



---

## Avaliação do comportamento de exercício físico tendo por base o modelo

### HAPA

Health Action Process Approach

(Schwarzer, 1992; Schwarzer & Fuchs, 1996)

### Tradução e adaptação

A. Rui Gomes (2011, 2019)

([rgomes@psi.uminho.pt](mailto:rgomes@psi.uminho.pt))

---

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano

Grupo de investigação

[www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

Universidade Minho

Escola de Psicologia

Campus de Gualtar

4710-057 Braga

---

**Data desta versão:** 22/03/2023

Esta versão elimina versões anteriores.

Para ter acesso à versão mais atualizada, consulte a página de internet [www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

---

**Responsabilidade** do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

Desenvolveu originalmente este instrumento

X Traduziu este instrumento de uma versão original de outros autores

---

## Índice

Utilização do instrumento   .....	3
Referências do instrumento   .....	4
Descrição   .....	6
Cotação   .....	8
Condições de aplicação   .....	9
IPEF (praticantes de exercício físico)   .....	10
PPEF (praticantes de exercício físico)   .....	11
COPEF (praticantes de exercício físico)   .....	12
CPEF (praticantes de exercício físico)   .....	13
AIPEF (praticantes de exercício físico)   .....	14

## | 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 do instrumento |

- Carneiro, L., & Gomes, A. R. (2015). Fatores pessoais, desportivos e psicológicos no comportamento de exercício físico. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 21(2), 127-132.
- 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>
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493-503.
- Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69-119.
- Gomes, A. R. (2011). *Planeamento da Prática de Exercício Físico (PPEF)*. Relatório técnico não publicado. Braga: Universidade do Minho.
- (\*) Gomes, A. R. (2019). *Avaliação do comportamento de exercício físico tendo por base o modelo HAPA*. Relatório técnico não publicado. Braga: Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/85410>
- Luszczynska, A., Mazurkiewicz, M., Ziegelmann, J. P., & Schwarzer, R. (2007). Recovery self-efficacy and intention as predictors of running or jogging behaviour: A cross-lagged panel analysis over a two-year period. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 247-60.
- Luszczynska, A., & Schwarzer, R. (2003). Planning and self-efficacy in the adoption and maintenance of breast self-examination: A longitudinal study of self-regulatory cognitions. *Psychology and Health*, 18, 93-108.
- Milne, S., Orbell, S., & Sheeran, P. (2002). Combining motivational and volitional interventions to promote exercise participation: Protection motivation theory and implementation intentions. *British Journal of Health Psychology*, 7, 163-184.
- Norman, P., & Conner, M. (2005). The theory of planned behavior and exercise: Evidence for the mediating and moderating roles of planning on intention-behavior relationships. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27, 488-504.
- Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: Theoretical approaches and a new model. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 217-243). Washington, DC: Hemisphere.
- Schwarzer, R., & Fuchs, R. (1996). Self-efficacy health behaviors. In M. Conner & P. Norman (Eds.), *Predicting health behavior: Research and practice with social cognition models* (pp. 163-196). Buckingham: Open University Press.

---

Schwarzer, R. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 1-29.

Scholz, U., Keller, R., & Perren S. (2009). Predicting behavioral intentions and physical exercise: A test of the health action process approach at the intrapersonal level. *Health Psychology*, 28(6), 702-708. doi: 10.1037/a0016088.

Sheeran, P. (2002). Intention-behavior relations: A conceptual and empirical review. *European Review of Social Psychology*, 12, 1-36.

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

### | Descrição |

Este instrumento foi adaptado por Gomes (2011, 2019), tendo por base o modelo HAPA (*Health Action Process Approach*; Schwarzer, 1992; Schwarzer & Fuchs, 1996). A adaptação é efetuada especificamente para a avaliação do comportamento de exercício físico. Algumas das medidas utilizadas em estudos internacionais (Luszczynska, Mazurkiewicz, Ziegelmann, & Schwarzer, 2007; Luszczynska & Schwarzer, 2003; Norman & Conner, 2005) demonstram boas propriedades psicométricas, com indicações favoráveis em amostras de praticantes de exercício físico portugueses (ver Carneiro & Gomes, 2015; Cruz *et al.*, 2008).

