

Universidade de Coimbra
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Código: _____

DADOS BIOGRÁFICOS

(INFORMAÇÃO CONFIDENCIAL)

1. Nome: _____

2. Idade: _____ anos

3. Sexo:

Masculino Feminino

4. Qual é a modalidade que mais gosta de praticar? _____

6. Tipo de local em que pratica? _____

7. Número de anos como praticante: _____ anos

8. Preencha o seu horário de prática das aulas de Fitness (modalidades, horas e dias da semana em que pratica):

Horas	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
8:00						
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						

9. Dá importância à sua imagem quando realiza actividade física? Em que aspectos (roupas de marca, depilação, etc.)?

10. A imagem do professor é importante para si?

Universidade de Coimbra
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Escala de Body Cathexis de Avaliação do Autoconceito

Este inquérito visa a recolha de um conjunto de dados relativos ao Autoconceito dos instrutores de fitness envolvidos no estudo.

Pedimos a sua colaboração voluntária para responder, com o maior **rigor possível**, às perguntas que a seguir formulamos. De outro modo, a interpretação dos resultados obtidos será afectada na sua validade.

Este questionário solicita alguns dados pessoais indispensáveis para o estudo que pretendemos realizar. No entanto, asseguramos-lhe, desde já, que a condição de **anonimato** está garantida.

Nas páginas seguintes encontram-se vários aspectos relacionados consigo.

Indique quais os pontos com que está satisfeito, os que gostaria de modificar, se fosse possível, e os que lhe são indiferentes.

Assinale com uma cruz o número que melhor representa a sua opinião, de acordo com a seguinte escala:

- 1. Gostaria que uma mudança fosse feita.**
- 2. Não gosto, mas tolero.**
- 3. É-me indiferente.**
- 4. Estou satisfeito (a).**
- 5. Considero-me favorecido (a).**

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO!

ESCALA BODY CATHEXIS

- 1. Gostaria que uma mudança fosse feita.**
- 2. Não gosto, mas tolero.**
- 3. É-me indiferente.**
- 4. Estou satisfeito (a).**
- 5. Considero-me favorecido (a).**

	1	2	3	4	5
1. Cabelo	<input type="checkbox"/>				
2. Aspecto Facial (tom e textura da pele)	<input type="checkbox"/>				
3. Apetite	<input type="checkbox"/>				
4. Mãos	<input type="checkbox"/>				
5. Distribuição de Pêlos	<input type="checkbox"/>				
6. Nariz	<input type="checkbox"/>				
7. Resistência Física	<input type="checkbox"/>				
8. Transpiração	<input type="checkbox"/>				
9. Força Muscular	<input type="checkbox"/>				
10. Cintura	<input type="checkbox"/>				
11. Nível de Energia	<input type="checkbox"/>				
12. Costas	<input type="checkbox"/>				
13. Orelhas	<input type="checkbox"/>				
14. Idade	<input type="checkbox"/>				
15. Queixo	<input type="checkbox"/>				
16. Constituição Física	<input type="checkbox"/>				
17. Perfil	<input type="checkbox"/>				
18. Altura	<input type="checkbox"/>				
19. Sentido Apurado	<input type="checkbox"/>				
20. Tolerância à Dor	<input type="checkbox"/>				

ESCALA BODY CATHEXIS

1. Gostaria que uma mudança fosse feita.
2. Não gosto, mas tolero.
3. É-me indiferente.
4. Estou satisfeito (a).
5. Considero-me favorecido (a).

	1	2	3	4	5
21. Largura dos Ombros	<input type="checkbox"/>				
22. Braços	<input type="checkbox"/>				
23. Peito	<input type="checkbox"/>				
24. Aspecto dos Olhos	<input type="checkbox"/>				
25. Coordenação	<input type="checkbox"/>				
26. Ancas	<input type="checkbox"/>				
27. Resistência à Doença	<input type="checkbox"/>				
28. Pernas	<input type="checkbox"/>				
29. Aspecto dos Dentes	<input type="checkbox"/>				
30. Aspecto Geral	<input type="checkbox"/>				
31. Tónus Muscular	<input type="checkbox"/>				
32. Sono	<input type="checkbox"/>				
33. Voz	<input type="checkbox"/>				
34. Saúde	<input type="checkbox"/>				
35. Capacidade Física	<input type="checkbox"/>				
36. Joelhos	<input type="checkbox"/>				
37. Flexibilidade	<input type="checkbox"/>				
38. Cara	<input type="checkbox"/>				
39. Peso	<input type="checkbox"/>				
40. Órgãos Sexuais	<input type="checkbox"/>				

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO!

