

Modelos Teóricos Utilizados na Psicologia do Desporto

Aula destinada à Alunos do Mestrado



CIF²D
CENTRO DE INVESTIGAÇÃO, FORMAÇÃO,
INTERVENÇÃO E INOVAÇÃO EM DESPORTO

Objetivos da apresentação

- 1) Familiarização com modelos teóricos usados na PD;**
- 2) Identificar a utilidade dos modelos no domínio do desporto (e.g. predição de comportamentos);**
- 3) Despertar um olhar crítico do tema sob a luz de nova informação.**

INTRODUÇÃO

Em **Portugal, 55%** da população **afirma não realizar** qualquer atividade física (Special Eurobarometer, 2010) colocando nos últimos dez anos o país no grupo de países europeus com os **níveis de atividade física mais baixos** da União Europeia.

INÍCIO E PERMANÊNCIA NA PRÁTICA

Desafios à investigação:

Já não se prende com os **efeitos da prática** regular de exercício e com os seus benefícios.

Analisar as variáveis que mais podem **explicar** não só o início como também a **manutenção** deste comportamento desejável.

Modelos Teóricos

Particularidades

Os modelos teóricos **relacionados com o exercício** possuem características comuns implícitas.

e.g. Auto percepções, Auto estima, Auto eficácia, Estádios de Mudança, Controlo comportamental, Autodeterminação, Processos cognitivos, etc.

Dois dos modelos mais usados na explicação do comportamento do exercício físico.

Transtheoretical Model
Prochaska & Di Clemente, 1983

Self Determination Theory
Deci & Ryan, 1985

Transtheoretical Model (Prochaska & Di Clemente 1983)

Modelo Transteórico (Estádios de Mudança)

5 Fases

Pré-contemplação,
a pessoa não pratica exercício no presente nem tem a intenção de fazê-lo nos seis meses seguintes.

Contemplação,
a pessoa não pratica exercício físico no presente, mas deseja iniciar a prática num futuro próximo.

Preparação,
a pessoa encontra-se a praticar exercício no presente, mas não de forma regular

Ação,
a pessoa pratica regularmente exercício físico, podendo esta fase durar entre um a seis meses

Manutenção,
pessoa é fisicamente ativa no presente, durante, pelo menos, seis meses sendo essencial a estabilidade do comportamento e o evitamento da recaída