O modelo HAPA foi desenvolvido por Schwarzer (1992, 2008) no sentido de explicar os processos de ação para a saúde (HAPA - *Health Action Process Approach*). Para tal, o autor propõe a distinção entre a fase motivacional (onde a pessoa avalia o risco associado ao comportamento atual, os resultados possíveis com a alteração do seu comportamento e a autoeficácia para assumir o novo comportamento) da fase volitiva (onde a pessoa analisa o seu plano de ação, avalia as estratégias de *coping* para lidar com os possíveis problemas e assume um determinado nível de autoeficácia que é observado pelo seu esforço e perseverança no novo comportamento). Assim sendo, segundo o autor na fase volitiva tornam-se fundamentais os planos de ação, representando as medidas de implementação uma excelente medida no sentido de verificar se o indivíduo consegue colocar em prática a sua intenção inicial. Neste sentido, a intenção tende a ser vista como uma variável mediadora da relação ente a intenção e o comportamento de exercício, podendo ajudar a compreender melhor a relação entre estas duas dimensões (Gollwitzer & Sheeran, 2006).

Alguns autores têm vindo a sugerir que as medidas o modelo HAPA podem representar um complemento interessante para a compreensão da relação entre a intenção de fazer exercício físico e o comportamento efetivo de prática de exercício. Por exemplo, Gollwitzer (1999) distingue entre a intenção direcionada para um dado objetivo (ex: “tenciono fazer exercício”) da implementação dessa mesma intenção (“tenciono fazer musculação no ginásio perto de casa, depois de trabalhar, às 2<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup> feiras). Neste último caso, pode-se afirmar a existência

de uma intenção pelas suas características relativas ao “quando farei exercício” (2<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup> feiras, depois do dia de trabalho), ao “onde farei exercício físico” (ginásio perto de casa), ao “como farei exercício” (fazer exercícios de musculação), e ao “quantas vezes farei exercício” (duas vezes por semana). A investigação tem demonstrado que a instrução dada às pessoas sobre como fazer este tipo de planeamento aumenta a possibilidade de realmente fazerem exercício (Milne, Orbell, & Sheeran, 2002; Sheeran, 2002).

Considerando estes aspetos, neste documento efetuamos uma proposta de medidas de avaliação centradas nos construtos fundamentais do modelo HAPA. podendo ser utilizados para avaliar e explicar o comportamento de exercício físico. Em função dos interesses de cada investigação, podem ser usados todos ou apenas alguns dos construtos propostos e podem ser efetuadas alterações nos itens no sentido de ajustar a avaliação do comportamento de exercício físico a cada contexto específico de investigação.

Seja como for, a pontuação dos construtos é efetuada pelo cálculo da média dos itens de cada dimensão.

## | Cotação |

<b>Escalas para a fase MOTIVACIONAL</b>	<b>Itens</b>
<b>IPEF   Intenção de Prática de Exercício Físico</b> (Behavioural intentions)	1, 2, 3, 4 Total = 1 – 7
<b>BCEF   Benefícios e Custos do Exercício Físico</b> (Outcome expectancies)	Ver site ardh para obter esta medida
<b>ABPEF   Autoeficácia face às Barreiras à Prática de Exercício Físico</b> (Perceived self-efficacy)	Ver site ardh para obter esta medida
<b>PV   Perceção de vulnerabilidade</b> (Risk perception)	Ver site ardh para obter esta medida
<b>Perceção de Controle Comportamental</b> (Action self efficacy)	Ver site ardh para obter esta medida
<b>Escalas para a fase VOLITIVA</b>	<b>Itens</b>
<b>PPEF   Planeamento da Prática de Exercício Físico</b> (Action planning)	1, 2, 3, 4 Total = 1 – 7
<b>COPEF   Confronto com Obstáculos à Prática de Exercício Físico</b> (Coping planning)	1, 2, 3, 4 Total = 1 – 7
<b>CPEF   Controle da Prática de Exercício Físico*</b> (Action control)	1, 2, 3, 4 Total = 1 – 7
<b>ABPEF   Autoeficácia face às Barreiras à Prática de Exercício Físico**</b> (Maintenance/Coping self-efficacy)	Ver site ardh para obter esta medida
<b>AIPEF   Autoeficácia face à Interrupção de Prática de Exercício Físico</b> (Recovery self-efficacy)	1, 2, 3, 4 Total = 1 – 7

(\*) **Nota:** Escala é unidimensional, mas itens avaliam monitorização pessoal (itens 1 e 2), consciência de objetivos propostos (itens 3 e 4) e esforços regulatórios (itens 5 e 6). Para mais informações, ver Scholz, Keller, e Perren (2009)

(\*\*) **Nota:** Utilizar a mesma escala da fase motivacional, adaptando as instruções de resposta, se necessário



### **| Condições de aplicação |**

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com os participantes, explicando o objetivo da sua utilização (“analisar fatores psicológicos envolvidos na prática de exercício físico”) e o carácter confidencial da recolha dos dados;
- 2) Planear **20 a 30 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.

