Perceção de Controle Comportamental (PCC)
Exercise Behavior Perceived Control (EBPC)

Autoria | Authorship
José Cruz & A. Rui Gomes
2006
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
| PCC | 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 |

Ajzen, I. (2002, actualiz. 2006). Construction of a standard questionnaire for the theory of planned behaviour. http://www-unix.oit.umass.edu/~aizen/

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. (2006). *Perceção de Controle Comportamental (PCC)* [Exercise Behavior Perceived Control]. Manuscrito não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] https://hdl.handle.net/1822/85403

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., & 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., Gonçalves, M. A., Maddux, J. E., & Carneiro, L. (2018). The intention-behaviour gap: An empirical examination of an integrative perspective to explain exercise behaviour. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 16*(6), 607-621. https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1321030 Disponível em [Available at] http://hdl.handle.net/1822/57082

Rhodes, R. E., Courneya, K. S., & Hayduk, L. A. (2002). Does personality moderate the theory of planned bahavior in the exercise domain? *Journal of Sport & Exercise Psychology, 24,* 120-132. https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.120

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

| Descrição |

Este instrumento foi desenvolvido por Cruz e Gomes (2006) e baseia-se na Teoria do Comportamento Planeado de Ajzen (2002) bem como em estudos de adaptação realizados em Portugal (ver Capelão & Gomes, 2013; Cruz et al., 2008; Gomes & Capelão, 2012; Gomes et al., 2018). A escala tem por objetivo avaliar a perceção de dificuldade, controle, confiança e capacidade da pessoa na prática efetiva de exercício físico. O instrumento visa assim constituir-se como uma medida global da perceção de controle comportamental (Rhodes, Courneya, & Hayduk, 2002).

Para tal, são colocadas quatro questões que avaliam diferentes dimensões da perceção de controle, sendo os itens apresentados numa escala tipo "Likert" de sete pontos. Os itens visam avaliar o comportamento de exercício físico nos próximos três meses, com uma frequência de prática de, pelo menos, três vezes por semana. Estes períodos de tempo podem ser alterados em função do critério definido para a prática regular de exercício e dos objetivos específicos de cada estudo.

Assim sendo, o primeiro item avalia a perceção de dificuldade (1 = *Muito difícil*; 7 = *Muito fácil*); o segundo avalia a perceção de controle (1 = *Nenhum controle*; 7 = *Muito controle*); o terceiro avalia o grau de confiança (1 = *Nada confiante*; 7 = *Muito confiante*) e o quarto avalia a perceção de capacidade (1 = *Nada*; 7 = *Muito*).

Para além de uma avaliação item a item, é possível extrair um fator global que decorre da soma dos valores em cada um dos itens, dividindo-se depois o valor encontrado por quatro. Valores mais elevados refletem uma maior perceção de perceção de controle associado à prática desportiva.

| Cotação |

Escala	Itens
Perceção de controle comportamental	1, 2, 3, 4 Total = 1 – 7
	Total = 4 itens

ARDH

| Condições de aplicação |

1) Analisar a **aplicação** do instrumento com o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização ("analisar a perceção de controle que a pessoa sente face ao 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

| PCC | 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.

Nos PRÓXIMOS 3 meses...							
	Muito difícil						**Muito fácil**
1. **Fazer** exercício físico, pelo menos três vezes por semana, será algo de…	1	2	3	4	5	6	7
	Nenhum controle						**Muito controle**
2. Até que ponto sente **controle pessoal** sobre a sua capacidade para fazer exercício físico, pelo menos três vezes por semana?	1	2	3	4	5	6	7
	Nada confiante						**Muito confiante**
3. Até que ponto está **confiante** em fazer exercício físico, pelo menos três vezes por semana?	1	2	3	4	5	6	7
	Nada capaz						**Muito capaz**
4. Em que medida acredita que é **capaz** de fazer exercício físico, pelo menos três vezes por semana?	1	2	3	4	5	6	7