Estádios de Mudança

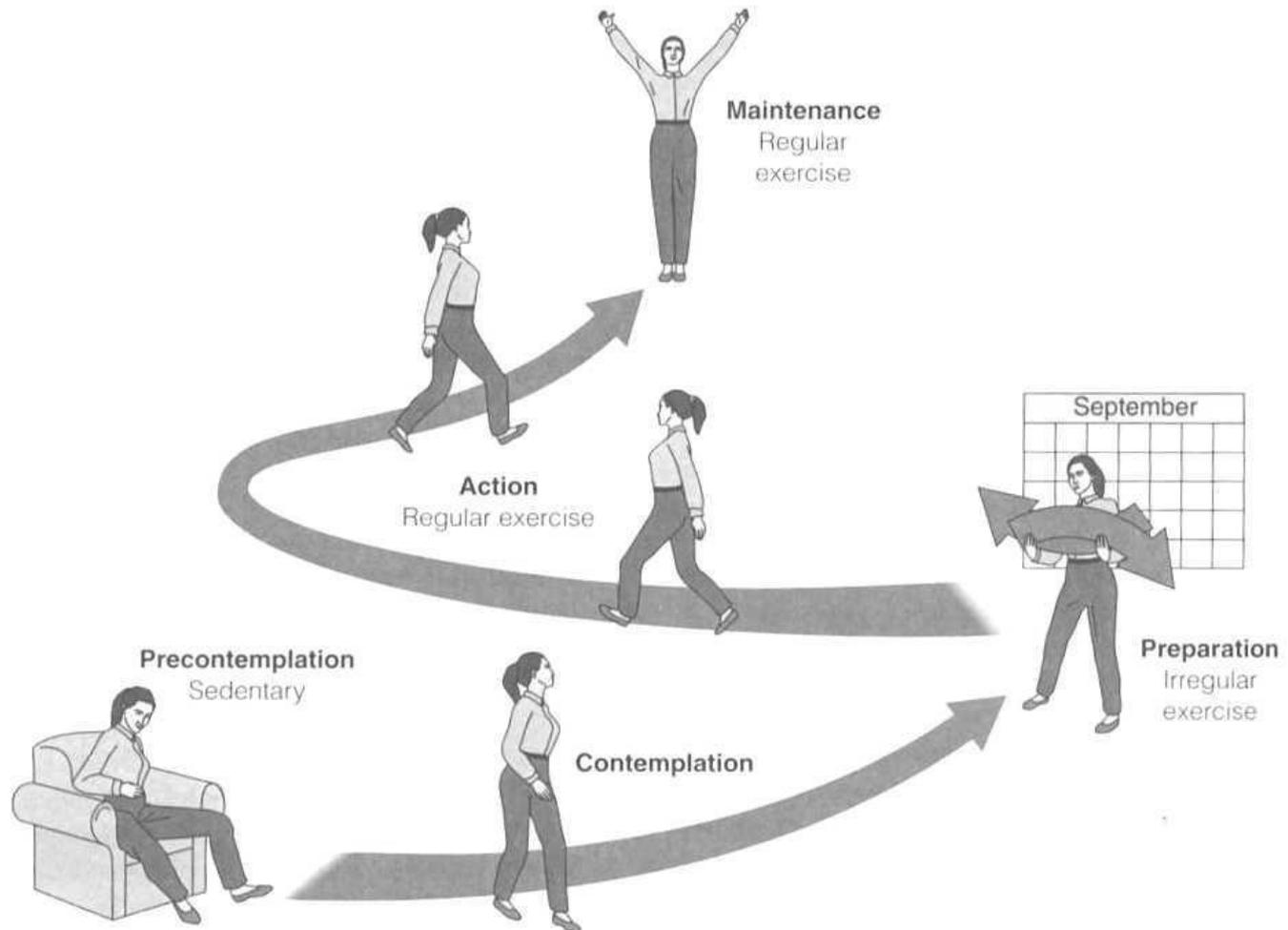
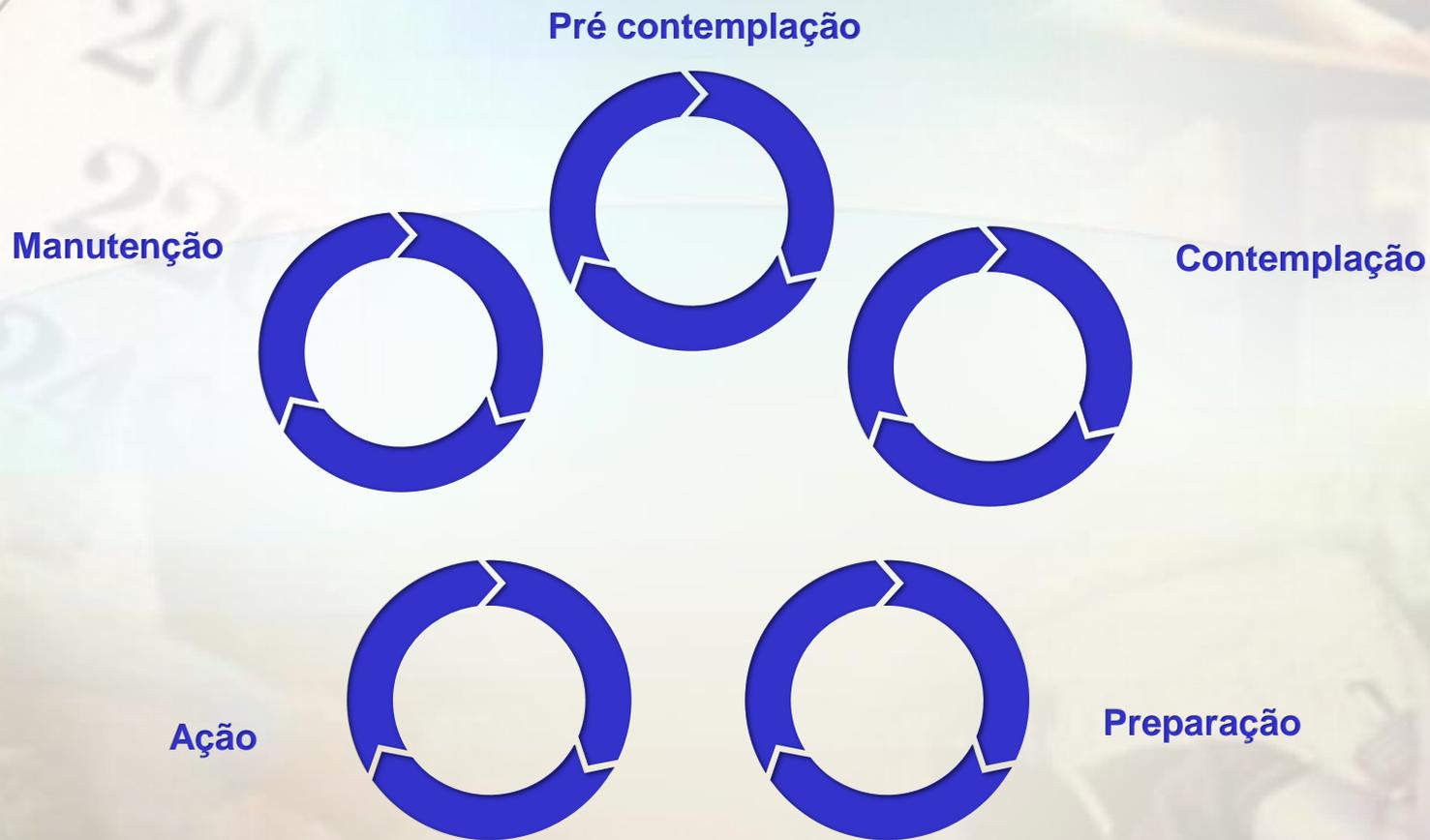


