

MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM GINÁSIOS DO DISTRITO DE CASTELO BRANCO

Rui Pedro Alves de Ascensão

Dissertação apresentada ao Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Atividade Física, realizada sob a orientação científica do Doutor João Serrano, Professor Doutorado e Responsável do Departamento de Educação Física e Artística da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

**Dedico esta tese à minha família e amigos
por todo o apoio, compreensão e paciência!**

AGRADECIMENTOS

Existem tantas pessoas a quem agradecer, pelos diversos motivos!

Para começar, quero deixar o meu grande “bem-haja” ao meu orientador, o Professor João Serrano, pelo seu incansável apoio, exemplo e profissionalismo desde o início. Sempre confiou em mim e deu-me muita força para continuar a dar o meu melhor.

A todos os excelentes professores que já tive no meu percurso académico, pelos conhecimentos, sabedoria e valores que transmitiram, graças a eles cheguei aqui.

A todos os que me auxiliaram no duro processo de aplicação e recolha dos inquéritos nos diferentes ginásios: Humberto Cadete, Ana Rita Simões (Zona In), Cláudia Domingos (SimplyFit), Jorge (Academia Judo), ao meu irmão Luís Ascensão pela entrega dos inquéritos nos ginásios respetivos do Fundão e da Covilhã e a todos os praticantes que prestaram a sua colaboração no preenchimento dos inquéritos. A todos que participaram no estudo, e acederam o preenchimento do inquérito, estou muito grato pelo vosso empenho.

À minha família e amigos, que às vezes quase se confundem, os meus sinceros agradecimentos pela vossa compreensão, paciência e total apoio.

"A maior recompensa do nosso trabalho não é o que nos pagam por ele, mas aquilo em que ele nos transforma."

John Ruskin

Palavras chave: Motivação, Atividade Física, Fitness

Resumo

Nos dias atuais, a atividade física tem sido apresentada diariamente nos meios de comunicação como uma grande solução para muitos dos males de saúde que atingem as diversas camadas da população. No entanto, e apesar desta frequente propaganda, percebe-se que muitas pessoas não conseguem manter-se na prática por longos períodos, e abandonam-na após pouco tempo, sem experimentar os reais benefícios de um programa continuado de exercício físico. O objetivo principal deste estudo foi verificar os principais motivos de adesão à prática de atividade física regular pelas pessoas que frequentam ou já frequentaram algum programa de exercício físico em ginásio ou health club. É ainda objetivo principal do estudo, verificar os motivos que os mantêm na prática de exercício físico no ginásio, e aferir os possíveis motivos de desistência e desmotivação para a manutenção deste programa. Para tal, foram utilizados questionário e entrevista com praticantes e concluiu-se que os motivos de interrupção e a quantidade de interrupções variam de acordo com os indivíduos e as prioridades estabelecidas por estes. Os motivos iniciais de adesão à prática de exercício físico em ginásios/academias são: Bem-Estar, Saúde, Stress e Condição Física. Apesar da principal adesão destes indivíduos não ser de carácter estético, os mesmos demonstraram uma certa preocupação com a imagem corporal perante a sociedade. Assim, a soma de necessidades torna a atividade física mais significativa.

Keywords: Motivation, Physical Activity, Fitness

Abstract

Nowadays, physical activity has been shown daily in the media as a great solution for many health ailments that affect the various segments of the population. However, despite this common marketing, it is clear that many people fail to keep in practice for long periods, and abandon it after a short time, without experiencing the real benefits of a rolling program of physical exercise. The main objective of this study was to investigate the main reasons for joining the practice of regular physical activity for people who attend or have attended a program of physical exercise in a gym or health club. It is further objective of the study, verify the reasons that keeps them in physical exercise in the gym, and assess the possible reasons for withdrawal and lack of motivation to maintain this program. To this end, we used questionnaires and interviews with practitioners and concluded that the reason for interruption and the number of interruptions vary with individuals and priorities set by them. The initial reasons for membership are: Wellness, Health, Stress & Physical Condition. Although the primary membership of these individuals not be aesthetic, they showed some concern with body image in society. Thus, the sum of needs makes physical activity more meaningful.

Índice Geral

Capítulo I - INTRODUÇÃO

CAPÍTULO II - REVISÃO DA LITERATURA

2.1. ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE	
2.1.1. Definição do conceito de atividade física.....	7
2.1.2. Benefícios da prática regular de atividade física.....	8
2.1.3. Atividade física recomendada.....	9
2.1.4. Atividade Física e Fatores Relacionados.....	11
2.1.5. Atividade Física e promoção de saúde em Portugal.....	12
2.2. FITNESS	
2.2.1. Conceito de Fitness e Wellness.....	13
2.2.2. Prática de exercício físico em ginásios e health clubs.....	14
2.2.3. O papel das modalidades de fitness na prática de exercício físico.....	15
2.2.4. Principais modalidades de grupo praticadas.....	16
2.2.5. Principais modalidades individuais Praticadas.....	17
2.2.6. Evolução e Tendência do Fitness.....	18
2.3. MOTIVAÇÃO	
2.3.1. Definição de Motivação.....	20
2.3.2. Motivação na atividade física e no desporto.....	21
2.3.3. A função do instrutor de fitness na motivação dos seus alunos.....	22
2.4. ADESÃO, BARREIRAS E DESISTÊNCIAS NOS GINÁSIOS	
2.4.1. Adesão ao exercício físico.....	25
2.4.2. Barreiras no programa de exercício físico.....	28
2.4.3. Motivos de desistência do exercício físico.....	30
2.5. ESTUDOS SOBRE OS MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO.....	32
2.6. PARTICIPAÇÃO EM GINÁSIOS DE PORTUGAL.....	37
2.7. A INTERVENÇÃO DO PROFISSIONAL DE EXERCÍCIO FÍSICO NA ALTERAÇÃO DO COMPORTAMENTO DE EXERCÍCIO.....	38

CAPÍTULO III - MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES DE FITNESS NO DISTRITO DE CASTELO

BRANCO

3.1. METODOLOGIA	
3.1.1. Instrumentos de Pesquisa.....	42
3.1.2. Recolha dos dados.....	42
3.1.3. Procedimentos Estatísticos.....	43
3.2. ANÁLISE FATORIAL.....	43
3.3. ANÁLISE DESCRITIVA	
3.3.1. Caracterização da Amostra.....	47
3.3.2. Análise dos Resultados Obtidos pelo QME.....	53
3.4. ANÁLISE DAS HIPÓTESES DO ESTUDO.....	58

CAPÍTULO IV- CONSIDERAÇÕES FINAIS, LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES

4.1. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	70
4.2. LIMITAÇÕES.....	72
4.3. RECOMENDAÇÕES.....	72

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	74
--	-----------

ANEXOS

ANEXO 1 - DECLARAÇÃO

ANEXO 2 - DECLARAÇÃO

ANEXO 3 - QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO

ANEXO 4 - EXTRAÇÃO DOS FATORES DO QUESTIONÁRIO ATRAVÉS DO MÉTODO VARIMAX WITH KAISER NORMALIZATION

ANEXO 5 - H1: MODALIDADES DE FITNESS PRATICADAS EM FUNÇÃO DO GÉNERO

ANEXO 6 - H2: MODALIDADES DE FITNESS PRATICADAS DE ACORDO COM OS DIFERENTES ESCALÕES ETÁRIOS

ANEXO 7 - H3: MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES DE FITNESS DE ACORDO COM O GÉNERO

ANEXO 8 - H4: MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES DE FITNESS DE ACORDO COM OS DIFERENTES ESCALÕES

ETÁRIOS

ANEXO 9 - H5: MOTIVOS PARA A PRÁTICA DAS DIFERENTES MODALIDADES DE FITNESS

ANEXO 10 - H8: FREQUÊNCIA DOS SÓCIOS NOS GINÁSIOS DE ACORDO COM A MODALIDADE PRATICADA

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Perspetiva interacionista da motivação

Figura 2 - Modelos de Adesão ao exercício físico

Figura 3 - Modelos Teóricos de Adesão ao exercício físico

Figura 4 - Barreiras/ determinantes da atividade física

Figura 5 - Frequência em Ginásios de Portugal

Figura 6 - Proporção de praticantes de fitness de acordo com a faixa etária

Figura 7 - Distribuição do nº de sócios ao longo da idade

Figura 8 - Distribuição das diferentes localidades provenientes dos sócios

Figura 9 - Estado Civil dos Sócios Inquiridos

Figura 10 - Habilitações Literárias dos Sócios Inquiridos

Figura 11 - Ocupação Profissional dos Sócios Inquiridos

Figura 12 - Proporção de praticantes de fitness de acordo com o início da prática de exercício físico em ginásios

Figura 13 - Proporção de praticantes de fitness de acordo com a Rotina Semanal

Figura 14 - Proporção de praticantes de fitness de acordo com a hora de treino

Figura 15 - Rotina de frequência da Córdio-Musculação

Figura 16 - Proporção de sócios praticantes das diferentes modalidades de grupo

Figura 17 - Proporção de praticantes de atividades fora do ginásio

Figura 18 - Proporção de praticantes de atividades abandonadas, segundo o tipo de modalidades

Figura 19 - Teste do qui-quadrado para o género de acordo com a frequência semanal dos sócios

Figura 20 - Teste do qui-quadrado para os escalões etárias de acordo com a frequência semanal dos sócios

Figura 21 - Teste do qui-quadrado para a frequência, de acordo com a modalidade Córdio-Musculação

Figura 22 - Teste do qui-quadrado para a frequência, de acordo com as atividades de grupo Tradicionais

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Resumo dos fatores mais estudados e sua associação com o nível de atividade física

Tabela 2 - Top 10 das tendências do fitness para 2008, 2009, 2010 e 2011

Tabela 3 - Estudos realizados sobre os motivos para a prática de exercício físico

Tabela 4 - Motivos de adesão à prática de exercícios físicos em ginásios identificados nos estudos

Tabela 5 - Resultados do teste de KMO e Bartlett's

Tabela 6 - Numero de fatores extraídos e percentagem de variância total observada

Tabela 7 - Agrupamento dos Itens pelas dimensões respetivas, de acordo com o Rotation Varimax with Kaiser Normalization

Tabela 8 - Organização dos diferentes itens pelos fatores encontrados, peso fatorial e alpha de Cronbach

Tabela 9 - Itens Excluíveis por estarem fortemente associados em 2 fatores simultaneamente

Tabela 10 - Itens excluíveis por apresentarem um peso fatorial reduzido

Tabela 11 - Estatística descritiva dos itens do modelo de análise

Tabela 12 - Hierarquia, Média, Desvio-padrão, Mínimo e Máximo para cada fator motivacional

Tabela 13 - Representação gráfica dos fatores mais e menos importantes para a prática de atividades de fitness

Tabela 14 - Teste Mann-Whitney para as modalidades praticadas, de acordo com o género

Tabela 15 - Estatística Descritiva para as modalidades praticadas de acordo com o género

Tabela 16 - Teste *Kruskal Wallis* para as modalidades, de acordo com os escalões etários

Tabela 17 - Diferenças significativas com os Motivos e o Género

Tabela 18 - Estatística Descritiva dos motivos com médias mais altas na variável género

Tabela 19 - Teste *Kruskal Wallis* para os motivos para a prática de atividades de Fitness de acordo com os diferentes escalões etários

Tabela 20 - Estatística Descritiva dos motivos com médias mais altas segundo os escalões etários

Tabela 21 - Diferenças dos motivos para a prática de atividades de fitness de acordo com a modalidade “Cárdio-Musculação”

Tabela 22 - Diferenças dos motivos para a prática de atividades de fitness de acordo com a modalidade “Atividades de Grupo (BTS)”

Tabela 23 - Diferenças dos motivos para a prática de atividades de fitness de acordo com a modalidade “Atividades de Grupo (Tradicional)”

Tabela 24 - Diferenças dos motivos para a prática de atividades de fitness de acordo com a modalidade “Atividades Aquáticas”

LISTA DE ABREVIATURAS

ACSM - AMERICAN COLLEGE SPORT MEDICINE

AF - ATIVIDADE FÍSICA

AGAP - ASSOCIAÇÃO DE GINÁSIOS DE PORTUGAL

CF - CONDIÇÃO FÍSICA

DGS - DIREÇÃO GERAL DE SAUDE

IDP - INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE.

IHRSA - INTERNATIONAL HEALTH, RACQUET AND SPORTCLUB ASSOCIATION

NIH - NATIONAL INSTITUTE OF HEALTH

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE

QME - QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO PARA O EXERCÍCIO

SPSS - STATITICAL PACKAGE FOR THE SOCIAL SCIENCE

CAPÍTULO I - Introdução

1.1 Introdução

Os ginásios e academias de Fitness e Wellness são cada vez mais uma referência no nosso quotidiano. Compreendidas como centros de condicionamento físico que dispõem o ambiente e orientação para a prática de programas de exercícios físicos (Rojas, 2003). Desde o seu surgimento, os ginásios e academias têm absorvido um número cada vez maior de adeptos, com faixas etárias e motivos de procura diferenciados (Marcellino, 2003), exigindo dos profissionais de Desporto e Atividade Física, conhecimentos que vão além dos aspetos físicos e biológicos do movimento humano.

Em 2010 o número de ginásios e academias já atingia a marca de 55.000 estabelecimentos a nível mundial (Les Mills, 2010). A expansão deste setor é estimulada por uma série de técnicas e inovações que se processam continuamente nesses ambientes de prática de exercícios físicos (Marcellino, 2003). Segundo o autor a procura da melhoria da condição e aparência física, e as preocupações que por sua vez aparecem cada vez mais associadas à própria noção de saúde também são responsáveis pela expansão desse setor. O sucesso de qualquer programa de exercícios físicos está relacionado à motivação dos seus participantes (Samulski, 2009).

A motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta (Samulski, 2009), considerada uma variável fundamental para a adesão (Weinberg, 2001). No caso dos exercícios físicos, a interação entre os fatores pessoais e da situação influenciam a motivação para o início da prática (Weinberg, 2001). Desta forma, percebe-se o caráter dinâmico da motivação, numa frequente relação entre aspetos biológicos, cognitivos e sociais, impedindo ou facilitando a prática de exercícios físicos. Um dos principais aspetos que auxiliam no desenvolvimento da motivação é a consciencialização dos participantes sobre a relevância da prática regular de exercícios físicos enquanto uma componente importante para a sua vida (Soares, 2004).

A consciencialização sobre o que leva o indivíduo a procurar alguma atividade física também parece fundamental para mantê-lo fisicamente ativo (Deschamps, 2009). Segundo o autor, ao iniciar um programa de exercícios físicos, a maior dificuldade que se encontra é na adesão a essa atividade. A adesão, ou seja, o comprometimento do praticante de exercícios físicos com a sua rotina programada de treino, não ocorre logo no início da prática, pois há um processo lento que vai da inatividade à manutenção da prática de exercícios físicos. Portanto, os profissionais envolvidos nessa área de atuação devem direcionar a atenção tanto no incentivo ao ingresso, quanto à manutenção de indivíduos em programas de exercícios físicos.

De acordo com a ACSM (2000), apenas 5% dos adultos sedentários que iniciam um programa estruturado de exercícios físicos em ginásios aderem à prática.

A crescente difusão de informações e imagens a respeito de saúde, corpo e todas as formas de movimento, resultam num aumento pela procura de atividade física, mas não garantem a real adesão à mesma (ACSM, 1998). Ou seja, as pessoas iniciam a prática, estimuladas por motivos vários, mas seguidamente não conseguem incorporá-la efetivamente no

seu cotidiano, deixando-a muitas vezes de lado. Seria de grande importância para a manutenção e promoção da saúde que a prática de atividade física ocorresse de forma contínua, por todos os períodos da vida, sem este movimento de desistência semanas após o início de um programa de exercícios; esta continuidade seria de fundamental importância para a saúde e bem-estar das pessoas, em todas as idades.

A grande rotatividade de alunos em ginásios e programas de atividade física comprova a importância de se investigar quais os reais motivos que fazem com que as pessoas não se mantenham continuamente exercitando-se, apesar da informação extensiva e ostensiva sobre exercício físico que se obtém nos meios de comunicação; estes média informam, diariamente, que alguns benefícios e a manutenção da saúde só são possíveis a longo prazo e com regularidade de prática, o que não tem garantido uma real adesão por grandes períodos (ACSM, 1998).

De fato, o reconhecimento pelas autoridades médicas, um pouco por toda a parte, dá importância à prática de atividade física, e tem produzido um modelo de intervenção médico-prescritivo em que o enfoque principal tem sido a quantidade de exercício necessária por unidade de benefícios na saúde (Franco & Moutão, 2003). Cada vez mais existe a convicção de que a solução para este problema reside na promoção do exercício como um comportamento de saúde, tornando a adesão ao exercício físico num tema atual, onde a psicologia se tem feito sentir ao nível da conceção, implementação e avaliação de programas que visam a motivação e a alteração de comportamentos (Glanz, 1999).

Assim, devido à importância que a motivação tem para a adoção de comportamentos de saúde, o seu entendimento é igualmente determinante na promoção da saúde através atividade física (Plonczynski, 2000). Curiosamente, a par destas elevadas taxas de sedentarismo, temos assistido nos últimos anos a uma exaltação universal do conceito de aptidão física e a uma emergência de novas práticas corporais que evocam a realização de um ser ativo e saudável. Na origem destes comportamentos encontramos novas atitudes, públicas e privadas, em relação à saúde e ao bem-estar e uma cultura do corpo em completa rutura com o passado recente. Este fenómeno reveste uma expressão muito acentuada nas sociedades ocidentais de tipo industrial, sobretudo entre as populações urbanas (Sobral, 1996) que se espelha na popularização dos centros de fitness, vídeos de treino e equipamentos pessoais de exercício (Smith et al, 1998). Percebe-se assim que, nos dias atuais, a procura por uma atividade física que, além de atingir os objetivos dos praticantes, também lhes dê prazer, vem sendo uma opção na vida das pessoas.

A proliferação dos ginásios e academias de fitness é uma realidade em todo o mundo e a rotatividade de alunos é um fenómeno que estimula os profissionais e investigadores a estudar os motivos atribuídos à permanência nos programas estruturados de exercícios físicos oferecidos nestes espaços (Marcellino, 2003).

O fato de os centros de fitness serem cada vez mais populares nas sociedades industrializadas (Smith et al., 1998) e do estudo dos indivíduos ativos poder trazer novas pistas sobre estratégias para promover a sua adesão e manutenção na atividade física (Bueno, A.M., 2002), estes autores referem que os estudos sobre os motivos para a prática de atividade física têm-se centrado essencialmente em populações jovens e em praticantes de atividades desportivas.

Estas insuficiências, reportam-nos para a necessidade da realização de mais estudos nesta área, designadamente sobre o estudo do perfil motivacional apresentado por praticantes de fitness, e da variação desse mesmo perfil tendo em conta as características dos praticantes, o contexto e tipo de modalidade praticada. Como refere Biddle (2002) as abordagens descritivas sobre as razões e barreiras pessoais constituem um bom ponto de partida no estudo da adesão ao exercício físico. Há ainda uma questão que se torna pertinente, que tem a ver com a pouca participação dos cidadãos neste tipo de centros desportivos.

Assim, e dado a importância deste tipo de estudos no nosso quotidiano, propus-me estudar o tema em questão, de modo a compreender os motivos que levam as pessoas a praticar atividades de fitness em ginásios da Beira Interior.

Assim Com este estudo pretendeu-se caracterizar a prática de atividades de fitness em ginásios do distrito de Castelo Branco e conhecer os motivos que levam as pessoas a praticar, bem como a frequência da prática.

Definimos ainda os seguintes objetivos específicos:

- Saber quais as modalidades praticadas de atividades de fitness em ginásios do distrito de Castelo Branco.

- Quais são os motivos que levam as pessoas a praticar atividades de fitness em ginásios do distrito de Castelo Branco.

- Conhecer a frequência da prática das atividades de fitness em ginásios do distrito de Castelo Branco.

- Verificar se os motivos para a prática e a frequência da prática variam de acordo com as variáveis grupo etário, género e tipo de modalidade praticada.

O presente projeto de investigação parte do seguinte problema:

- Como é a prática de atividades de fitness em Ginásios do distrito de Castelo Branco, quais os motivos que levam as pessoas a praticar e qual a frequência dessa prática? Haverá diferenças tendo em conta as variáveis género, escalões etários e modalidade praticada?

Definimos ainda como variáveis independentes, o escalão etário (≤ 18 anos/18 a 45 anos/ ≥ 45 anos), o género (Masculino/Feminino) e o tipo de modalidade praticada (Localizada/Dança/Aeróbica/etc...) e as variáveis dependentes, a atividade física praticada nos ginásios e os motivos para a prática de atividades de Fitness nos ginásios

A amostra foi constituída por 203 praticantes de fitness em ginásios de diversas zonas do distrito de Castelo Branco com idades que variam entre os 14 e os 71 anos, de ambos os sexos.

Quanto aos procedimentos através dos quais recolhemos os nossos dados, bem como os instrumentos que adotei, comecei por solicitar formalmente a colaboração das instituições através de uma carta enviada aos diretores/gerentes dos ginásios/academias. Após a resposta dos diretores/gerentes a recolha dos dados foi efetuada em duas fases:

- Numa primeira fase recolheu-se os dados referentes às modalidades oferecidas e aos praticantes (idades e sexo), nos serviços administrativos, efetuando os registos numa ficha própria para o efeito, construída pelos investigadores.

- Numa segunda fase e após saber as modalidades e o tipo de praticantes por modalidade aplicou-se o instrumento escolhido para a recolha dos dados.

Na recolha dos dados foi utilizado o Questionário de Motivação para a prática de Exercício (QME) (anexo 3).

De forma a poder chegar ao maior número de praticantes de horários e modalidades distintas, optou-se por contatar os Professores das diferentes atividades e solicitou-se o preenchimento do questionário nas suas aulas.

Para garantir a uniformidade de procedimentos na aplicação do Questionário elaborou-se um protocolo de preenchimento que foi entregue e discutido com os diferentes professores.

Relativamente aos procedimentos estatísticos, foi utilizado o *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 18.0.

Para análise dos fatores motivacionais recorreu-se às técnicas de estatística descritiva para o cálculo de medidas de tendência central (ex: média e desvio padrão). No que se refere ao cálculo da significância das diferenças entre médias, recorreu-se a técnicas de estatística não paramétrica, nomeadamente o Teste de Mann-Whitney, teste alternativo ao teste t-Student, que permite comparar as médias das duas amostras independentes, o teste Kruskal Wallis para os casos em que as amostras não provêm de populações normais, ou quando as variâncias são muito heterogêneas como é o caso desta amostra e ainda o teste do Qui-Quadrado, que permite analisar a relação de independência entre variáveis qualitativas, aplicando-se tanto para a análise univariada como multivariada.

Em todas as técnicas, foram avaliados os pressupostos da sua aplicação, tais como a normalidade de distribuição (teste de Kolmogorov-Smirnov) e homogeneidade de variância (teste de Levene). O nível de significância a adotar para a rejeição da hipótese nula foi de $p \leq 0,05$.

Este trabalho está dividido em quatro capítulos. No primeiro será feita a introdução ao tema, definição do problema, das hipóteses, apresentação da relevância do estudo e a estrutura do documento. O segundo capítulo inicia-se com o enquadramento teórico, englobando uma perspetiva geral sobre a atividade física, fitness, motivação e outras componentes relacionadas com o estudo.

O terceiro capítulo engloba a metodologia usada, de acordo com a literatura analisada, as hipóteses e o modelo conceptual abordado no estudo. Neste capítulo é apresentado também a análise dos resultados obtidos com este estudo validando, ou não, as hipóteses formuladas no capítulo três. A quarta parte destina-se às conclusões do estudo, contributos desta investigação, referindo as limitações ao estudo e sugerindo alguns pontos para investigações futuras. A quinta e última parte destina-se às referências bibliográficas e aos anexos do estudo.

CAPÍTULO II - REVISÃO DA LITERATURA

Neste capítulo pretende-se, com base na bibliografia analisada, apresentar o enquadramento teórico das temáticas relevantes para esta investigação.

2.1 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

2.1.1 Definição do Conceito de Atividade Física

A atividade física é consensualmente definida como todo e qualquer movimento corporal produzido pela contração músculo-esquelético resultando num gasto energético. Já o conceito de exercício físico definido por Caspersen e col (1985), é mais especificamente, uma atividade repetida e estruturada que visa a obtenção dum objetivo concreto tendo em vista a manutenção ou melhoria da aptidão física.

De acordo com Bouchard e Shephard (1994), a atividade física é claramente a componente mais variável de todos os fatores que influenciam o gasto energético diário. A ausência de atividade física origina uma maior acumulação energética, podendo ser um fator para o desenvolvimento da obesidade (Mota, 1997).

Devido à enorme abrangência deste conceito, vários autores têm proposto diferentes subcategorizações de atividade física. Assim, de acordo com esta visão, exercício e desporto são conceitos que embora parecidos representam diferentes formas de prática de atividade física.

A atividade física é consensualmente definida como todo e qualquer movimento corporal produzido pela contração músculo-esquelético resultando num gasto energético. Já o conceito de exercício físico definido por Caspersen e col, (1985), é mais especificamente, uma atividade repetida e estruturada que visa a obtenção dum objetivo concreto tendo em vista a manutenção ou melhoria da aptidão física.

De acordo com Bouchard e Shephard (1994), a atividade física é claramente a componente mais variável de todos os fatores que influenciam o gasto energético diário. A ausência de atividade física origina uma maior acumulação energética, podendo ser um fator para o desenvolvimento da obesidade (Mota, 2002).

Hoje sabe-se que a atividade física, nas suas respetivas vertentes, como a utilitária (andar, subir e descer escadas, jardinagem), a educação física e o desporto, executados de uma forma moderada, é favorável à manutenção da saúde e ajuda também na prevenção das doenças (Nunes, 1999). Não obstante esta evidência, bem como a aceitação aparentemente generalizada da importância da atividade física, milhões de pessoas optam por um estilo de vida sedentário.

2.1.2 Benefícios da Prática Regular de Atividade Física

Segundo a Organização Mundial de Saúde, estima-se que nos países desenvolvidos mais de dois milhões de mortes são atribuíveis ao sedentarismo, e que 60% a 80% da população mundial não é suficientemente ativa para obter benefícios na saúde (OMS, 2002). Este cenário revela-se propício ao desenvolvimento de problemas graves para a saúde.

Segundo a British Medical Association (2005) a prática de atividade física, em todas as idades, é essencial para uma boa saúde, sendo indispensável para o controlo do peso e do balanço energético. Esta prática, durante a infância, apresenta uma série de benefícios, possibilitando um crescimento saudável, bem-estar psicológico e diminuição de alguns fatores de risco, tais como a hipertensão, o colesterol elevado e obesidade.

Numa análise geral de tudo o que foi referido anteriormente, podemos concluir que o dia-a-dia de muitos adolescentes tem vindo a ceder cada vez mais espaço ao sedentarismo (Carmo, 1999). Nesta perspetiva a atividade física assume-se como um fator de prevenção de uma série de doenças associadas à inatividade física. A infância e a juventude são consideradas idades fundamentais para a promoção de hábitos de atividade física que perdurem para toda a vida. De facto, a promoção da atividade física na infância e juventude baseia-se, em parte, no pressuposto de que os hábitos de atividade física se desenvolvem durante estes períodos e se mantêm até à idade adulta (Lopes e Maia, 2004).

São vários os benefícios físicos e psicológicos para os quais existe suficiente comprovação empírica (Berger et al., 2002).

Físicos:

- a) Redução do risco de ocorrência de Doenças Coronárias
- b) Prevenção/Redução da Hipertensão;
- c) Papel importante no controlo do excesso de peso e prevenção da obesidade
- d) Prevenção da Diabetes do tipo II
- e) Papel importante nalguns tipos de cancro, nomeadamente do cólon
- f) Saúde Muscular e Esquelética e redução do risco de ocorrência de Osteoporose.

Psicológicos:

- a) Melhoria dos Estados de Humor: Redução da tensão, depressão, raiva e confusão, acréscimo da vitalidade, vigor e clareza.
- b) Técnica de Redução de Stresse
- c) Oportunidade de experienciar Prazer
- d) Reforço das Auto-Percepções (auto-estima e auto-conceito)
- e) Benefícios Psicoterapêuticos, nomeadamente no tratamento da depressão e ansiedade.

Outros benefícios segundo Berger et al., (2002) associados à prática de exercício e de atividades físicas são:

Económicos: Os custos para os Governos dos Países Ocidentais, com as doenças crónicas, morte prematura e baixa qualidade de vida, assumem grandes proporções. Aumentar os níveis de prática de atividade física das populações, pode conduzir a uma redução destes custos, devido ao papel fundamental que esta prática tem na diminuição da ocorrência das doenças físicas e psicológicas já referidas.

Sociais: A prática de atividade física, pode potencializar o contato entre indivíduos, estabelecimento de relações de cooperação e até mesmo a redução de comportamentos anti-sociais e do isolamento, com alguma incidência em diversos grupos, nomeadamente jovens e idosos.

Ambientais: A prática de atividade física, pode proporcionar uma maior utilização dos espaços exteriores, potencializando a utilização de certas áreas e reabilitação de outras (passeios marítimos, construção de espaços verdes, pistas para ciclistas), proteção do ambiente (zonas estritamente pedestres, uso de bicicleta e outros meios de transporte não poluentes) e o contacto com a natureza (ex: canoagem, *trecking*, etc.).

Hoje sabe-se que a atividade física, nas suas respetivas vertentes, como a utilitária (andar, subir e descer escadas, jardinagem), a educação física e o desporto, executados de uma forma moderada, é favorável à manutenção da saúde e ajuda também na prevenção das doenças (Nunes, 1999). Não obstante esta evidência, bem como a aceitação aparentemente generalizada da importância da atividade física, milhões de pessoas optam por um estilo de vida sedentário.

A constatação da prevalência de indivíduos com sobrepeso e obesidade fornece dados que realçam a importância de programas de educação para a saúde que integrem a prática orientada de atividade física e a instalação de hábitos alimentares saudáveis, como medidas preventivas.

2.1.3 Atividade Física Recomendada

As recomendações atuais mínimas de atividade física para obtenção de benefícios à saúde, segundo a ACSM são que: cada adulto deve acumular 30 minutos ou mais de atividades físicas de intensidade moderada (entre 3 e 6 METs) na maioria, preferencialmente todos os dias da semana, ou ainda, realizar no mínimo 20 minutos de atividades vigorosas em pelo menos três vezes na semana (American College of Sports Medicine, 1998; Pate et al., 1995). Em 1996, O Surgeon General's Report e o Congresso para o Desenvolvimento de um Consenso sobre Atividade Física e Saúde - painel formado por 13 membros do Instituto Nacional de Saúde (NIH -National Institute of Health) adotaram essas recomendações estendendo-as ainda para todas as idades e não apenas adultos (NIH Consensus Conference, 1996; U.S. Department of Health and Human Services, 1996)

Nos últimos anos, diversas recomendações já foram realizadas pelos mais importantes órgãos internacionais. Atualmente a ênfase dos órgãos internacionais tem sido em ressaltar que a atividade física não precisa ser contínua ou árdua para produzir benefícios à saúde.

Entretanto, Sesso et al. (2000), estudando a relação entre atividade física e incidência de doença coronária em 12.516 homens, de 1977 a 1993, concluíram que a quantidade total de atividade física e as atividades vigorosas demonstraram as maiores reduções no risco de doenças coronárias, mesmo quando outros fatores de risco estavam presentes.

Atividades físicas leves e moderadas, não demonstraram um claro efeito protetor para doença coronária. De fato, os benefícios das atividades moderadas têm sido observados em alguns (Andersen et al., 1999; Manson et al., 1999), mas não em todos os estudos (Lakka et al., 1994; Lee & Paffenbarger, 2000).

A prática regular de atividade física é considerada um importante aspecto para a manutenção do estado de saúde e qualidade de vida para diversas populações (Monteiro et al., 2003), contribuindo ainda para a diminuição do risco de morbidades e mortalidade por doenças cardiovasculares e/ou todas as causas. Apesar disso, as baixas taxas de atividade física continuam a ser um importante problema de saúde pública em inúmeros países desenvolvidos (Bauman et al., 2005) e países em desenvolvimento. No Brasil, num estudo conduzido por Monteiro et al (2003), envolvendo 11033 sujeitos adultos com idade superior a 20 anos, verificou-se que somente 13% da população investigada reportou realizar um mínimo de 30 minutos de atividade física contínua num ou mais dias da semana. Além disso, somente 3,3% desses indivíduos informaram realizar o mínimo recomendado de 30 minutos em 5 ou mais dias da semana.

Por isso, para que a prática de atividade física tenha efeitos benéficos na nossa saúde e bem-estar, é necessário que esta seja efetuada de forma regular. As recomendações atuais para esta prática, nos adultos, são segundo a OMS (2002):

1) Prática de atividade física moderada, pelo menos 5 dias por semana, num mínimo de 30 minutos. Por atividade moderada entende-se uma atividade que requer 3 a 6 vezes mais energia que em repouso. Pode incluir atividades como andar a pé, dançar, subir escadas, fazer tarefas domésticas, brincar com as crianças, etc.

2) Prática de Atividade Física Vigorosa, pelo menos 3 dias por semana, num mínimo de 60 minutos. Por atividade vigorosa, entende-se uma atividade que requer 7 vezes mais energia que em repouso. São exemplo de atividades físicas de intensidade vigorosa, o jogging, a canoagem, andar de bicicleta, a natação, etc.

