Benefícios e Custos do Exercício Físico (BCEF)
Benefits and Costs of Exercise (BCE)

Autoria | Authorship
A. Rui Gomes
2011
rgomes@psi.uminho.pt
www.ardh.pt

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano
Grupo de investigação
Adaptation, Performance and Human Development
Research Group

www.ardh.pt

Universidade Minho
Escola de Psicologia
Campus de Gualtar
4710-057 Braga

Data desta versão: 16/07/2024
Esta versão elimina versões anteriores.
Para ter acesso à versão mais atualizada, consulte a página de internet www.ardh.pt

Responsabilidade do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

X	Desenvolveu originalmente este instrumento
--	Traduziu este instrumento de uma versão original de outros autores

Date of this version: 16/07/2024
This version eliminates previous ones.
To access the most recent version, visit the website www.ardh.pt

Responsibility of the Adaptation, Performance and Human Development group:

X	Originally developed this instrument
--	Translated this instrument from an original version of other authors

Índice

| Versão em PORTUGUÊS | 3
| Utilização do instrumento | 4
| Referências | 5
| Descrição | 6
| Cotação | 7
| Condições de aplicação | 8
| BCEF – praticantes de exercício físico | 9

ARDH

| Versão em PORTUGUÊS |

| Portuguese version |

ARDH

| Utilização do instrumento |

Os instrumentos disponibilizados pelo grupo de investigação Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano são genericamente de dois tipos: desenvolvidos pelo grupo de investigação ou adaptados pelo grupo de investigação.

No caso de instrumentos adaptados pelo grupo de investigação, foi obtida a autorização dos autores dos instrumentos para se proceder à sua adaptação para a língua portuguesa. No entanto, não existe exclusividade no uso do instrumento pelo grupo de investigação, sendo livre a sua utilização por outras pessoas interessadas, desde que se respeite a autoria pela respetiva adaptação, no caso de ser utilizada uma versão traduzida pelo grupo de investigação.

Regras de utilização

- Os instrumentos destinam-se exclusivamente para efeitos de investigação e de "investigação-ação". No caso da "investigação-ação", a utilização destes instrumentos está circunscrita a profissionais com formação específica para o efeito. Neste sentido, não nos responsabilizamos pelo uso incorreto ou indevido dos materiais fornecidos.
- É estritamente proibida a utilização dos instrumentos para efeitos comerciais, venda ou publicitação de outros produtos associados.

Autorização de utilização

- Não é necessário obter a autorização do grupo de investigação para usar os instrumentos, desde que seja respeitada a sua utilização para os efeitos descritos.
- Se os instrumentos forem uma adaptação de instrumentos originais de outros autores, deve ser obtida a devida autorização dos autores originais do instrumento caso a utilização ocorra numa língua distinta da tradução portuguesa.

| Referências |

Capelão, T., & Gomes, A. R. (2013): Perception of exercise behaviour and stability of psychological factors: A study across time and gender. *International Journal of Applied Sports Sciences, 25*(1), 41-54. https://doi.org/10.24985/ijass.2013.25.1.41 Disponível em [Available at] http://hdl.handle.net/1822/24685

Cruz, J.F., Gomes, A.R., Roriz, F., Parente, F., Amorim, P., Dias, B., & Paiva, P. (2008). Avaliação das dimensões psicológicas nos comportamentos de exercício, desporto e actividade física em estudantes universitários: Características psicométricas de medidas das atitudes face ao exercício físico e dos estados de humor e afectivos associados à sua prática. In A. P. Noronha, C. Machado, L. Almeida, M. Gonçalves, & V. Ramalho (Eds.), Actas da *XIII conferência internacional de avaliação psicológica: Formas e contextos.* Braga: Psiquilíbrios Edições. Disponível em [Available at] http://hdl.handle.net/1822/8304

Gomes, A. R. (2011). *Benefícios e Custos do Exercício Físico (BCEF)* [Benefits and Costs of Exercise]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] https://hdl.handle.net/1822/85409

Gomes, A. R., & Capelão, T. (2012). Predicting exercise behavior: Testing personal, athletic, and psychological variables. *International Journal of Sports Science, 2*(5), 45-50. https://doi.org/10.5923/j.sports.20120205.01 Disponível em [Available at] http://hdl.handle.net/1822/22355

(*) Gomes, A. R., Morais. R., & Carneiro, L. (2017). Predictors of exercise practice: From intention to exercise behavior. *International Journal of Sports Science, 7*(2), 56-65. http://article.sapub.org/10.5923.j.sports.20170702.06.html Disponível em [Available at] http://hdl.handle.net/1822/45188