Figure 11.5 The process of adopting and maintaining regular exercise is described through specific stages of behavior change.

(Adaptado de Buckworth & Dishman, 2002)

Ciclo dos Estádios de Mudança



Modelo Transteórico

Nas fases iniciais da mudança comportamental, os contras são superiores aos prós. (**Pré contemplação; Contemplação**)

Preparação, a pessoa pode ter um maior equilíbrio entre prós e contras.

O alcance da fase de **Ação** pode depender do facto de a pessoa percecionar mais prós do que contras.

Manutenção, há uma maior perceção dos prós do que dos contras.

Pergunta: Em qual fase estás atualmente?

Então o que nos move?

Motivação

Autodeterminação

Self Determination Theory (Deci & Ryan, 1985)

- Motivações **extrínsecas** (aspirações na conquista de **fama, riqueza e imagem**, resumindo-se em como alcançar um fim através de um meio);
- Motivações **intrínsecas** (aspirações de **crescimento pessoal**, realçando-se pela escolha pessoal, satisfação e prazer na atividade, onde **não existe um fim que senão o da própria prática em si**).

**Motivação
Extrínseca**

**Motivação
Intrínseca**

NÍVEIS DE REGULAÇÃO

Continuum de Autodeterminação

Continuum de Autodeterminação



Autonomia

Capacidade de Regular as suas próprias ações.

Competência

Capacidade de eficácia na interação com o envolvimento.

Relacionamento

Capacidade de procurar e desenvolver ligações e relações interpessoais.

Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-2

BREQ - 2 Markland, D. & Tobin, V. (2004)

Amotivação

“Não vejo qual a razão de fazer ou continuar a fazer exercício físico”

Externa

“Eu só faço exercício físico porque a minha família e os meus amigos me dizem que o devo fazer”

Introjetada

“Eu tenho de fazer exercício físico para me sentir bem comigo próprio, porque caso contrário vou sentir-me ansioso e culpado”

Identificada

“Fazer exercício físico pode ser pouco interessante, mas acho que é importante fazê-lo porque tem vantagens e benefícios para a minha saúde”

Integrada

“Eu faço exercício físico porque, já faz parte da minha vida”

Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-2

BREQ - 2 Markland, D. & Tobin, V. (2004)

