individuals Engaged in Co-Ordination Task: A Self-Determination Approach. *Motivation and Emotion, 29*(1), 41-68.

Standage, M., Gillison, F., & Treasure, D. (2007). Self-Determination and Motivation in Physical Education. In M. Hagger & N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic*

Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport (pp. 71-85). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Standage, M., Sebire, S., & Loney, T. (2008). Does Exercise Motivation Predict Engagement in Objectively Assessed Bouts of Moderate-Intensity Exercise?: A Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*, 337-352.

Steiger, J. H., & Lind, J. M. (1980). *Statistically based tests for the number of common factors*. Paper presented at the Meeting of the Psychometric Society.

Vallerand, R., & Losier, G. (1999). An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sort. *Journal of Applied Social Psychology, 11*, 142-169.

Vallerand, R. J. (1989). Vers une méthodologie de validation transculturelle de questionnaires psychologiques: implications pour la recherche en langue française. *Psychologie Canadienne, 30*, 662-680.

Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: The synergistic role of intrinsic goals and autonomy-support. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*, 246-260.

Vasconcelos-Raposo, J., Teixeira, C., & Gonçalves, O. O bem-estar psicológico em adolescentes: a relação prática de exercício físico, auto-estima e satisfaço corporal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 4*(2), 44-50.

Weiss, M. R., McAuley, E., Ebbeck, V., & Wiese, D. M. (1990). Self-esteem and causal atribuitions for children's physical and social competence in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 12*, 21-36.

Wilson, P., Mack, D., & Grattan, K. (2008). Understanding motivation for exercise: a self-determination theory perspective. *Canadian Psychology, 49*(3).

Worthington, R. L., & Whittaker, T. A. (2006). Scale Development Research: A content analysis and recommendations for best practices. *The Counseling Psychologist, 34*(6), 806-838.

CONCLUSÕES

A conclusão de estudos deste género de investigação requerem os principais contributos do trabalho desenvolvido e a reflexão sobre as limitações o mesmo.

Essa análise começa por ser a reinvenção de todo o trabalho, quando na verdade se encontra no fim.

Os grandes benefícios deste trabalho são a informação que pretende reformular para os profissionais de *fitness*, para uma aplicação de conteúdos profissionais mais concreta e mais focalizada no interesse (conteúdo e objetivos do cliente).

O caráter pioneiro da investigação por si apenas é um benefício do estudo, e o seu centralismo no exercício físico aparece como outro benefício.

O acrescento de estudo e investigação de literatura à motivação humana correlações, medidas e dados, análise da dinâmica motivacional e entendimento do conteúdo dos objetivos extrínseco s e intrínsecos fornece a este estudo uma pertinência que por si só fundamenta este estudo.

Em relação a este documento centrou-se nos processos relativos ao conteúdo dos objetivos e às atitudes dos praticantes de exercício face à prática em contexto de ginásio.

Os estudos relativos a este instrumento (GCEQ) tem sido alvo de investigações em universitários e comunidade em geral e pouco desenvolvido em contexto de exercício físico em ginásios.

O questionário permite aos técnicos a obtenção de melhoria do bem-estar dos clientes, satisfação e retenção de clientes, e avaliar a qualidade da sua prestação interpessoal.

Essa prestação de serviço deve ser avaliada, cuidada e tem em atenção pormenores (idade, género e modalidade escolhida pelo praticante) para que o efeito (atingir os objetivos propostos e delineados) seja favorável e de conclusão atingível.

As investigações que abraçam estas temáticas e principalmente a de estudo da prática de atividade física requerem atenção por parte dos profissionais e comerciais da área da atividade física para alteração de políticas.

As variáveis sociodemográficas existentes neste estudo permitem uma análise mais concreta do conteúdo dos objetivos e das decisões intrínsecas e extrínsecas das escolhas dos praticantes.

As pessoas podem aprender, os ginásios e seus instrutores ensinar e todos aprenderem com estratégias como a análise do conteúdo dos objetivos e regulação motivacional a autorregular-se e a orientar o seu esforço para os seus objetivos e para as suas necessidades retirando assim a padronização dos comportamentos, e aumentado níveis de autonomia, competência e incremento de relações e experiências.

A análise do conteúdo dos objetivos assume então um papel importante na intervenção em Psicologia do Exercício.

LIMITAÇÕES

As contribuições deste documento estão sempre condicionadas por um conjunto de opções de metodologia.

A zona mostral respeita o Norte, Centro, Litoral e Interior de Portugal Continental mas sobretudo ginásios de pequena e média dimensão.

A escolha dos mesmos deve-se a questões de acessibilidade, protocolos institucionais existentes e aceitação dos responsáveis para a realização do mesmo.

Nos limites explicados, pensamos que a amostra e a conjetura mostral podem ter contribuído para estes resultados e parece-nos importante a replicação deste estudo noutras amostras em ginásios de maior dimensão e outros tipos de programa de atividade física (crianças/jovens/idosos/trabalhadores).

Essa diferenciação mostral complementaria e enriqueceria a compreensão do conteúdo dos objetivos face à prática, mesmo tendo em conta todas as dificuldades que um processo deste género possui.

O tipo de estudos como o realizado podem não permitir estabelecer causalidade ou direccionalidade de intencionalidade quer na resposta quer não obstante na escolha e potenciação dos seus objetivos no/para o exercido e atividade física.

RECOMENDAÇÕES

Para melhoria de trabalhos de investigação deste género e pormenor, propomos que sejam integrados e testados novos modelos teóricos e abordagens diversificadas devido ao facto explicado por (Ryan, Frederick, Deborah, Rubio, & Sheldon, 1997) *" os objetivos não são todos iguais no exercício"*

Será também importante a recomendação e replicação dos dados e comparação com a satisfação das necessidades psicológicas básicas, no sentido de criar um entendimento maior numa população de praticantes de exercício em Portugal, no benefício de entender se os objetivos intrínsecos e extrínsecos se comprometem com a satisfação das necessidade psicológicas básicas como reticente na literatura.

Em modo de conclusão julgamos importante a futura consideração de acrescento de uma nova metodologia a trabalhos deste género como a entrevista e observação de comportamentos em contexto físico de exercício físico.