A título de exemplo, A OMS, criou a Iniciativa “Move for Health”, que procura a promoção da prática de atividade física e estilos de vida saudáveis em todo o mundo. Um dos eventos é o “Move for Health Day”, que é recomendado a todos os Estados Membros, e é realizado anualmente. Em Portugal, destaca-se o programa “Mexa-se” que envolve recursos nacionais, regionais e locais, na promoção da prática de atividade física, de como é exemplo o “Mexa-se na Marginal”, realizado anualmente e consistindo no encerramento do trânsito na mesma, no Concelho de Oeiras, para a realização de exercício.

Martins (2000) compilou e adequou os estágios de mudança do modelo transteorético para a atividade física, conforme abaixo:

- **Pré-contemplação:** “nem pensei nisso ainda”; neste estágio o indivíduo não tem intenção de modificar seu comportamento num futuro próximo. É o estágio no qual se encontra maior resistência às mudanças, pois não querendo praticar atividade física, o indivíduo resiste à ideia de que isso poderia trazer-lhe benefícios;

- **Contemplação:** “eu penso, mas ainda não deu para começar”; o indivíduo percebe o problema e tem sérias intenções de modificar o seu comportamento, mas ainda não se

compromissou com a tomada de ação efetiva. Pode-se permanecer nesse estágio por longos períodos de tempo, sabendo-se que é importante praticar atividade física, sem aderir a ela;

- **Preparação:** “estou ainda a preparar-me”; o indivíduo coloca-se pronto para iniciar a prática de atividade física em um futuro próximo, ou realiza uma prática sem regularidade. Nesse estágio acontecem pequenas mudanças de comportamento;

- **Ação:** “Faço, mas ontem não deu para fazer”; é o momento em que a pessoa está empenhada em mudar e adquirir um estilo de vida regularmente ativo. Há mudanças nítidas e positivas de comportamento, o esforço para superar problemas é incisivo, embora a mudança ainda não seja permanente (menor que seis meses);

- **Manutenção:** “Faço e sinto falta quando não faco”; nesse estágio o indivíduo conseguiu permanecer na prática de atividade física regular por mais de seis meses e incorporou-a como um hábito.

2.1.4 Atividade Física e Fatores Relacionados

Por muito tempo, os estudos dedicaram atenção considerável à raça e diferenças de sexo na prática de atividade física. Mais recentemente, as análises incluem relações mais diversas, como fatores ambientais, relações intrapessoais, barreiras interpessoais e áreas urbana/rural (Parks et al., 2003).

Alguns fatores estão fortemente associados como o sedentarismo e já estão bem definidos pela literatura atual, como por exemplo, o excesso de peso (Trost et al., 2002; Varo et al., 2003) e a baixa renda (Pomerleau et al., 2000; Trost et al., 2002). Além disso, diversos estudos longitudinais têm demonstrado um declínio das atividades físicas a partir da adolescência em ambos os sexos (Caspersen et al., 2000; Dovey et al., 1998; Lee et al., 1992; Leslie et al., 2001; Telama & Yang, 2000).

A tabela 1 apresenta um resumo dos fatores mais estudados e sua associação com o nível de atividade física.

Tabela 1- Resumo dos fatores mais estudados e sua associação com o nível de atividade física

Determinante	Associação	Referências
Fatores demográficos e biológicos		
Idade (mais avançada)	-	(Burton & Turrell, 2000)
Educação (maior escolaridade)	+	(Varo et al., 2003)
Sexo (masculino)	+	(Burton & Turrell, 2000; Forrest et al., 2001)
Renda/status econômico (alto)	+	(Pomerleau et al., 2000)
Status marital (casado)	?	(Brownson et al., 2000; Varo et al., 2003)
Sobrepeso/obesidade	-	(Burton & Turrell, 2000)
Raça/etnia (não-branco)	-	(Aaron et al., 1993)
Fatores psicológicos, emocionais e cognitivos		
Gostar de praticar exercícios	+	(Leslie et al., 1999)
Conhecimento sobre efeitos da AF sobre a saúde	+	(Lian et al., 1999; Martin et al., 2000)
Falta de tempo	-	(Lian et al., 1999)
Atributos comportamentais		
Historia de atividade física durante a infância e juventude	+	(McGuire et al., 2002)
Fumante	-	(Burton & Turrell, 2000)
Fatores sociais e culturais		
Apoio social dos amigos	+	(Leslie et al., 1999)
Apoio social da esposa/família	+	(Leslie et al., 1999)
Fatores ambientais		
Acesso a locais apropriados	+	(Parks et al., 2003)
Clima/estação ano (inverno)	-	(Pivarnik et al., 2003)
Cenário agradável	+	(Brownson et al., 2001)
Segurança no bairro	+	(Centers for Disease Control and Prevention, 1999)
Presença de calçadas	+	(Brownson et al., 2001)

"+" - indica associação positiva com atividade física
 "-" - indica associação negativa com atividade física
 "?" - indica ausência de dados consistentes na literatura
 IMC - índice de massa corporal, definido pelo peso (kg) dividido pela altura ao quadrado (m²)

Fonte: Reichert, F. (2004)

2.1.5 Atividade Física e promoção de saúde em Portugal

Recentemente a Direção Geral de Saúde (DGS, 2010) divulgou um relatório onde faz uma análise estratégica da saúde nacional e aponta algumas linhas orientadoras daquilo que deveria ser o plano nacional de saúde no futuro, em Portugal. Uma das lacunas apontadas é o do não reconhecimento da importância da promoção da saúde no âmbito do Sistema Nacional de Saúde.

Com base nesta avaliação, e citado por Moutão (2005), são apontadas algumas das estratégias a desenvolver no futuro, de entre as quais destacamos:

- Elaborar recomendações sobre atividade física regular ao longo da vida, adaptadas à população portuguesa;
- Reforçar a articulação com a Rede de Cidades Saudáveis e a Associação

Portuguesa de Municípios, no sentido de se incentivar o desenvolvimento de projetos que estimulem a prática de exercício físico regular por parte da população;

- Aumentar a sensibilização da população para as vantagens da adoção de hábitos de atividade física moderada, em especial junto dos idosos.

- Por último, é necessário melhorar o nível de informação existente sobre os hábitos de atividade física dos portugueses.

Todavia, apesar desta lista de boas intenções, desfasada cerca de 20 anos no tempo relativamente aquilo que são as opções estratégicas de saúde em países como os EUA, o documento acaba por ser algo contraditório, já que se focaliza quase na sua totalidade na definição de estratégias médicas remediativas.

Segundo Barata (2003), enquanto este estado de coisas se mantiver, continuaremos a ver o dinheiro do erário público a ser “queimado” na compra de medicamentos, numa população cada vez mais doente e envelhecida. Um exemplo paradigmático dessa situação, em Portugal, são os custos relacionados com a saúde.

Segundo Diniz (2011), administrador da José de Mello Saúde, os gastos com saúde representam cerca de 10% do PIB e em 2030 devemos ter 16% ou 17% do PIB a ser gasto em saúde. “O Estado gasta mais em saúde do que o IRS de todas as pessoas em Portugal”, disse o responsável, na sua intervenção no painel “Saúde e Demografia”, no XXI Congresso da APDC, referindo ainda que os custos da saúde crescerão ainda mais, colocando ainda a questão que a taxa irá crescer e aqui os ginásios e outras empresas desportivas têm um papel fundamental, frisou, explicando que há recursos que podem reduzir o custos do gasto do Estado na Saúde.

Desse modo, tendo em consideração o valor de 23% de participação desportiva em Portugal (DGS, 2011) verificamos que, num país de poucos recursos como o nosso, continuamos a desperdiçar o baixo investimento na prática de atividade física, a qual dá grandes dividendos, não só de qualidade de vida como económicos, quer à escala individual, quer em ultima análise, a escala do próprio país.

Com efeito, se a população portuguesa fosse mais ativa o país poupava muitos milhões de euros em hospitalizações, comparticipações de medicamentos e outras despesas de saúde, que poderiam ser canalizados para outras necessidades.

Deste ponto de vista, partilhamos da opinião de Constantino (1998), quando refere que tem razão os que consideram que a saúde deixou de ser apenas um problema médico e que mais do que um objeto de medicina, é seguramente, um assunto de diz respeito aos profissionais do exercício físico.

2.2 FITNESS

2.2.1 Conceito de Fitness e Wellness

A palavra fitness segundo Bouchard e Shepard, (1993) tem servido na Língua Inglesa para vários conceitos de difícil consenso. Termos como: fitness fisiológico, fitness morfológico, physical fitness, total fitness, são apenas alguns exemplos. De tal forma as coisas se complicaram que surgiu também o termo total fitness, sendo na generalidade definido como: a capacidade do

corpo responder às exigências do meio, com uma pequena reserva para emergências. Dentro deste conceito cabem outros como (e não estão muito bem circunscritos): physical fitness, emocional fitness, social fitness, medical fitness, mental fitness, nutritional fitness.

Vamos centrar a nossa atenção na physical fitness (aptidão/condição física). Na sua definição surgem duas grandes vertentes: uma vertente pelos resultados (produto) e outra vertente pelos processos (estilos de vida e comportamentos). O fitness relacionado com a performance apresenta uma relação limitada com a saúde (Shephard, 1988). Depende sobretudo das capacidades motoras, da capacidade cardiorrespiratória, da força muscular, da endurance, do tamanho do corpo, da composição corporal, da motivação e do estado de nutrição (Bouchard e Shepard, 1993).

Segundo alguns autores, Fitness é um estado, não é um comportamento (New Zealand's Ministry of Health, 2003) Fitness pode ser uma medida de adaptação a um ambiente específico. É uma condição, sendo na generalidade definida como “a capacidade de levar a cabo as tarefas diárias com vigor e estado de alerta sem fadiga indevida e com ampla energia para gozar das exigências do tempo de lazer e para responder a emergências imprevistas”.

Nos últimos anos temos vindo a assistir a uma crescente utilização do termo wellness. Alguns health clubs fazem mesmo questão de dizer que concentram os seus serviços, os seus objetivos nessa dimensão. Parece mesmo haver uma tentativa de substituição terminológica nas marcas e nas menções às instalações, abandonando o termo “centro de fitness” e assumindo “centro de wellness”.

Assim, os autores Corbin e Pangrazi (2001) definem wellness como: uma forma de estar descrevendo a existência de saúde positiva num indivíduo, exemplificado pela qualidade de vida e uma sensação de bem-estar. A palavra wellness começa agora a substituir em alguns espaços, a palavra fitness. Parece até que, alguns centros de fitness pretendem diferenciar-se pela utilização das mesmas palavras: fitness (algo mais duro, mais intenso, para gente aparentemente saudável e com objetivos mais próximos da competição), wellness (para quem pretende melhorar a sua saúde, a sua funcionalidade, o seu bem-estar, a sua qualidade de vida).

Apesar desta aplicação, com o sentido de condição física, o termo fitness também se utiliza para nos referirmos à prática de exercício em ginásios e *health clubs*. Este tipo de práticas conheceu um grande desenvolvimento desde os tempos em que Kenneth Cooper, nos finais da década de sessenta, propôs a utilização do exercício aeróbio como forma de melhorar a condição física.

2.2.2 Prática de Exercício Físico em Ginásios e Health Clubs

Aquando o seu surgimento, os ginásios eram locais frequentados por um público jovem e saudável virado para o “culto” do corpo, sob o lema “No pain, no gain”. Felizmente a indústria do fitness tem evoluído ao encontro do “wellness” (bem-estar) que se reflete no surgimento de novas modalidades (ex: Pilates; Yoga) e serviços personalizados (ex: avaliação física, treino personalizado).

Atualmente a “indústria do fitness” é um fenómeno sócio-cultural que se difundiu a nível mundial devido ao interesse manifestado por inúmeros profissionais ligados às áreas da fisiologia,

biomecânica, nutrição, atividade física, e a participação de entidades como a Internacional Dance & Exercise Alliance (IDEA), a American Fitness & Aerobics Association (AFAA), o American Council on Exercise (ACE), o American College of Sports Medicine (ACSM) (Franco & Santos, 1999).

Ao nível dos profissionais de fitness, também se tem registado grandes progressos. Assim, cada vez há menos espaço para os que atuam como meros demonstradores de exercícios para os músculos, o grande enfoque atual é a pessoa, sendo cada vez mais e necessário dominar conhecimentos de outras áreas ligadas ao bem-estar Moutão (2005).

2.2.3 O Papel das modalidades de Fitness na Prática de Exercício Físico

Consideramos como modalidades de fitness as habitualmente praticadas no âmbito dos ginásios e *health clubs*, e que têm o objetivo essencial de melhoria ou manutenção da condição física e saúde. A origem deste tipo de atividades é de difícil contextualização. Todavia é de assinalar o papel propulsor que tiveram autores como Kenneth Cooper e Jacki Sorensen, assim como os de Jane Fonda ao nível da difusão.

Desse modo, na década de sessenta, Kenneth Cooper conduz uma série de estudos financiados pela NASA (USA) com o objetivo de determinar qual o sistema mais eficaz de treino físico para os militares americanos (Papi, 2000) e publica em 1968 a sua primeira obra intitulada de *Aerobics*, que propõe a utilização de exercícios aeróbios como forma de melhorar a condição física (Franco & Santos, 1999; Papi, 2000). Estas descobertas provocaram o aparecimento da moda do “jogging” e dos exercícios aeróbios.

Mais tarde, na década de 70, Sorensen desenvolveu um programa denominado *Aerobic Dance* no qual combinava passos de dança, saltos e corrida com exercícios localizados, realizados ao som de músicas alegres e cativantes (Papi, 2000). A partir da década de 80, após o aparecimento da Ginástica Aeróbica, assistiu-se a uma fase de expansão mundial, onde Jane Fonda, através dos seus vídeos teve um papel importante. Concomitantemente, o surgimento de diversas instituições e organizações ligadas ao fitness, tais como a IDEA Health & Fitness Inc. (IDEA), a American Fitness & Aerobics Association (AFAA), o American Council on Exercise (ACE) a American College of Sports Medicine (ACSM), etc. contribuíram para a credibilização e afirmação destas atividades.

Os anos 90 caracterizaram-se pelo “Boom” de novas modalidades, primeiramente com modalidades originadas a partir da Aeróbica, como o Step, Slide, Funk, Hip-Hop, Hidroginástica etc., até à fase atual, caracterizada pelo surgimento de programas e modalidades de fitness adquiridos em *franchising*.

O constante aparecimento de novas modalidades, programas e equipamentos exige uma constante atualização sobre as novas tendências, num mercado que cada vez mais funciona por “modas”. As modalidades de fitness, tal como as conhecemos presentemente, pouco ou nada têm a ver com aquelas que inicialmente se praticavam nos anos 80 e início de 90, embora esta diferença se faça sentir mais ao nível dos grandes centros urbanos, onde tradicionalmente as modas e novidades chegam mais depressa e se fazem sentir com maior intensidade. Atualmente

o leque de modalidades é bastante variado, procurando satisfazer as necessidades do maior número possível de praticantes (Moutão, 2005).

2.2.4 Principais modalidades de grupo praticadas

2.2.4.1 Atividades de grupo tradicionais

a. AERÓBICA

É uma atividade física realizada em grupo, que tem o seu ritmo determinado pela música escolhida pelo professor, com o principal objetivo de desenvolver a capacidade aeróbica do indivíduo (Franco & Santos, 1999; Papi, 2000). É reconhecida como um atividade física rítmica, que utiliza os grandes grupos musculares mantendo uma intensidade adequada por um período prolongado. Chamada de Ginástica Aeróbica (com variações como cardiofunk, aerobahia, aeroaxé, aerofunk, aerodance, aerolambda) ou popularmente de "aeróbica", enquadra-se nos conjuntos dos exercícios chamados aeróbicos, que procuram a melhoria das condições cardiorrespiratórias e circulatórias.

O objetivo principal da aeróbica é melhorar a habilidade do sistema cardiovascular liberando mais oxigénio e melhorando a capacidade aeróbica de endurance nos músculos durante os exercícios. É dito que os exercícios aeróbicos equilibram a pressão arterial, diminuem a percentagem de gordura e diminuem o risco de ataques cardíacos nos indivíduos (Franco & Santos, 1999; Papi, 2000).

b. LOCALIZADA

A ginástica localizada caracteriza-se pelos exercícios de fortalecimento muscular para os membros superiores, inferiores e abdominais. Ajuda e melhora o tónus muscular. São ministrados com a ajuda de caneleiras e pesos, de acordo com a necessidade e capacidade do(a) aluno(a), respeitando assim, o limite de cada um(a). Fortalece os músculos fazendo com que se obtenha uma definição muscular visível e melhoria da resistência muscular. Assim sendo, evitam-se lesões, principalmente nos joelhos onde encontramos uma sobrecarga de esforço muito grande, bem como na coluna vertebral. São exercícios que também ajudam e previnem a osteoporose, devido ao fortalecimento ósseo. Em geral, são exercícios que fortalecem os músculos, tendões e nervos. E melhoram a autoestima (Franco & Santos, 1999; Papi, 2000).

c. GAP

Estas atividades utilizam o peso corporal e/ou equipamentos adaptados, em conjunto com a música, contribuindo para o desenvolvimento da força e resistência muscular localizada. Poderá ser um treino para todos os grupos musculares ou só para certas zonas do mesmo (glúteos, abdominais e pernas).

d. STRETCHING

Trata-se de uma aula de grupo, que consiste em alongar as cadeias musculares mais rígidas do nosso corpo, onde se procura melhorar a postura corporal e os níveis de flexibilidade. Destina-se a todos os escalões etários.

e. DANÇA

São aulas de atividade aeróbica em que os exercícios são feitos dançando. Com duração de aproximadamente 45 minutos a 1 hora, cada aula tem 12 ou 13 músicas com coreografias diferentes.

2.2.4.2 MODALIDADES BODY SYSTEMS

Body Systems é uma empresa que possui aulas de treino físico nas academias e ginásios de todo o mundo. A Body Systems pertence à empresa Les Mills Internacional, que nasceu na Nova Zelândia em 1980, como parte da Les Mills World of Fitness. Com o sistema Body Systems, surgiram aulas com um sistema inovador, treino forte de professores e salas cheias. O sistema é baseado em aulas com coreografias, que são testadas e revistas por diversos profissionais da área da saúde. Para lecionar as aulas, os professores têm que possuir licença, assim como as academias que oferecem as aulas.

Principais Programas da Body Systems

- a. BODYBALANCE - Aula de condicionamento postural, que utiliza movimentos adaptados do Yoga e Pilates;
- b. BODYATTACK - Combina exercícios aeróbicos de alta intensidade trabalhando a força e estabilização;
- c. BODYCOMBAT - Baseado em diversas artes marciais, onde desenvolve a técnica dos golpes juntamente com o treinamento físico;
- d. BODYJAM - Mistura de movimentos de vários estilos como Funk, Groove, Ritmos Latinos, Caribenhos, Street Dance, Techno, Hip-Hop, Disco;
- e. BODYPUMP - Treino com pesos sincronizado para desenvolver a força, a resistência muscular, gastar muitas calorias e definir a musculatura, melhorando a postura corporal e como prevenção para a osteoporose;
- f. BODYSTEP - Atividade cardiovascular que utiliza plataformas conhecidas como steps;
- g. RPM - Programa de ciclismo indoor que pode gastar 800 calorias numa única sessão, e reduz drasticamente a gordura corporal;
- h. POWERJUMP - Utiliza o mini-trampolim como equipamento para realizar toda a aula, executando movimentos simples pulando em uma superfície elástica.

2.2.5 Principais Modalidades Individuais Praticadas

a. MUSCULAÇÃO

Treino de força através da realização de diferentes exercícios para cada grupo muscular, utilizando pesos, halteres, máquinas ou o peso do próprio corpo.

b. CARDIOFITNESS

Treino de resistência cardiovascular de diferentes tipos de ergômetros (e.g. passadeira rolante; cicloergômetro; remo; step; elíptica).

c. DESPORTOS DE COMBATE E ARTES MARCIAIS

Atividades que combinam o treino cardiovascular e muscular com a aprendizagem de habilidades motoras de autodefesa. Tipo de luta no qual se empregam as mãos e os pés. São utilizadas principalmente técnicas de bloqueio, socos, e pontapés.

d. ACTIVIDADES AQUÁTICAS

Atividades de grupo realizadas dentro de água ao som da música ou não, que combinam o treino de resistência geral, localizada e à técnica servindo-se por vezes de flutuadores e/ou resistências para água.

2.2.6. Evolução e Tendência do Fitness

As academias foram evoluindo, acompanhando as tendências internacionais, nomeadamente nas aulas de grupo, e atualmente é possível assistir a aulas com programas específicos e pré-coreografados, que para além da atividade física em si proporcionam experiências únicas no âmbito da prática desportiva. Hoje, a indústria do *fitness* incorpora o conceito “wellness”, criado pelo americano Charles Corbin, e é definido como uma integração dos aspetos de saúde e aptidão, não esquecendo a condição física, mas com maior valorização da qualidade de vida e bem-estar (Saba, 2006).

Este rápido crescimento do mercado do *fitness* veio responder às necessidades, desejos e expectativas da vida moderna. O desenvolvimento das sociedades e de novas tecnologias para nos facilitarem a vida, trouxe outros problemas como: a falta de tempo, a vida *stressante* e uma alimentação desequilibrada. A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que 600 000 das mortes por ano na Europa devem-se à falta de atividade física. A OMS também avalia que em 2005 existiriam cerca de 1 bilião de pessoas com excesso de peso e mais de 300 milhões de obesos em todo o mundo (OMS, 2011). De acordo com Correia (2006), os países da Europa com mais obesos são a Albânia, Bósnia e Escócia e os mais magros são os Noruegueses. Por outro lado, Portugal e Malta detêm a maior taxa de obesidade em crianças com menos de 11 anos.

O mercado do *fitness* e *wellness* tem registado um franco desenvolvimento. Esta indústria valia em 2002, nos EUA, já 200 biliões de dólares e em 2007 essa cifra passou dos 500 biliões de dólares. Na Europa, este mercado apresenta um valor de cerca de 13 biliões de euros (Sacavém, 2006). De acordo com a AGAP - Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal (2010), Portugal já conta com 600 000 mil membros em ginásios e *Health Clubs*. A evolução destes espaços de prática desportiva é evidente: 2000 - 600 clubes, 2005 - 1000 clubes, 2007 - 1300 clubes e 2008 - 1400 clubes; representam, no global, uma faturação de 310 milhões de euros anuais, contando entre 14 000 a 18 000 professores/instrutores/monitores. Destes 1400 clubes, 700 são associados da AGAP, uma entidade que presta apoio às empresas da indústria do *Health & Fitness* em Portugal, nomeadamente apoio jurídico (AGAP, 2011). Tendo em consideração que este tipo de empresa abrange 5,7% da população portuguesa, é um mercado que se justifica estudar.

Em termos legislativos, há fatores que têm afetado o sector, nomeadamente a alteração da taxa do IVA. Em Janeiro de 2008, os praticantes de atividade física em ginásios beneficiaram de uma redução da taxa de IVA de 21% para 5%, sustentada com os argumentos que estes espaços proporcionam uma maior qualidade de vida e a longo prazo a redução e prevenção de problemas de saúde, permitindo poupança ao Estado em termos de gastos com despesas de saúde.

Infelizmente, no início de 2011, verificámos exatamente o inverso, tendo sido atualizada a taxa de ginásios para 23%, entendendo o Estado português que, face às medidas de austeridade, estes espaços não carecem desta redução da taxa de IVA. Falta ainda averiguar o impacto desta medida na taxa de afluência nos ginásios (AGAP, 2011).

Para este mercado, torna-se importante acompanhar as tendências internacionais, em termos de modalidades, a apresentar nos ginásios. Todos os anos são publicadas as tendências em termos desportivos para o ano seguinte pelo ACSM, englobando resultados em áreas como a parte comercial, clínica, empresarial e de programas de *fitness* comunitários. Estes indicadores não são estáticos nem preditores do futuro, mas permitem aos operadores no mercado do *fitness* tomar melhores decisões e fazer escolhas acertadas para os seus negócios. Na tabela 1 apresenta-se a evolução e as 10 principais orientações desde 2008 com os temas chave a trabalhar nos ginásios, na tabela 2 apresenta-se as 20 principais orientações para 2012 onde verificamos uma maior variedade de modalidades e novidades em termos de *fitness* (Thompson, 2011).

Tabela 2 - Top 10 das tendências do fitness para 2008, 2009, 2010 e 2011

2008	2009	2010	2011
1. Profissionais formados em fitness	1. Profissionais formados em fitness	1. Profissionais formados em fitness	1. Profissionais formados em fitness
2. Crianças e obesidade	2. Crianças e obesidade	2. Treino de força	2. Programas especiais de fitness para idosos
3. Personal training	3. Personal training	3. Crianças e obesidade	3. Treino de força
4. Treino de força	4. Treino de força	4. Personal training	4. Crianças e obesidade
5. Treino do Core	5. Treino do Core	5. Treino do Core	5. Personal training
6. Programas especiais de fitness para idosos	6. Programas especiais de fitness para idosos	6. Programas especiais de fitness para idosos	6. Treino do Core
7. Pilates	7. Pilates	7. Treino funcional	7. Programas de perda de peso
8. Treino funcional	8. Bola de estabilidade	8. Treino específico e individualizado	8. Boot Camp
9. Bola de estabilidade	9. Treino específico e individualizado	9. Pilates	9. Treino funcional
10. Ioga	10. Treino de relaxamento e alongamentos	10. Personal training em grupo	10. Recomendações Médicas

Fonte: ACSM' Health & Fitness Journal.

2.3 MOTIVAÇÃO

2.3.1 Definição de Motivação

A compreensão da motivação constitui uma das preocupações mais centrais de qualquer atividade humana (Roberts, 2001). Na verdade, uns terços de todas as investigações em psicologia relacionam-se, de uma maneira ou de outra, com a motivação, independentemente da sua regulação biológica, cognitiva ou social. Desse modo, os investigadores têm desenvolvido e

proposto várias teorias ao longo dos anos, sendo que, de acordo com Roberts (2001), atualmente existem pelo menos 32 teorias de motivação claramente definidas.

Seguidamente abordarei alguns conceitos relacionados com o estudo da motivação e enunciaremos algumas das teorias e modelos de motivação que têm sido mais aplicados na explicação da adesão e manutenção na atividade física. Não existe consenso na literatura sobre a definição de motivação, apesar do reconhecimento geral da necessidade de conhecer os seus processos (Roberts, 2001).

“A origem etimológica da palavra motivação parece ser o vocábulo latino *mover*, transmitindo a ideia de movimento” (Alves, 2003) podendo esta ser entendida como uma determinação intrínseca em relação à realização de um determinado objetivo (Plonczynski, referido por Moutão, 2005). Como constructo interno que é, relacionado com a intenção que está na base do comportamento, a motivação não é diretamente mensurável, sendo de difícil avaliação

De acordo com Samulski (1992) a motivação caracteriza-se por um processo ativo, que é dirigido a uma meta, e depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). Portanto, baseada neste modelo, a motivação tem um determinante energético (nível de ativação) e um determinante de direção do comportamento (intenções, interesses, motivos e metas).

Não se pode pensar em motivação sem lembrar do motivo, que é a base do processo motivacional. O motivo é a mola propulsora responsável pelo início e manutenção de qualquer atividade executada pelo ser humano (Isler, 2002).

Assim sendo, “as razões para a participação no desporto e exercício são melhor explicadas através de uma abordagem interacional que simultaneamente considere o papel dos fatores pessoais e das variáveis situacionais” (Ebbeck, Gibbons, & Loken-Dahle, 1995) como ilustra a figura 1.

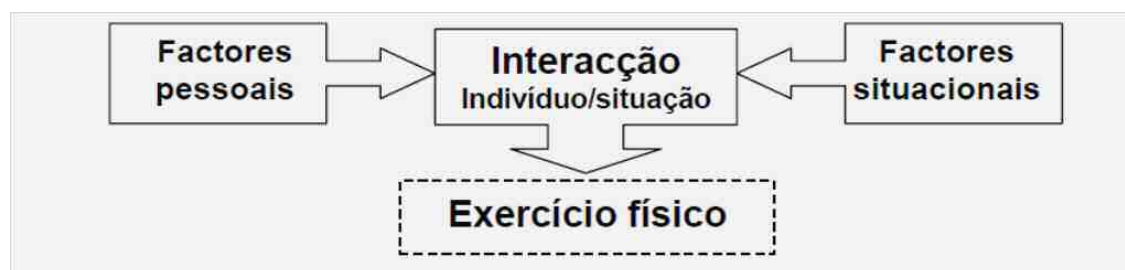


Figura 1 - Perspetiva interacionista da motivação Fonte: Adapt. Weinber & Gould (2001)

A motivação designa assim um conjunto de forças internas/impulsos que orientam o comportamento de um indivíduo para determinado objetivo. É um conjunto de forças internas que mobilizam e orientam a ação de um organismo em direção a determinados objetivos como resposta a um estado de necessidade, carência ou desequilíbrio (Isler, 2002).

O motivo que leva alguém a praticar atividades de fitness é a razão que leva o organismo a agir; é o estado do organismo pelo qual a energia é mobilizada e dirigida a determinados elementos do meio.

No ciclo motivacional existem geralmente três etapas: necessidade, impulso e resposta (meta). É a necessidade (estado de falta fisiológica ou psicológica) que origina o impulso ou pulsão. O impulso é a força que impele a pessoa à ação, ao conjunto de comportamentos que permitem atingir o objetivo. O impulso termina quando a meta, o objetivo, é alcançada. Se a meta é atingida, a necessidade é satisfeita e o impulso é reduzido.

O comportamento motivado está intimamente ligado ao funcionamento do sistema endócrino e a diferentes estruturas do sistema nervoso (Weinber & Gould, 2001)

2.3.2 Motivação na Atividade Física e no Desporto

A motivação é um fator importante na prática de atividade física, e podemos constatar isso mesmo, em autores como Gouvêa (1997), afirmando que, em qualquer momento na relação entre ensino-aprendizagem, a motivação pode ser um elemento determinante para que se atinja um bom desempenho. Este autor acrescenta que, quanto maior for o nível de estimulação, maior será a motivação e que, sem motivação não há comportamento humano ou animal. Considera ainda que qualquer relação interpessoal ou intrapessoal é motivada por algo. Aliás, refere mesmo que todo comportamento, seja ele qual for, independente do objetivo, é motivado por alguma e para alguma coisa. Assim, pode-se afirmar que a motivação é o combustível de toda ação humana.

Ao focalizar-nos especificamente a área da motricidade humana, em relação às ressonâncias do ambiente na motivação para a aprendizagem e no desenvolvimento motor humano, (Magill e Hall, 1990) salientam a interferência contextual como fator gerador de efeitos diferenciados, conforme a sua magnitude, aliada à ontogenia individual.

A motivação apresenta duas orientações: a intrínseca e a extrínseca. Dentro da Teoria da Avaliação Cognitiva de Deci e Ryan (1985) o ser humano comporta-se baseado nas motivações intrínseca e extrínseca ou na desmotivação. Comportamentos vinculados à motivação intrínseca são caracterizados pelo prazer e satisfação na própria atividade. Ao contrário, comportamentos associados à motivação extrínseca relacionam-se com razões fora da atividade, como reconhecimento social e premiação. E quanto ao comportamento desmotivado, o indivíduo não percebe a coerência entre o seu comportamento e o exterior, não existem ganhos intrínsecos ou extrínsecos e a sua participação pode até cessar na atividade. A componente chave desta teoria é a inter-relação da motivação intrínseca com a premiação extrínseca. Vale ressaltar que o reconhecimento externo diminui a motivação interna, reforçando a dependência de qualquer atividade a este reconhecimento (Deschamps, 2002).

Em relação aos motivos que são capazes de estimular a ação prática, Woodworth e Marquis (1977) salientaram a classificação dos mesmos em três grupos, sendo um deles referentes às condições corporais internas e necessidades orgânicas, o segundo grupo relativo às exigências de reação rápida imposta pelo meio numa situação emergencial, e um terceiro tipo referente a motivos, objetivos e eficientes que favorecem lidar com as alterações propostas pelo meio ou com aquelas advindas dos relacionamentos interpessoais.

Um dos fatores responsáveis pela manutenção de um nível ótimo de motivação é a capacidade psíquica das pessoas para a realização da tarefa ou do treino proposto (atletas, no

caso do desporto e demais pessoas no caso do exercício físico). A capacidade para a execução de uma tarefa é verificada na medida em que a atividade a ser realizada é mantida por um determinado período de tempo. Nessa capacidade psíquica para a tarefa, há os fatores intervenientes externos (estrutura informativa das tarefas a serem realizadas e as características do meio de convivência) e internos (nível de desempenho, estabilidade emocional e características individuais) (Deschamps, 2002).

Outro fator que deve ser considerado fundamental é o nível de prazer que a pessoa usufrui praticando determinada atividade. O desenvolvimento do prazer certamente levará a pessoa (atleta ou praticante de exercícios físicos) a suportar melhor o processo de treinos, conseqüentemente um melhor rendimento será observado. A melhoria constante desse rendimento aumenta a percepção do nível de conquistas pessoais e leva o atleta a obter um maior nível de fatores intrínsecos e extrínsecos da motivação.

2.3.3 A função do Instrutor de Fitness na motivação dos seus alunos

É muito importante trabalhar o aumento da motivação intrínseca, e em especial, no caso do aluno, para poder criar um ambiente no qual se forneça a ele um senso de competência e escolha. No entanto, a motivação extrínseca associada ao papel do professor pode acontecer à medida que ele oriente o praticante a estabelecer objetivos que o ajudem a criar um real comprometimento em relação à atividade proposta (Deschamps, 2005).