UNIVERSIDADE DE COIMBRA
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Perfil de Auto Percepção Física: PSPP-P

Versão Portuguesa

(Utilização sujeita a autorização prévia – Contactar Mestre José Pedro Ferreira, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra)

Este questionário destina-se à realização de um trabalho de investigação na área da Psicologia do Desporto. Trata-se de um instrumento que envolve a recolha de **informação confidencial** pelo que **nunca** no decorrer deste trabalho **será divulgada a identificação dos indivíduos** nele **intervenientes**.

Ao responder às questões faça-o de uma forma sincera e, por favor, não deixe qualquer questão por responder, pois **disso dependerá o rigor científico deste trabalho**.

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO!

UNIVERSIDADE DE COIMBRA
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

ESCALA DE AUTO-ESTIMA (Rosenberg, 1965)

Adaptação efectuada por José Pedro Leitão Ferreira (2001), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, a partir da Rosenberg Self-Esteem Scale elaborada por Morris Rosenberg (1965).

Para cada item faça uma cruz sobre o rectângulo que corresponde à concepção de valor que tem por si próprio (a):

	Concordo completamente	Concordo	Discordo	Discordo completamente
1. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos num plano de igualdade com os outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sinto que tenho um bom número de qualidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Em termos gerais estou inclinado(a) a sentir que sou um(a) falhado(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Estou apto(a) para fazer coisas tão bem como a maioria das pessoas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Sinto que não tenho muito de que me orgulhar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Eu tomo uma atitude positiva perante mim mesmo(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. No geral, estou satisfeito(a) comigo mesmo(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Gostava de ter mais respeito por mim mesmo(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sinto-me por vezes inútil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Por vezes penso que não sou nada bom(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO!

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

PERFIL DE AUTO-PERCEPÇÃO FÍSICA: PSPP

Tradução e adaptação efectuada por António Manuel Fonseca (Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto), Kenneth R. Fox e Maria João Almeida (School of education da Universidade de Exeter), em 1995, do Physical Self-Perception Profile (PSPP), elaborado por Kenneth R. Fox (1990).

COMO SOU EU?

As afirmações que se seguem permitem que as pessoas se descrevam a elas próprias. Não há respostas certas ou erradas, uma vez que as pessoas são diferentes umas das outras. Para preencher este questionário, primeiro, decida qual das duas afirmações o descreve melhor. Depois, “vá” para o lado correspondente a essa afirmação e indique se ela é “Quase verdadeira” ou “Realmente verdadeira” PARA O SEU CASO PESSOAL.

EXEMPLO

	Realmente verdade para mim	Quase verdade para mim			Quase verdade para mim	Realmente verdade para mim
R	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas são muito competitivas	<u>Mas</u>	Outras não são tão competitivas	<input type="checkbox"/> <input style="text-align: center; vertical-align: middle;" type="checkbox"/>
						<input checked="" type="checkbox"/>