Intrínseca

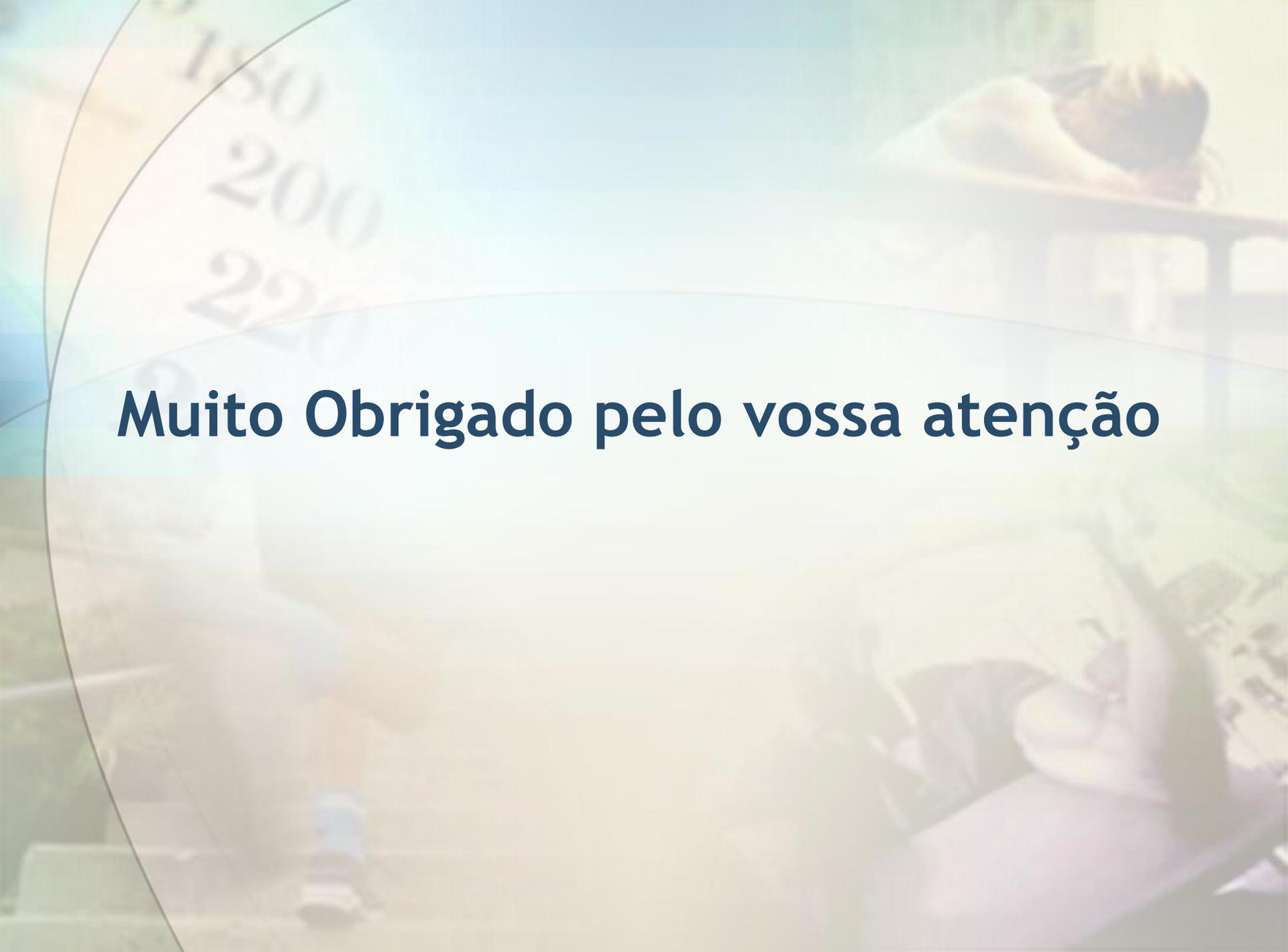
É o nível mais elevado de autonomia e representa o protótipo do comportamento autodeterminado.

As pessoas quando intrinsecamente motivadas realizam as atividades pelos sentimentos positivos que resultam da sua própria realização.

“Eu faço exercício físico pelo prazer que me proporciona e porque é divertido”.

Conclusões

- 1) O TTM indica em que fase o indivíduo encontra-se perante ao exercício;
- 2) A SDT indica a motivação subjacente do indivíduo à prática do exercício.



Muito Obrigado pelo vossa atenção