Pesquisas realizadas sobre motivação para realização, sugerem que pessoas com altos níveis dessa motivação apresentem algumas características como: são independentes, mais persistentes em tarefas motoras de dificuldade moderada, realistas quanto às expectativas colocadas para as atividades, estabelecem padrões de excelência cada vez mais altos por não obterem satisfação com um certo êxito, conscientes de seus objetivos e da relação entre as metas de realização presentes e os objetivos futuros (De La Puente, 1992).

A orientação motivacional, como afirma Nicholls, citado por Moutão (2005), está ligada à forma como os indivíduos constroem a competência e definem o sucesso num contexto de realização. Esta orientação, de acordo com as teorias que têm sido propostas neste domínio, influencia o esforço, persistência e a escolha do nível de dificuldade da tarefa, por parte dos sujeitos

O estudo sobre esta temática, apesar de ter crescido substancialmente nos últimos anos no domínio do desporto, só recentemente recebeu considerável atenção, na literatura científica, no que diz respeito à prática de atividade física (Kilpatrick & Bartholomew, citado por Moutão, 2005), e na consecução de um dos seus objetivos principais - a manutenção. Com efeito, a orientação motivacional dos praticantes é igualmente suscetível de influenciar a motivação para a prática de exercício (Boyd, Weinmann, & Yin, 2002), uma vez que, tanto no desporto como no exercício existem situações de avaliação do sucesso e competência. Assim, é de esperar que os praticantes de exercício se avaliem quanto ao seu nível de força, resistência, flexibilidade, composição corporal, aparência, etc, nomeadamente quando o subdomínio físico é importante para a autoestima do praticante.

Boyd et al., (2002), verificaram a existência de uma relação direta entre a orientação para a tarefa e a motivação intrínseca em praticantes de exercício, pelo que aconselham o desenvolvimento de estratégias pedagógicas que promovam a orientação para a tarefa, tal como a avaliação autorreferenciada da evolução da condição física ao longo do tempo por oposição a uma avaliação referenciada a norma. Ainda de acordo com os autores, as diferentes teorias de orientação motivacional que têm sido propostas não tem diferido substancialmente umas das outras e, basicamente, definem a existência de duas formas distintas de encarar o sucesso em contextos de realização: uma, caracterizada pela perceção de habilidade ou sucesso autorreferenciada; e outra caracterizada pela perceção de habilidade ou sucesso referenciada a norma, isto é, aos outros.

Um outro fator de extrema relevância, no que diz respeito à manutenção dos sócios nos ginásios e potencialização dos seus fatores emocionais motivacionais, é o estabelecimento de metas em qualquer atividade a ser desenvolvida, tais comportamentos fazem com que ocorra a renovação de interesses dentro da atividade e a vontade de desenvolver seu próprio potencial, como salientam Cruz e Viana (1996), referindo que é necessário saber estabelecer objetivos, sendo uma competência que deve ser ensinada e aperfeiçoada pelos atletas.

Portanto, o estabelecimento de metas deve ser atrativo, desafiador e realista, com caráter específico e controlável, tendo o instrutor um papel de grande importância no planeamento e estabelecimento destas, usando o seu poder de persuasão verbal e deixando claro aos alunos que estes têm determinadas capacidades necessárias para vencer grandes obstáculos (Cruz e Viana, 1996).

O papel deste profissional envolvido, em relação ao estabelecimento de metas, também se faz importante, no sentido de aguçar a perceção acerca das potencialidades e limitações dos seus alunos, mediando assim os motivos individuais em relação aos alvos a serem alcançados (Cruz e Viana, 1996).

Segundo Machado (1995), a pessoa que é motivada pelo sucesso tem um nível de exigência executável, realista e de tipo mediano, demonstrando uma conduta corajosa para atingir sua meta, considerando como causa do seu fracasso motivos externos (motivação extrínseca) ou falta de esforço (motivação intrínseca), enquanto aqueles que são motivados pelo fracasso fixam um nível de exigência muito alto, irreal, ou excessivamente baixo, mostrando tendência para uma conduta sumamente fraca ou carente de adequado valor, atribuindo seu fracasso à falta de talento.

Para Gouvêa (1997), um indivíduo é motivado para o rendimento desportivo quando o conjunto de motivos pessoais interage com a motivação proporcionada pela situação. Sendo assim, o nível de motivação pessoal dependerá do nível de aspiração, da hierarquia desses motivos, da motivação para o êxito (ou fracasso) e das atribuições causais. Já a motivação proporcionada pela situação surgirá de acordo com o incentivo, que pode estar relacionado com o nível do desafio e de atratividade da atividade.

Cratty (1984) também apresentou sugestões sobre as técnicas cognitivas, motoras e emocionais de auto motivação, utilizadas a fim de que o sócio do ginásio consiga controlar o seu próprio nível de motivação. Esse autor também discute as técnicas cognitivas, afirmando que os sócios tentam determinar, através de processos de auto avaliação, as metas, atribuições e auto

afirmação, para que consigam modificar o seu estado de motivação. Para isso, deve-se determinar quais são as metas pessoais e do grupo, identificar estratégias para alcançá-las, avaliá-las, modificá-las, e expressá-las verbalmente, além de procurar apoio e suporte de outras pessoas. A técnica de auto afirmação pode ser utilizada através do reforço material, do elogio, ou, até mesmo, como um reforço antecipado, no qual se motiva o atleta por meio de pensamentos sobre a(s) possíveis recompensa(s), caso ele seja vitorioso. A auto afirmação negativa, como a auto crítica e a auto repreensão, também podem ter um efeito motivador (Samulski, 1992, citado por Moutão, 2005). As técnicas emocionais são apontadas pelo autor como efetivas, quando o sócio/aluno consegue melhorar o seu desempenho, através de sensações de prazer, sucesso, fluidez do movimento ou identificação emocional com o grupo.

Cratty (1984) ainda sugeriu algumas direções para se alcançar um nível de motivação adequado, as quais, segundo ele, os técnicos deveriam utilizar para conseguirem melhorar o desempenho dos seus atletas. Este autor salienta que, dentro do papel do técnico, está inserida a escolha das condutas que ele julga serem corretas, cujos objetivos podem ser alcançados através da utilização do reforço e da punição, tornando-se persuasivo.

A persuasão nas diferentes formas de relacionamento interpessoal também tem merecido a atenção, especialmente na área da psicologia social, já que esta representa um catalisador de alterações, inclusive atitudinais. Para que isto se proceda requer-se um motivo forte desencadeador, o qual é capaz de fazer a diferença no sentido das crenças e valores. Sendo assim, a persuasão pode ser tomada como um processo de interação, presencial ou não, baseado no qual, uma certa mensagem tem ação de alterar uma dada perspectiva individual, especialmente no sentido das crenças, dos conhecimentos e dos interesses.

Portanto, a motivação e o discurso persuasivo fazem parte da forma de trabalhar do Instrutor de Fitness, e refletem o ímpeto de conhecer cada vez mais profundamente aquilo que é humano e tudo mais que traz para sua existência a vontade de expressar-se, de realizar algo, atingir metas e superar limites.

2.4 ADESÃO, BARREIRAS E DESISTÊNCIAS NOS GINÁSIOS

2.4.1 Adesão ao Exercício Físico

Tamayo et al., (2001) relataram no seu estudo que para alguém aderir à atividade física é mais complicado, pois ele tem que abrir espaço na sua agenda para praticá-la, e se esta exigir uma infraestrutura determinada, procurar um ginásio, um clube, um parque ou outro local apropriado, as barreiras para a prática começam a multiplicar-se. Sabe-se que a adesão não ocorre imediatamente após o início da prática. Há um processo lento da inatividade até a manutenção da prática.

A adesão, segundo Saba (2001), pode ser entendida como o ápice de uma evolução constante, rumo à prática do exercício físico. Este autor divide em 4 possibilidades os comportamentos frente à adoção da prática do exercício físico, sendo estas:

* Adesão: Crença dos benefícios proporcionados à saúde; é provável que a motivação esteja mais relacionada ao bem-estar.

* Manutenção: mais auto motivado, estabelecendo as suas próprias metas, tem apoio familiar, a adesão está mais relacionada às sensações de bem-estar e prazer, não percebem inconveniência nos exercícios.

* Desistência: falta de tempo, e a inconveniência, falta de motivação, fatores situacionais, ocorre em maior número nos que tem histórico de inatividade ou baixas capacidades físicas e motoras.

* Retoma da atividade: melhor habilidade de administração do tempo, sensação de controlo e autoconfiança, metas mais flexíveis e pensamento positivo.

Todo este processo depende de fatores internos e externos aos indivíduos. Para detetar tais fatores, Weinberg & Gould (2001) estudaram os motivos de adesão e desistência da prática de atividade física, e apontaram como razões para se exercitar:

- Controlo do peso corporal: tendência da valorização social da magreza e preocupação com a aparência.

- Queda do risco de hipertensão: pesquisas evidenciam que exercícios regulares contribuem para a prevenção de doenças cardiovasculares, portanto, acontece a procura do indivíduo em virtude da informação obtida, ou por recomendação médica.

- Queda do stress e da depressão: devido aos últimos anos terem aumentado os indivíduos com transtornos de ansiedade e depressão, as pessoas procuram atividade física também por obtenção de informação ou recomendação médica para prevenção ou tratamento de ambos.

- Satisfação: este aspeto é mais ligado à manutenção. O indivíduo precisa divertir-se ao executar a atividade.

- * Construção da autoestima: realização de algo que imaginavam não poderem fazer; O reconhecimento de outras fontes e pessoas gera aumento da autoestima.

- Socialização: combate à solidão, aquisição de novas amizades, apoio social uns dos outros.

Segundo Caspersen et al., citado por Moutão (2005), o interesse no estudo da adesão e manutenção na atividade física conheceu um grande impulso nos finais da década de 80, especialmente quando o governo Norte-americano decidiu investir fundos no estudo da conduta sedentária. Deste então, vários autores têm-se dedicado ao estudo desta temática, desenvolvendo essencialmente, de acordo com Biddle & Nigg (2000), três linhas de estudo: uma referente aos modelos teóricos de adesão e outras duas referentes a abordagens teóricas de cariz descritivo sobre os principais motivos e barreiras dessa mesma prática, conforme ilustra a figura 2.

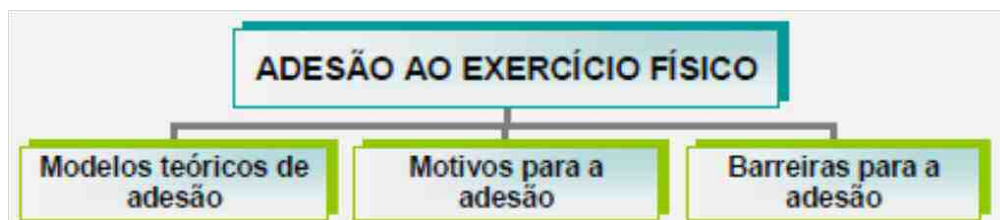


Figura 2 - Modelos de Adesão ao exercício físico

Fonte: Moutão (2005)

Ao analisarmos os resultados identificados num estudo de Braga (2009), sobre os motivos de adesão e permanência da prática da musculação, podemos constatar que a maioria dos participantes nas academias de fitness é do sexo masculino. Segundo o autor apesar da ascensão atual do número de praticantes de musculação do sexo feminino, a prática desta modalidade continua a ter a predominância de praticantes do sexo masculino, resultado de todo um processo histórico e social, onde a força muscular é relacionada com um elevado nível do género masculino. Sobre a distribuição dos participantes deste estudo, nas faixas etárias propostas pelo questionário, observamos, que a prática da musculação tem rompido com as barreiras impostas pela idade e tem alcançado praticantes de diversas faixas etárias. Tal fato demonstra que a prática da musculação passou a ser compreendida pela sociedade não apenas como uma modalidade relacionada ao fitness, mas também ao wellness. Ou seja, a prática da musculação demonstra ser hoje, para os seus praticantes, uma excelente opção para a manutenção de hábitos de vida saudáveis, como instrumento para a manutenção da saúde e bem-estar.

Corroborando com estes dados, verificamos que os motivos de adesão pontuados por outros autores deste tipo de estudos, como sendo os mais importantes para a adesão a prática da musculação, estão juntamente relacionados a adoção de um estilo de vida saudável e melhoramento da saúde Moutão (2005). Entretanto, verificámos também, que a prática da musculação, continua a exercer uma grande influência nos seus praticantes, quanto à sua utilização como meio para melhorar o seu desempenho físico, assim como a sua imagem corporal. Estes resultados demonstram que atualmente a prática da musculação atende dois tipos de clientela; uma relacionada ao fitness e outra a o wellness.

Ao analisarmos os resultados dos motivos de adesão e permanência do estudo de Braga (2007), verificamos que os dados demonstraram que a grande maioria das correlações está relacionada a motivos de diminuição do nível de stress ocasionado pela rotina do trabalho diário. Novamente estes dados indicam que a adesão e permanência dos participantes deste estudo à prática da musculação, apresenta uma tendência de estar pela procura de uma melhor qualidade de vida, entendendo a prática do exercício físico, como uma alternativa para adquirir ou manter, um bom estado de saúde, em todos os sentidos, seja este físico, mental, social e até mesmo espiritual.

Biddle & Nigg (2000) consideram que as propostas teóricas apresentadas pelos autores nesta área, embora maioritariamente transpostas de outras áreas da psicologia, tem sido diversificadas. Dessa forma propõem, numa perspetiva marcadamente cognitivista, a categorização desses modelos em: teorias de crenças e atitudes; teorias baseadas na competência; teorias baseadas no controlo; teorias de tomada de decisão. A figura 3 ilustra esta proposta de categorização dos modelos teóricos.



Figura 3 - Modelos Teóricos de Adesão ao exercício físico

Fonte: Moutão (2005)

As teorias referidas por vários autores acerca desta temática têm demonstrado uma grande utilidade na explicação dos comportamentos de exercício e atividade física. Apesar disso, são apontadas algumas limitações à sua aplicação, por parte de diferentes autores. Por exemplo, Roberts (1992) refere o facto de a motivação, constituindo-se como objeto de estudo em psicologia, não ter ainda produzido nenhuma teoria geral ou global. O campo motivacional e assim formado por inúmeras abordagens ou mini-teorias, preocupadas com os aspetos parciais e explicações fragmentadas do fenómeno.

Por sua vez, o USDHHS (United States Department of Health and Human Services), (1996), diz-nos que o facto de a maioria desta teorias terem sido desenvolvidas para explicar o comportamento individual ou de pequenos grupos pode fazer com que tenham uma aplicação limitada na descrição do comportamento de populações.

Mais recentemente, Plonczynski (2000) afirma que os modelos cognitivos contêm uma componente mas não toda a conceptualização da motivação. Intervenção para aumentar os níveis de atividade física devem-se também basear em macro intervenções político-sociais e económicos, quer ao nível do poder central como local, mas também ao nível das empresas, das escolas e por intervenções a nível das comunidades mais pequenas, sobretudo das famílias, e não apenas na alteração individual do comportamento. Ou seja, devem ser tidas em conta também as variáveis contextuais e as suas interações com as variáveis cognitivas, numa perspetiva interacionista.

Sendo assim, pode-se verificar através desta pesquisa, que o conhecimento por parte do profissional de Fitness, que atua no ginásio, sobre os motivos de adesão e permanência dos praticantes de musculação a esta modalidade, pode servir como instrumento para um melhor atendimento e acompanhamento deste praticante. O conhecimento destes motivos também pode facilitar na construção de um programa de treinamento que venha ao encontro das necessidades e expectativas destes praticantes. Podemos destacar ainda, que estratégias de marketing podem ser estruturadas a partir do conhecimento por parte dos gestores de Ginásios, dos motivos de adesão e permanência indicados pelos usuários dos mesmos, como sendo os mais importantes.

2.4.2 Barreiras no programa de exercício físico

As barreiras/ determinantes representam fatores isolados que estão respetivamente negativa ou positivamente relacionados com a adesão e manutenção na atividade física (Dishman, citado por Moutão, 2005). Importa referir, contudo, que nenhum fator por si só prediz a participação ou não participação na atividade física. A influência de cada fator deve ser tido em conta apenas na interação que exerce com os outros fatores pessoais, contextuais e do comportamento.



Fig.4 - Barreiras/ determinantes da atividade física

Fonte: Buckworth & Dishman (2002)

Segundo Moutão (2005), o conhecimento e associação com a prática de atividade física das principais barreiras/ determinantes, reveste-se de grande interesse, pois permite a mobilização de recursos adequados às necessidades específicas de grupos ou segmentos de população, aumentando dessa forma a eficácia dos programas. Se as barreiras são objetivas, é necessário a modificação do ambiente social e físico; se são mais subjetivas, então devem ser adotadas estratégias de intervenção que ajudem a eliminar crenças ou pensamentos negativos ou, pelo menos, a torna-los menos frequentes e influentes nas tomadas de decisões individuais.

Diversos fatores afetam a participação em atividades físicas. Um estilo de vida fisicamente ativo pode ser determinado por características demográficas, conhecimento, atitudes e crenças sobre exercícios físicos, assim como fatores ambientais. Uma questão fundamental para o indivíduo não apenas tornar-se ativo, mas principalmente manter-se ativo ao longo da vida é realizar uma atividade que lhe dê prazer. Num estudo longitudinal com adolescentes de ambos os sexos, aqueles que envolviam-se em vários tipos de atividades desportivas foram persistentemente mais ativos durante os três anos de acompanhamento do que aqueles praticantes de apenas um tipo de atividade (Aarnio et al., 2002). Embora este achado não tenha sido detalhadamente discutido pelos autores, uma hipótese é que aumentando o número de atividades praticadas aumenta-se também a probabilidade de encontrar alguma que seja prazerosa. Além disso, ser ativo na adolescência tem demonstrado maior probabilidade de um estilo de vida ativo na idade adulta (Hirvensalo et al., 2000; Tammelin et al., 2003).

Os hábitos familiares também aparecem como determinantes do nível de atividade física. Os resultados apresentados por Leslie et al., (1999) demonstram a falta de apoio, tanto familiar como de amigos, sendo os preditores mais forte da inatividade física entre estudantes de ambos os sexos (mediana de idade = 20 anos). Parks et al., (2003) identificaram o apoio dos amigos como sendo significativamente relacionado com atividade física entre indivíduos com baixa renda

que moravam em áreas urbanas e suburbanas, assim como residentes da zona rural com rendas maiores. Os autores especularam que pode haver interação entre apoio social e fatores ambientais, influenciando fortemente o nível de atividade física. A fim de implantar intervenções efetivas para promoção de saúde a nível populacional é necessário entender todos os aspetos modificáveis que estão associados com as atividades físicas. Características individuais como raça e renda podem ser determinantes menos importantes que condições de vida, condições adequadas de moradia e segurança no bairro (Amesty, 2003).

Participação em atividades físicas também pode ser positivamente ou negativamente influenciada pela percepção de barreiras. Sechrist et al., (1987) descreveram barreiras reais e percebidas. Uma barreira percebida é um fator que, segundo julgamento do indivíduo, dificulta em adotar um estilo de vida fisicamente ativo. Para ser considerada uma barreira real o fator deve ser um obstáculo que realmente impeça o indivíduo de praticar atividade física. Na maioria das vezes, a mensuração de barreiras reais não está ao alcance dos estudos quantitativos, visto que estes normalmente baseiam-se em informações auto relatadas que não são investigadas em detalhes.

Falta de tempo tem sido uma barreira frequentemente relatada em diversos estudos (Brownson et al., 2001). Trost et al., (2002), em recente revisão da literatura demonstram que a percepção de “falta de tempo” como uma barreira à prática de atividades físicas repetidamente tem demonstrado associação com atividade física, o que nem sempre era observado. Por ser um motivo frequentemente citado entre os inativos como sendo uma barreira à prática de atividade física, tal fator tem vindo a ser objeto de estudo de várias pesquisas.

As características ambientais são também os determinantes de atividade física menos estudados, entretanto é importante entender os seus efeitos, porque tais fatores podem influenciar toda uma população (Sallis et al., 1997). Brownson et al. (2001) conduziram um estudo transversal a fim de identificar os determinantes ambientais e políticos de atividade física nos E.U.A.. A amostra foi predominantemente composta por indivíduos de baixa renda.

Entre as barreiras pessoais, as mais citadas foram: “falta de tempo”, “sentindo-se cansado demais”, “obtenho exercício suficiente no meu trabalho” e “não tenho motivação para realizar exercícios”. Tais barreiras também demonstraram diferença entre os sexos. Entre mulheres, a mais fortemente associada com atividade física foi falta de energia (Razão de Odds (OR) ajustado = 0,48, Intervalo de Confiança de 95% (IC95%) = 0,32 - 0,72) e entre os homens foi “não estar em boa saúde” (OR ajustado = 0,26 IC95% = 0,12 - 0,53).

Assim, embora a percepção das barreiras seja influenciada por fatores como idade e status socioeconómico (Sallis et al., 1997) é imprescindível, por parte dos profissionais da atividade física, identificar os determinantes da inatividade física e, a seguir, implantar intervenções efetivas, aumentando desta forma a prevalência de indivíduos que possam obter benefícios da prática regular de atividades físicas.

2.4.3 Motivos de desistência do Exercício Físico

Apesar do crescente número de ginásios e das informações sobre a importância da atividade física, é elevado o número de pessoas que iniciam a prática nesses locais e desistem

dentro de um curto período. Essa desistência é mais acentuada ao final do primeiro e do terceiro mês de participação nos programas (Dishman, 1994).

No estudo de Liz et al., (2010), os autores identificaram a “falta de tempo”, “preguiça/falta de motivação”, “distância dos locais de prática”, “custo da mensalidade” e a “baixa qualidade das aulas oferecidas” como os principais motivos de desistência da prática de exercícios físicos em academias de ginástica. No que diz respeito à “falta de tempo”, Nahas (2001) evidencia este como um dos principais motivos de desistência da atividade física regular. Saba (2001) indica a falta de tempo como o fator crítico entre a manutenção e a desistência, destacando ainda que a falta de tempo normalmente está relacionada à jornada excessiva de trabalho, tempo para obrigações familiares e dificuldade na administração do tempo.

Por outro lado, Berger (2002) ressalta que as pessoas referem a falta de tempo quando não atribuem a importância devida à prática de exercícios físicos. Como discutido anteriormente, obter prazer com a prática e conhecer os benefícios dos exercícios físicos pode facilitar a transposição de barreiras como a falta de tempo, pois contribui para a maior motivação do aluno.

Destaca-se na maior parte dos estudos encontrados a “preguiça/falta de motivação” como motivo de desistência. É por isso papel do profissional de Desporto e Atividade Física, por meio de uma atuação dialógica, orientar o seu aluno no sentido de uma prática estimulante. É necessário que o aluno seja o centro da relação “sujeito” x “atividade física”, fomentando o seu sentimento de autonomia e conseqüentemente tornando-o mais motivado (DGS, 2003). Nesse sentido, os exercícios devem ser orientados em função das preferências dos alunos, ao invés de adequar este a atividades previamente estabelecidas.

O motivo “distância dos locais de prática”, mencionado como motivo importante também para a adesão, foi um dos citados para a desistência da prática de exercícios físicos em academias. Assim, a distância que o indivíduo deverá percorrer da casa ou do trabalho até à academia onde pratica exercícios, parece ser um fator motivacional importante tanto para a adesão quanto para a desistência da prática. Os dados referentes ao “custo da mensalidade” sugerem privilégios quanto à prática de exercícios físicos em academias para pessoas com maior poder aquisitivo, restringindo assim as pessoas de classes sociais menos favorecidas (Caparroz et al., 2008). A Deloitte (2008), empresa internacional de consultoria especializada em gestão de riscos empresariais, apresenta dados de 2005, afirmando que o percentual de sócios que abandonam os ginásios pelo fator financeiro é de apenas oito por cento. Apesar do alto custo da mensalidade ser citado como barreira, estudos mostram que a adesão é maior nos ginásios mais caros (Rojas, 2003) e que nestes estabelecimentos (mais dispendiosos) apenas três por cento dos alunos atribuem o preço da mensalidade como fator influente sobre a desistência.

Diversos fatores podem interagir nesse sentido. Uma possibilidade é que esses ginásios podem ter estrutura física e de atendimento mais atrativos. Outra possibilidade é que as pessoas que optam por locais com maior custo são de nível socioeconômico mais elevado, fazendo com que o valor das mensalidades não seja relevante.

Embora com menor representatividade, a “orientação profissional” também foi citada em alguns estudos como importante para a desistência da prática de exercícios físicos em ginásios. Neste sentido, com a vasta divulgação dos média sobre a importância de um estilo de vida ativo

e a facilidade de acesso a informações promovida pela evolução da internet, as pessoas têm se esclarecido sobre o assunto e conseqüentemente tendem a exigir mais dos profissionais. A competência profissional é produto do conhecimento técnico/científico, ou seja, uma intervenção de qualidade é fruto do conhecimento e domínio técnico das tarefas profissionais (Saba, 2001).

Martins (2001) destaca ainda a importância de o professor conhecer as teorias acerca da motivação, pois essas informações possibilitarão elaborar estratégias mais eficazes para manter o aluno fisicamente ativo.

Weinberg & Gould (2001) também descreveram aquilo que as pessoas apresentaram como desculpas para não se exercitar:

- Falta de tempo: exames minuciosos revelam que esta seria uma questão de prioridades. Programas de atividade física atraentes podem derrubar este fator.
- Falta de energia: parece ser mais mental do que física, devendo ser um motivo a mais para a prática a partir do conhecimento de benefícios.
- Falta de motivação: este fator é a soma dos dois anteriores, isto é, o cansaço com a dedicação do tempo a outras atividades.

2.5. ESTUDOS SOBRE OS MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO

Basta pesquisar um pouco sobre a investigação realizada acerca da Psicologia aplicada ao Exercício Físico, para verificarmos que o tema motivação é um dos mais aplicados a este domínio. Esta inclusão surgiu pela tentativa de compreensão do comportamento humano neste contexto específico, onde para muitos, o que é hoje, amanhã já não é!

Quando os indivíduos na sua grande maioria iniciam a prática de exercício num determinado ginásio, fazem-no com determinados objetivos de frequência e participação (adesão), o que passado algumas semanas, ou mesmo dias, esses mesmos objetivos são reformulados, e na sua grande maioria, num sentido desajustado à obtenção dos benefícios, quer físicos, quer psicológicos, que uma prática regular proporciona aos praticantes.

Segundo Moutão (2005), o conhecimento profundo dos motivos que levam as pessoas a participar numa atividade física é importante, na medida em que possibilita aos técnicos a adequação dos programas de atividade física às expectativas dos praticantes, aumentando assim a sua satisfação e conseqüente permanência. As evidências nesta área vão no sentido de os motivos para a prática de exercício físico serem diversos e distintos dos da prática de atividades desportivas, conforme se pode observar no quadro seguinte, construído segundo as pesquisas efetuadas de outros estudos similares.

Muitos estudos têm sido desenvolvidos nos últimos anos, no sentido de conhecer quais são os principais motivos que levam as pessoas a praticar atividade desportiva. Quanto aos principais motivos que levam as pessoas a praticar atividade física, verificamos que os estudos não divergem muito nos principais motivos de prática apontando a Saúde, a Condição Física. Numa pesquisa efetuada sobre estudos efetuados nesta área, desenvolvidos com a finalidade de estudar os motivos para a prática de exercício físico, encontramos os seguintes resultados.

Tabela 3 - Estudos realizados sobre os motivos para a prática de exercício físico

Autor (es)/ Ano	Instrumentos	Amostra	Motivos mais importantes	Motivos menos importantes
MARIVOET (1998)	Conjunto de motivos previamente definidos pela autora	- 3030 Sujeitos, dos 15 aos 74 anos, representativos da população portuguesa	* Condição física; * Lazer; * Gosto pelo Desporto.	* Carreira desportiva; * Quebrar a rotina; * Recomendação médica.
AFONSO ET AL. (1995)	Pergunta aberta	- 60 Praticantes femininos de Aeróbica, dos 15 aos 51 anos	* Forma Física; * Saúde Bem-estar; * Libertação energias.	* Necessidade de atividade física; * Afiliação; * Estética.
EBBECK ET AL. (1995)	Conjunto de motivos previamente definidos pelos autores	- 422 Sujeitos de ambos os géneros, dos 18 aos 75 anos	* Condição Física; * Diversão; * Mestria; * Libertação de Stress; * Autoconceito.	* Outros * Créditos académicos.
LINDGREN & FRIDLUND (2000)	Entrevista (método qualitativo)	-17 Sujeitos femininos dos 18 aos 36 anos	* Corpo bem treinado; * Diversão.	* Não referido.
MALTBY & DAY (2001)	QME (Questionário da Motivação para o Exercício)	- 227 Sujeitos de ambos os géneros, dos 18 aos 42anos.	* Manutenção da saúde; * Revitalização; * Prevenção.	* Reconhecimento social; * Pressão saúde; * Competição.
LOURENÇO (2002)	QME (Questionário da Motivação para o Exercício)	- 48 Sujeitos hipertensos de ambos os géneros, dos 19 aos 81 anos.	* Manutenção da saúde; * Prevenção doença; * Revitalização;	* Reconhecimento social; * Pressão saúde; * Competição.
MAYMI (2002)	QME (Questionário da Motivação para o Exercício)	- 720 Sujeitos de ambos os géneros, dos 13 aos 63 anos. Estudantes Universitários da Catalunha.	* Prevenção e manutenção da saúde; * Agilidade; * Controlo do stress;	* Reconhecimento social; * Pressão saúde; * Competição.
MOUTAO ET AL. (2003)	QME (Questionário da Motivação para o Exercício)	- 102 Mulheres dos 18 aos 65 anos. Programas comunitários de atividade física em Rio Maior e Alpiarça	* Manutenção da saúde; * Revitalização; * Agilidade.	* Reconhecimento social; * Pressão saúde; * Competição.
PAVÓN, MURCIA, GUTIÉRREZ e SICILIA (2003)	Questionário de motivos para a participação nas atividades físico-desportivas	- 801 Universitários, 399 rapazes e 402 raparigas, idade média de 21 anos.	* Competição, * Capacidade pessoal * Aventura	* Não referido
KNIJNIK e SANTOS (2006)	Questionário de motivos de adesão à prática de atividade física regular	- Adultos entre 40 e 60 anos	* Ordem médica; * Lazer; * Qualidade de vida;	* Não referido
C. LUÍS, SILVA C. E ALVES J. (2007)	Atividade física e bem-estar psicológico - perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de rio maior	- 70 Sujeitos de ambos os sexos	* Manter-se Saudável * Revitalização * Agilidade	* Desafio * Competição * Reconhecimento Pessoal
DESCHAMPS S. (2009)	Questionário de motivos, interesses e atitudes para a prática física e desportiva.	- 119 Estudantes Universitários entre os 18 e 49 anos	* Saúde * Imagem * Aventura * Capacidade pessoal	* Relacionamento Social
LIMA A. (2010)	Conjunto de motivos previamente definidos pela autora	- 50 Mulheres numa academia feminina	* Saúde * Estética * Autoestima	* Não referido
MOUTÃO J. et al (2012)	QME (Questionário da Motivação para o Exercício)	- 1498 praticantes de exercício, 957 femininos e 541 masculinos	* Manutenção da saúde; * Agilidade; * Controlo do stress;	* Reconhecimento social; * Pressão saúde;

Ainda numa pesquisa efetuada por Liz et al, (2010) de estudos semelhantes nesta área, a autora averiguou os seguintes resultados:

Tabela 4 - Motivos de adesão à prática de exercícios físicos em ginásios identificados nos estudos

MOTIVOS DE ADERÊNCIA EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA			
Autor	Estado	Idade dos Participantes (anos)	Motivos
Araújo et al. (2007)	MG	18 – 36	Estética (50,60%) / Saúde (14,40%) / Resistência, condicionamento e aptidão física (31,30%)
Zanetti et al. (2007)	SP	18 – 80	Estética (30%) / Saúde (21,70%) / Bem-estar (12,30%)
Albuquerque e Alves (2007)	RN	18 – 50	Estética (39,16%) / Melhorar a condição física (16,67%)
Checa et al. (2006)	SP	18 – 68	Estética (82,96%) / Saúde (84,37%) / Proximidade da academia até a academia (43,03%).
Santos e Knijnik (2006)	SP	40 -60	Lazer (44%) / Orientação médica (34%) / Estética (11%)
Pereira e Bernardes (2005)	MG	15 – 78	Saúde (41%) / Qualidade de vida (17%) / Estética (15%)
Tahara et al. (2003)	SP	Até 24	Estética (26,67%) / Saúde e qualidade de vida (23,33%) / Resistência, condicionamento e aptidão física (13,33%)
Zanette (2003)	RS	18 - 65	Estética (29%) / Saúde (23%) / Bem-estar (21%)
Rojas (2003)	SC	18 – 44	Proximidade da casa até a academia (72,40%) / Saúde e qualidade de vida (31,10%) / Prazer pelo exercício (28,90%)
Tahara e Silva (2003)	SP	16 -60	Saúde (37%) / Estética (23%) / Condicionamento físico (17%)
Zanette et al. (2002)	SE	15 – 44	Estética (15%) / Saúde (20%) / Condicionamento físico (20%)
Baptista (2001)	GO	20 – 50	Bem-estar (27,2%) / Estética (3,8%) / Saúde (15,5%)
Saba (1999)	SP	18 – 47	Saúde (27%) / Prazer pela prática (22%) / Socialização (14%) / Estética (11%)

Fonte: Liz et al (2010)

Finalmente, e mais importante dado a proximidade da amostra com este estudo, destacar ainda o estudo efetuado por Serrano et al., (2004), cuja investigação incidiu no objetivo de caracterizar a atividade física praticada nos ginásios e academias da cidade de Castelo Branco, e conhecer as principais motivações e influências que levavam as pessoas a praticar, tendo em conta as variáveis idade e género, estes concluíram que:

Relativamente às diferenças de acordo com o género, a modalidade mais praticada coincidia em ambos os géneros (musculação), no entanto verificaram que havia modalidades praticadas em maior percentagem por elementos do género masculino, principalmente as que envolvem luta (judo, karaté, kickboxing e capoeira), enquanto que no género feminino eram praticadas em maior percentagem modalidades ligadas à ginástica e à dança (spinning, cardiofitness, ginástica de relaxamento, de manutenção, aeróbica e localizada). Os autores verificaram ainda que havia uma grande percentagem de elementos de ambos os géneros que gostariam de praticar outras modalidades para além daquelas que praticam. Relativamente à frequência da prática, os autores do estudo constataram que em ambos os géneros a grande maioria praticava duas ou mais vezes por semana, no entanto a percentagem de indivíduos do género masculino que praticava mais de duas vezes semanais era superior. Quanto às influências

para a prática, puderam constatar a grande importância exercida pelos amigos em ambos os gêneros, havendo ainda uma percentagem elevada que apontava outras influências, entre as quais se destaca a vontade própria (querer praticar).

