



|                           |  |
|---------------------------|--|
| Tipo                      | Periódico  |
| Título                    | Exercício Físico: Compreendendo as Razões para Prática e seus Desfechos Psicológicos Positivos   |
| Autores                   |  |
| Autor (es) USF            | Evandro Morais Peixoto   |
| Autores Internacionais    |  |
| Programa/Curso (s)        | Programa de Pós Graduação Stricto Sensu em Psicologia  |
| DOI                       | 10.15689/ap.2021.2001.18940.06   |
| Assunto (palavras chaves) | psicologia do esporte; psicologia positiva; motivação; saúde mental; validade do teste   |
| Idioma                    | Português  |
| Fonte                     | Título do periódico: Revista Avaliação Psicológica<br>ISSN: 2175-3431<br>Volume/Número/Paginação/Ano: 20/2022  |
| Data da publicação        | 27-5-2021  |
| Formato da produção       | Digital  |
| Resumo                    | <p>Pesquisas têm evidenciado contribuições do exercício físico na promoção de saúde mental e favorecimento de emoções positivas.</p> <p>Esta pesquisa propõe a avaliação das propriedades psicométricas do Inventário de Razão para o Exercício (REI). Uma amostra de 206 praticantes (idade=27,31 ±8,01, 50% mulheres), respondeu aos instrumentos. Por meio da análise fatorial confirmatória, comparouse os índices de ajustamento de modelos de medidas empregados para o REI na literatura, foram estimados indicadores de precisão e correlação com estado de mindfulness durante o exercício físico. Os resultados indicaram melhores índices de ajustamento para o modelo composto por sete fatores (razões para a prática): controle de peso, condicionamento, humor, atratividade, saúde, tônus e divertimento, todos com bons indicadores de precisão. Verificou-se associação positiva moderada entre indicadores de mindfulness com as razões intrínsecas, humor e divertimento. Conclui-se que a versão brasileira do REI é uma medida adequada das razões para o exercício, correspondente à versão original.</p> |
| Fomento                   |  |