

António Labisa Palmeira  
Professor Associado Universidade Lusófona  
de Humanidades e Tecnologias

## A motivação do profissional de exercício: O estudo PoEMA - Promotion of Exercise Motivation and Autonomy

O estudo da motivação em contextos de exercício representa a linha de investigação mais produtiva do Centro de Estudos em Exercício e Saúde da Universidade Lusófona (com mais de 60 trabalhos de projecto, mestrado, doutoramento e publicações em revistas científicas).

Grande parte desses estudos têm sido realizados no âmbito do projecto PoEMA, que se apoia na Teoria da Auto-Determinação. Um número considerável destes trabalhos analisa a motivação do profissional de exercício, numa abordagem inovadora, mas fundamental; um profissional mal motivado dificilmente conseguirá ajudar um cliente na procura da boa motivação. Sumariamente, a motivação do profissional sofre influências da organização, dos seus clientes, e de dentro (da sua personalidade, pressões internas, etc). O estudo de Silva *et al* (2017) seguiu este racional, questionando 366 profissionais acerca da sua motivação para o seu trabalho e satisfação vs frustração no mesmo, o tipo de estratégias motivacionais utilizadas e o nível de burnout.

Os resultados mostraram que valores mais elevados de pressão (maioritariamente por frustração da sua autonomia, competência e relacionamento positivo) estavam ligadas ao uso de estratégias motivacionais controladoras (e.g., de colocação de pressão interna e externa face ao treino) e mais burnout. **Pelo contrário, maior satisfação de autonomia, competência e relacionamento positivo**

“ (...) maior satisfação de autonomia, competência e relacionamento positivo no trabalho (...), levaram à utilização de estratégias motivacionais autónomas (...) e menos burnout. “

no trabalho (i.e., menos pressões), levaram à utilização de estratégias motivacionais autónomas (e.g. valorização da experiência de treino, das sensações e competências desenvolvidas, dos benefícios experienciados) e menos burnout.

Estes resultados têm sido discutidos à luz das práticas contratuais e de trabalho prevalentes na nossa profissão - nomeadamente as pressões organizacionais. Não estaremos a criar condições para termos profissionais mal motivados, que em consequência actuam menos correctamente para com os clientes levando-os à desistência? E não estaremos ainda a levar os nossos profissionais a níveis elevados de burnout?

O PoEMA continua a ser uma linha de investigação de excelência no nosso grupo. Estamos abertos a partilhar convosco esta aventura. Certamente que nos ajudarão a compreender melhor estas realidades e a tornar a nossa população mais activa e saudável.

O estudo PoEMA resulta de uma parceria entre a Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona e o grupo de estudo Physical Activity, Nutrition and Obesity - Self-regulation do CIPER - Faculdade de Motricidade Humana.

Silva, M. N., Sánchez-Oliva, D., Brunet, J., Williams, G. C., Teixeira, P. J., & Palmeira, A. L. (2017). "What Goes Around Comes Around": Antecedents, Mediators, and Consequences of Controlling vs. Need-Supportive Motivational Strategies Used by Exercise Professionals. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(5), 1-11. <http://doi.org/10.1007/s12160-017-9894-0>

António Labisa Palmeira, Ph.D.  
Associate Professor  
Universidade Lusófona - Faculty of  
Physical Education and Sports  
Coordinator of the Exercise and  
Health Study Center, Ph.D. and Master  
Programs in  
Physical Activity and Health  
Executive Director of the International  
Society of Behavioral Nutrition and  
Physical Activity