Praticar exercício físico e manter a forma foram as principais motivações para ambos os gêneros relativamente à prática desportiva no ginásio/academia encontradas pelos autores. Pudemos no entanto, observar que as principais motivações dos indivíduos do género masculino estavam relacionadas especialmente com a condição física (ganhar massa muscular, manter a forma, praticar exercício), e que a percentagem de motivação era superior por parte do género feminino relativamente aos aspetos relacionados com a saúde, estética e perda de peso. Relativamente à satisfação face às condições oferecidas pelos ginásios/academias e obtenção dos objetivos, Serrano et al (2004) constataram que a grande maioria dos utentes de ambos os gêneros se encontravam satisfeitos e já tinham atingido os objetivos a que se propuseram.

Já relativamente às diferenças de acordo com a idade, os autores concluíram que as modalidades praticadas no ginásio/academia variavam de acordo com a idade dos praticantes. Até aos 18 anos, eram praticadas especialmente modalidades que exigiam destreza e esforço físico (judo, ginástica acrobática...). Dos 18 aos 40 anos, notava-se já uma preocupação com a “cultura do corpo” (estética), com preocupações de reafirmação muscular e manutenção da forma física. A partir dos 40 anos, a preocupação tinha essencialmente a ver com a manutenção e bem-estar, daí que houvesse uma maior percentagem de indivíduos a praticar ginástica de relaxamento e ginástica de manutenção. Relativamente à frequência da prática os autores puderam constatar que a quase totalidade dos praticantes, praticava duas ou mais vezes por semana, e que a partir dos 40 anos os índices de prática diminuía, isto é, a percentagem de indivíduos que diziam praticar mais de duas vezes por semana diminuía de forma acentuada.

Quanto às influências para a prática, os autores constataram que os amigos tinham um grau de importância elevado, no entanto à semelhança da família, tendiam a decrescer ao longo da vida. As principais motivações também se mostraram diferentes de acordo com a idade das pessoas, onde entre os 12 e os 40 anos as principais motivações estavam relacionadas com os ganhos de massa muscular e a perda de peso. A motivação relacionada com o fator socialização, onde se procurava a companhia e o convívio, foi claramente o mais importante na fase da adolescência e juventude, enquanto que as motivações relacionadas com a saúde se centravam de uma forma mais evidente, no escalão dos 40 aos 60 anos. Os autores do estudo salientaram ainda que a motivação relacionada com a manutenção da forma e gosto pelas atividades de ginásio decresciam com a idade. Relativamente à satisfação face às condições oferecidas pelos ginásios/academias e obtenção dos objetivos, Serrano et al (2004) constataram que a totalidade dos utentes nas diferentes idades referiu estar satisfeito com as condições oferecidas pelos ginásios/academias, tendo a grande maioria atingido os objetivos a que se propuseram no início da prática.

Num outro estudo, de Gomes et al., (2009), no seu estudo “Motivos de adesão à prática de atividade física em idosas”, as autoras tiveram como objetivo verificar os principais motivos de adesão à atividade física num grupo de mulheres idosas. Os resultados do presente estudo sugerem que os motivos considerados muito importantes para as idosas praticarem atividade física envolvem a melhoria ou manutenção do estado de saúde e profilaxia de doenças, indicando

que os motivos relativos à saúde representam um fator imprescindível para a adesão a um programa de atividade física. Motivos relacionados com a dimensão social, referentes ao contato social, aprendizagem de novas atividades e aumento da autoestima também representam aspetos de similar importância para a adesão de mulheres idosas a um programa de atividade física.

As investigações mais recentes de Moutão e col., (2012), cujo objetivo do estudo foi o de analisar as diferenças entre motivos para a prática de exercício em indivíduos envolvidos no contexto de prática de ginásio e piscina, os resultados demonstraram que, em termos gerais, o perfil de motivos é similar em ambos os grupos, ainda que se verifiquem diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,01$) entre ambos os grupos. Assim, os motivos de “saúde/bem-estar”, “agilidade” e “stress” foram os mais valorizados por ambos os grupos, ainda que no grupo de praticantes de ginásio estes valores sejam significativamente superiores. No que diz respeito ao motivo indicado como menos importante, verifica-se de igual forma que o motivo de “desafio/reconhecimento” foi o menos valorizado por ambos os grupos, sendo que mais uma vez esse motivo foi mais valorizado pelos praticantes de ginásio. Relativamente aos motivos relacionados com o “peso” e “aparência” verifica-se que apesar de moderadamente considerados por ambos os grupos, os praticantes de ginásios destacam-se bastante na valorização destes motivos. Por último, o motivo “pressão/ doença”, foi superior no grupo praticante de exercício em piscinas. Uma justificação para este resultado pode ser o fato de ser habitual o aconselhamento clínico para a prática de hidroginástica e natação.

Da aplicação deste tipo de questionários sobressai o facto de os motivos mais importantes e menos importantes coincidirem na maior parte dos estudos apresentados. Desse modo, verifica-se que a manutenção da saúde, revitalização, manutenção e agilidade são os fatores evidenciados como mais importantes e, por outro lado, os fatores de reconhecimento social, pressão saúde e competição são os menos importantes. O facto de a “competição” ser o fator menos valorizado pelos praticantes de exercício reforça a ideia da existência de um perfil distinto dos praticantes de modalidades desportivas.

2.6. PARTICIPAÇÃO EM GINÁSIOS DE PORTUGAL

Não há dados concretos sobre a indústria do fitness em Portugal. As estimativas mais recentes da IHRSA, referem os seguintes dados:

- Centros de fitness: 1100
- Sócios de centros de fitness: 500 mil
- Preço médio da mensalidade: 48 EUR (dos mais caros da Europa!)
- Vendas aproximadas deste mercado (incluindo gastos secundários): 316.8 milhões de euros
- Funcionários (estimativa): 13200

A Direção Geral de Saúde estima em 50 por cento da população em Portugal com obesidade em 2025, caso não sejam tomadas medidas preventivas para esta doença.

Atualmente a obesidade nacional ronda os 13 por cento nos homens e 15 por cento nas mulheres e poderá aumentar substancialmente em cerca de quinze anos se para isso não forem tomadas precauções (OMS, 2010). A Organização Mundial de Saúde emitiu um comunicado, estimando que a nível global exista um bilião de pessoas tenha excesso de peso e das mesmas 300 milhões sejam mesmo obesas.

Os dados do estudo Consumidor da Marktest, mostram, no Continente de Portugal, uma tendência de aumento na frequência de ginásios (Grupo Marktest, 2007).

A edição de 2006 do estudo Consumidor contabiliza 1 489 mil indivíduos que frequentam ginásios/clubes/health clubes/academias, um número que representa 17.9% do universo composto pelos residentes no Continente com 15 e mais anos. Apesar das oscilações entre 2000 e 2006, observa-se neste último ano a percentagem de frequentadores de ginásios/clubes/health clubes/academias mais elevada. Se em 2000, esta percentagem não ia além de 14.9%, em 2006 ela chegava a 17.9%.



Fig.5 - Frequência em Ginásios de Portugal

Apesar da proximidade percentual, as mulheres são as que mais frequentam os ginásios, com 19.6%, contra 16.1% de homens. Os jovens dos 15 aos 17 anos são os que apresentam o valor mais elevado, seguido dos indivíduos entre os 18 e os 24 anos com 38.7% e 29.9%, respetivamente. Segue-se a população entre os 25 e os 34 anos com 24.9%. A partir dos 35 anos, a percentagem de frequência nos ginásios vai diminuindo, até que nos indivíduos com mais de 64 anos este valor não vai além dos 6.2%.

Entre as regiões são observadas menores diferenças, embora os residentes no Grande Porto e Grande Lisboa se destaquem dos restantes com 27.2% e 24.6%, respetivamente.

Na análise por ocupação destacam-se os estudantes, em que 34.9% deles frequentam ginásios/clubes/health clubes/academias, bem como os quadros médios e superiores, com 31.2%. Os valores mais baixos estão com as domésticas e os reformados/desempregados, com 10.7% e 10.6%, respetivamente.

Nas classes sociais, os valores oscilam entre os 28.9% de frequentadores de ginásios na classe alta/média alta e os 8.3% junto dos indivíduos da classe baixa.



Fig.6 - Frequência em Ginásios de Portugal segundo as variáveis género, idade, zona do país, ocupação profissional e rendimento

2.7. A INTERVENÇÃO DO PROFISSIONAL DE EXERCÍCIO FÍSICO NA ALTERAÇÃO DO COMPORTAMENTO DE EXERCÍCIO

Ao abordar a forma como deve o profissional de atividade física intervir junto do sócio, de forma a estabelecer uma boa conexão, e instrução adequada, torna-se importante conhecer algumas das ferramentas mais importantes neste tipo de estudo. Assim e de uma forma mais prática desta exposição, resta-nos refletir sobre a seguinte questão: como se faz para fazer evoluir e manter um comportamento intrinsecamente motivado em praticantes de ginásio?

Segundo Couto (2012), deve-se:

Promover a satisfação das necessidades psicológicas - Para promover a necessidade de autonomia, deve-se permitir que os praticantes participem na tomada de decisão sobre as atividades do seu programa de exercício, ou seja, é necessário conhecer as necessidades próprias de cada praticante e proporcionar-lhes um maior controlo sobre as suas ações.

Exemplo: No início, na chamada fase de adaptação do indivíduo ao ginásio, deve-se proporcionar o maior número de atividades para que este conheça, e dê a conhecer os exercícios favoritos, para que na altura de se prescrever o exercício, se faça a inclusão destes no programa. Seja como for, isto não quer dizer que não seja importante e se deva manter os processos funcionais do exercício, necessários para que o indivíduo atinja os objetivos a que se propôs.

Promover a necessidade de competência - Deve-se orientar as pessoas para uma procura de desafios de acordo com as suas capacidades, apelando sempre à melhoria das aprendizagens e superação pessoal.

Exemplo: Como instrutor, sabemos determinada pessoa não possui capacidades coordenativas desenvolvidas o suficiente para que possa realizar uma atividade mais técnica (por exemplo: uma aula de step ou power jump, então porquê recomendar que faça este tipo de

aulas, para proporcionar sentimentos de incompetência? Neste ponto parece que entramos em contradição com o exemplo dado para o caso da autonomia, pois foi dito que se devia experimentar tudo. Mas não é disso que se trata, pois se quem acompanhar o praticante, o prepara para o que possa acontecer. Coloquemos uma situação hipotética relacionada com o facto de um praticante (a Maria ou o Manuel) vai ter dificuldades na aula de step porque tem dificuldades coordenativas, então temos que a preparar para o que possa acontecer: “A Maria sabe como é uma aula de step? Numa fase inicial pode parecer confusa esta mudança de movimentos entre o solo e o step, mas se sentir alguma dificuldade é perfeitamente normal. É normal que veja os outros praticantes virados para um lado e você para outro, no entanto, se continuar a frequentar esta aula, irá verificar que se vai sentir mais à vontade e que conseguirá acompanhar a coreografia.” Este tipo de diálogo prepara o indivíduo para o que possa acontecer, tomando logo à partida consciência do fator negativo, havendo logo à partida uma preparação pré-prática que engloba uma situação menos positiva da prática.

É fundamental o acompanhamento durante a aula, sendo este bastante importante para a promoção e manutenção do sentimento de competência: “Boa Maria! O movimento mais difícil já está, agora melhora a posição dos braços para ficar excelente...isso mesmo, muito bem!”. Este reforço promove a promoção do sentimento de competência e além disso, deixa o praticante sem o receio de ser incompetente na execução técnica.

Promover a necessidade de relação - é importante que os indivíduos em contexto de exercício físico possam estabelecer relacionamento (s) com os que se identificam mais, com um sentimento de vínculo com os outros, devendo manter a relação de bem-estar, segurança e a unidade com os membros de uma comunidade.

Exemplo: Apresentar o indivíduo aos outros praticantes é fundamental para que isto possa acontecer. Por exemplo: os instrutores que encaminham uma pessoa pela primeira vez a uma passadeira, e ao lado está alguém que já conhecemos, porque não fazer a apresentação? “Dona Ana, hoje vamos começar aqui na passadeira...” e quando chegamos junto à passadeira, podemos fazer referência à pessoa que está ao lado “...hoje fica aqui junto do Srº João, sabe ele é perto da sua terra...” esta pequena ligação possibilita quebrar logo ali uma barreira, mas existe um senão: há que perceber se neste caso o Srº João se interessa ou está disposto para este tipo de diálogo.

Durante as aulas de grupo, porque não promover a interação entre os alunos? Existem modalidades pré-coreografadas que já contemplam este tipo de comportamentos, mas pode-se criar determinados movimentos em aulas que podem ser realizados com interação com diversos elementos, promovendo um sentimento de relação e integração com outros praticantes no ginásio.

Na continuação da promoção de uma motivação autónoma (mais autodeterminada) o autor acrescenta 2 tipos fundamentais de regulação do comportamento:

- 1) Motivação Identificada: através da qual o sujeito aceita o comportamento como pessoalmente importante, identificando-se com o seu objetivo e valor;
- 2) Motivação Intrínseca: através da qual o sujeito realiza o comportamento apenas pelo prazer, divertimento e satisfação que lhe está inerente.

Por exemplo: (através da forma e conteúdo da comunicação/ação para com os praticantes): O que se deve fazer/dizer: “Este exercício vai permitir desenvolver os músculos que estão na base de sustentação da postura”; “Se aumentar o volume da carga para níveis inabituais aumentará o risco de lesão e o surgimento de contraturas (dores) musculares”. O que NÃO se deve fazer/dizer (apenas): “Olá a todos! Vamos começar a aula?”; “Ao fazer abdominais não ponha as mãos atrás da cabeça”; “Não incline o tronco à frente no agachamento!”.

Deve-se também identificar aquilo que os praticantes gostam de fazer, com o objetivo de potenciar a prática de atividades/exercícios que sejam agradáveis ao praticante, aumentando o prazer pela sua realização. Por exemplo: (através da forma e conteúdo da comunicação/ação para com os praticantes): O que se deve fazer/dizer (ou perguntar): “Diga-me lá uma coisa: de tudo aquilo que já experimentou o que é que gosta mais de fazer?”; “De todos os exercícios do seu programa, quais são aqueles que lhe custam mais fazer (aqueles que gosta menos)?”; “Quer mudar o seu programa de exercício?”. O que NÃO se deve fazer/dizer: “Tem de ser! Não pode fazer só aquilo que gosta!”; “Se não doer, não faz efeito!”; “Não existe outra forma, só conseguirá atingir os seus objetivos se fizer o que está no programa”.

Em suma, segundo Couto (2012), nós como profissionais de atividade física e instrutores de sucesso devemos:

- **Promover a Identificação com o Exercício** (a valorização do exercício como pessoalmente importante para o praticante, reforça o compromisso com a atividade praticada);
- **Proporcionar o Divertimento** (o ser humano repete o que é agradável e rejeita o que não é - o exercício tem de ser divertido para quem o faz).

Este tipo de comportamentos por parte dos instrutores e professores em contexto de ginásio, permite a satisfação das necessidades psicológicas básicas, logo a promoção de um comportamento mais autodeterminado, sendo fundamental para a manutenção dos praticantes de exercício físico, evitando por vezes a regressão de um comportamento com satisfatória autonomia para indicadores menos autodeterminados Couto (2012). Este afirma ainda que o ambiente que é desenvolvido no ginásio, é determinante para retenção dos praticantes, sendo este fundamental para o crescimento e integração do comportamento cada vez mais autónomo e autodeterminado. Para tal, há que saber desenvolver situações capazes de promover no maior número de praticantes a desejada manutenção.

CAPÍTULO III - ORGANIZAÇÃO E PLANIFICAÇÃO DO ESTUDO

3.1. MODELO DE ESTUDO E PROBLEMA

3.1.1. Objetivos do estudo

3.1.1.1. Objetivo geral do estudo

Com este estudo pretendeu-se caracterizar a prática de atividades de fitness em ginásios do distrito de Castelo Branco e conhecer os motivos que levam as pessoas a praticar, bem como a frequência da prática.

3.1.1.2. Objetivos específicos

Tendo por base o problema enunciado anteriormente, definimos os seguintes objetivos específicos:

- Saber quais as modalidades praticadas de atividades de fitness em ginásios do distrito de Castelo Branco.
- Quais são os motivos que levam as pessoas a praticar atividades de fitness em ginásios do distrito de Castelo Branco.
- Conhecer a frequência da prática das atividades de fitness em ginásios do distrito de Castelo Branco.
- Verificar se os motivos para a prática e a frequência da prática variam de acordo com as variáveis grupo etário, género e tipo de modalidade praticada.

3.1.2. Justificação e Enunciado do Problema

O fato de os centros de fitness serem cada vez mais populares nas sociedades industrializadas (Smith et al., 1998) e do estudo dos indivíduos ativos poder trazer novas pistas sobre estratégias para promover a sua adesão e manutenção na atividade física (Bueno, A.M., 2002), vários autores nacionais e internacionais referem que os estudos sobre os motivos para a prática de atividade física têm-se centrado essencialmente em populações jovens e em praticantes de atividades desportivas.

Estas insuficiências, reportam-nos para a necessidade da realização de mais estudos nesta área, designadamente sobre o estudo do perfil motivacional apresentado por praticantes de fitness, e da variação desse mesmo perfil tendo em conta as características dos praticantes, o contexto e tipo de modalidade praticada. Como refere Biddle (2002) as abordagens descritivas sobre as razões e barreiras pessoais constituem um bom ponto de partida no estudo da adesão ao exercício físico. Há ainda uma questão que se torna pertinente, que tem a ver com a pouca participação dos cidadãos neste tipo de centros desportivos.

Assim, e partindo do problema “**Como é a prática de atividades de fitness em Ginásios do distrito de Castelo Branco, quais os motivos que levam as pessoas a praticar e qual a frequência dessa prática? Haverá diferenças tendo em conta as variáveis género, escalões etários e modalidade praticada?**”, propus-me a estudar o tema em questão, de modo a

compreender os motivos que levam as pessoas a praticar atividades de fitness em ginásios da Beira Interior.

3.1.3. Hipóteses do estudo

H1 - Há diferenças significativas ao nível das **modalidades** praticadas nas atividades de fitness em ginásios do distrito de Castelo Branco entre pessoas do **género** masculino e feminino.

H2 - Há diferenças significativas ao nível das **modalidades** praticadas nas atividades de fitness em ginásios do distrito de Castelo Branco entre os diferentes **escalões etários**.

H3 - Há diferenças significativas ao nível dos **motivos** para a prática nas atividades de fitness em ginásios do distrito de Castelo Branco, entre pessoas do **género** masculino e feminino.

H4 - Há diferenças significativas ao nível dos **motivos** para a prática nas atividades de fitness em ginásios do distrito de Castelo Branco, entre os diferentes **escalões etários**.

H5 - Há diferenças significativas ao nível dos **motivos** para a prática nas atividades de fitness em ginásios do distrito de Castelo Branco, tendo em conta o tipo de **modalidade** praticada.

H6 - Há diferenças significativas ao nível da **frequência** da prática nas atividades de fitness em ginásios do distrito de Castelo Branco, entre pessoas do **género** masculino e feminino.

H7 - Há diferenças significativas ao nível da **frequência** da prática nas atividades de fitness em ginásios do distrito de Castelo Branco, entre os diferentes **escalões etários**.

H8 - Há diferenças significativas a nível da **frequência** da prática nas atividades de fitness em ginásios do distrito de Castelo Branco, tendo em conta o tipo de **modalidade** praticada.

3.2. MÉTODOS E PROCEDIMENTOS

3.2.1. Caraterização da Amostra

A amostra foi constituída por 203 praticantes de fitness em ginásios de diversas zonas do distrito de Castelo Branco, 101 mulheres e 102 homens, com idades que variam entre os 14 e os 71 anos, de ambos os sexos, sendo que grande parte da amostra compreende-se na faixa etária entre os 19 e 45 anos. Cerca de 60% dos praticantes são da cidade de Castelo Branco, 20% da Covilhã, 10% do Fundão e os restantes de outras localidades anexas às cidades anteriormente referidas.

3.2.2. Critérios de escolha

Os critérios em que me baseei para a escolha deste estudo, prendem-se e primeiro lugar, com o fato de estar a trabalhar nesta área, e querer aprofundar ainda mais os conhecimentos sobre a área do fitness, e em segundo lugar, permitir melhorar a qualidade dos serviços através de respostas que nos possam auxiliar a nos, enquanto professores de atividade física, como promover a maior adesão das pessoas a este tipo de programas.

Usei o QME, pelo fato de este ser o instrumento mais usado em estudos similares, e por ser o mais prático tendo em conta os objetivos do estudo. Quanto à escolha da localidade, esta deve-se ao fato de ser numa região ainda pouco estudada, o que poder ser interessante dado este ser um

projeto pioneiro nesta zona, e poder ser muito útil na comparação com outros estudos de outras localidades. A escolha da amostra foi aleatória, com os ginásios do estudo a prestarem o apoio necessário para a recolha dos dados. Este estudo demonstra assim o interesse que pode ser de todos, na procura de resposta dos ginásios em tempos de crise para conseguir reter mais praticantes.

3.2.3. Apresentação das Variáveis

3.2.3.1. Variáveis Independentes

- Escalão etário (≤ 18 anos/ 18 a 45 anos/ ≥ 45 anos)
- Género (Masculino/Feminino)
- Tipo de modalidade praticada (Localizada/Dança/Step/etc...)

3.2.3.2. Variáveis dependentes

- Atividade física praticada nos ginásios
- Motivos para a prática de atividades de Fitness nos ginásios

3.2.4. Procedimentos para recolha dos dados

Para a recolha dos dados foram contactados os responsáveis dos 9 melhores ginásios da Beira Interior (Castelo Branco, Fundão e Covilhã), ao qual obtivemos consentimento de 6 ginásios para colaboração no estudo.

Comecei por solicitar formalmente a colaboração das instituições através de uma carta enviada aos diretores/gerentes dos ginásios/academias. Após a resposta dos diretores/gerentes a recolha dos dados foi efetuada em duas fases:

Numa primeira fase recolheu-se os dados referentes às modalidades oferecidas e aos praticantes (idade e sexo), nos serviços administrativos, efetuando os registos numa ficha própria para o efeito, distribuída posteriormente pelos instrutores/coordenadores de cada ginásio.

Numa segunda fase e após saber as modalidades e o tipo de praticantes por modalidade aplicou-se o instrumento escolhido para a recolha dos dados.

Na recolha dos dados foi utilizado o Questionário de Motivação para a prática de Exercício (QME) (anexo 3).

Para garantir a uniformidade de procedimentos na aplicação do Questionário elaborou-se um protocolo de preenchimento que foi entregue e discutido com os diferentes responsáveis dos ginásios.

Deste modo, estes dados apenas representam os praticantes que, fazendo parte do grupo de ginásios e colaboradores contactados, mostraram disponibilidade para preencher os questionários.

Finalmente, fiz a recolha dos questionários de forma sigilosa e agradei o preenchimento dos questionários.

3.2.5. Instrumento usado

O instrumento de recolha de dados utilizado foi o Questionário de Motivação para o exercício (QME - Markland & Ingledew, 1997), constituído por 51 itens agrupados em 10 grupos,

traduzida e validada por Lourenço e Alves (2003). As respostas ao QME são dadas numa escala tipo Likert de 6 pontos (0= "nada verdadeiro para mim" até ao 5 = "completamente verdadeiro para mim"). A avaliação das respostas obteve-se através do cálculo da média dos itens correspondentes a cada fator motivacional. Os motivos com pontuações mais e menos elevadas, representam respetivamente os motivos mais e menos importantes para a prática de exercício físico.

Além das questões de natureza sociodemográfica e de caracterização dos sócios do ginásio, o inquérito é constituído por 51 questões organizadas em 10 grupos.

Os indivíduos da amostra preencheram dois questionários (Anexo 3). O primeiro corresponde ao QME, já anteriormente caracterizado, que permitirá a avaliação dos motivos para a prática do exercício. O segundo, elaborado propositadamente para este tipo de estudo, contém questões que caracterizam os indivíduos em termos sociodemográficos e da sua prática habitual de exercício em ginásio. Para os efeitos da realização deste estudo foi realizada uma análise fatorial exploratória prévia para comparar os valores de extração dos fatores com as de outros estudos.

Foi utilizado ainda o programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 18.0 para a análise dos dados obtidos.

3.2.6. Procedimentos Estatísticos

Foi utilizado o *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 18.0 para análise dos fatores motivacionais recorrendo-se às técnicas de estatística descritiva para o cálculo de medidas de tendência central (ex: média e desvio padrão). No que se refere ao cálculo da significância das diferenças entre médias, recorreu-se a técnicas de estatística não paramétrica, nomeadamente o Teste de Mann-Whitney, teste alternativo ao teste t-Student, que permite comparar as médias das duas amostras independentes, o teste Kruskal Wallis para os casos em que as amostras não provêm de populações normais, ou quando as variâncias são muito heterogéneas como é o caso desta amostra e ainda o teste do Qui-Quadrado, que permite analisar a relação de independência entre variáveis qualitativas, aplicando-se tanto para a análise univariada como multivariada.

Em todas as técnicas, foram avaliados os pressupostos da sua aplicação, tais como a normalidade de distribuição (teste de Kolmogorov-Smirnov) e homogeneidade de variância (teste de Levene). O nível de significância a adotar para a rejeição da hipótese nula foi de $p \leq 0,05$.

CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

4.1. ANÁLISE FATORIAL

Antes da análise dos dados obtidos, procedi primeiramente a uma análise da estrutura fatorial de escala do questionário, através de uma Análise Fatorial Exploratória (AFE), para poder comparar com a do estudo de Moutão (2005). Verificou-se assim um valor de 0,872 para o KMO e um valor *p-value* de 0,000 para o Teste Bartlett, o que indica que o modelo de Análise Fatorial se adequa à amostra em estudo, apesar de apresentar valores diferentes ao do estudo acima mencionado (Tabela 5).

Tabela 5- Resultados do teste de KMO e Bartlett's

KMO and Bartlett's Test		
KMO		,87
Bartlett's Test of Sphericity	Chi-quadrado	7154,41
	Graus de liberdade	1275
	Sig.	,00

Segue ainda a tabela que contém a matriz fatorial obtida após rotação *Varimax* no anexo 4. Os itens encontram-se ordenados em função da magnitude das saturações obtidas. Para facilitar a interpretação, não se apresentam as cargas fatoriais inferiores a 0,3.

Verificou-se então que na dimensão 1 os itens 26, 40 e 50 apresentam cargas relativamente elevadas no eixo. Na dimensão 2 surgem os itens de 21 e 30. Os itens mais relevantes na dimensão 3 são os itens 32 e 44, que se referem a “Para melhorar a minha aparência” e “Para ter um aspeto mais atrativo”

Na dimensão 4, os itens que obtiveram saturações mais altas foram os itens 34 e 46, que estão relacionados com a libertação do stress e da tensão. Na dimensão 5, encontramos itens relacionados com a perda de peso, sendo o item que obteve uma saturação mais alta o 43 e o 15 (O exercício físico ajuda-me a queimar calorias).

A dimensão 6 concentra os itens relacionados com a condição física, em que a questão que regista saturação mais alta é o item 27. A dimensão 7 inclui as questões relativas à afiliação com os amigos, sendo o item 10 (Para passar tempo com os amigos) o que possui carga mais elevada. Já na dimensão 8, os itens 3 e 9 foram os que apresentaram carga mais alta. Na dimensão 9, apenas os itens 11 e 25 estão associados ao eixo. Finalmente a dimensão 10 engloba os itens 6 e 4 como mais fortemente associados a esta dimensão, que correspondem ao da Valorização Pessoal.

De acordo com o critério de Kaiser, foram assim extraídos 10 fatores do QME com valores próprios, superiores a “1”, que contribuem para explicar cerca de 61,2% da variância total verificada nos resultados (tabela 6).

Tabela 6 - Numero de fatores extraídos e percentagem de variância total observada

Total Variance Explained									
Fatores Extraídos	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% de Variância	% Acumulada	Total	% de Variância	% Acumulada	Total	% de Variância	% Acumulada
1	15,088	29,585	29,585	15,088	29,585	29,585	7,587	14,876	14,876
2	5,457	10,701	40,286	5,457	10,701	40,286	4,743	9,299	24,175
3	3,036	5,954	46,240	3,036	5,954	46,240	4,167	8,170	32,345
4	2,677	5,248	51,488	2,677	5,248	51,488	3,968	7,780	40,125
5	1,894	3,715	55,203	1,894	3,715	55,203	3,227	6,328	46,453
6	1,660	3,256	58,458	1,660	3,256	58,458	2,819	5,528	51,981
7	1,405	2,754	61,213	1,405	2,754	61,213	2,544	4,988	56,968
8	1,195	2,343	63,555	1,195	2,343	63,555	2,046	4,011	60,979
9	1,111	2,179	65,734	1,111	2,179	65,734	1,802	3,533	64,512
10	1,057	2,073	67,807	1,057	2,073	67,807	1,680	3,295	67,807

Verificamos assim que a cada dimensão correspondem os diferentes itens, que apresentem saturações mais elevadas. As questões estão agrupadas e relacionadas de acordo com os atributos em comum aos itens. Assim, pudemos sub-dividir os 51 itens nos seguintes agrupamentos (Tabela 7).

Tabela 7- Agrupamento dos Itens pelas dimensões respetivas, de acordo com o Rotation Varimax with Kaiser Normalization

Competição/ Reconhecimento	Saúde	Aparência	Stress	Peso	Condição física	Afiliação	Bem-Estar	Historial Médico	Valor. Pessoal
8	2	1	20	14	13	10	3	11	4
9	16	18	34	15	27	24	7	25	6
10	17	32	37	29	31	38	9	39	
12	21	36	46	43	41	49	23		
19	22	42	48						
24	30	44							
26	35	47							
28									
33									
40									
45									
50									
51									

Após a extração destes 10 fatores, verifiquei qual o valor de fiabilidade interna (Alpha de Cronbach) que apresentavam. Os resultados obtidos encontram-se expostos na tabela 9.

Ao verificar a consistência interna para as dimensões obtidas, encontrámos valores bastante satisfatórios para o *alpha* de Cronbach, que variam entre 0,946 para a subescala “Aparência”, e de 0,948 para as subescalas de “Peso” e “Bem-Estar”. Para a totalidade dos itens obtivemos um *alpha* de Cronbach de 0,947 (tabela 8).

Tabela 8 - Organização dos diferentes itens pelos fatores encontrados, peso fatorial e alpha de Cronbach

Competição/reconhecimento	ITENS	
		P.F. A.C.
	E9. Porque gosto da sensação de me exercitar	0,593
	E10. Para passar tempo com os amigos	0,683
	E12. Porque gosto de tentar ganhar/vencer quando faço atividade física	0,748
	E19. Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	0,670
	E24. Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício	0,551

físico	E26. Porque gosto de competir	0,867	0,947
	E28. Porque me proporciona situações desafiantes	0,661	
	E33. Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	0,748	
	E40. Porque gosto da competição física	0,837	
	E45. Para alcançar coisas que os outros não conseguem	0,753	
	E50. Porque acho o exercício/físico divertido, especialmente quando envolve competição	0,817	
	E51. Para me avaliar em função de critérios pessoais	0,606	
	Saúde	E2. Para evitar ficar doente	
E16. Para prevenir problemas de saúde		0,645	
E17. Porque o exercício físico é revigorante		0,506	
E21. Porque pretendo manter uma boa saúde		0,776	
E22. Para aumentar/ melhorar a minha resistência		0,627	
E30. Para evitar doenças do coração		0,710	
E35. Para me sentir mais saudável		0,676	
Aparência/Estética	E1. Para me manter elegante	0,726	0,946
	E18. Para ter um corpo bonito	0,705	
	E32. Para melhorar a minha aparência	0,827	
	E36. Para me tornar mais forte	0,589	
	E44. Para ter um aspeto mais atrativo	0,804	
	E47. Para desenvolver os músculos	0,804	
Stress	E20. Porque ajuda a reduzir a tensão	0,705	0,947
	E34. Para gerir/controlar o stress	0,750	
	E37. Por gostar da experiência de praticar exercício físico	0,597	
	E46. Para libertar a tensão	0,709	
Peso	E14. Para ter objetivos que orientem o meu esforço	0,503	0,948
	E15. Para perder peso	0,775	
	E29. Para me ajudar a controlar o peso	0,730	
	E43. Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias	0,795	
Condição Física	E13. Para me manter/tornar mais ágil	0,535	0,947
	E27. Para manter a flexibilidade	0,641	
	E31. Para recarregar energias	0,590	
	E41. Para me manter/tornar flexível	0,638	
Afiliação	E10. Para passar tempo com os amigos	0,683	0,947
	E24. Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico	0,551	
	E38. Para me divertir estando ativo com outras pessoas	0,663	
	E49. Para fazer novos amigos	0,616	
Bem-Estar	E3. Porque me faz sentir bem	0,597	0,948
	E7. Para poder ter um corpo saudável	0,485	
	E9. Porque gosto da sensação de me exercitar	0,593	
	E23. Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática com fora dela	0,468	
Historial Médico	E11. Porque o meu médico me aconselhou	0,813	0,948
	E25. Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária	0,547	
Valoriz. Pessoal	E4. Para me ajudar a parecer mais novo	0,455	0,947
	E6. Para poder pensar	0,581	

Ainda assim, propõe-se a exclusão dos itens que não cumprem os critérios de inclusão. Assim, os itens “8”, “39” e “48” foram excluídos por estarem representados simultaneamente em dois fatores (Tabela 9).