LEMBRE-SE DE ESCOLHER APENAS UMA DAS QUATRO OPÇÕES PARA CADA AFIRMAÇÃO

	Realmente verdade para mim	Quase verdade para mim			Quase verdade para mim	Realmente verdade para mim
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que não são muito boas a praticar desporto	<u>Mas</u>	Outras sentem que são mesmo boas em qualquer desporto	<input type="checkbox"/> <input style="text-align: center; vertical-align: middle;" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas não têm muita confiança acerca do seu nível de condição física	<u>Mas</u>	Outras sentem-se sempre confiantes de que mantêm uma excelente condição física	<input type="checkbox"/> <input style="text-align: center; vertical-align: middle;" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que comparadas com a maioria têm um corpo atraente	<u>Mas</u>	Outras sentem que comparadas com a maioria o seu corpo não é propriamente atraente	<input type="checkbox"/> <input style="text-align: center; vertical-align: middle;" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que são fisicamente mais fortes do que a maior parte das pessoas do seu sexo	<u>Mas</u>	Outras sentem que lhes falta força física quando comparadas com a maior parte das pessoas do seu sexo	<input type="checkbox"/> <input style="text-align: center; vertical-align: middle;" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem-se extremamente orgulhosas pelo que são e pelo que conseguem fazer fisicamente	<u>Mas</u>	Outras, por vezes, não se sentem propriamente orgulhosas pelo que são fisicamente	<input type="checkbox"/> <input style="text-align: center; vertical-align: middle;" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que estão entre as melhores quando se trata de capacidades atléticas	<u>Mas</u>	Outras sentem que não estão entre a mais capazes quando se trata de capacidades atléticas	<input type="checkbox"/> <input style="text-align: center; vertical-align: middle;" type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas certificam-se de que participam em alguma forma regular de exercício físico vigoroso	<u>Mas</u>	Outras não conseguem muitas vezes participar regularmente num exercício físico rigoroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que têm um dificuldades em manter um corpo atraente	<u>Mas</u>	Outras sentem que são facilmente capazes de manter os seus corpos com um aspecto atraente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que os seus músculos são mais fortes do que os da maioria das pessoas do seu sexo	<u>Mas</u>	Outras sentem que em geral os seus músculos não são exactamente tão fortes como a maioria das outras pessoas do seu sexo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas, por vezes, não se sentem muito felizes com o modo como são ou com o que conseguem fazer fisicamente	<u>Mas</u>	Outras sentem-se sempre felizes com o tipo de pessoas que são fisicamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas não têm muita confiança quando se trata de participar em actividades desportivas	<u>Mas</u>	Outras estão entre as mais confiantes quando se trata de participar em actividades desportivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas não têm habitualmente um elevado nível de resistência e aptidão física	<u>Mas</u>	Outras mantêm sempre um elevado nível de resistência e aptidão física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem-se embaraçadas pelos seus corpos quando se trata de vestir pouca roupa	<u>Mas</u>	Outras não se sentem embaraçadas pelos seus corpos quando se trata de vestir pouca roupa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Quando se trata de situações que requerem força, algumas pessoas são das primeiras a avançar	<u>Mas</u>	Quando se trata de situações que requerem força, algumas pessoas são as últimas a avançar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Quando se trata da sua parte física, algumas pessoas não se sentem muito confiantes	<u>Mas</u>	Outras parecem ter uma sensação real de confiança na sua parte física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que são sempre das melhores quando se trata de aderirem a actividades desportivas	<u>Mas</u>	Outras sentem que não são das melhores quando se trata de aderirem a actividades desportivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas tendem a sentir-se algo desconfortáveis em ambientes de actividade física	<u>Mas</u>	Outras sentem-se sempre confiantes e à vontade em ambientes de actividade física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que são muitas vezes admiradas porque o seu físico ou figura são considerados atraentes	<u>Mas</u>	Outras raramente sentem que são admiradas pela aparência do seu corpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas tendem a ter falta de confiança no que se refere à sua força física	Mas	Outras são extremamente confiantes no que se refere à sua força física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas têm sempre um sentimento positivo acerca da sua parte física	Mas	Outras, por vezes, não se sentem bem acerca da sua parte física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas são, por vezes, um pouco mais lentas do que a maioria quando se trata de aprender novas habilidades em situações desportivas	Mas	Outras parecem estar sempre entre as mais rápidas quando se trata de aprender novas habilidades desportivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem-se extremamente confiantes acerca da sua capacidade para manter um exercício regular e a sua condição física	Mas	Outras não se sentem tão confiantes acerca da sua capacidade para manter um exercício regular e a sua condição física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que, comparadas com a maioria, o seu corpo não aparenta a melhor forma física	Mas	Outras sentem que, comparadas com a maioria, o seu corpo aparenta sempre excelente forma física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que são muito fortes e que têm músculos bem desenvolvidos, comparadas com a maioria	Mas	Outras sentem que não são tão fortes e que os seus músculos não estão muito bem desenvolvidos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas desejam poder ter mais respeito pela sua parte física	Mas	Outras têm sempre grande respeito pela sua parte física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tendo oportunidade, algumas pessoas são sempre das primeiras a aderirem a actividades desportivas	Mas	Outras pessoas por vezes retraem-se e não estão entre as primeiras a aderirem a actividades desportivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que comparadas com a maioria mantêm sempre um elevado nível de condição física	Mas	Outras sentem que comparadas com a maioria o seu nível de condição física não é habitualmente tão elevado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas são extremamente confiantes acerca da aparência do seu corpo	Mas	Outras são um pouco envergonhadas acerca da aparência do seu corpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem que não são tão boas como a maioria a lidar com situações que requerem força física	Mas	Outras sentem que estão entre as melhores a lidar com situações que requerem força física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algumas pessoas sentem-se extremamente satisfeitas com o tipo de pessoas que são fisicamente	Mas	Outras sentem-se por vezes um pouco insatisfeitas com a sua parte física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO!

Inventário de Motivações para o Exercício

Gostaríamos de saber as suas razões pessoais para praticar exercício, ou para poder vir a praticar exercício.

