



---

**Questionário de Orientação Motivacional para o Exercício Físico (QOMEF)**  
**Goal Orientations in Exercise Measure (GEOM)**

**Autoria**

A. Rui Gomes (2009)  
([rgomes@psi.uminho.pt](mailto:rgomes@psi.uminho.pt))

Adaptado de C. Petherick e D. Markland (2008)

---

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:** 20/01/2023

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:

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

---

## Índice

Utilização do instrumento   .....	3
Referências do instrumento   .....	4
Descrição   .....	5
Cotação   .....	6
Condições de aplicação   .....	7
QOMEF/GOEM (versão para praticantes de exercício)   .....	8

## | 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 |

- Duda, J. L. (1989). The relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among male and female high school athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 148-165.
- (\*) Gomes, A. R. (2009). *Questionário de Orientação Motivacional para o Exercício Físico (QOMEF)* [Goal Orientation in Exercise Measure]. Relatório técnico não publicado. Braga: Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/85415>
- Gomes, A. R., & Capelão, T. (2013): Commitment to exercise: The influence of personal, athletic, and psychological characteristics. *Universitas Psychologica*, 12(2), 505-515. doi:10.11144/Javeriana.UPSY12-2.ceip
- Gomes, A. R., Gonçalves, S., & Costa, J. D. (2015). Exercise, eating disordered behaviors and psychological well-being: A study with Portuguese adolescents. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 66-74.
- Harwood, C., Wilson, K., & Hardy, L. (2003). Achievement goals in sport: Working towards an alternative model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 349-350.
- Kilpatrick, M., Bartholomew, J. & Riemer, H. (2003). The measurement of goal orientations in exercise. *Journal of Sport Behavior*, 26, 121-136.
- Petherick, C. & Markland, D. (2008). The Development of a Goal Orientation in Exercise Measure (GOEM). *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12, 55-71.
- (\*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

## | Descrição |

O **Questionário de Orientação Motivacional para o Exercício Físico (QOMEF)** é uma versão traduzida para a língua portuguesa por Gomes (2009) do “Goal Orientations in Exercise Measure” (GOEM), desenvolvido por Petherick e Markland (2008). Dados da utilização deste instrumento na população portuguesa têm evidenciado as suas boas propriedades psicométricas (ver Gomes & Capelão, 2013; Gomes, Gonçalves, & Costa, 2015).

Este questionário tem por base a teoria da realização dos objetivos (Duda, 1989), avaliando a orientação motivacional para a **tarefa** e para o “**ego**” em contextos de prática de exercício físico. Alguns estudos demonstram o interesse em avaliar estas duas dimensões em contextos de exercício físico (ver Harwood, Wilson, & Hardy, 2003; Kilpatrick, Bartholomew, & Riemer, 2003).

No QOMEF/GOEM solicita-se a cada indivíduo para indicar o seu grau de acordo ou desacordo com diversas afirmações, quando “sentem que as coisas lhes correm bem” na prática desportiva.

O instrumento é constituído por **10 itens**, que refletem uma orientação motivacional para a tarefa e para o “ego”, relativamente à perceção de sucesso e êxito na prática de exercício.

Assim, os itens encontram-se distribuídos por duas subescalas:

**1) Orientação para a tarefa** (5 itens): a perceção de competência do praticante é autorreferenciada e dependente da sua melhoria e progressão pessoal no desempenho das tarefas.

**2) Orientação para o “ego”** (5 itens): a perceção de competência do praticante é baseada em padrões normativos, baseando-se essencialmente nas comparações estabelecidas com o rendimento alcançado pelas outras pessoas.

---

## | Cotação |

---

Subescala	Itens
1. Orientação para a tarefa (5 itens)	1, 3, 4, 6, 8 Total = 1 – 5
2. Orientação para o “ego” (5 itens)	2, 5, 7, 8, 10 Total = 1 – 5
	Total = 10 itens

---

Os praticantes respondem a cada item optando por uma alternativa, numa escala tipo “Likert” de 5 pontos (1 = *Discordo totalmente*; 5 = *Concordo totalmente*).

O QOMEE/GOEM é **cotado** calculando um “score” médio para cada subescala, dividindo a soma dos valores pelo número total de itens da cada uma das subescalas. Deste modo, a medida e amplitude da orientação motivacional para a tarefa e para o “ego” pode variar entre um máximo de 5 (elevada) e um mínimo de 1 (baixa)

### | Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com os participantes, explicando o objetivo da sua utilização e o carácter 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.

## | QOMEF/GOEM (versão para praticantes de exercício) |

Este questionário procura analisar as situações e aspetos que levam as pessoas a pensarem que tiveram **sucesso** ou **estiveram bem** na prática de exercício físico. Ou seja, trata-se de saber quando é sente que as coisas lhe **correm bem** na prática de exercício físico.

Utilizando a escala abaixo, indique por favor até que ponto **concorda** ou **discorda** de cada uma das afirmações.

Tenha em consideração o facto de não existirem respostas certas ou erradas ou perguntas traiçoeiras para o enganar. Na realidade, estamos apenas interessados em saber aquilo que **sente** ao praticar exercício.

As suas respostas são confidenciais, sendo apenas utilizadas para fins de investigação científica.

Na prática de exercício físico, sinto que as coisas me correm bem quando...	Discordo completamente					Concordo completamente
1. Faço exercício ao máximo das minhas capacidades	1	2	3	4	5	
2. Os outros praticantes não conseguem fazer as coisas tão bem feitas como eu	1	2	3	4	5	
3. Consigo melhorar e progredir	1	2	3	4	5	
4. Atinjo o objetivo que tracei para mim próprio(a)	1	2	3	4	5	
5. Consigo mostrar aos outros que sou melhor do que toda a gente	1	2	3	4	5	
6. Sinto que consegui progredir	1	2	3	4	5	
7. Provo a mim próprio(a) que sou o/a único(a) capaz de fazer um determinado exercício ou tarefa de treino	1	2	3	4	5	
8. Sei que sou mais capaz ou melhor do que os outros praticantes	1	2	3	4	5	
9. Consigo ter um rendimento que reflete a minha melhoria e progressão pessoal	1	2	3	4	5	
10. Consigo provar aos outros que sou o melhor	1	2	3	4	5	