Tabela 9 - Itens Excluíveis por estarem fortemente associados em 2 fatores simultaneamente

ITENS	FATORES	
8. Para me fortalecer/tornar mais robusto	F1: 0,394	F3: 0,368
39. Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	F1: 0,335	F9: 0,334
48. Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico	F4: 0,476	F6: 0,426

Assim, e como estes itens estavam representados em mais de um fator, poderá ter a haver com alguma ambiguidade na sua interpretação por parte dos sujeitos, que os relacionam com dois fatores distintos. Esta situação sugere a sua futura revisão.

Do mesmo modo verifica-se que o item “39” está representado simultaneamente nos fatores de “Competição/Reconhecimento” e “Historial Médico”. Neste caso, a ambiguidade de interpretação poderá estar relacionado com o fato de alguns indivíduos associarem a competição interna de ultrapassar um obstáculo (recuperação da lesão) ao Historial Médico.

Relativamente à importância que cada item tem na explicação da variação total, verifica-se que os itens “8”, “39” e “42”, apresentam um peso fatorial reduzido ($PF \leq 0,45$) sendo por isso também excluível o fator 42 (tabela 10).

Tabela 10 - Itens excluíveis por apresentarem um peso fatorial reduzido

ITENS	PESO FATORIAL
E8. Para me fortalecer/tornar mais robusto	0,394
E39. Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	0,335
E42. Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais	0,408

Por fim, foram também excluídos os itens 4, 6, 11 e 25, já que o mínimo de itens aconselhados para cada fator é de três itens (Hill & Hill, 2002). Após estas exclusões, os restantes 42 itens organizam-se em 8 fatores motivacionais distintos, ficando de fora as subescalas “Historial Médico” e “Valorização Pessoal”.

Relativamente aos valores do *Alpha* de Cronbach, verifica-se que os valores de fiabilidade interna são sempre superiores a “0,9”, sendo por isso considerados bons ((Hill & Hill, (2002); Pestan & Gagueiro (2003), citado por Moutão, (2005)).

Assim, e na comparação da estrutura fatorial encontrada com a do estudo do Moutão (2005), verifica-se que as principais diferenças não se situam ao nível do conteúdo mas sim ao nível da organização dos itens, já que excetuando as alterações anteriormente referidas, os itens dos fatores originais aparecem juntos dentro dos mesmos fatores. Deste modo, verificamos que os itens pertencentes aos fatores originais “Desafio”, “Competição” e “Reconhecimento” agrupam-se num único fator, assim como os itens pertencentes aos fatores originais “Manter-se saudável”, “Revitalização” e “Prazer” agrupam-se noutra fator. Estes agrupamentos de fatores indicam a existência de uma variável latente que se manifesta simultaneamente em cada um dos fatores que compõem o agrupamento, dada a semelhança que têm entre si.

Verifica-se assim que, e cruzando com a análise fatorial efetuada por Moutão (2005), emergem duas escalas relacionadas com a saúde: uma de saúde positiva (prevenção/ bem-estar) e outra ligada ao seu aspeto negativo (historial médico/doença). No estudo realizado por Maymi (2002), foram obtidos resultados semelhantes, tendo os itens do fator “Prevenção” e “Saúde positiva” sido agrupados.

Por fim, observa-se que os itens “8”, “39” e “42”, apresentam um peso fatorial reduzido ($PF \leq 0,45$) sendo por isso excluíveis, em relação à do Moutão (2005), tal como os itens 4, 6, 11 e 25, já que o mínimo de itens aconselhados para cada fator é de três itens (Hill & Hill, 2002). Assim, o questionário da Motivação para o exercício adaptado de Moutão (2005) só se confirma em parte, já que nalguns casos os fatores originais agrupam-se, originando novos fatores, e noutros sofrem ligeiras alterações ou desaparecem.

3.3 ANÁLISE DESCRITIVA

3.3.1 Caracterização da Amostra

Para a realização desta análise recorri a uma amostra total de 203 indivíduos, 101 do género feminino e 102 do género masculino, com idades compreendidas entre os 14 e os 71 anos de idade (fig.), praticantes de programa de exercício físico nos ginásios acima referidos (Figuras 6 e 7).

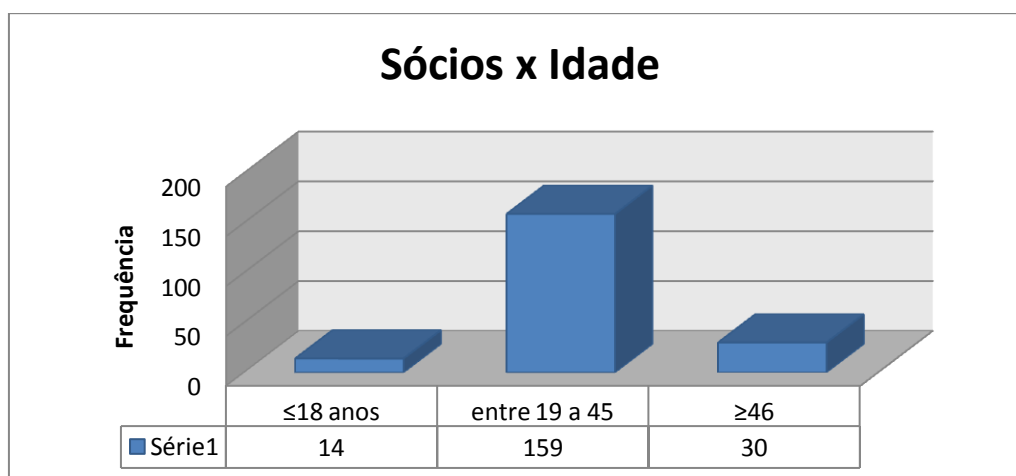


Fig.6 - Proporção de praticantes de fitness de acordo com a faixa etária

Através da figura 7, percebemos que os picos de praticantes de fitness da amostra se situam mais nos 22-24 anos e nos 32-34 anos, sendo que a partir dos 40 anos a tendência é a diminuir o número de praticantes de Fitness ao longo da idade.

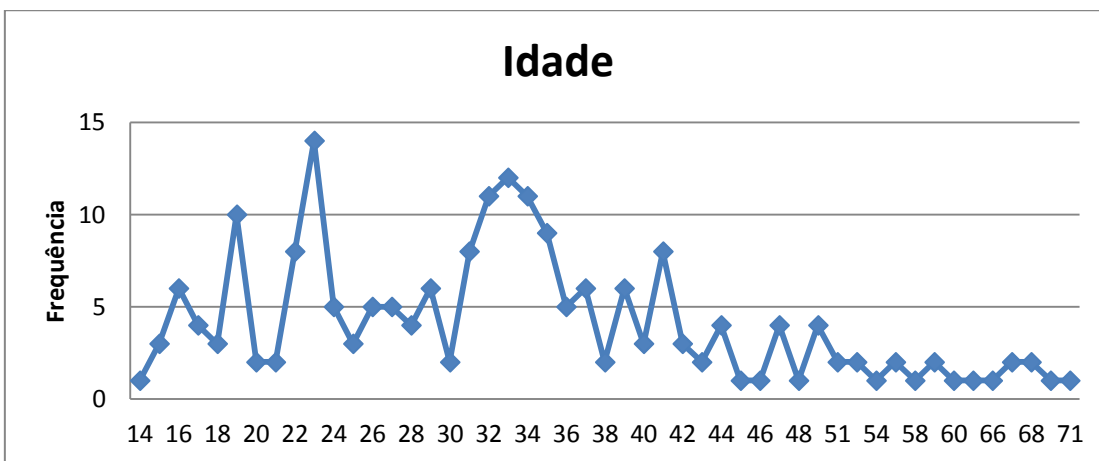


Fig.7 - Distribuição do nº de sócios ao longo da idade

Relativamente à localidade, a maior percentagem dos inquiridos são de castelo branco, devido a uma maior proximidade com os inquiridos, conseguindo assim a coleta de um maior nº de questionários.

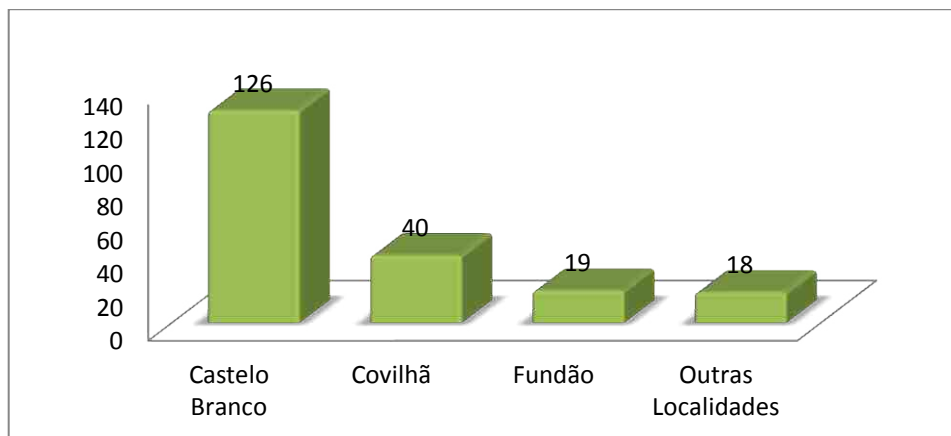


Fig. 8 - Distribuição das diferentes localidades provenientes dos sócios

Relativamente ao estado civil, de destacar que grande parte dos inquiridos são solteiros, o que pode ser revelante na decisão de praticar exercício físico em ginásios, devido a terem menos encargos familiares, e conseqüente maior disponibilidade (Fig. 9). Já em relação às habilitações literárias, as diferenças entre os inquiridos com Ensino Básico e Secundário e os do Ensino Superior não são significativas:

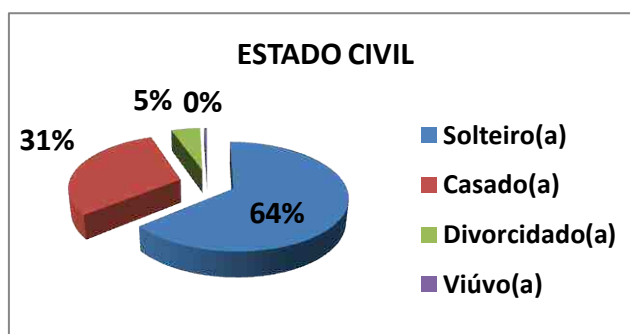


Fig. 9 - Estado Civil dos Sócios Inquiridos



Fig. 10 - Habilitações Literárias dos Sócios Inquiridos

Quanto à ocupação dos praticantes de ginásios, um dado curioso revisto é que parte dos inquiridos que estão ativos são professores (36), o que significa que estes assumem uma fatia muito importante nos clientes de ginásios do distrito de Castelo Branco. Grande parte dos inquiridos são ativos (60%), e 30% são estudantes. Apenas 10% são sócios inativos (desempregados ou reformados).



Fig. 11 - Ocupação Profissional dos Sócios Inquiridos

Quanto ao início da prática de um plano de treino em ginásio, a grande parte dos inquiridos (39%) afirmou frequentar estes espaços há mais de 3 anos, ao passo que 35% dos inquiridos afirmam frequentar este espaço há menos de 1 ano.

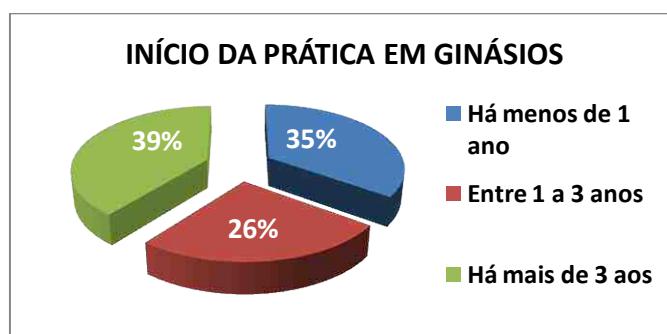


Fig. 12 - Proporção de praticantes de fitness de acordo com o início da prática de exercício físico em ginásios

Quanto à Rotina Semanal de Treino dos praticantes de ginásio, a maior frequência de treino é de 3 vezes semanais (31%).

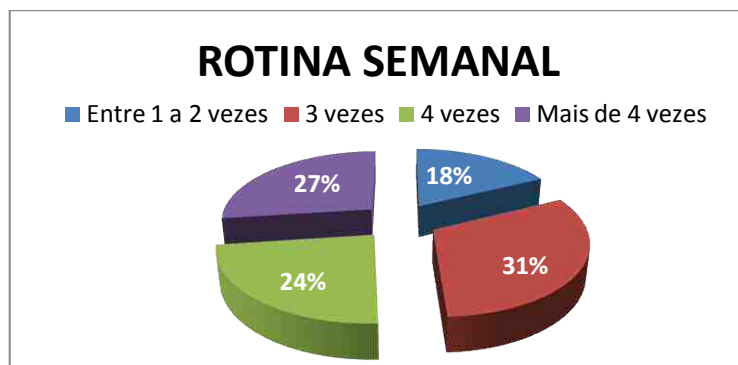


Fig. 13 - Proporção de praticantes de fitness de acordo com a Rotina Semanal

Os dados referentes à hora de treino são os esperados, com grande parte dos inquiridos a responderem como hora de treino ao final da tarde, dado que é quando a maior parte das pessoas saem dos seus empregos.

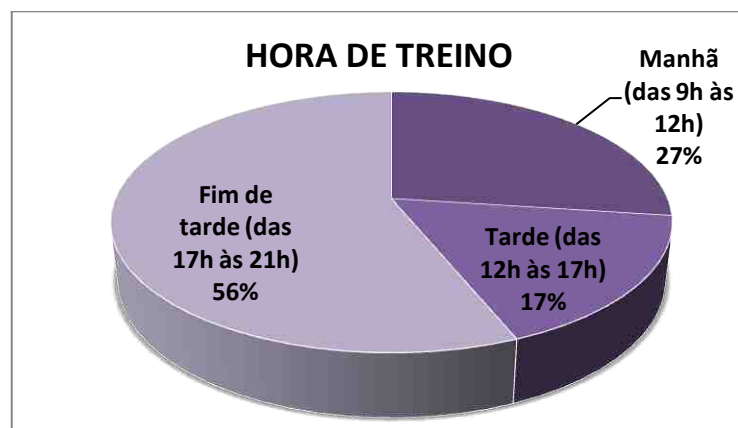


Fig. 14 - Proporção de praticantes de fitness de acordo com a hora de treino

Dos sócios que frequentam ginásio, apenas 2 responderam que não frequentam a sala de Córdio-Musculação sendo que os restantes 201 participantes destas modalidades responderam afirmativamente, acoplado esse treino a uma atividade de grupo ou não. Relativamente à rotina de prática desta modalidade, grande parte dos sócios praticantes de Córdio-Musculação respondeu praticar em média 3x por semana.

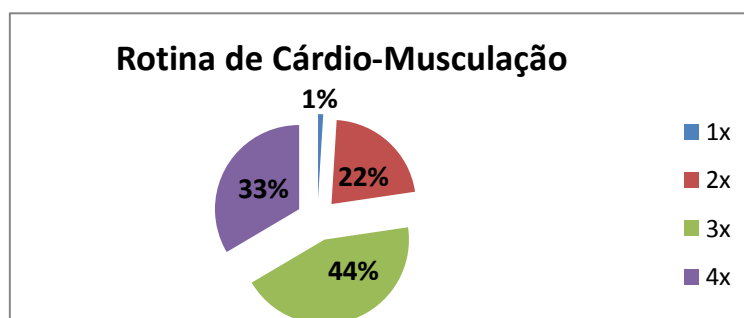


Fig. 15 - Rotina de frequência da Córdio-Musculação

Já na prática das atividades de grupo, os inquiridos demonstraram ainda frequentar mais as aulas tradicionais do que as modernas BTS. As preferidas são as tradicionais (ex: Step, Hip-Hop, Aeróbica e Localizada), com quase um terço dos inquiridos a referirem-se a esta prática, seguido das Atividades BTS (BodyPump, BodyCombat, BodyJam, etc.). As menos praticadas foram as Atividades Aquáticas, fato também constatado devido à maior parte dos ginásios do estudo não possuir piscinas e Outras, como o CrossFit ou InPower, modalidades que por serem adaptações de alguns ginásios ou serem mais recentes como é o caso do CrossFit e ainda não estão presentes nas rotinas de grande parte dos sócios dos ginásios, ainda estão a conquistar o seu espaço nos ginásios e academias.

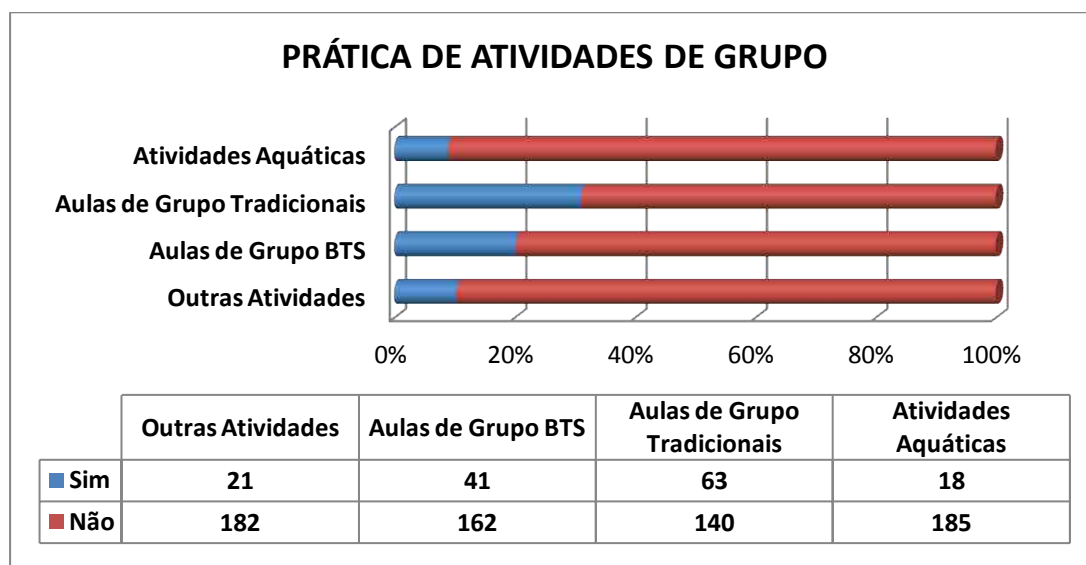


Fig. 16 - Proporção de sócios praticantes das diferentes modalidades de grupo

Relativamente às atividades que os inquiridos responderam praticar fora do ginásio, ao mesmo tempo que praticam em ginásio, a maior parte respondeu que não pratica qualquer outro tipo de atividade, ao passo que 13% pratica desportos individuais (corrida, natação, caminhada, etc.), 8% pratica desportos coletivos (futebol, basquetebol, andebol, etc.) e apenas 5% pratica desportos aquáticos (Natação, Hidroginástica).



Fig. 17 - Proporção de praticantes de atividades fora do ginásio

Finalmente, no que concerne às atividades abandonadas pelos praticantes de fitness, a grande maioria não tem nenhum historial desportivo, 30% já praticou desportos coletivos, 20% desportos individuais e apenas 9% praticou já desportos aquáticos.

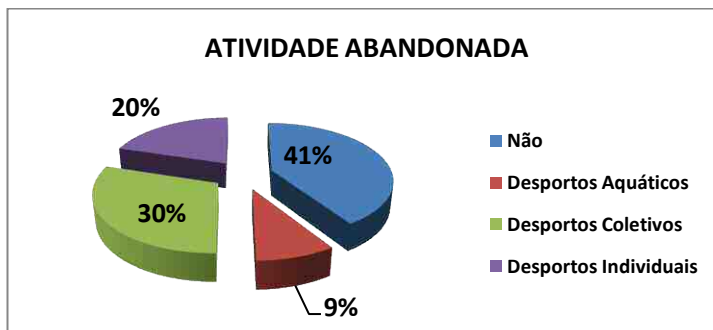


Fig. 18 - Proporção de praticantes de atividades abandonadas, segundo o tipo de modalidades

3.1.2 Análise dos Resultados Obtidos pelo QME

A análise dos resultados inicia-se com a estatística descritiva da escala e dos seus itens na tabela 11. Verificou-se que os itens pontuados de forma mais positiva são os itens 3, 7 e 35, que dizem respeito a “Porque me faz sentir bem”, “Para ter um corpo saudável”, e “Para me sentir mais saudável”. Estes itens, para além de terem obtido as pontuações mais altas também registam um desvio padrão baixo, significando que os respondentes estão em consenso nestas respostas, e enquadram-se no Fator “Saúde e Bem-Estar”. Por outro lado, são os itens 5, 19 e 33 aqueles que registam pontuações mais baixas, significando que, na maioria, os inquiridos não consideram estes motivos revelantes na sua prática de exercício físico, nomeadamente “Mostrar o mérito/valor aos outros”, “Comparar a minha capacidade com os outros” e ainda “Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações”, que estão associados ao fator “Competição/Reconhecimento”.

As questões referentes ao bem-estar e ser mais saudável são aquelas onde se registam as menores variações a nível do desvio padrão (3, 7 e 35), traduzindo que os inquiridos estão em consenso quanto à escolha destes motivos na sua importância para a prática de atividade física.

Assim, e constatando a afirmação de Martens, (1999) “as pessoas motivam-se a fazer aquilo que lhes permite satisfazer as suas necessidades”, então, a intervenção técnica no âmbito do fitness tem de ser, primeiramente, direcionada para a saúde e o bem-estar geral. Ou seja, tem de objetivar não só a saúde físico-biológica (ausência de doença) mas também o bem-estar geral. Para tal, é necessário a integração e valorização dos aspetos psicoafectivos e subjetivos da prática de exercício.

Tabela 11 - Estatística descritiva dos itens do modelo de análise

ITENS	N	Mín	Máx	Média	Desvio-Padrão
1. Para me manter elegante	203	0	5	3,59	1,27
2. Para evitar ficar doente	203	0	5	3,69	1,24
3. Porque me faz sentir bem	203	0	5	4,58	<u>0,76</u>
4. Para me ajudar a parecer mais novo	203	0	5	2,11	1,61
5. Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	203	0	5	1,23	1,37
6. Para poder pensar	203	0	5	2,23	1,57
7. Para ter um corpo saudável	203	0	5	4,43	<u>0,87</u>
8. Para me fortalecer/tornar mais robusto	203	0	5	3,87	1,23
9. Porque gosto da sensação de me exercitar	203	0	5	3,74	1,23
10. Para passar tempo com os amigos	203	0	5	2,31	1,45
11. Porque o meu médico me aconselhou	203	0	5	1,67	1,84
12. Porque gosto de tentar ganhar/vencer quando faço atividade física	203	0	5	2,19	1,78
13. Para me manter/tornar mais ágil	203	0	5	3,87	1,10
14. Para ter objetivos que orientem o meu esforço	203	0	5	3,17	1,40
15. Para perder peso	203	0	5	2,89	1,93
16. Para prevenir problemas de saúde	203	0	5	4,07	1,10
17. Porque o exercício físico é revigorante	203	0	5	4,02	1,01
18. Para ter um corpo bonito	203	0	5	3,41	1,41
19. Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	203	0	5	1,10	1,41
20. Porque ajuda a reduzir a tensão	203	0	5	3,39	1,52
21. Porque pretendo manter uma boa saúde	203	0	5	4,27	<u>0,93</u>
22. Para aumentar/melhorar a minha resistência	203	0	5	4,13	0,94
23. Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática como fora dela	203	0	5	3,84	1,21
24. Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico	203	0	5	2,71	1,51
25. Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária	203	0	5	2,00	1,80
26. Porque gosto de competir	203	0	5	2,01	1,68
27. Para manter a flexibilidade	203	0	5	3,58	1,18
28. Porque me proporciona situações desafiantes	203	0	5	2,85	1,58
29. Para me ajudar a controlar o peso	203	0	5	3,55	1,51
30. Para evitar doenças do coração	203	0	5	3,72	1,35
31. Para recarregar energias	203	0	5	3,84	1,20
32. Para melhorar a minha aparência	203	0	5	3,58	1,30
33. Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	203	0	5	1,53	1,57
34. Para ajudar a gerir/controlar o stress	203	0	5	3,75	1,32
35. Para me sentir mais saudável	203	0	5	4,31	<u>0,91</u>
36. Para me tornar mais forte	203	0	5	3,70	1,26
37. Por gostar da experiência de praticar exercício físico	203	0	5	3,85	1,19
38. Para me divertir estando ativo com outras pessoas	203	0	5	3,16	1,34
39. Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	203	0	5	1,64	1,70
40. Porque gosto da competição física	203	0	5	2,29	1,72
41. Para me manter/tornar flexível	203	0	5	3,67	1,20
42. Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais	203	0	5	3,27	1,43
43. Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias	203	0	5	3,70	1,45
44. Para ter um aspeto mais atrativo	203	0	5	3,22	1,46
45. Para alcançar coisas que os outros não conseguem	203	0	5	1,44	1,64
46. Para libertar a tensão	203	0	5	3,82	1,33
47. Para desenvolver os músculos	203	0	5	3,76	1,26
48. Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico	203	0	5	3,98	1,17
49. Para fazer novos amigos	203	0	5	2,43	1,44
50. Porque acho o exercício físico divertido, especialmente quando envolve competição	203	0	5	2,38	1,71
51. Para me avaliar em função de critérios pessoais	203	0	5	2,65	1,69

Para entender melhor a importância dos motivos para a prática de atividades de fitness, agrupámos os itens nos seus respetivos valores, podendo chegar à seguinte Hierarquia de Fatores, através da apresentação da média, desvio padrão, valor máximo e mínimo obtido em cada fator motivacional para a totalidade dos 203 sujeitos da amostra.

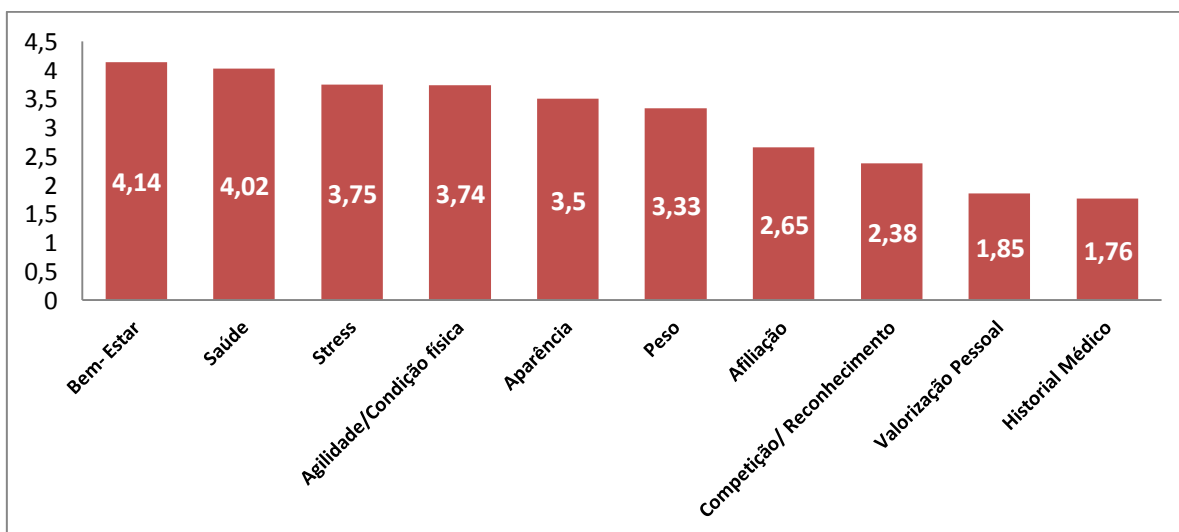
Tabela 12 - Hierarquia, Média, Desvio-padrão, Mínimo e Máximo para cada fator motivacional

	Fatores	Média	Desvio-Padrão	Mín.	Máx.	
1º	Bem- Estar	<u>4,14</u>	1,01	0	5	Fatores Mais Importantes
2º	Saúde	<u>4,02</u>	1,06	0	5	
3º	Stress	<u>3,75</u>	1,30	0	5	
4º	Condição física	<u>3,74</u>	1,17	0	5	
5º	Aparência/Estética	3,50	1,34	0	5	
6º	Peso	3,33	1,57	0	5	
7º	Afiliação	2,65	1,43	0	5	
8º	Competição/ Reconhecimento	2,38	1,55	0	5	Fatores Menos Importantes
9º	Valorização Pessoal	1,85	1,52	0	5	
10º	Historial Médico	1,76	1,78	0	5	

Assim, se considerarmos a hierarquia dos valores obtidos para cada fator motivacional verifica-se que o mais importante é o do “Bem-estar” ($4,14 \pm 1,01$) seguido pelo da “Saúde” ($4,02 \pm 1,06$) e “Stress” ($3,75 \pm 1,10$). Por outro lado, os fatores “Competição/Reconhecimento” ($2,38 \pm 1,55$), “Valorização Pessoal” ($1,85 \pm 1,52$) e “Historial Médico” ($1,76 \pm 1,78$) foram considerados pelos inquiridos como sendo os menos importantes para a sua prática de atividades de fitness.

Na tabela 13 vemos uma representação gráfica dos fatores e a sua média.

Tabela 13 - Representação gráfica dos fatores mais e menos importantes para a prática de atividades de fitness



Cruzando com os dados revelados no estudo de Moutão (2005), podemos verificar que tal como nos resultados apresentados pelo autor no seu estudo, os fatores “Saúde” e “Bem-Estar” são também os mais referenciados entre os inquiridos praticantes de atividades de fitness, bem como o “Stress”, o que reforça a posição destes fatores como principais motivos para a prática de Atividades de Fitness e desmistificando a ideia de que apenas quem quer perder peso se inscreve num ginásio. No seu estudo, de destacar a diferença de um dos motivos mais importantes, ao qual ele aponta a Agilidade, fator que neste estudo não se evidenciou tão importante ainda assim representando o 4º motivo mais importante.

Segundo Moutão (2005), nas suas pesquisas efetuadas, pode ser nefasto o resultado de campanhas que tentem promover a prática da atividade física através da “pressão” para evitar as doenças do sedentarismo, promovendo a utilização instrumentista do exercício como um “medicamento”, ao invés de promoverem a prática de exercício pelo simples prazer que isso proporciona. Essa situação ilustra bem a importância de uma atitude psicopedagógica mais consistente na orientação dos programas de fitness, levando-nos a questionar se estas situações não terão também contribuído para a elevada taxa de abandono e a reduzida adesão a programas de atividade física.

Um outro dado interessante prende-se com facto de os fatores “Condição Física” e “Stress” estarem igualmente entre aqueles que são considerados como os mais importantes, e quase coincidirem com os do estudo de Moutão. Segundo o autor, uma possível justificação para estes resultados pode residir no estilo de vida das sociedades ocidentais, caracterizada pelo imobilismo (“sentados profissionais”) e por um ritmo de vida cada vez mais acelerado e stressante, de que o cada vez maior consumo de medicamentos é disso prova.

Estes resultados explicam o crescente protagonismo que modalidades como Pilates e Yoga tem vindo a ter no mercado do fitness e corroboram a ideia de que os benefícios psicológicos da prática de exercício são igualmente procurados. Deste ponto de vista, os conhecimentos em técnicas de relaxamento e redução de stress são tao ou mais importantes que os conhecimentos relacionado com o treino físico.

Por sua vez, os baixos valores no fator “Historial Médico”, apesar da sua natureza extrínseca, expressam igualmente uma fraca sensibilização para o valor da prática de atividade física como medida de prevenção secundária. A este nível, é importante o comprometimento dos médicos com as práticas preventivas, traduzida na sensibilização para a importância da prática de atividade física como forma de prevenção primária e secundária das principais doenças “civilizacionais” e encaminhamento das pessoas para profissionais de exercício e saúde qualificados, com as competências adequadas para promover a internalização dessas motivações.

Já respetivamente aos baixos valores que os fatores “Competição/Reconhecimento” e “Valorização Pessoal” apresentam, os autores dos outros estudos só corroboram a ideia de que quem pratica atividades de fitness não o faz essencialmente com o intuito de competir ou na procura de desafios e reconhecimento, o que se adequa com o perfil dos ginásios e academias de hoje, cujo principal intuito é o de promover a saúde e o bem-estar, e não o da competição.