Nas páginas seguintes estão algumas razões invocadas pelas pessoas quando questionadas sobre o que as leva à prática da actividade física.

Caso pratique ou não alguma actividade física, por favor leia atentamente as frases e assinale através de um círculo o número correcto, de acordo com a importância que a afirmação tem para que você se exercite, ou para que possa vir a exercitar-se.

Se pensa que a afirmação é completamente verdadeira para si, assinale “5”.

Se for parcialmente verdadeira para si, então assinale “1”, “2”, “3” ou “4”.

Se a afirmação não for verdadeira para si, assinale “0”

Desde já agradecemos a sua colaboração. Muito Obrigado!

Pessoalmente, eu exercito-me ou poderei vir a exercitar-me.....

	Nada verdadeiro					Total/ verdadeiro
1- Para me manter magro	0	1	2	3	4	5
2- Para não ficar doente	0	1	2	3	4	5
3- Porque me faz sentir bem	0	1	2	3	4	5
4- Para me ajudar a parecer mais novo(a)	0	1	2	3	4	5
5- Para mostrar o meu valor aos outros	0	1	2	3	4	5
6- Para ter tempo para pensar	0	1	2	3	4	5
7- Para ter um corpo saudável	0	1	2	3	4	5
8- Para aumentar a minha força	0	1	2	3	4	5
9- Porque gosto da sensação de me esforçar	0	1	2	3	4	5
10- Para passar tempo com amigos	0	1	2	3	4	5
11- Porque o meu médico me aconselhou a fazer exercício	0	1	2	3	4	5
12- Porque eu gosto de tentar ganhar em actividades físicas	0	1	2	3	4	5
13- Para me manter/me tornar, mais ágil	0	1	2	3	4	5
14- Para ter objectivos para melhorar	0	1	2	3	4	5
15- Para perder peso	0	1	2	3	4	5
16- Para prevenir problemas de saúde	0	1	2	3	4	5
17- Porque eu acho o exercício revigorante	0	1	2	3	4	5
18- Para ter um bom corpo	0	1	2	3	4	5
19- Para comparar as minhas capacidades com as de outros	0	1	2	3	4	5
20- Porque ajuda a diminuir a tensão	0	1	2	3	4	5
21- Porque quero manter-me saudável	0	1	2	3	4	5
22- Para aumentar a minha resistência	0	1	2	3	4	5
23- Porque acho que o exercício é bom só por si	0	1	2	3	4	5
24- Para disfrutar dos aspectos sociais da prática do exercício	0	1	2	3	4	5

	Nada verdadeiro					Total/ verdadeiro
25- Para ajudar a prevenir uma doença comum na minha familia	0	1	2	3	4	5
26- Porque eu gosto de competir	0	1	2	3	4	5
27- Para manter a flexibilidade	0	1	2	3	4	5
28- Porque me dá desafios pessoais para enfrentar	0	1	2	3	4	5
29- Para me ajudar a controlar o peso	0	1	2	3	4	5
30- Para evitar doenças do foro cardíaco	0	1	2	3	4	5
31- Para recarregar as baterias	0	1	2	3	4	5
32- Para melhorar a minha aparência	0	1	2	3	4	5
33- Para que reconheçam os meus progressos	0	1	2	3	4	5
34- Para me ajudar a gerir o stress	0	1	2	3	4	5
35- Para me sentir mais saudável	0	1	2	3	4	5
36- Para ficar mais forte	0	1	2	3	4	5
37- Pelo prazer da experiência de fazer exercício	0	1	2	3	4	5
38- Para me divertir com outras pessoas enquanto me exercito	0	1	2	3	4	5
39- Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	0	1	2	3	4	5
40- Porque eu gosto de competição física	0	1	2	3	4	5
41- Para me manter/me tornar flexível	0	1	2	3	4	5
42- Para desenvolver habilidades pessoais	0	1	2	3	4	5
43- Porque o exercício me ajuda a queimar calorias	0	1	2	3	4	5
44- Para parecer mais atraente	0	1	2	3	4	5
45- Para realizar coisas que os outros não são capazes	0	1	2	3	4	5
46- Para libertar a tensão	0	1	2	3	4	5
47- Para desenvolver os meus músculos	0	1	2	3	4	5
48- Porque me sinto no meu melhor quando me exercito	0	1	2	3	4	5
49- Para fazer novos amigos	0	1	2	3	4	5
50- Porque considero as actividades físicas divertidas, especialmente quando envolve competição	0	1	2	3	4	5
51- Para me comparar com outros padrões pessoais	0	1	2	3	4	5

MUITO OBRIGADO PELO TEMPO DISPENSADO!