



---

## Escala de Tendência para a Muscularidade (ETM)

Drive for Muscularity Scale (DMS)

### Tradução e adaptação

A. Rui Gomes e Sónia Gonçalves (2016)

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

Adaptado de McCreary, Sasse, Saucier e Dorsch (2004)

---

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:** 15/05/2023

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   .....	5
Cotação   .....	7
Condições de aplicação   .....	8
ETM   .....	9

## | 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 |

- McCreary, D. R., & Sadava, S. W. (2001). Gender differences in relationships among perceived attractiveness, life satisfaction, and health in adults as a function of body mass index and perceived weight. *Psychology of Men & Masculinity*, 2, 108-116.
- McCreary, D. R., & Sasse, D. K. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health*, 48, 297-304.
- McCreary, D. R., Sasse, D. K., Saucier, D. M., & Dorsch, K. D. (2004). Measuring the drive for muscularity: factorial validity of the drive for muscularity scale in men and women. *Psychology of Men & Masculinity*, 5, 49-58.
- (\*) Gomes, A. R., & Gonçalves, S. (2016). *Escala de Tendência para a Muscularidade (ETM)*. Relatório técnico não publicado. Braga: Escola de Psicologia. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/85438>
- Gomes, A. R., Simões, C., Dias, O., Almeida, C., & Gonçalves, S. (2019). Drive for muscularity and disordered eating behavior in males: The mediating role of cognitive appraisal. *Journal of Human Kinetics*, 70(5), 287-295. <http://dx.doi.org/10.2478/hukin-2019-0117>
- (\*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

## | Descrição |

A Escala de Tendência para a Muscularidade (ETM) foi desenvolvida por McCreary e colaboradores (ver McCreary & Sasse, 2000; McCreary, Sasse, Saucier, & Dorsch, 2004), procurando avaliar a forma como homens e mulheres avaliam o seu corpo, em termos de muscularidade. Um aspeto a realçar prende-se com o facto dos padrões sociais de atração corporal diferirem entre ambos os sexos. No caso das raparigas e das mulheres, os padrões de atração corporal são mais centrados na magreza, enquanto nos rapazes e nos homens são mais centrados na muscularidade (McCreary & Sadava, 2001). Apesar destas diferenças de “ideal corporal”, a escala avalia tendência para muscularidade em ambos os sexos.

Os resultados das análises das propriedades psicométricas realizadas por McCreary et al. (2004) revelaram estruturas fatoriais distintas para ambos os sexos. Assim, enquanto nas mulheres emergiu apenas um fator que avalia o valor geral de tendência para a muscularidade, nos homens as análises revelaram dois fatores: uma orientação para a imagem corporal e uma orientação para os comportamentos. De referir que das análises realizadas um dos itens não saturou em nenhum dos fatores (“Estou a pensar tomar esteroides anabolizantes”), tendo os autores aconselhado a sua manutenção em função dos interesses específicos de cada investigação. No entanto, os dados das análises efetuadas às duas versões do instrumento (para sexos masculino e feminino), revelaram ser possível extrair apenas um fator resultante dos valores médios dos itens do instrumento, sendo assim possível comparar os resultados obtidos em ambos os sexos.

Assim sendo, este instrumento avalia duas dimensões, para o sexo masculino:

**1) Muscularidade – Orientação para a imagem corporal:** avalia a imagem corporal associada a muscularidade.

**2) Muscularidade – Orientação para os comportamentos:** avalia os comportamentos direcionados a tornar os músculos maiores e mais musculados.

O instrumento é constituído por **15 itens** (embora o item 10 não seja cotado), distribuídos pelas duas subescalas referidas (na versão para o sexo masculino), sendo os itens respondidos numa escala tipo “Likert” de 6 pontos (1 = *Nunca*; 6 = *Sempre*).

A **pontuação** é obtida através da soma dos itens de cada subescala, dividindo-se depois o resultado final pelo número de itens correspondentes (versão para sexo masculino). Assim sendo, valores mais elevados significam maiores níveis de Muscularidade-Orientação para a imagem corporal e de Muscularidade-Orientação para os comportamentos. Na versão geral, para ambos os sexos, é possível obter um valor total, resultante da média obtida nos valores de todos os itens do instrumento.

| Cotação |

<b>Subescala - Versão para o sexo masculino</b>	<b>Itens</b>
<b>1. Muscularidade: Orientação para a imagem corporal (7 itens)</b>	1, 7, 9, 11, 13, 14, 15 Total = 1 – 6
<b>2. Muscularidade: Orientação para os comportamentos (7 itens)</b>	2, 3, 4, 5, 6, 8, 12 Total = 1 – 6
<b>3. Valor total (14 itens)</b>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 12, 13, 14, 15 Total = 1 – 6

<b>Subescala - Versão para o sexo feminino</b>	<b>Itens</b>
<b>1. Valor total (14 itens)</b>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 12, 13, 14, 15 Total = 1 – 6

### | Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com os participantes, explicando o objetivo da sua utilização (“avaliar a tendência para a muscularidade”) e o carácter confidencial da recolha dos dados;
- 2) Planear **10 a 15 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.



## | ETM |

Este questionário procura analisar a sua motivação e desejo em ser musculado(a) bem como alguns comportamentos destinados a aumentar a massa muscular.

Por favor, responda a cada uma das afirmações abaixo, analisando até que ponto se aplicam ao seu caso pessoal, usando a escala de resposta proposta (1 = Nunca até 6 = Sempre).

Tenha em consideração o facto de não existirem respostas certas ou erradas.

	N u n c a	R a r a m e n t e	À s v e z e s	F r e q u e n t e m e n t e	M u i t o f r e q u e n t e m e n t e	S e m p r e
1. Eu gostaria de ser mais musculado(a)	1	2	3	4	5	6
2. Eu levanto pesos para ganhar músculos	1	2	3	4	5	6
3. Eu tomo proteínas e/ou suplementos energéticos	1	2	3	4	5	6
4. Eu bebo batidos de proteína e/ou batidos para ganhar peso	1	2	3	4	5	6
5. Eu consumo diariamente o máximo possível de calorias	1	2	3	4	5	6
6. Sinto-me culpado(a) se não fizer o meu treino com pesos	1	2	3	4	5	6
7. Acho que me sentiria mais confiante se tivesse mais massa muscular	1	2	3	4	5	6
8. As outras pessoas acham que eu treino com pesos demasiadas vezes	1	2	3	4	5	6
9. Acho que teria melhor aspeto se ganhasse 4 a 5 quilos de massa muscular	1	2	3	4	5	6
10. Estou a pensar tomar esteroides anabolizantes	1	2	3	4	5	6
11. Acho que me sentiria mais forte se ganhasse um pouco mais de massa muscular	1	2	3	4	5	6
12. Acho que o meu programa de treino de pesos interfere com outros aspetos da minha vida	1	2	3	4	5	6
13. Acho que os meus braços não estão suficientemente musculados	1	2	3	4	5	6
14. Acho que o meu peito não está suficientemente musculado	1	2	3	4	5	6
15. Acho que as minhas pernas não estão suficientemente musculadas	1	2	3	4	5	6