Desse modo, e segundo Moutão (2005), a questão que se coloca é a de saber como criar as condições que promovam essa saúde positiva e a motivação intrínseca, ou pelo menos como evitar que ela diminua. A esse respeito, questionamo-nos sobre os efeitos nefastos na motivação

intrínseca que uma intervenção indiscriminadamente focalizada na redução do peso pode ter, sobretudo quando os resultados são classificados normativamente em tabelas construídas para a população americana e sem ter em conta as próprias motivações dos praticantes, pois e de acordo com os nossos dados, o “Peso” e a “Aparência” são importantes mas são secundários relativamente a “Bem-estar”, “Saúde” e “Stress”.

Segundo o autor, igualmente nefasto pode ser o resultado de campanhas que tentam promover a prática da atividade física através da “pressão” para evitar as doenças do sedentarismo, promovendo a utilização instrumentista do exercício como um “medicamento”, ao invés de promoverem a prática de exercício pelo simples prazer que isso proporciona. Esta situação ilustra bem a importância de uma atitude psicopedagógica mais consistente na orientação dos programas de fitness, levando-nos a questionar se estas situações não terão também contribuído para a elevada taxa de abandono e a reduzida adesão a programas de atividade física.

3.4 ANÁLISE DAS HIPÓTESES DO ESTUDO

Seguidamente far-se-á a apresentação e discussão dos resultados, primeiramente tendo em conta todos os sujeitos da amostra, de acordo com cada uma das variáveis independentes que integram as hipóteses de estudo. Neste item, centraremos a nossa atenção apenas no grupo de sujeitos praticantes de atividades de fitness, com o intuito de avaliar os seus motivos e relacioná-los com algumas variáveis independentes.

Desse modo, começamos por definir os objetivos e as hipóteses do estudo, assim como dos aspetos metodológicos adotados. Seguidamente apresentamos e discutimos os resultados, fazendo sobressair as principais conclusões. Assume-se que o p-value é significativo quando o seu valor for menor que 0,05.

De lembrar que os objetivos principais do estudo se prendem, em primeiro lugar com o conhecimento dos principais motivos evocados pelos sujeitos para a prática de atividades de fitness, e o segundo o de verificar a relação que esses motivos estabelecem com algumas variáveis independentes.

Assim, definimos 8 hipóteses experimentais, cuja veracidade pretendemos testar.

H1: Há diferenças significativas ao nível das modalidades praticadas nas atividades de fitness em ginásios do distrito de Castelo Branco entre pessoas do género masculino e feminino

Nesta 1ª hipótese do estudo, utilizámos o Teste de Mann-Whitney (Devido a este ser um teste não-paramétrico alternativo ao teste t-Student, que permite comparar as médias das duas amostras independentes) onde identificámos diferenças estatisticamente significativas para o número médio de vezes que os inquiridos praticam atividade física para as modalidades Atividades de Grupo (BTS) ($p=0,038$) e Atividades de Grupo (normal) ($p<0,001$) em função do

género (Tabela 14), verificando-se em ambos os casos que são as mulheres que registam maiores frequências médias através da Tabela 14.

Tabela 14 - Teste Mann-Whitney para as modalidades praticadas, de acordo com o género

	Cardio + Musculação	Atividades de Grupo (BTS)	Atividades de Grupo (Tradicionais)	Atividades Aquáticas	Outras
Mann-Whitney U	4521,0	4543,0	3733,5	5051	4911,5
Wilcoxon W	9672,0	9796,0	8986,5	10304	10164,5
Z	-1,61	-2,074	-4,15	-0,48	-1,08
Asymp. Sig. (2-tailed)	,106	,038	0,0	0,62	,27
a. Grouping Variable: Sexo					

Assim, e de acordo com os dados na tabela a seguir, percebemos que os homens frequentam em média, mais vezes a modalidade de Córdio-Musculação, e as mulheres mais as atividades de grupo (BTS e Tradicionais) e aquáticas. Não foram encontradas diferenças significativas nas restantes modalidades.

Tabela 15 - Estatística Descritiva para as modalidades praticadas de acordo com o género

Sexo		N	Min.	Max.	Média	Desvio- Padrão
Masculino	Cardio + Musculação	102	1	4	3,17	,776
	Atividades de Grupo (BTS)	102	1	4	1,29	,803
	Atividades de Grupo (Tradicionais)	102	1	4	1,33	,836
	Atividades Aquáticas	102	1	3	1,09	,359
	Outras	102	1	4	1,13	,545
	Valid N (listwise)	102				
Feminino	Cardio + Musculação	101	2	4	3,01	,748
	Atividades de Grupo (BTS)	101	1	4	1,43	,829
	Atividades de Grupo (Tradicionais)	101	1	4	1,77	1,047
	Atividades Aquáticas	101	1	3	1,10	,343
	Outras	101	1	2	1,12	,336
	Valid N (listwise)	101				

As tabelas em anexo (Anexo 5), onde os dados resultam do cruzamento das diferentes modalidades com a variável género, permitem também retirar algumas conclusões interessantes que vão de encontro às ilações tiradas anteriormente.

Assim, **rejeitamos H1**, dado apenas as modalidades de Atividades de Grupo apresentarem diferenças significativas entre os géneros, verificando-se uma maior incidência da população feminina na escolha deste tipo de atividades, diferindo do estudo de Serrano et al (2004), na

cidade de Castelo Branco, onde a modalidade mais praticada coincidia em ambos os géneros (musculação). No entanto verificaram que havia modalidades praticadas em maior percentagem por elementos do género masculino, principalmente as que envolvem luta (judo, karaté, kickboxing e capoeira), enquanto no género feminino eram praticadas em maior percentagem modalidades ligadas à ginástica e à dança (RPM, cardiofitness, ginástica de relaxamento, de manutenção, aeróbica e localizada), dados estes que se assemelham bastante aos do nosso estudo.

H2: Há diferenças significativas ao nível das modalidades praticadas nas atividades de fitness em ginásios do distrito de Castelo Branco entre os diferentes escalões etários

Nesta hipótese, utilizámos o teste Kruskal Wallis. Este teste pode ser utilizado nos casos em que o teste ANOVA paramétrica não pode ser utilizada, nomeadamente quando as amostras não provêm de populações normais, ou quando as variâncias são muito heterogéneas como é o caso desta amostra.

Este teste revelou diferenças estatisticamente significativas para o número médio de vezes que os inquiridos praticam a dimensão “Atividades de Grupo Normal” em função das faixas etárias dos inquiridos ($p\text{-value}=0,023$), verificando-se que são os indivíduos do escalão etário adulto-jovem (19-45 anos) que registam maiores frequências médias (Tabela 16).

Tabela 16 - Teste *Kruskal Wallis* para as modalidades, de acordo com os escalões etários

Test Statistics ^{a,b}					
	Cardio + Musculação	Atividades de Grupo (BTS)	Atividades de Grupo (normal)	Atividades Aquáticas	Outras
Chi-Square	3,35	4,65	7,57	5,81	,79
df	2	2	2	2	2
Asymp. Sig.	,187	,098	,023	,055	,672
a. Kruskal Wallis Test					
b. Grouping Variable: Idade Agrupada					

Os gráficos que se apresentam no anexo 6 e que resultam do cruzamento das diferentes modalidades com a variável escalão etário permitem também confirmar a forte associação da frequência de todas as modalidades com o escalão etário adulto-jovem (19-45 anos).

Assim, **rejeitamos H2**, apenas com diferenças significativas para atividades de Grupo Tradicionais onde a grande parte dos praticantes são do escalão etário adulto-jovem (19-45anos).

H3: Há diferenças significativas ao nível dos motivos para a prática nas atividades de fitness em ginásios do distrito de Castelo Branco, entre pessoas do género masculino e feminino

Nesta hipótese, recorreremos aos testes Mann-Whitney-Wilcoxon. Este teste é um teste não-paramétrico alternativo ao teste t-Student para comparar as médias de duas amostras independentes. O único pressuposto exigido para a aplicação do teste M-W-W é que as duas amostras sejam independentes e aleatórias, e que as variáveis em análise sejam numéricas ou ordinais (os pressupostos para a aplicabilidade do teste t-Student são mais exigentes: as populações de onde as amostras provêm têm distribuição normal; as amostras são independentes e aleatórias; as populações têm uma variância comum).

Assim, a tabela seguinte contém os itens que estão mais fortemente associados à hipótese 3, com um p-value inferior a 0,05, mostrando os itens com maiores diferenças significativas em relação ao género.

Tabela 17 - Diferenças significativas com os Motivos e o Género

Test Statistics ^a				
	Mann-Whitney	Wilcoxon W	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
E1. Para me manter elegante	4244	9497	-2,24	,025
E5. Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	3946	9097	-3,05	,002
E12. Porque gosto de tentar ganhar/vencer quando faço atividade física	3881,5	9032,5	-3,08	,002
E15. Para perder peso	4054,5	9307,5	-2,68	,007
E18. Para ter um corpo bonito	4256,5	9509,5	-2,21	,027
E19. Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	4341,5	9492,5	-2,07	,038
E26. Porque gosto de competir	3511,5	8662,5	-3,99	,000
E29. Para me ajudar a controlar o peso	3892	9145	-3,11	,002
E31. Para recarregar energias	4357	9610	-1,99	,046
E33. Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	4163	9314	-2,45	,014
E34. Para gerir/controlar o stress	3776	9029	-3,43	,001
E40. Porque gosto da competição física	3292	8443	-4,53	,000
E43. Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias	4097	9350	-2,62	,009
E45. Para alcançar coisas que os outros não conseguem	4022	9173	-2,85	,004
E46. Para libertar a tensão	4310	9563	-2,11	,035
E50. Porque acho o exercício/físico divertido, especialmente quando envolve competição	3807	8958	-3,26	,001
a. Grouping Variable: Sexo				

Assim, e pela análise da tabela 17, percebemos que os itens a que correspondem maiores diferenças significativas em relação ao género são os itens E26 (“Porque gosto de competir”), o E40 (“Porque gosto da competição física”) com um p-value=0,00 e ainda o item E50 (“Porque

acho o exercício/físico divertido, especialmente quando envolve competição”) com p -value=0,01. Todos estes motivos acima referidos pertencem ao Fator “Competição/Reconhecimento”, onde os homens dão mais importância deste fator que as mulheres.

Em relação aos géneros, cujos motivos apresentam melhor média, podemos integrar os seguintes itens, cujos resultados seguem na tabela 18 através da estatística descritiva:

Tabela 18 - Estatística Descritiva dos motivos com médias mais altas na variável género

Descriptive Statistics						
Sexo		N	Min	Max	Média	Desvio Padrão
Masculino	E3. Porque me faz sentir bem	102	0	5	4,50	,887
	E7. Para poder ter um corpo saudável	102	0	5	4,33	,968
	E21. Porque pretendo manter uma boa saúde	102	0	5	4,31	,974
	E35. Para me sentir mais saudável	102	0	5	4,19	,975
	E48. Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico	102	1	5	4,07	1,10
Feminino	E3. Porque me faz sentir bem	101	3	5	4,65	,590
	E7. Para poder ter um corpo saudável	101	0	5	4,52	,742
	E21. Porque pretendo manter uma boa saúde	101	0	5	4,21	,878
	E22. Para aumentar/ melhorar a minha resistência	101	0	5	4,24	,829
	E35. Para me sentir mais saudável	101	0	5	4,41	,827

Assim, e numa análise a esta tabela, podemos perceber que há um consenso muito grande na análise dos motivos entre os géneros, onde percebemos que quer para os homens, quer para as senhoras, os motivos mais importantes são por esta ordem:

- 1º) “Porque me faz sentir bem”
- 2ª) “Para ter um corpo saudável”
- 3º) “Porque pretendo manter uma boa saúde”

Apenas se verifica alteração no 4º item mais importante, em que os homens dão maior preferência ao motivo “Para me sentir mais saudável”, e as mulheres ao motivo “Para aumentar/ melhorar a minha resistência”.

Podemos ainda averiguar os restantes dados no anexo 7.

Na sua generalidade, os resultados obtidos estão em conformidade com os verificados noutros estudos que utilizaram versões do QME. Assim, Senra (2002), citado por Moutão (2005), numa amostra de praticantes portugueses, verificou valores superiores para os homens nos fatores “Afiliação e “Desafio”, comparativamente com as mulheres que valorizavam mais o “Controlo do stress” e a “Gestão do peso”. Maymi (2002), numa amostra de praticantes da Catalunha, verificou igualmente que os homens mostraram uma motivação para a prática de exercício mais relacionada com a “Competição”, “Afiliação”, “Reconhecimento social” e “Desafio”,

ao passo que as mulheres valorizaram mais os motivos relacionados com o "Peso e imagem corporal", e "Agilidade/Flexibilidade".

Assim, **rejeitamos H3**, pois apenas foram encontradas diferenças significativas entre 16 dos 51 motivos para a prática do Fitness, em função do género, onde percebemos que os fatores mais fortemente associados aos inquiridos, sejam eles homens ou mulheres estão mais relacionados com os Fatores "Saúde" e "Bem-Estar". De acordo com os dados obtidos, a "Condição Física" é igualmente importante para ambos os géneros. Por outro lado, os resultados obtidos corroboram a tese de que os homens se orientam mais para a competição e menos para os benefícios psicológicos do que as mulheres, como refere Fonseca (1995).

H4: Há diferenças significativas ao nível dos motivos para a prática nas atividades de fitness em ginásios do distrito de Castelo Branco, entre os diferentes escalões etários

Constantino (1998) citado por Moutão (2005), refere que os diferentes estádios da vida alteram os objetivos e os interesses. Aos vinte/trinta anos procuramos afirmar-nos, a performance permite reforçar o ego. Aos quarenta/cinquenta anos, praticamos para perder peso, lutar contra stress. Entre os sessenta e setenta anos, a aptidão declina - podemos travar esse declínio através da atividade física.

Assim, nesta hipótese, utilizámos o teste Kruskal Wallis para podermos descobrir se havia diferenças estatisticamente significativas entre os Motivos para a prática e os escalões etários. Assim verificou-se para o número médio de vezes que os inquiridos praticam a dimensão "Atividades de Grupo Normal" em função das faixas etárias dos inquiridos ($p\text{-value}=0,023$), os indivíduos do escalão etário adulto-jovem (19-45 anos), são os que registam maiores frequências médias (Tabela 19).

Tabela 19 - Teste Kruskal Wallis para os motivos para a prática de atividades de Fitness de acordo com os diferentes escalões etários

Test Statistics ^{a,b}			
	Chi-Square	df	Asymp. Sig.
E1. Para me manter elegante	17,15	2	,000
E3. Porque me faz sentir bem	10,27	2	,006
E7. Para poder ter um corpo saudável	9,22	2	,010
E8. Para me fortalecer/tornar mais robusto	10,92	2	,004
E18. Para ter um corpo bonito	15,28	2	,000
E23. Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática com fora dela	8,74	2	,013
E26. Porque gosto de competir	6,74	2	,034
E32. Para melhorar a minha aparência	13,35	2	,001
E36. Para me tornar mais forte	6,08	2	,048

E44. Para ter um aspeto mais atrativo	11,73	2	,003
E49. Para fazer novos amigos	6,03	2	,049
E50. Porque acho o exercício/físico divertido, especialmente quando envolve competição	7,33	2	,026
a. Kruskal Wallis Test			
b. Grouping Variable: Idade Agrupada			

Numa análise à tabela 19, interpretamos que os motivos que apresentam maiores diferenças estatisticamente significativas em relação aos escalões etários são os itens “E1. Para me manter elegante”, o “E18. Para ter um corpo bonito”, ambos com um p-value=0,00 e ainda o item “E32. Para melhorar a minha aparência”, com um p-value de 0,01. Estes 3 motivos agrupam-se no Fator “Aparência/Estética” onde se verifica uma maior associação com os escalões etários mais jovens (≤ 18 anos).

A seguir, na tabela 20, podemos ainda interpretar através da análise descritiva, quais os itens mais pontuados pelos inquiridos para cada escalão etário.

Tabela 20 - Estatística Descritiva dos motivos com médias mais altas segundo os escalões etários

Descriptive Statistics						
Idade Agrupada		N	Min.	Max.	Média	Desvio Padrão
≤ 18 anos	E7. Para poder ter um corpo saudável	14	2	5	4,35	1,00
	E8. Para me fortalecer/tornar mais robusto	14	1	5	4,57	1,08
	E36. Para me tornar mais forte	14	3	5	4,35	,74
entre 19 a 45	E3. Porque me faz sentir bem	159	3	5	4,67	,58
	E7. Para poder ter um corpo saudável	159	0	5	4,52	,71
	E21. Porque pretendo manter uma boa saúde	159	0	5	4,31	,81
≥ 45	E3. Porque me faz sentir bem	30	0	5	4,30	,98
	E21. Porque pretendo manter uma boa saúde	30	0	5	4,30	1,05
	E35. Para me sentir mais saudável	30	0	5	4,33	,95

Assim, percebemos que, no caso dos jovens (≤ 18 anos), os motivos mais importantes na prática do fitness são os de adquirir um corpo forte e saudável, mais fortemente associados ao Fator “Aparência/Estética” e “Condição Física”. Em relação aos inquiridos pertencentes às faixas etárias “adulto jovem” (entre 19 a 45 anos) e os inquiridos com idade ≥ 45 anos, os principais motivos escolhidos por estes são bastante similares nos dois grupos, sendo estes referentes aos Fatores de “Saúde e Bem-Estar”.

Assim, de acordo com os dados, a idade parece ser um fator que se relaciona com a motivação para a prática do exercício. Os perfis motivacionais encontrados indicam-nos que os estádios de evolução humana acarretam consigo diferentes tipos de necessidades que se refletem no tipo de motivações.

Verifica-se ainda que o “Competição/ Reconhecimento” diminui significativamente ao longo da idade e que o “Stress” apresenta valores inferiores estatisticamente significativos no grupo “Jovem”, relativamente aos outros dois grupos. Os fatores “Saúde” e “Bem-estar”,

“Condição Física” e “Stress” demonstram uma tendência para o aumento de importância ao longo da idade. Podemos ainda consultar o anexo 8, para consultar todos os dados de forma a poder comparar os diferentes grupos.

Assim, **rejeita-se H4**, de que todos os motivos para a prática de atividades de fitness diferem entre os sujeitos de diferentes escalões etários, apenas alguns dos motivos que apresentam diferenças estatisticamente significativas.

H5: Há diferenças significativas ao nível dos motivos para a prática nas atividades de fitness em ginásios do distrito de Castelo Branco, tendo em conta o tipo de modalidade praticada

Na H5, na relação dos motivos para a prática e as modalidades de fitness, os procedimentos são os mesmos que os efetuados na H4. Assim, e segundo a tabela 21 há diferenças estatisticamente significativas para os motivos E5, E9, E36, E47 e E48, de acordo com a frequência da modalidade de Córdio-Musculação. Estes itens, associados a esta modalidade, estão mais fortemente relacionados com os Fatores “Valorização Pessoal”, “Competição/Reconhecimento” e “Aparência/Estética”.

Tabela 21 - Diferenças dos motivos para a prática de atividades de fitness de acordo com a modalidade “Córdio-Musculação”

Test Statistics ^{a,b}			
	Chi-Square	df	Asymp. Sig.
E5. Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	9,76	3	,021
E9. Porque gosto da sensação de me exercitar	8,61	3	,035
E36. Para me tornar mais forte	9,51	3	,023
E47. Para desenvolver os músculos	14,06	3	,003
E48. Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico	9,64	3	,022
a. Kruskal Wallis Test			
b. Grouping Variable: Cardio + Musculação			

Na tabela seguinte, há diferenças estatisticamente significativas entre os motivos apresentados, de acordo com a modalidade Atividades de Grupo (BTS), onde constatamos que os itens E5, E9 e o E45 são os que apresentam maiores diferenças significativas a esta modalidade. De realçar que estes 3 motivos estão relacionados com a Valorização pessoal/reconhecimento e com o Bem-Estar.

Tabela 22 - Diferenças dos motivos para a prática de atividades de fitness de acordo com a modalidade “Atividades de Grupo (BTS)”

Test Statistics ^{a,b}			
	Chi-Square	df	Asymp. Sig.
E2. Para evitar ficar doente	9,113	3	,028
E5. Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	10,286	3	,016
E6. Para poder pensar	8,844	3	,031
E9. Porque gosto da sensação de me exercitar	14,843	3	,002
E23. Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática com fora dela	8,358	3	,039
E37. Por gostar da experiência de praticar exercício físico	9,090	3	,028
E45. Para alcançar coisas que os outros não conseguem	10,596	3	,014
a. Kruskal Wallis Test			
b. Grouping Variable: Atividades de Grupo (BTS)			

Na tabela 23, verificamos que existem diferenças estatisticamente significativas entre os motivos apresentados, de acordo com a modalidade Atividades de Grupo (Tradicional), onde constatamos que os itens E1, E23 e E38 são os que apresentam maiores diferenças significativas a esta modalidade. Estes motivos estão associados à Aparência, Afiliação e Bem-Estar.

Tabela 23 - Diferenças dos motivos para a prática de atividades de fitness de acordo com a modalidade “Atividades de Grupo (Tradicional)”

Test Statistics ^{a,b}			
	Chi-Square	df	Asymp. Sig.
E1. Para me manter elegante	12,5	3	,006
E11. Porque o meu médico me aconselhou	9,05	3	,029
E18. Para ter um corpo bonito	10,52	3	,015
E23. Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática com fora dela	11,93	3	,008
E28. Porque me proporciona situações desafiantes	10,75	3	,013
E38. Para me divertir estando ativo com outras pessoas	20,17	3	,000
E47. Para desenvolver os músculos	8,77	3	,032
a. Kruskal Wallis Test			
b. Grouping Variable: Atividades de Grupo (Tradicional)			

Relativamente à modalidade “Atividades Aquáticas”, os itens com diferenças estatisticamente significativas são apenas os itens E12, E14 e o E49. Estes 3 motivos estão relacionados com a Competição/Reconhecimento, Peso e Afiliação.

Tabela 24 - Diferenças dos motivos para a prática de atividades de fitness de acordo com a modalidade “Atividades Aquáticas”

Test Statistics ^{a,b}			
	Chi-Square	df	Asymp. Sig.
E12. Porque gosto de tentar ganhar/vencer quando faço atividade física	7,966	2	,019
E14. Para ter objetivos que orientem o meu esforço	6,372	2	,041
a. Kruskal Wallis Test			
b. Grouping Variable: Atividades Aquáticas			

Relativamente a outras modalidades, não foram encontradas quaisquer diferenças com os motivos apresentados.

Assim, na H5 também não conseguimos corroborar a hipótese de que há diferenças significativas entre os motivos para a prática de fitness, de acordo com todas as modalidades, onde apenas as modalidades “Atividades de Grupo BTS”, “Atividades de Grupo Tradicionais” e “Cárdio-Musculação” apresentam essas diferenças estatísticas. Os sócios inquiridos apontam como principais motivos para a prática de “Atividades de Grupo BTS” a “Valorização pessoal/Reconhecimento” e o “Bem-Estar”, ao passo que nas “Atividades de Grupo Tradicional”, os principais motivos estão fortemente associados à “Aparência”, “Afiliação” e “Bem-Estar”. Já na modalidade “Cárdio-Musculação”, a “Valorização Pessoal”, a “Competição/Reconhecimento” e a “Aparência” foram os motivos mais importantes na escolha desta modalidade.

Podemos ainda consultar o anexo 9, para consultar todos os dados de forma a poder comparar os diferentes grupos. Assim, **rejeitamos H5**.

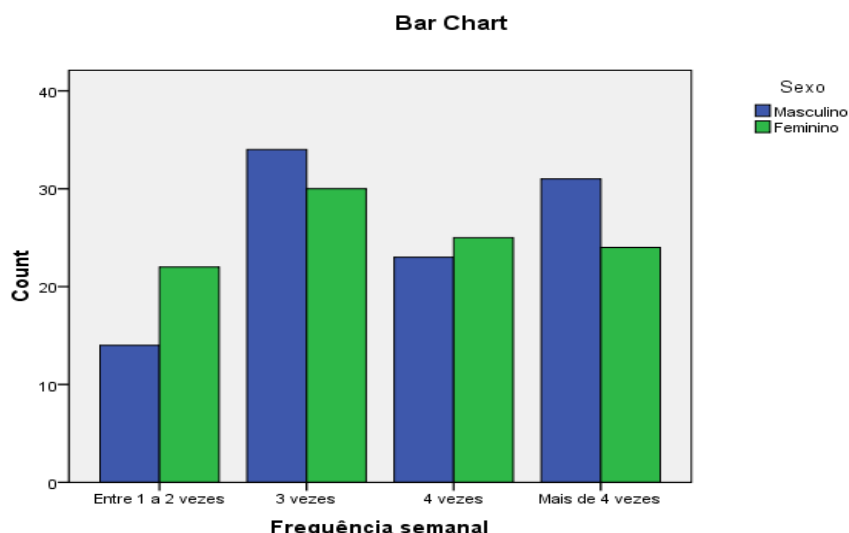
H6: Há diferenças significativas ao nível da frequência da prática nas atividades de fitness em ginásios do distrito de Castelo Branco, entre pessoas do género masculino e feminino

Para analisar esta hipótese, utilizámos o teste do qui-quadrado. Este teste permite analisar a relação de independência entre variáveis qualitativas, aplicando-se tanto para a análise univariada como multivariada. O teste do Qui-quadrado mede a probabilidade de as diferenças encontradas nos dois grupos da amostra serem devidas ao acaso, partindo do pressuposto que, na verdade, não há diferenças entre esses grupos na população donde provêm. Se a probabilidade for alta pode-se concluir que não há diferenças estatisticamente significativas. Se a probabilidade for baixa (particularmente menor que 0,05) pode-se concluir que um grupo é diferente do outro grupo, quanto à característica estudada, e de forma estatisticamente significativa.

Assim, e aplicando os pressupostos do teste do Qui-Quadrado, este não permitiu identificar uma relação estatisticamente significativa entre as variáveis “Frequência” e “Género”, já que $p=0,392$. Esta afirmação é corroborada pela figura 19, que permite constatar que não há

diferenças significativas entre a frequência dos sócios dos ginásios e o género, onde para a frequência de “1 a 2 vezes” e “4 vezes” as mulheres apresentam uma maior correlação, embora não seja significativa, e para a frequência “3 vezes” e “mais de 4 vezes” os homens apresentem valores ligeiramente superiores.

Fig. 19 - Teste do qui-quadrado para o género de acordo com a frequência semanal dos sócios



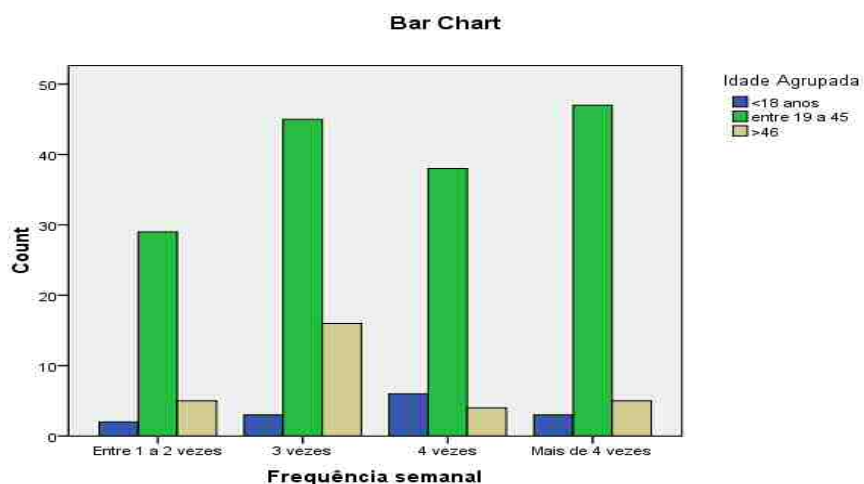
Como não se verificou diferenças significativas entre a frequência dos sócios dos ginásios e o género através do teste do qui-quadrado, **rejeita-se H6**. Relativamente a esta hipótese, Serrano et al (2004), no seu estudo constataram que em ambos os géneros a grande maioria praticava duas ou mais vezes por semana, no entanto a percentagem de indivíduos do género masculino que praticava mais de duas vezes semanais era superior. No nosso estudo apenas se confirmou a prática superior a 2 vezes por semana, sendo que na diferença estatística da frequência semanal entre os géneros não foi confirmada pelo teste do qui-quadrado.

H7: Há diferenças significativas ao nível ao nível da frequência da prática nas atividades de fitness em ginásios do distrito de Castelo Branco, entre os diferentes escalões etários

Tal como a hipótese anterior, também aqui usamos o Teste do Qui-Quadrado, de acordo com as variáveis disponíveis.

Tal como a hipótese anterior, também aqui este teste não permitiu identificar uma relação estatisticamente significativa entre as variáveis Frequência Semanal e Escalões Etários, obtendo um valor de $p=0,091 > 0,05$ (fig. 20)

Fig. 20 - Teste do qui-quadrado para os escalões etários de acordo com a frequência semanal dos sócios



Assim, rejeitamos H7, por não apresentar diferenças estatisticamente significativas.

H8: Há diferenças significativas a nível da frequência da prática nas atividades de fitness em ginásios do distrito de Castelo Branco, tendo em conta o tipo de modalidade praticada.

Aqui, e ao contrário das hipóteses anteriores em que utilizámos o Teste do Qui-Quadrado, este permitiu identificar algumas relações estatisticamente significativas, mais especificamente entre as variáveis “Frequência” e “Cárdio-Musculação”, com um $p=0,00$, e entre as variáveis “Frequência” e “Atividade de Grupo Tradicional” com $p=0,013$, ou seja, há diferenças bastante significativas entre estas 2 modalidades e a frequência semanal dos sócios inquiridos, tal como podemos constatar nos quadros seguintes:

Figura 21 -Teste do qui-quadrado para a frequência, de acordo com a modalidade Cárdio-Musculação

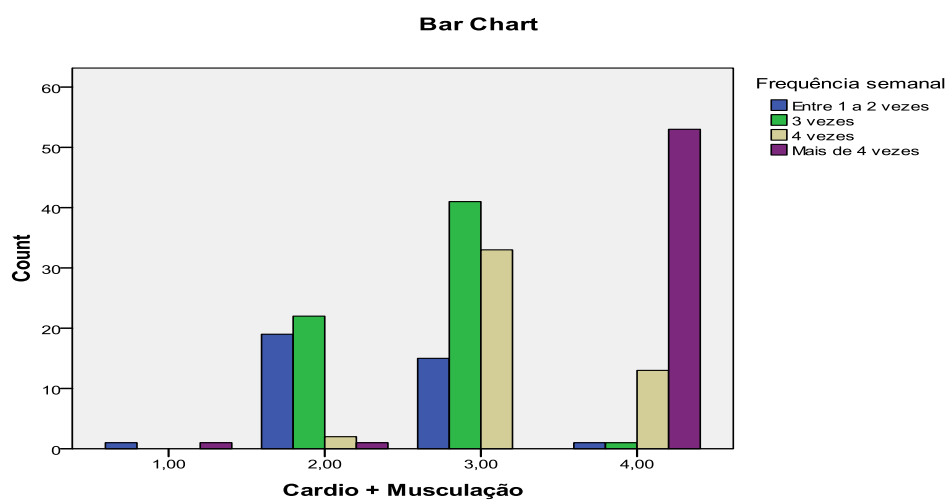
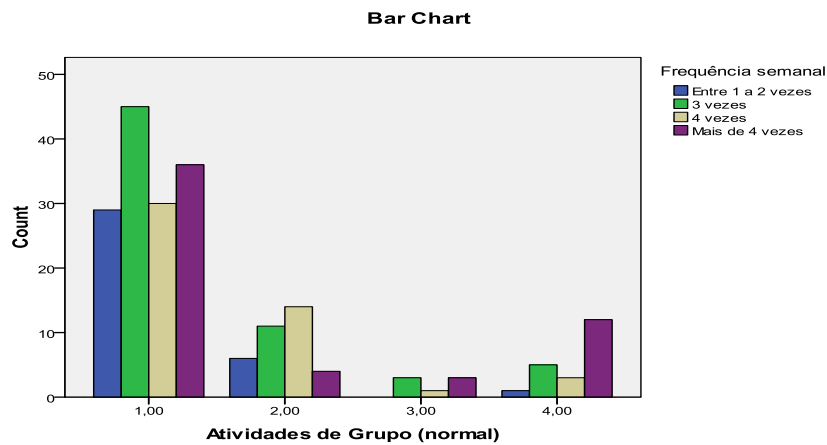


Figura 22 - Teste do qui-quadrado para a frequência, de acordo com as atividades de grupo Tradicionais



Assim, conseguimos identificar relações estatisticamente significativas apenas para as variáveis “Frequência” e as modalidades “Cárdio-Musculação” e “Atividade de Grupo Tradicional”, onde se verifica que a frequência maior dos praticantes de fitness é na modalidade de Córdio-Musculação, com uma frequência média de 3x/ semana. Também nas modalidades de grupo tradicionais se verificou algumas diferenças significativas, embora os praticantes destas modalidades pratiquem com menor frequência (média= 2x/semana).

No entanto, como nem todas as modalidades apresentaram diferenças significativas, rejeitamos **H8**. Podemos ainda consultar os restantes gráficos para comparar no anexo 10.

CAPÍTULO V- CONCLUSÕES, LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES

4.1 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como foi indicado no primeiro capítulo, este estudo aplicado a seis ginásios do distrito de Castelo Branco, visa responder a algumas questões que conduzem à retenção de clientes na área do *fitness*. São apresentadas de seguida as principais conclusões e implicações para os instrutores ou proprietários de ginásios, discutindo também as limitações deste estudo e sugerindo questões para investigações futuras.