Jordan, P. J., Nigg, C. R., Norman, G. J., Rossi, J. S., & Benisovich, S. V. (2002). Does the transtheoretical model need an attitude adjustment? Integrating attitude with decisional balance as predictors of stage of change for exercise. *Psychology of Sport and Exercise 3*, 65-83. https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00005-X

Lippke, S., Ziegelmann, J. P., & Schwarzer, R. (2005). Stage-specific adoption and maintenance of physical activity: Testing a three-stage model. *Psychology of Sport and Exercise, 6,* 585-603. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.11.002

Marcus, B. H., Banspach, S. W., Lefebvre, R. C., Rossi, J. S., Carleton, R. A., & Abrams, D. B. (1992). Using the stages of change model to increase the adoption of physical activity among community participants. *American Journal of Health Promotion*, *6*, 424-429. https://doi.org/10.4278/0890-1171-6.6.424

Prochaska, J.O., & DiClemente, C.C. (1983). Stages and processes of self-change in smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51,* 390-395. https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390

(*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

| Descrição |

Esta escala foi desenvolvida por Gomes (2011) a partir do instrumento desenvolvido por Cruz e Gomes (2006), tendo por base trabalhos desenvolvidos sobre os fatores psicológicos associados ao exercício físico (e.g., Jordan, Nigg, Norman, Rossi, & Benisovich, 2002; Lippke, Ziegelmann, & Schwarzer, 2005) bem como estudos de adaptação realizados em Portugal (ver Capelão & Gomes, 2013; Cruz et al., 2008; Gomes & Capelão, 2012; Gomes et al., 2017).

O instrumento procura analisar até que ponto a prática de exercício físico é percecionada pela pessoa como assumindo um conjunto de consequências positivas (benefícios ou prós do exercício) e, inversamente, de consequências negativas (custos ou contras do exercício).

O estudo dos benefícios e custos associados à prática de exercício físico tem sido um tema que tem despertado o interesse da investigação, estando na base de um dos conceitos centrais no modelo dos estádios da mudança (Prochaska & DiClemente, 1983): a "balança de decisão" entre os prós e os contras que as pessoas referem para a prática de exercício. A título de exemplo, tem sido referido que a avaliação dos prós e contras do exercício tende a explicar a variância associada ao comportamento de exercício, nas várias fases do modelo dos estádios de mudança, em cerca de 25% (ver Marcus *et al.,* 1992). Daqui decorre o interesse em avaliar estas dimensões nos estudos sobre exercício físico.

Assim sendo**,** são formulados oito itens respondidos numa escala tipo "Likert" de sete pontos, desde o valor 1 (*Discordo totalmente*) até 7 (*Concordo totalmente*). Os quatro primeiros itens dizem respeito aos benefícios/prós do exercício e os quatro últimos itens referem-se aos custos/contras do exercício. A cotação das respostas é efetuada através da soma dos valores em cada uma das duas áreas, dividindo-se depois o valor encontrado por três. Valores mais elevados em cada dimensão refletem perceções mais elevadas de benefícios/prós e custos/contras associados à prática desportiva.

| Cotação |

Subescala	Itens
Benefícios/prós do exercício	1, 2, 3, 4 Total = 1 – 7
Custos/contras do exercício	5, 6, 7, 8 Total = 1 – 7
	Total = 8 itens

ARDH

| Condições de aplicação |

1) Analisar a **aplicação** do instrumento com o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização ("analisar os cursos e benefícios percebidos na prática de exercício físico) e o caráter confidencial da recolha dos dados;
2) Planear **5** a **10 minutos** para a aplicação e preenchimento;
3) Organizar um **contexto reservado e sossegado:** evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

ARDH

| BCEF – praticantes de exercício físico |

As questões que se seguem procuram avaliar a prática de exercício físico. Repare que entende-se por **exercício físico**, a prática regular de uma atividade desportiva neste local, pelo menos três vezes por semana, durante 3 meses.

Assim, procure responder às questões abaixo tendo por base a sua atividade desportiva, este local de prática e o número mínimo de três vezes semanais.

Para mim, **praticar** exercício físico significa…	**Discordo totalmente**						**Concordo totalmente**
1. Sentir-me melhor no final do treino	1	2	3	4	5	6	7
2. Sentir que fiz algo de positivo pela minha saúde	1	2	3	4	5	6	7
3. Ser capaz de resolver melhor os problemas do dia-a-dia	1	2	3	4	5	6	7
4. Sentir-me mais bem-disposto	1	2	3	4	5	6	7
5. Não conseguir fazer todas as minhas tarefas habituais	1	2	3	4	5	6	7
6. Ter menos tempo para estar com as pessoas com quem me relaciono habitualmente	1	2	3	4	5	6	7
7. Não poder fazer outras coisas importantes	1	2	3	4	5	6	7
8. Não ter tempo suficiente para estar com as pessoas de quem mais gosto	1	2	3	4	5	6	7