## | IPEF (praticantes de exercício físico) |

As questões que se seguem procuram avaliar diferentes aspetos relacionados com a sua prática de exercício físico.

	<b>Discordo totalmente</b>					<b>Concordo totalmente</b>	
1. Tenciono fazer exercício físico, pelo menos, duas vezes por semana	1	2	3	4	5	6	7
2. Tenciono fazer exercício físico, pelo menos, três por semana	1	2	3	4	5	6	7
3. Tenciono fazer exercício físico, pelo menos, quatro vezes por semana	1	2	3	4	5	6	7
4. Tenciono fazer exercício físico, pelo menos, cinco vezes por semana	1	2	3	4	5	6	7

## | PPEF (praticantes de exercício físico) |

As questões que se seguem procuram avaliar diferentes aspetos relacionados com a sua 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.

Tenho bem definido...	Discordo totalmente					Concordo totalmente	
1. <u>Quando</u> farei exercício físico (ex: sei os dias da semana em que farei exercício)	1	2	3	4	5	6	7
2. <u>Onde</u> farei exercício físico (ex: sei em que local farei exercício)	1	2	3	4	5	6	7
3. <u>Como</u> farei exercício físico (ex: sei qual a modalidade e exercícios que vou fazer)	1	2	3	4	5	6	7
4. <u>Quantas</u> vezes farei exercício físico (ex: sei quantos dias por semana farei exercício)	1	2	3	4	5	6	7

## | COPEF (praticantes de exercício físico) |

As questões que se seguem procuram avaliar diferentes aspetos relacionados com a sua 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.

Tenho bem definido...	Discordo totalmente					Concordo totalmente	
1. O que fazer se alguma coisa me impedir de ir fazer exercício físico	1	2	3	4	5	6	7
2. O que fazer de modo a evitar faltar às sessões de exercício físico	1	2	3	4	5	6	7
3. Como posso compensar um dia que não posso fazer exercício físico	1	2	3	4	5	6	7
4. Todas as atividades que devo fazer durante o dia, de modo a encaixar bem o tempo que necessito para fazer exercício físico	1	2	3	4	5	6	7

## | CPEF (praticantes de exercício físico) |

As questões que se seguem procuram avaliar diferentes aspetos relacionados com a sua 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.

<b>Neste último mês, tenho...</b>	<b>Discordo totalmente</b>					<b>Concordo totalmente</b>	
1. Verificado se estou a fazer exercício físico o número de vezes que tinha previsto	1	2	3	4	5	6	7
2. Verificado se estou a cumprir o tempo de cada sessão/treino de exercício físico	1	2	3	4	5	6	7
3. Analisado se estou a cumprir as atividades previstas no meu plano de exercício físico	1	2	3	4	5	6	7
4. Consciência daquilo que devo fazer nas sessões de exercício físico	1	2	3	4	5	6	7
5. Tentado dar o meu máximo no sentido de cumprir aquilo que planeie	1	2	3	4	5	6	7
6. Tentado dar o meu melhor para conseguir cumprir o plano de exercício físico que me propus fazer	1	2	3	4	5	6	7

## | AIPEF (praticantes de exercício físico) |

As questões que se seguem procuram avaliar a possibilidade de ter parado a prática de exercício físico e querer recomeçar novamente. Até que ponto se sente confiante de poder voltar a fazer exercício físico novamente?

<b>Tenho a certeza que voltaria a fazer exercício físico, mesmo que...</b>	<b>Discordo totalmente</b>					<b>Concordo totalmente</b>	
1. Andasse a adiar o regresso à prática de exercício físico	1	2	3	4	5	6	7
2. Sentisse pouca vontade em voltar a fazer exercício físico	1	2	3	4	5	6	7
3. Tivesse dificuldade em arranjar tempo para “encaixar” a prática de exercício físico	1	2	3	4	5	6	7
4. Estivesse sem fazer exercício físico há várias semanas	1	2	3	4	5	6	7