Relativamente ao estudo, foi possível definir um perfil motivacional para a prática de atividades de *fitness*, onde a “Saúde” e o “Bem-estar” se afirmam como as principais motivações. De realçar também ainda o papel que o combate ao Stress e a Condição Física são dois fatores também eles importantes na escolha das atividades de *fitness*. As diferenças encontradas reportam-nos para a importância do conhecimento dos motivos pelos quais indivíduos de diferentes condições praticam exercício físico.

No que concerne às relações entre as variáveis testadas confirmou-se a maioria das hipóteses apresentadas. Em consonância com a literatura apresentada, verificou-se que tal como em grande parte dos estudos abrangentes a esta temática, também aqui a Saúde e o Bem-Estar estão fortemente associados aos principais motivos para a prática do *fitness*.

Assim, na sua generalidade, os resultados obtidos estão em conformidade com os verificados noutros estudos, que foram mencionados na revisão bibliográfica, e que também utilizaram versões do QME, referindo a maioria dos estudos como principais motivos para a prática de *fitness* razões de Saúde, Bem-Estar, e Condição Física, principalmente com os estudos de, Afonso et al (1995) a que correspondeu com os motivos “Condição Física”, “Saúde e Bem-Estar” e “Libertação de Energias”, o estudo de Maymi (2002), com os Fatores mais importantes de “Prevenção e Manutenção da saúde”, “Agilidade” e “Stress” e ainda o estudo mais recente de Moutão (2012), na sua aplicação do QME a cerca de 1500 praticantes de exercício, com os fatores de “Manutenção da saúde”, “Agilidade” e “Controlo do Stress”.

Ainda assim, um grande número de estudos referidos por Liz et al (2010), na tabela 4, refere o Fator Aparência/Estética como principal fator. De referir que no nosso estudo, o fator aparência/estética aparece como o 5º motivo para adesão à prática de *Fitness*. Um outro fato curioso é que, nos estudos pesquisados e referidos na bibliografia, constata-se que os estudos mais antigos referem na sua generalidade como principais fatores a “Condição Física” e a “Estética”, ao passo que os estudos mais recentes já salientam muito mais os motivos de “Saúde e Bem-Estar”, o que nos leva a concluir que há uma grande mudança no estilo de vida e nos

motivos de procura da área do Fitness na última década, nomeadamente ao nível dos motivos que levam as pessoas a procurar cada vez mais os ginásios e academias, como um local agradável, que promova mais a sua saúde e o seu bem-estar, e menos a construção do corpo. Estes dados vão de encontro aos deste estudo, onde também aqui o “Bem-Estar” e a “Saúde” são os principais fatores para a prática de Fitness na Beira Interior.

Ainda assim, apenas o estudo de Batista (2001), refere também como principal motivo para a prática de fitness o “Bem-Estar”, o que significa que os praticantes de Fitness da Beira-Interior, na sua maioria começa a procurar os ginásios mais pelo “Bem-Estar”, o sentirem-se bem, mais alegres, distraídos de todo um contexto de crise que atravessamos, sob forma de poderem vivenciar momentos de agradabilidade e conforto, fora de uma realidade cada vez mais stressante.

As investigações mais recentes de Moutão e col (2012) vão também ao encontro com os resultados apresentados neste estudo, onde os motivos de “Saúde/Bem-Estar”, “Condição Física” e “Stress” foram os mais valorizados por ambos os grupos, ainda que no grupo de praticantes de ginásio estes valores sejam significativamente superiores. No que diz respeito ao motivo indicado como menos importante, verifica-se que o motivo de “desafio/reconhecimento” foi o menos valorizado pelo estudo de Moutão (2012), sendo que no nosso estudo foi o motivo “Historial Médico” dado como menos importante. Relativamente aos motivos relacionados com o “peso” e “aparência” verifica-se que são considerados moderados por ambos os estudos.

Da aplicação deste tipo de questionários sobressai o facto de os motivos mais importantes e menos importantes coincidirem na maior parte dos estudos apresentados. Desse modo, verifica-se que a manutenção da saúde, bem-estar, stress e condição física são os fatores evidenciados como mais importantes e, por outro lado, os fatores de “competição/reconhecimento”, “valorização pessoal”, e “historial médico” são os menos importantes. O facto de os fatores “competição/reconhecimento” e “valorização pessoal” serem dos fatores menos valorizados pelos praticantes de exercício reforça a ideia da existência de um perfil distinto dos praticantes de modalidades de fitness dos outros praticantes de modalidades desportivas, tais como os de competição. Em relação ao historial médico, denota-se assim a falta de preocupação com os praticantes dos centros de fitness com os seus dados clínicos. Segundo a DECO Proteste (2005) num estudo efetuado a 24 ginásios, há ginásios em Portugal que permitem fazer exercício físico sem uma declaração médica. Nalguns casos, não há preocupação em conhecer o historial médico e desportivo do novo praticante e metade dos programas de treino aconselhados foram inadequados.

Apesar do reforço dos motivadores apropriados para cada grupo não implicar necessariamente um aumento direto do envolvimento na prática de atividade física, o seu conhecimento ilumina-nos sobre as especificidades socioculturais dos praticantes e, dessa forma, tende a aumentar a eficácia de ação na construção de programas de intervenção que integrem outro tipo de variáveis mediadoras.

Após verificar as hipóteses do estudo, cruzando com a informação da bibliografia consultada, é possível constatar que o conhecimento por parte do profissional de fitness sobre os motivos de adesão e permanência dos praticantes de fitness, pode servir como instrumento para um melhor atendimento e acompanhamento deste praticante. O conhecimento destes motivos também pode facilitar na construção de um programa de treino que venha ao encontro das necessidades e expectativas destes praticantes. Podemos destacar ainda, que estratégias de marketing podem ser estruturadas a partir do conhecimento por parte dos gestores de Ginásios, dos motivos de adesão e permanência indicados pelos usuários dos mesmos, como sendo os mais importantes.

4.2 LIMITAÇÕES

Há limitações inerentes à natureza da pesquisa realizada, principalmente o número da amostra. Será conveniente, em investigações futuras, alargar o leque da amostra, confirmando os diferentes indicadores, a nível nacional, utilizando, por exemplo, a plataforma da AGAP, que tem ligações à grande maioria dos ginásios no país. Outro fator que se prende a este estudo é a amostra ser ainda reduzida quando comparada com o número total de praticantes no Distrito de Castelo Branco, e o fato de este estudo não abranger todos os ginásios, o que reporta a algum cuidado na interpretação dos dados.

De realçar também o fator tempo, que foi bastante curto, dado o atual processo de bolonha disponibilizar apenas 1 ano, quando antigamente davam mais tempo, o que fez com que o estudo não fosse ainda mais aprofundado. Também o fato de estar a trabalhar ao mesmo tempo foi uma limitação temporal, dado a minha indisponibilidade em grande parte do tempo.

Há ainda a salientar o fato de alguns ginásios não terem cooperado com o estudo, por questões de rivalidade de ginásios, o que é uma pena dado a relevância do estudo para todas as instituições.

4.3 RECOMENDAÇÕES

As recomendações aqui apresentadas foram construídas a partir dos resultados identificados com os inquéritos dos participantes da presente pesquisa e também dos indicativos da literatura. Portanto, são sugestões genéricas e que podem servir como exemplos para possibilitar que os programas de exercícios físicos sejam ambientes mais acolhedores nos ginásios e academias de fitness e wellness.

Primeiramente destaca-se a importância de oferecer a possibilidade de um programa de exercícios físicos aos clientes, ou seja, efetivar essa política pública, e divulgá-la como um direito do cidadão. Para que a motivação se desenvolva, há necessidade de oferecer esta oportunidade. Ao que parece, a recomendação do médico é essencial para que o sócio se insira em algum programa de exercícios físicos, mas esse fator deve evoluir e, uma das possibilidades, é que o ambiente dos programas de exercícios físicos sejam autodeterminados, para que fatores de motivação intrínseca possam ser desenvolvidos.

Mais recentemente têm surgido em força as aulas de grupo, pré-coreografadas, com o intuito de aumentar a motivação dos praticantes. Segundo alguns autores e estudos recentes, os sócios que fazem essas aulas têm maior taxa de frequência e motivação para a prática (IHRSA, 2009), indicador associado à lealdade, e clubes com maior percentagem de sócios que frequentam aulas de grupo apresentam maior taxa de retenção (McCarthy, 2007). Assim, propomos um maior alargamento destas modalidades a todos os ginásios, de forma a poder reter o maior número de praticantes.

Adicionalmente, indicamos para futuros estudos a necessidade de incluir questões que cubram o porquê da saída do ginásio, quais as motivações para a manutenção, de forma a poder clarificar melhor as relações entre a satisfação dos clientes, lealdade e comportamento de mudança. Apresenta-se ainda outras indicações, como o estudo do impacto da crise atual sobre a saída de cada vez mais pessoas dos ginásios.

O presente trabalho ressalta ainda a necessidade de se reexaminar os determinantes da motivação dos praticantes de fitness e a sua influência na retenção do cliente na indústria do *fitness* que apresenta claramente características muito diferentes dos restantes serviços.

VI - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACSM (Ed.). (2000). *ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (3 ed.)
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2000). *ACSMs guidelines for exercise testing and prescription*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- AFONSO, A., FERNANDES, A., GOMES, C., SOARES, D., & FONSECA, A. (1995). Estudo exploratório sobre os motivos que levam as pessoas a praticar Aeróbica. In A. M. Fonseca (Ed.), *A FCDEF-UP e a Psicologia do Desporto: Estudos sobre a motivação*. Porto: FCDEF-UP.
- ALVES, J., & LOURENCO, A. (2003). Tradução e Adaptação do Questionário de Motivação para o Exercício. *Desporto, Investigação e Ciência*, 2, 3 23.
- ALVES, J. (2004). A visualização mental no treino psicológico. *Treino Desportivo*, 24, 4-11.
- ARAUJO, D. (2002). Definição e história da Psicologia do Desporto. In S. Serpa & D. Araujo (Eds.), *Psicologia do Desporto e do Exercício. Compreensão e aplicações* (pp. 9-52)
- ASSOCIAÇÃO DE EMPRESAS DE GINÁSIOS E ACADEMIAS DE PORTUGAL. (2011).
- BARATA, T. (1997). Benefícios da atividade física na saúde. *Atividade Física e Medicina Moderna* (pp. 131-144). Odivelas: Europress.
- BARATA, T. (2003). *Mexa-se... pela sua saúde* (3 ed.). Lisboa: Publicações Dom Quixote
- BARROS, W. (2001). Determinantes da Adesão e da Permanência em Programas de Exercícios Físicos Orientados por Personal Trainers de Florianópolis. *Florianópolis*.
- BARROSO, M. (2007). Validação do Participation Motivation Questionnaire adaptado para determinar motivos de prática esportiva adultos jovens brasileiros. Pp.129, *Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Centro de Ciências da Saúde e Desportos, Universidade do Estado de Santa Catarina*.
- BAUMAN, A.; CRAIG, C. (2005). The place of physical activity in the WHO Global Strategy on Diet and Physical Activity. *Int J Behav Nutr Phys Act*. v. 24, p. 2-10.
- BERGER, B., PARGMAN, D., & WEINBERG, R. (2002). *Foundations of Exercise Psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
- BIDDLE, S., & MUTRIE, N. (2002). *Psychology of Physical Activity*; Routledge.
- BLAIR, S. (2000). Physical inactivity: the major public health problem of the next millennium. *Routledge*.
- BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R.; STEPHENS, T. (1994). Physical Activity, Fitness, and Health: International Proceedings and Consensus Statement. *Champaign: Human Kinetics*.
- BRAGA, R. (2009). Motivos de adesão e permanência de praticantes de musculação da Academia Ativa Fitness. *Tese de Mestrado, Universidade de Florianópolis*

- BUENO, A. (2002). Psicologia del ejercicio y Bienestar. In S. Serpa & D. Araujo (Eds.), *Psicologia do Desporto e Exercício: compreensão e aplicações: Serviço de edicoes da Faculdade de Motricidade Humana & Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto*.
- CAMPBELL, P., MACAULEY, D., MCCRUM, E., & EVANS, A. (2001). Age Differences in the Motivating Factors for Exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 191-199.
- CAPARROZ, G., (2008). Afetividade e lúdico como fatores motivacionais em academias. <http://cecemca.rc.unesp.br/ojs/index.php/motriz/article/viewFile/310/91>
- CAPDEVILA, L. (2000). Actividad Física y Estilo de vida saludable (2 ed.). Barcelona: Artyplan. Carta Europeia do Desporto do Conselho da Europa. 2004, de <http://www.sportdevelopment.org.uk/ECCharter.PDF>
- CASPERSEN, C., POWELL, J.; CHRISTENSON, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*. Pp. 126-131.
- CONSTANTINO, J., M. (1998). A atividade física e a promoção da saúde das populações. In *Omniserviços & Sociedade Portuguesa de Educação Física (Eds.), Educação Para a Saúde - O Papel da Educação Física na Promoção de Estilos de vida Saudáveis* (pp. 19-38). Lisboa: Omniserviços.
- CORBIN, C., PANGRAZI, R. (2001). Toward a uniform definition of wellness: a commentary. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 3(15).
- COUTO N. (2012). Motivação e Adesão ao Exercício nos Ginásios: A Intervenção com Base na Teoria da Autodeterminação. *Revista Treino Científico*, 34 - 35.
- CRATTY, B. (1984). *Psicologia do desporto*. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil Ltda. 2ª ed.
- CRUZ, J. & VIANA, M. (1996). O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição. In Cruz (ed.). *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Sistemas Humanos.
- DEVIS, J. (2000). *Actividad física, deport y salud*. Barcelona: INDE Publicaciones
- DESCHAMPS, S. (2009). Motivos, interesses e atitudes para a prática físico-desportiva dos universitários de educação física. *Rev. bras. Educ. Fis. Esp.* v.23 n.1 São Paulo.
- DGS. (2003). Contributos para um Plano Nacional de Saúde: Orientações estratégica. <http://www.dgsaude.pt>
- DISHMAN, R. (1994). Advances in exercise adherence. *Champaign: Human Kinetics*, 1994.
- EBBECK, V., GIBBONS, S., & LOKEN-DAHLE, L. (1995). Reasons for adult participation in physical activity: an interactional approach. *International Journal of Sport Psychology*, p.26, p.262-275.
- FONSECA, A. (1995). Motivos para a prática desportiva: Investigação desenvolvida em Portugal. *Rev. Critica de Desporto e Educação Física*, 1, p.49-62.
- FRANCO, S., & SANTOS, R. (1999). A Essência da Ginástica Aeróbica. *Rio Maior: Serviço de edições da Escola Superior de Desporto de Rio Maior*.
- FRANCO, S., & MOUTAO, J. (2003). Programa de promoção de saúde "Mais Desporto, Mais Saúde". In A. Seabra, D. Catela, F. Romero, J. Moutao, N. Pimenta, R. Santos-Rocha & S. Franco (Eds.), *Investigação em Exercício e Saúde* (pp. 181-186). Rio Maior: ESDRM - IPS.

- FREDERICK, C., & RYAN, R. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16.
- FOX, R. (2002). *Psychology of Physical Activity: determinants, well-being and interventions* (pp. XII-XIII): *Routledge*.
- GLANZ, K. (1999). Promoção da Saúde: Modelos e Práticas de Intervenção nos Âmbitos da Atividade Física, Nutrição e Tabagismo. (pp. 9-56). *Lisboa: Serviço de edições da FMH*.
- GLANZ, K. (1999). Teoria num relance. Um guia para a prática da promoção da saúde. In L. B. Sardinha, M. G. Matos & I. Loureiro (Eds.), *Promoção da Saúde: Modelos e Práticas de Intervenção nos Âmbitos da Atividade Física, Nutrição e Tabagismo*. (pp. 9-56). Lisboa: Serviço de edições da FMH.
- GOMES, V., ZÁZÁ, C. (2009). Motivos de adesão à prática de atividade física em idosas. *Centro Universitário de Belo Horizonte - Unibh*
- GOUVÊA, C. (1997). Motivação e o esporte: uma análise inicial. *Psicologia no Esporte - Coleção Psicotemas*. Campinas: Editora Alínea, p. 149-173.
- GOUVEIA, C. & BATISTA, M. (2007). *Teorias da motivação, teorias de conteúdo*. Instituto Politécnico de Coimbra, Departamento de Engenharia Civil.
- GRUPO MARKTEST (2007), Consumo/Utilização de Bens/Serviços/Produtos. <http://www.marktest.com>
- ISLER, L. (2002). Atleta, seus pais o motivaram para a prática desportiva? *Análise das histórias de vida*. 2002. *Dissertação (mestrado)*. Universidade Estadual Paulista, Rio Claro/SP.
- KOIVULA, N. (1999). Sport participation: differences in motivation and actual participation due to gender typing. *Journal of Sport Behavior*, 22(3), 360- 380.
- LIMA A. e MAFFIA R. (2010). Motivos de adesão à prática de atividades físicas em academias femininas. *Faculdade Governador Ozanan Coelho (FAGOC) (Brasil)*
- LINDGREN, E., & FRIDLUND, B. (2000). Motives for participation in sport and exercise among young women. *Paper presented at the Sport Psychology Conference in the New Millennium, Halmstad, Sweden*.
- LIZ C. et al (2010). Adesão à prática de exercícios físicos em ginásios. *Artigo de Revisão, Motriz, Rio Claro, v.16 n.1 p.181-188*
- LOPES, P; MAIA, R. 2000. Physical activity, body fat and physical fitness: a study in young adult females. ", *Trabalho apresentado em Proceedings of the 5th Annual Congress of the European College of Sport Sciences*. , In *Livro de Resumos, Jyvaskyla*.
- MACHADO, A. (1995). Importância da Motivação para o Movimento Humano. *Perspectivas Interdisciplinares em Educação Física, São Paulo: Soc. Bras. Des. Educação Física*.
- MAGILL, A.; HALL, G., (1990). A review of the contextual interference effect in motor skill acquisition. *Human movement science*, 9, p. 241-289.
- MALTBY, J., & DAY, L. (2001). The relationship between exercise motives and psychological well-being. *The journal of psychology*, 135(6), 651-660.

- MARCELLINO C. (2003). Academias de ginástica como opção de lazer. *Revista Brasileira Ciência e Movimento, Taguatinga*, v. 11, n. 2, p. 49-54.
- MARIVOET, S. (2001). Hábitos desportivos da população portuguesa. *Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto*.
- MARIVOET, S., & MALVEIRO, O. (1999). As Relações entre o estado e o movimento associativo em Portugal (1984-1999). *Revista Horizonte, XV* (89), 25-32.
- MARIVOET, S. (2001). Hábitos desportivos da população portuguesa. *Lisboa: Instituto Nacional de Formacao e Estudos do Desporto*.
- MARKLAND, D., & INGLEDEW, K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361-376.
- MARTINS, O., PETROSKI, L. (2000). Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento. *Rev Cineantr Desemp Humano*, v. 2, p. 58-65,
- MATOS, M., & SARDINHA, L. (1999). Estilos de vida ativos e qualidade de vida. *Promoção da saúde: modelos e práticas de intervenção nos âmbitos da atividade física, nutrição e tabagismo* (pp. 163-181). *Lisboa: Edições FMH*.
- MATSUDO, M., ARAÚJO, T. (2001). Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev Ativ Fis Saúde*. v. 6; p. 5-18
- MATSUDO, R.; MATSUDO, M. (2000) Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. *Diagnóstico e Tratamento*. v. 5, p. 10-17.
- MONTEIRO, A.; CONDE, W.L. (2003). A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil. *Rev Panam Salud Publica*. v. 14, p. 246-254.
- MOTA, P. (1997). Modelos teóricos da prática de exercício físico. *Psicologia: teoria, investigação e prática*, 2, 393-430.
- MOUTÃO, J. (2005). Motivação para a prática de Exercício físico: Estudo dos motivos para a prática de Atividades de fitness em ginásios; Dissertação de mestrado em psicologia do desporto e Exercício Vila real
- MOUTÃO, J. e Col. (2012). Motivos de prática de atividades fitness em contexto de ginásio e piscina. *Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM) Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)*
- MOUTAO, J., ALVES, J., & SILVA, C. (2003). Motivos para a prática de exercício. In A. Seabra, D. Catela, F. Romero, J. Moutão, N. Pimenta, R. Santos- Rocha & S. Franco (Eds.), *Investigação em Exercício e Saúde, Rio Maior*.
- MOUTAO, J., MARTINS, R., & SOBRAL, F. (2005). Relação entre a percepção da imagem corporal, percepção de esforço e dimensões da personalidade. In A. Seabra, D. Catela, F. Romero, J. Moutão, N. Pimenta, R. Santos- Rocha & S. Franco (Eds.), *Investigação em Exercício e Saúde* (pp. 211-223). Rio Maior: ESDRM - IPS.
- NAHAS, V. (2001). Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. *Londrina: Midiograf, 2001*.
- NEW ZEALAND'S MINISTRY OF HEALTH. (2003). DHB toolkit: physical activity. Acedido em 20 de Maio, 2005, em <http://www.newhealth.govt.nz/toolkits/physical/PhysicalActivityToolkit03.pdf>

- NICHOLLS, G. (1992). The general and the specific in the development of achievement motivation. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 31-54). Champaign Illinois: Human Kinetics.
- NOVAIS, J., & FONSECA, M. (1994). O que leva as pessoas a atividade física em "Health" Clubs. In A. M. Fonseca (Ed.), *A FCDEF-UP e a Psicologia do Desporto: Estudos sobre a motivação* (pp. 45-49). Porto: FCDEF-UP
- NUNES, (1999). Noções de educação a distância. Disponível em: <http://www.intelecto.net/esd/ivonio1.html>.
- OMS (2002). RECOMENDAÇÕES DA OMS PARA A ATIVIDADE FÍSICA, em <http://recomendacoes-da-oms-para-atividade.html>
- OMS (2011). Relatório de riscos globais em saúde. Acedido a 02/10/2011. http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/global_health_risks/en/index.html -
- PAPI, D. (2000). *Aerobic*. Barcelona: INDE.
- PEREIRA, G. (1997). Benefícios da atividade física na condição física. In T. B. e. Colaboradores (Ed.), *Atividade Física e Medicina Moderna* (pp. 145-153). Odivelas: Europress.
- PLONCZYNSKI, J. (2000). Medidas de Motivação para o Exercício. *Health Educ.* 15(6), 695-705. *Mestrado em Ciências do Movimento Humano - UDESC, Brasil*
- ROBERTS, G. (1992). Motivation in sport and exercise: conceptual constraints and convergence. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 3-29). Champaign Illinois: Human Kinetics.
- ROBERTS, G. (ED.). (2001). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign Illinois: Human Kinetics.
- ROJAS, C. (2003). Adesão aos Programas de Exercícios Físicos em Academias de Ginástica na Cidade de Curitiba - pp. 203, *Dissertação (Mestrado em Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis*.
- RYAN, R. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *Int. J. Sport Psychol.*, 28, pp. 335-354.
- SABA, F. (2001). Adesão: à prática do exercício físico em academias. São Paulo: Manole, p61-81
- SAMULSKI, D. (2009). *Psicologia do Desporto*. Edição Revisada e Ampliada. 2 ed. São Paulo: Manole.
- SANTOS, A. (2006). Ferramentas de Gestão na Qualidade de Serviços no Mercado do Wellness. Working Paper,
- SENRA, H. (2002). Motivação e exercício: percepção dos comportamentos de motivação nos estados de mudança. *Dissertação apresentada com vista a obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto, FMH-UTL, Lisboa*.
- SERPA, S., & FRIAS, J. (1991). Fatores de motivação para a atividade gímnica no quadro da ginástica geral, ginástica de manutenção e ginástica de representação. In J. Bento & A. Marques (Eds.), *As ciências do desporto e a prática desportiva* (Vol. 1, pp. 169-179).
- SERRANO J. (2004). A prática de atividade física nos ginásios e academias - motivações e influências. *Revista do Departamento de Educação Física e Artística, nº6, 2005*
- SERRANITO, P. (2001). Benefícios e riscos associados à prática da atividade física - "9ª conferência". In P. Serranito (Ed.), *Fundamentos Biológicos do Exercício e da Condição Física* (pp. 167-200). Lisboa: Xiatarca.
- SHEPARD, J. (1988). Exercise adherence in corporate settings: personal traits and program barrier. In R. K. Dishman (Ed.), *Exercise adherence. It's impact on public health* (pp. 321-348). Champaign Illinois: Human Kinetics.

- SMITH, L., HANDLEY, P., & ELDREDGE, A. (1998). Sex differences in exercise motivation and body-image satisfaction among college students. *Percept Mot Skills*, 86(2), 723-732.
- SOARES, M. (2004). Motivação e adesão de mulheres ativas: um estudo dos fatores determinantes da atividade física. Pp. 149 da *Dissertação (Mestrado em Educação Física)*, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.
- SOBRAL, F. (1996). As práticas do corpo nas sociedades modernas: determinantes objetivos e subjetivos de uma nova cultura. *Revista Horizonte*, XII(72), 233-235.
- TAMAYO C., ET AL. (2001) A influência da atividade física regular no autoconceito. *Estudos de Psicologia*, p.157-165.
- TAVARES, C., RAPOSO, F., & MARQUES, R. (2002). Prescrição de Exercício em Health Club. *Cacém: Manz Produções*.
- TROST, N., OWEN, E., BAUMAN, J., SALLIS W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Med Sci Sports Exerc.* 34:1996-2001.
- WEINBERG, R., & GOULD, D. (2001). Fundamentos da Psicologia do Desporto e do Exercício. *Porto Alegre: Artmed Editora*.
- WOODWORTH, R.; MARQUIS, G. (1977). *Psicologia*. São Paulo: Companhia Editora Nacional, pp. 710

Websites

<http://www.acsm.org/>

<http://www.sbem.com.br>

<http://www.efdeportes.com/efd130/obesidade-e-atividade-fisica.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd130/motivos-de-adesao-e-permanencia-de-praticantes-de-musculacao.htm>

<http://obesidade.info/atividadefisica.htm>

www.americanheart.org

www.activeliving.com

www.mexa-se.idesporto.pt

www.cdc.gov

www.acsm.org

<http://www.desportosdeginasio.com/areas/artigo.asp?area=3&IDconteudo=43&IDsubarea=11>

<http://cms.ihrsa.org/IHRSA/viewPage.cfm?pageId=2294>

<http://www.marktest.com/wap/a/n/id-d6d.aspx>

www.agap.pt

ANEXOS

Anexo 1

DECLARAÇÃO

Nome: Rui Pedro Alves de Ascensão

E-mail: ruialves_20@hotmail.com

Telemóvel : 961206452

Bilhete de Identidade: 13562868

Título do trabalho

“Motivação para a prática de exercício físico em ginásios do distrito de Castelo Branco”

Orientador: Doutor João Serrano

Ano de conclusão: 2012

Designação do Mestrado: Mestrado em Atividade Física

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTES TRABALHOS APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE;

Instituto Politécnico de Castelo Branco, 30/11/2012

Assinatura: _____

Anexo 2

DECLARAÇÃO

Nome: Rui Pedro Alves de Ascensão

E-mail: ruialves_20@hotmail.com

Telemóvel : 961206452

Bilhete de Identidade: 13562868

Título do trabalho

“Motivação para a prática de exercício físico em ginásios do distrito de Castelo Branco”

Orientador: Doutor João Serrano

Ano de conclusão: 2012

Designação do Mestrado: Mestrado em Atividade Física

Declaro que concedo ao Instituto Politécnico de Castelo Branco e aos seus agentes uma licença não-exclusiva para arquivar e tornar acessível, nomeadamente através do seu repositório institucional, nas condições abaixo indicadas, o meu trabalho, no todo ou em parte, em suporte digital.

Declaro que autorizo o Instituto Politécnico de Castelo Branco a arquivar mais de uma cópia do trabalho e a, sem alterar o seu conteúdo, converter o trabalho entregue, para qualquer formato de ficheiro, meio ou suporte, para efeitos de preservação e acesso.

Retenho todos os direitos de autor relativos ao trabalho, e o direito de a usar em trabalhos futuros (como artigos ou livros).

Concordo que o meu trabalho seja colocado no repositório do Instituto Politécnico de Castelo Branco com o seguinte estatuto:

- Disponibilização imediata do conjunto do trabalho para acesso mundial.

Instituto Politécnico de Castelo Branco, 30/11/2012

Assinatura: _____

Anexo 3

Questionário de Motivação para a Prática de Exercício

Questionário de Motivação para o Exercício

The Exercise Motivations Inventory

(EMI - 2)

(Original do Prof. Doutor David Markland)

Tradução e Adaptação de José Alves e António Lourenço (2001)

Nas páginas seguintes são apresentadas várias afirmações relacionadas com as razões que as pessoas normalmente apresentam para fazerem exercício físico. Por favor, leia cuidadosamente cada uma das afirmações e assinale-as TODAS com um círculo, no número apropriado:

- Se considerar que uma afirmação não é, de maneira nenhuma, verdadeira para si, deverá assinalar "0".
- Se entender que a afirmação é completamente verdadeira para si, assinale "5".
- Se entender que uma afirmação é parcialmente verdadeira para si, assinale "1", "2", "3" ou "4", de acordo com a intensidade com que essa mesma afirmação reflecte o porquê de você praticar exercício físico.

Lembre-se, nós pretendemos saber porque razão pratica exercício físico, independentemente de as afirmações apresentadas serem, ou não, boas razões para qualquer pessoa praticar exercício físico.

NÃO HÁ PORTANTO, AFIRMAÇÕES CORRECTAS OU ERRADAS e todas elas deverão ser assinaladas em apenas um único número. Se se enganar, por favor, risque e assinale aquela que para si é mais verdadeira.

A resposta sincera às questões que colocamos, é importante. Garantimos que todas as informações prestadas serão ABSOLUTAMENTE CONFIDENCIAIS e utilizadas apenas para efeitos de estudo.

QUESTIONÁRIO DE CARACTERIZAÇÃO PESSOAL

Sexo: Masculino Feminino **Idade:** _____ **Localidade:** _____

Estado civil:

Solteiro(a)
 Casado(a)
 Divorciado(a)
 Viúvo(a)

Habilitações literárias:

1º ciclo ou ensino primário
 9º ano ou 5º ano antigo
 12º Ano ou complementar
 Bacharel
 Licenciatura
 Pós-graduação

Ocupação principal:

Doméstica
 Estudante
 Desempregado(a)
 Reformado(a)
 Profissional, Qual? _____

Há quanto tempo é praticante de actividades físicas em ginásio? _____ anos/meses

Quantas vezes por semana se desloca ao "seu" ginásio para treinar? _____ vez(es)

Qual a hora do dia a que costuma treinar? das _____ às _____ horas

Qual(ais) a(s) modalidade(s) que pratica no seu ginásio?

Modalidades	Nº de vezes por semana						Tempo sessão (min)				
	1	2	3	4	5	+5	15	30	45	60	+60
Cardiofitness											
Musculação											
Natação											
Aeróbica											
Step											
Localizada											
Hip-Hop											
Hidroginástica											
Outra: _____											
Outra: _____											

Pratica outra actividade física fora do seu ginásio? (ex. Futebol; Natação; etc...)

Não Passe para a pergunta seguinte

Sim Qual actividade física? _____ Há quanto tempo pratica? _____
 Quantas vezes treina por semana? _____ Quanto tempo duram as sessões de treino? _____
 Qual o âmbito de prática? Federado Não Federado Desporto Escolar

Já praticou alguma actividade física que tenha abandonado?

