



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 ISSN: 2175-3431 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	