Não

Sim Qual actividade física? _____ Durante quanto tempo praticou? _____
 Quantas vezes treinava por semana? _____ Quanto tempo duravam as sessões de treino? _____
 Qual o âmbito de prática? Federado Não Federado Desporto Escolar
 Há quanto tempo abandonou? _____ Ano(s)

Pessoalmente, faço exercício físico (ou poderei vir a fazer)		Nada verdadeiro para mim					Completamente verdadeiro para mim	
		0	1	2	3	4	5	
1	Para me manter elegante	0	1	2	3	4	5	
2	Para evitar ficar doente	0	1	2	3	4	5	
3	Porque me faz sentir bem	0	1	2	3	4	5	
4	Para me ajudar a parecer mais novo	0	1	2	3	4	5	
5	Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	0	1	2	3	4	5	
6	Para poder pensar	0	1	2	3	4	5	
7	Para ter um corpo saudável	0	1	2	3	4	5	
8	Para me fortalecer/tornar mais robusto	0	1	2	3	4	5	
9	Porque gosto da sensação de me exercitar	0	1	2	3	4	5	
10	Para passar tempo com os amigos	0	1	2	3	4	5	
11	Porque o meu médico me aconselhou	0	1	2	3	4	5	
12	Porque gosto de tentar ganhar/vencer quando faço actividade física	0	1	2	3	4	5	
13	Para me manter/tornar mais ágil	0	1	2	3	4	5	
14	Para ter objectivos que orientem o meu esforço	0	1	2	3	4	5	
15	Para perder peso	0	1	2	3	4	5	
16	Para prevenir problemas de saúde	0	1	2	3	4	5	
17	Porque o exercício físico é revigorante	0	1	2	3	4	5	
18	Para ter um corpo bonito	0	1	2	3	4	5	
19	Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	0	1	2	3	4	5	
20	Porque ajuda a reduzir a tensão	0	1	2	3	4	5	
21	Porque pretendo manter uma boa saúde	0	1	2	3	4	5	
22	Para aumentar/melhorar a minha resistência	0	1	2	3	4	5	
23	Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática como fora dela	0	1	2	3	4	5	
24	Para tirar partido/desfrutar dos aspectos sociais inerentes à prática do exercício físico	0	1	2	3	4	5	
25	Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária	0	1	2	3	4	5	
26	Porque gosto de competir	0	1	2	3	4	5	
27	Para manter a flexibilidade	0	1	2	3	4	5	

Pessoalmente, faço exercício físico (ou poderei vir a fazer)		Nada verdadeiro para mim			Completamente verdadeiro para mim		
		0	1	2	3	4	5
28	Porque me proporciona situações desafiantes	0	1	2	3	4	5
29	Para me ajudar a controlar o peso	0	1	2	3	4	5
30	Para evitar doenças do coração	0	1	2	3	4	5
31	Para recarregar energias	0	1	2	3	4	5
32	Para melhorar a minha aparência	0	1	2	3	4	5
33	Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	0	1	2	3	4	5
34	Para ajudar a gerir/controlar o stress	0	1	2	3	4	5
35	Para me sentir mais saudável	0	1	2	3	4	5
36	Para me tornar mais forte	0	1	2	3	4	5
37	Por gostar da experiência de praticar exercício físico	0	1	2	3	4	5
38	Para me divertir estando activo com outras pessoas	0	1	2	3	4	5
39	Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	0	1	2	3	4	5
40	Porque gosto da competição física	0	1	2	3	4	5
41	Para me manter/tornar flexível	0	1	2	3	4	5
42	Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais	0	1	2	3	4	5
43	Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias	0	1	2	3	4	5
44	Para ter um aspecto mais atractivo	0	1	2	3	4	5
45	Para alcançar coisas que os outros não conseguem	0	1	2	3	4	5
46	Para libertar a tensão	0	1	2	3	4	5
47	Para desenvolver os músculos	0	1	2	3	4	5
48	Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico	0	1	2	3	4	5
49	Para fazer novos amigos	0	1	2	3	4	5
50	Porque acho o exercício físico divertido, especialmente quando envolve competição	0	1	2	3	4	5
51	Para me avaliar em função de critérios pessoais	0	1	2	3	4	5

Anexo 4

Extração dos Fatores do questionário através do método Varimax with Kaiser Normalization

Rotated Component Matrix^a

	Component									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
E26. Porque gosto de competir	,867									
E40. Porque gosto da competição física	,837									
E50. Porque acho o exercício/físico divertido, especialmente quando envolve competição	,817									
E45. Para alcançar coisas que os outros não conseguem	,753									
E12. Porque gosto de tentar ganhar/vencer quando faço atividade física	,748									
E33. Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	,748									
E5. Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	,679									,421
E19. Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	,670									,386
E28. Porque me proporciona situações desafiantes	,661									
E51. Para me avaliar em função de critérios pessoais	,606			,414						
E8. Para me fortalecer/tornar mais robusto	,394		,368							
E39. Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	,335				,331				,334	
E21. Porque pretendo manter uma boa saúde		,776								
E30. Para evitar doenças do coração		,710								
E35. Para me sentir mais saudável		,676		,305						
E2. Para evitar ficar doente		,662								
E16. Para prevenir problemas de saúde		,645								
E22. Para aumentar/ melhorar a minha resistência		,627		,336						
E17. Porque o exercício físico é revigorante		,506		,335		,455				
E32. Para melhorar a minha aparência			,827							
E44. Para ter um aspeto mais atrativo			,804							
E1. Para me manter elegante			,726		,344					
E18. Para ter um corpo bonito			,705							
E36. Para me tornar mais forte	,360	,345	,589							
E47. Para desenvolver os músculos	,385		,555							
E42. Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais	,350		,408							
E34. Para gerir/controlar o stress				,750						
E46. Para libertar a tensão				,709						
E20. Porque ajuda a reduzir a tensão				,705						
E37. Por gostar da experiência de praticar exercício físico				,597				,481		
E48. Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico				,476		,426				
E43. Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias					,795					
E15. Para perder peso					,775					
E29. Para me ajudar a controlar o peso					,730					
E14. Para ter objetivos que orientem o meu	,317				,503					

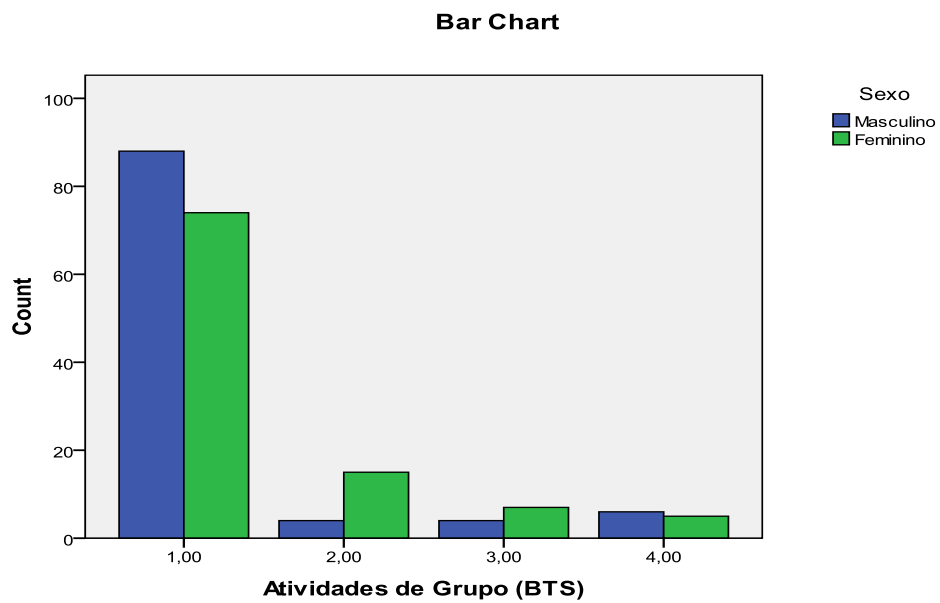
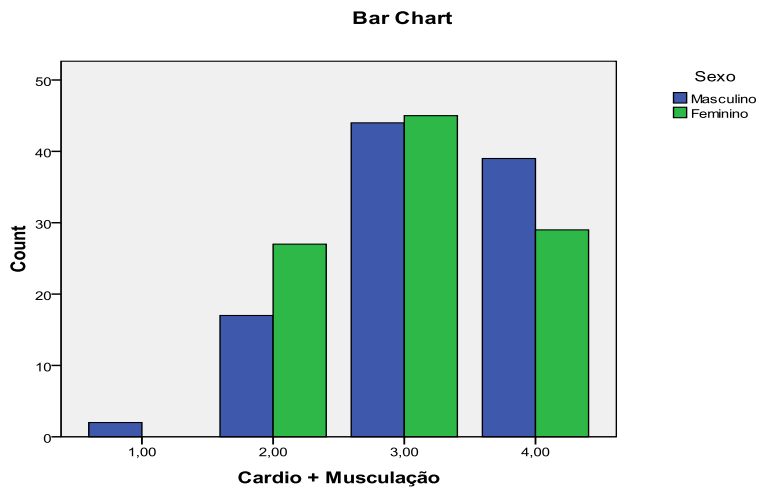
esforço					
E27. Para manter a flexibilidade	,364		,357	,641	
E41. Para me manter/tornar flexível	,318		,378	,638	
E31. Para recarregar energias		,306		,590	
E13. Para me manter/tornar mais ágil	,438			,535	
E10. Para passar tempo com os amigos	,393			,683	
E38. Para me divertir estando ativo com outras pessoas				,663	
E49. Para fazer novos amigos	,429			,616	
E24. Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico	,513			,551	
E3. Porque me faz sentir bem	,371			,597	
E9. Porque gosto da sensação de me exercitar	,310			,593	
E7. Para poder ter um corpo saudável	,413			,485	
E23. Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática com fora dela		,395		,468	
E11. Porque o meu médico me aconselhou				,813	
E25. Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária				,547	,328
E6. Para poder pensar		,337	,323		,581
E4. Para me ajudar a parecer mais novo				,413	,455

Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization
a. Rotation converged in 16 iterations

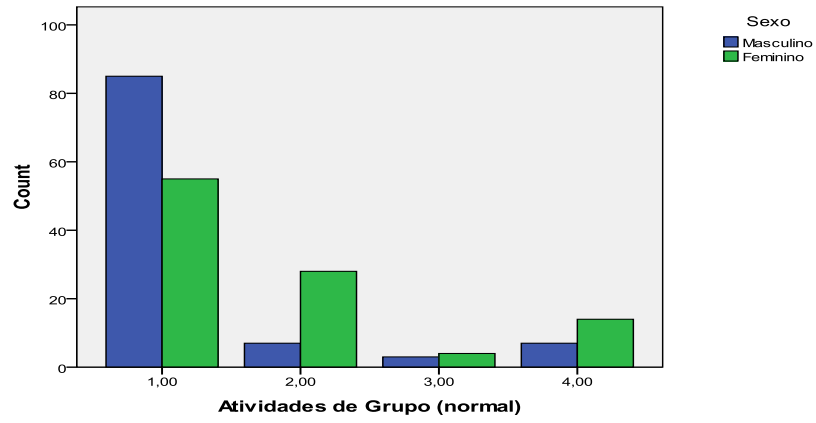
Anexo 5

H1: Modalidades de Fitness praticadas em função do Género

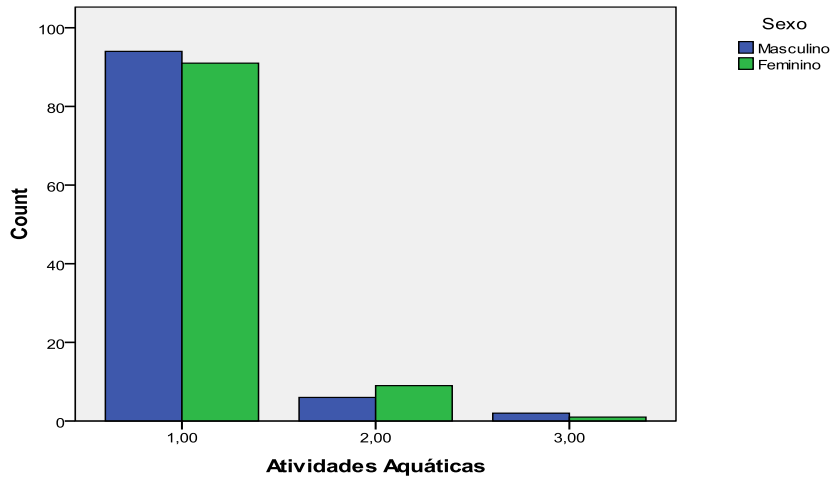
Teste do Qui-Quadrado:



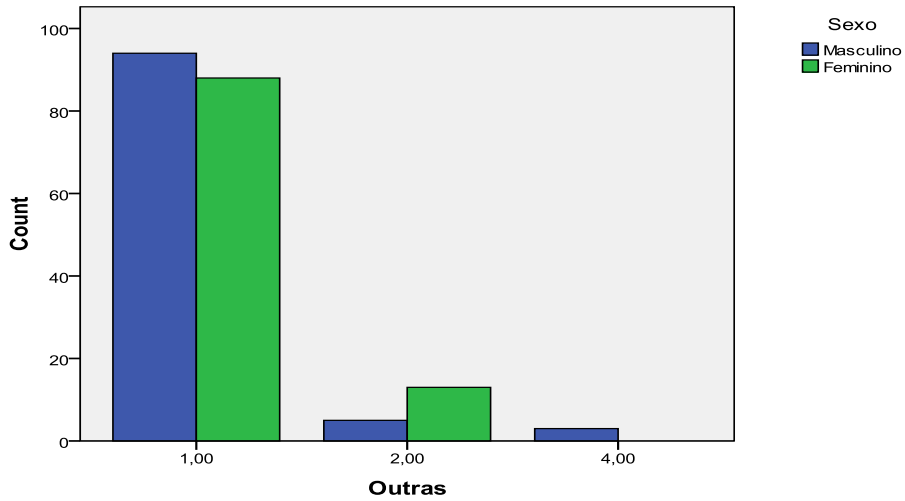
Bar Chart



Bar Chart



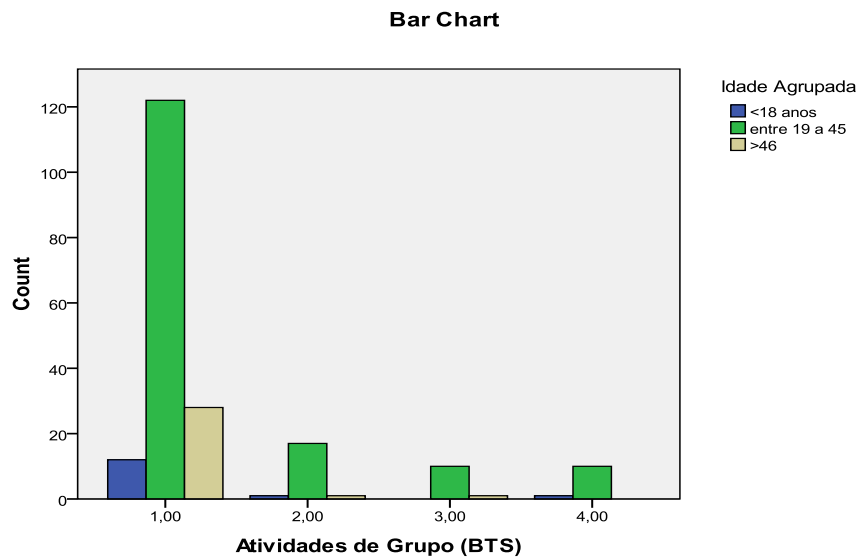
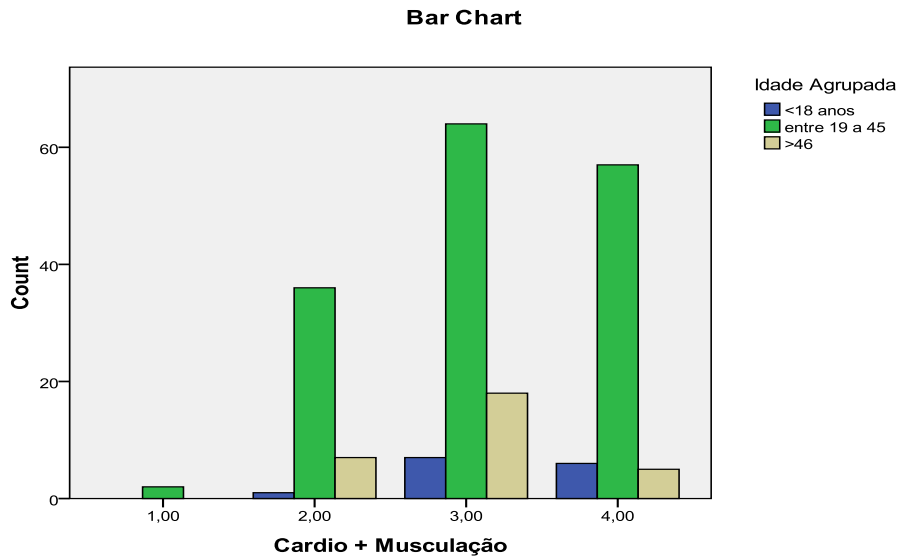
Bar Chart



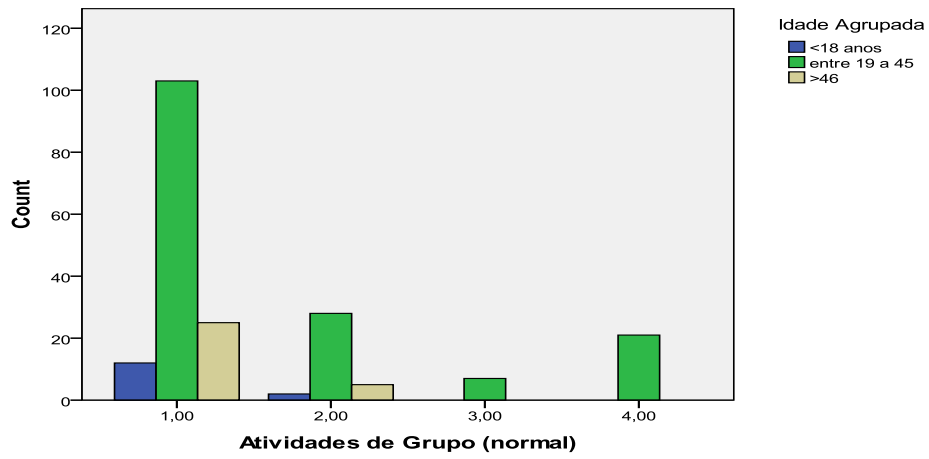
Anexo 6

H2: Modalidades de Fitness praticadas de acordo com os diferentes escalões etários

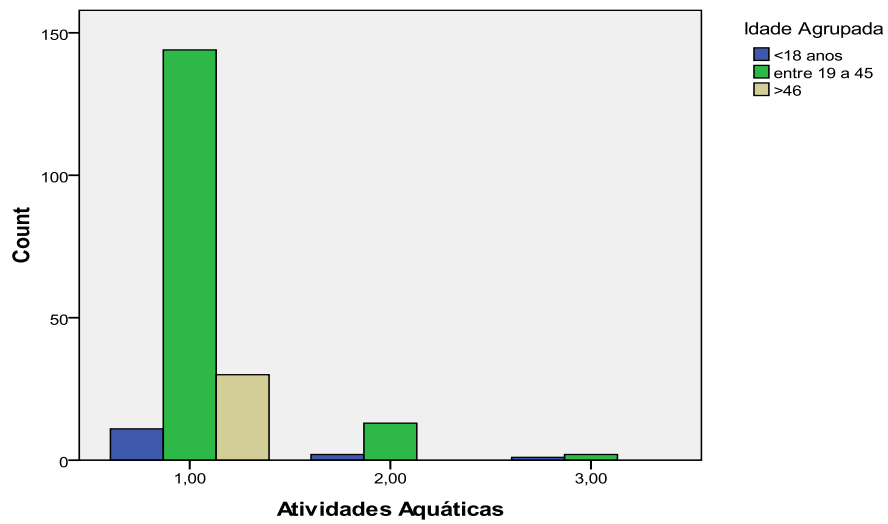
Teste do Qui-Quadrado:



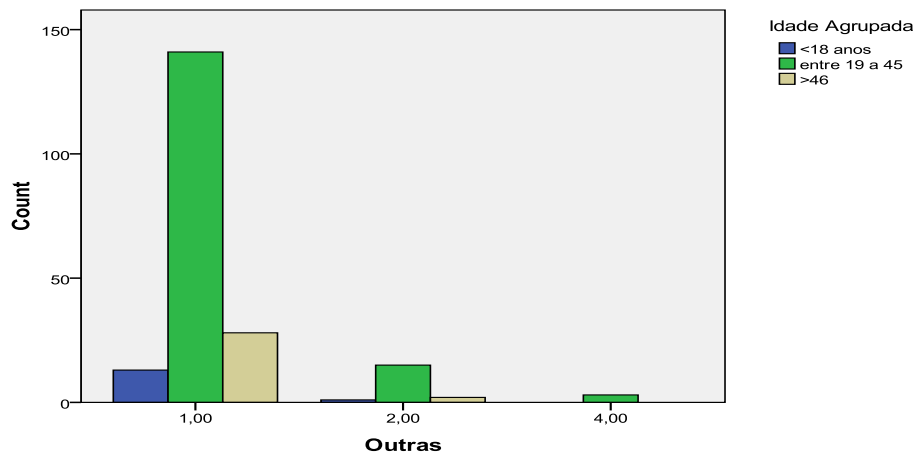
Bar Chart



Bar Chart



Bar Chart



Anexo 7

H3: Motivos para a prática de atividades de Fitness de acordo com o género

Teste Mann-Whitney-Wilcoxon:

	Test Statistics ^a			
	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
E1. Para me manter elegante	4244,000	9497,0	-2,249	,025
E2. Para evitar ficar doente	4658,000	9911,0	-1,230	,219
E3. Porque me faz sentir bem	4783,500	10036,5	-1,072	,284
E4. Para me ajudar a parecer mais novo	4995,500	10146,5	-,379	,704
E5. Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	3946,000	9097,000	-3,050	,002
E6. Para poder pensar	5042,000	10193,0	-,265	,791
E7. Para poder ter um corpo saudável	4666,000	9919,000	-1,320	,187
E8. Para me fortalecer/tornar mais robusto	4492,000	9643,000	-1,661	,097
E9. Porque gosto da sensação de me exercitar	4571,500	9722,500	-1,441	,150
E10. Para passar tempo com os amigos	4751,000	9902,000	-,976	,329
E11. Porque o meu médico me aconselhou	5065,000	10318,00	-,216	,829
E12. Porque gosto de tentar ganhar/vencer quando faço atividade física	3881,500	9032,500	-3,089	,002
E13. Para me manter/tornar mais ágil	4781,000	10034,00	-,929	,353
E14. Para ter objetivos que orientem o meu esforço	4955,000	10208,00	-,481	,631
E15. Para perder peso	4054,500	9307,500	-2,684	,007
E16. Para prevenir problemas de saúde	5115,500	10368,50	-,091	,928
E17. Porque o exercício físico é revigorante	4515,500	9768,500	-1,613	,107
E18. Para ter um corpo bonito	4256,500	9509,500	-2,217	,027
E19. Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	4341,500	9492,500	-2,079	,038
E20. Porque ajuda a reduzir a tensão	4630,000	9883,000	-1,282	,200
E21. Porque pretendo manter uma boa saúde	4661,500	9812,500	-1,280	,201
E22. Para aumentar/ melhorar a minha resistência	4568,500	9821,500	-1,509	,131
E23. Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática com fora dela	4732,500	9985,500	-1,051	,293
E24. Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico	4491,000	9642,000	-1,610	,107
E25. Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária	5132,500	10283,50	-,045	,964
E26. Porque gosto de competir	3511,500	8662,500	-3,999	,000
E27. Para manter a flexibilidade	4848,000	10101,00	-,757	,449
E28. Porque me proporciona situações desafiantes	4396,000	9547,000	-1,841	,066
E29. Para me ajudar a controlar o peso	3892,000	9145,000	-3,116	,002
E30. Para evitar doenças do coração	4554,000	9705,000	-1,495	,135
E31. Para recarregar energias	4357,000	9610,000	-1,999	,046

E32. Para melhorar a minha aparência	4653,000	9906,000	-1,239	,215
E33. Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	4163,000	9314,000	-2,454	,014
E34. Para gerir/controlar o stress	3776,000	9029,000	-3,439	,001
E35. Para me sentir mais saudável	4475,000	9728,000	-1,778	,075
E36. Para me tornar mais forte	5135,000	10388,00	-,040	,968
E37. Por gostar da experiência de praticar exercício físico	4848,000	10101,00	-,757	,449
E38. Para me divertir estando ativo com outras pessoas	4976,000	10127,00	-,431	,667
E39. Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	5103,500	10254,50	-,118	,906
E40. Porque gosto da competição física	3292,000	8443,000	-4,539	,000
E41. Para me manter/tornar flexível	4471,000	9724,000	-1,710	,087
E42. Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais	4949,000	10202,00	-,500	,617
E43. Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias	4097,000	9350,000	-2,629	,009
E44. Para ter um aspeto mais atrativo	4955,000	10106,00	-,360	,719
E45. Para alcançar coisas que os outros não conseguem	4022,000	9173,000	-2,854	,004
E46. Para libertar a tensão	4310,000	9563,000	-2,111	,035
E47. Para desenvolver os músculos	4386,500	9537,500	-1,903	,057
E48. Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico	4655,000	9806,000	-1,255	,210
E49. Para fazer novos amigos	5059,500	10210,50	-,224	,823
E50. Porque acho o exercício/físico divertido, especialmente quando envolve competição	3807,000	8958,000	-3,264	,001
E51. Para me avaliar em função de critérios pessoais	4633,500	9784,500	-1,261	,207

a. Grouping Variable: Sexo

Estatística Descritiva:

		Descriptive Statistics				
Sexo		N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Masculino	E1. Para me manter elegante	102	,00	5,00	3,3725	1,36376
	E2. Para evitar ficar doente	102	,00	5,00	3,5588	1,32436
	E3. Porque me faz sentir bem	102	,00	5,00	4,5000	,88720
	E4. Para me ajudar a parecer mais novo	102	,00	5,00	2,1471	1,64946
	E5. Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	102	,00	5,00	1,4902	1,36248
	E6. Para poder pensar	102	,00	5,00	2,2549	1,56500
	E7. Para poder ter um corpo saudável	102	,00	5,00	4,3333	,96814
	E8. Para me fortalecer/tornar mais robusto	102	,00	5,00	4,0392	1,08017
	E9. Porque gosto da sensação de me exercitar	102	,00	5,00	3,8529	1,20557
	E10. Para passar tempo com os amigos	102	,00	5,00	2,4020	1,43685
	E11. Porque o meu médico me aconselhou	102	,00	5,00	1,6275	1,82351
	E12. Porque gosto de tentar ganhar/vencer quando faço atividade física	102	,00	5,00	2,5686	1,82127
	E13. Para me manter/tornar mais ágil	102	,00	5,00	3,8039	1,12610

E14. Para ter objetivos que orientem o meu esforço	102	,00	5,00	3,0980	1,49924
E15. Para perder peso	102	,00	5,00	2,5196	1,98375
E16. Para prevenir problemas de saúde	102	,00	5,00	4,0000	1,23481
E17. Porque o exercício físico é revigorante	102	1,00	5,00	3,9020	1,06715
E18. Para ter um corpo bonito	102	,00	5,00	3,1471	1,58831
E19. Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	102	,00	5,00	1,2353	1,36561
E20. Porque ajuda a reduzir a tensão	102	,00	5,00	3,2647	1,55383
E21. Porque pretendo manter uma boa saúde	102	,00	5,00	4,3137	,97473
E22. Para aumentar/ melhorar a minha resistência	102	,00	5,00	4,0196	1,03389
E23. Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática com fora dela	102	,00	5,00	3,7549	1,23830
E24. Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico	102	,00	5,00	2,8922	1,44131
E25. Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária	102	,00	5,00	1,9804	1,70602
E26. Porque gosto de competir	102	,00	5,00	2,4706	1,61494
E27. Para manter a flexibilidade	102	,00	5,00	3,5000	1,21663
E28. Porque me proporciona situações desafiantes	102	,00	5,00	3,0980	1,41778
E29. Para me ajudar a controlar o peso	102	,00	5,00	3,2549	1,53949
E30. Para evitar doenças do coração	102	,00	5,00	3,8333	1,34299
E31. Para recarregar energias	102	,00	5,00	3,6863	1,24264
E32. Para melhorar a minha aparência	102	,00	5,00	3,4118	1,45801
E33. Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	102	,00	5,00	1,7843	1,59596
E34. Para gerir/controlar o stress	102	,00	5,00	3,4118	1,47153
E35. Para me sentir mais saudável	102	,00	5,00	4,1961	,97533
E36. Para me tornar mais forte	102	,00	5,00	3,7157	1,22173
E37. Por gostar da experiência de praticar exercício físico	102	,00	5,00	3,7647	1,26785
E38. Para me divertir estando ativo com outras pessoas	102	,00	5,00	3,2255	1,25000
E39. Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	102	,00	5,00	1,5980	1,59367
E40. Porque gosto da competição física	102	,00	5,00	2,8431	1,59047
E41. Para me manter/tornar flexível	102	,00	5,00	3,5098	1,27229
E42. Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais	102	,00	5,00	3,2157	1,46664
E43. Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias	102	,00	5,00	3,4314	1,55117
E44. Para ter um aspeto mais atrativo	101	,00	5,00	3,1584	1,50820
E45. Para alcançar coisas que os outros não conseguem	102	,00	5,00	1,7255	1,61770
E46. Para libertar a tensão	102	,00	5,00	3,6078	1,44987
E47. Para desenvolver os músculos	102	1,00	5,00	3,9706	1,04792
E48. Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico	102	1,00	5,00	4,0784	1,10522
E49. Para fazer novos amigos	102	,00	5,00	2,4510	1,41860
E50. Porque acho o exercício/físico divertido, especialmente quando envolve competição	102	,00	5,00	2,7745	1,69978
E51. Para me avaliar em função de critérios pessoais	102	,00	5,00	2,7941	1,63100
Valid N (listwise)	101				

Feminino	E1. Para me manter elegante	101	,00	5,00	3,8020	1,14035
	E2. Para evitar ficar doente	101	,00	5,00	3,8218	1,13487
	E3. Porque me faz sentir bem	101	3,00	5,00	4,6535	,59052
	E4. Para me ajudar a parecer mais novo	101	,00	5,00	2,0792	1,57913
	E5. Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	101	,00	4,00	,9604	1,33357
	E6. Para poder pensar	101	,00	5,00	2,1980	1,58758
	E7. Para poder ter um corpo saudável	101	,00	5,00	4,5248	,74289
	E8. Para me fortalecer/tornar mais robusto	101	,00	5,00	3,7030	1,35310
	E9. Porque gosto da sensação de me exercitar	101	,00	5,00	3,6238	1,24781
	E10. Para passar tempo com os amigos	101	,00	5,00	2,2079	1,47185
	E11. Porque o meu médico me aconselhou	101	,00	5,00	1,7228	1,86611
	E12. Porque gosto de tentar ganhar/vencer quando faço atividade física	101	,00	5,00	1,8020	1,66144
	E13. Para me manter/tornar mais ágil	101	,00	5,00	3,9406	1,06604
	E14. Para ter objetivos que orientem o meu esforço	101	,00	5,00	3,2475	1,29928
	E15. Para perder peso	101	,00	5,00	3,2574	1,81468
	E16. Para prevenir problemas de saúde	101	,00	5,00	4,1386	,94900
	E17. Porque o exercício físico é revigorante	101	,00	5,00	4,1485	,93152
	E18. Para ter um corpo bonito	101	,00	5,00	3,6832	1,13957
	E19. Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	101	,00	5,00	,9604	1,44859
	E20. Porque ajuda a reduzir a tensão	101	,00	5,00	3,5248	1,48724
	E21. Porque pretendo manter uma boa saúde	101	,00	5,00	4,2178	,87868
	E22. Para aumentar/ melhorar a minha resistência	101	,00	5,00	4,2475	,82953
	E23. Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática com fora dela	101	,00	5,00	3,9307	1,17692
	E24. Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico	101	,00	5,00	2,5347	1,56566
	E25. Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária	101	,00	5,00	2,0099	1,89997
	E26. Porque gosto de competir	101	,00	5,00	1,5446	1,62803
	E27. Para manter a flexibilidade	101	,00	5,00	3,6535	1,13521
	E28. Porque me proporciona situações desafiantes	101	,00	5,00	2,6040	1,70340
	E29. Para me ajudar a controlar o peso	101	,00	5,00	3,8515	1,41694
	E30. Para evitar doenças do coração	101	,00	5,00	3,6139	1,36360
	E31. Para recarregar energias	101	,00	5,00	4,0000	1,14018
	E32. Para melhorar a minha aparência	101	,00	5,00	3,7426	1,11044
	E33. Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	101	,00	5,00	1,2772	1,50412
	E34. Para gerir/controlar o stress	101	,00	5,00	4,0891	1,05924
	E35. Para me sentir mais saudável	101	,00	5,00	4,4158	,82786
	E36. Para me tornar mais forte	101	,00	5,00	3,6931	1,30952
	E37. Por gostar da experiência de praticar exercício físico	101	,00	5,00	3,9307	1,11586
	E38. Para me divertir estando ativo com outras pessoas	101	,00	5,00	3,0990	1,43182
	E39. Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	101	,00	5,00	1,6733	1,81168
	E40. Porque gosto da competição física	101	,00	5,00	1,7228	1,66204

E41. Para me manter/tornar flexível	101	,00	5,00	3,8218	1,11710
E42. Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais	101	,00	5,00	3,3267	1,40078
E43. Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias	101	,00	5,00	3,9802	1,28047
E44. Para ter um aspeto mais atrativo	101	,00	5,00	3,2772	1,42210
E45. Para alcançar coisas que os outros não conseguem	101	,00	5,00	1,1485	1,62103
E46. Para libertar a tensão	101	,00	5,00	4,0297	1,16151
E47. Para desenvolver os músculos	101	,00	5,00	3,5446	1,42495
E48. Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico	101	,00	5,00	3,8713	1,23015
E49. Para fazer novos amigos	101	,00	5,00	2,4158	1,46470
E50. Porque acho o exercício/físico divertido, especialmente quando envolve competição	101	,00	5,00	1,9901	1,64618
E51. Para me avaliar em função de critérios pessoais	101	,00	5,00	2,4950	1,74713
Valid N (listwise)	101				

Anexo 8

H4: Motivos para a prática de atividades de Fitness de acordo com os diferentes escalões etários

Teste Kruskal Wallis:

	Test Statistics ^{a,b}		
	Chi-Square	df	Asymp. Sig.
E1. Para me manter elegante	17,150	2	,000
E2. Para evitar ficar doente	1,771	2	,413
E3. Porque me faz sentir bem	10,270	2	,006
E4. Para me ajudar a parecer mais novo	,388	2	,824
E5. Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	2,676	2	,262
E6. Para poder pensar	1,925	2	,382
E7. Para poder ter um corpo saudável	9,221	2	,010
E8. Para me fortalecer/tornar mais robusto	10,927	2	,004
E9. Porque gosto da sensação de me exercitar	2,120	2	,346
E10. Para passar tempo com os amigos	,778	2	,678
E11. Porque o meu médico me aconselhou	5,649	2	,059
E12. Porque gosto de tentar ganhar/vencer quando faço atividade física	3,131	2	,209
E13. Para me manter/tornar mais ágil	1,377	2	,502
E14. Para ter objetivos que orientem o meu esforço	1,040	2	,595
E15. Para perder peso	1,036	2	,596
E16. Para prevenir problemas de saúde	,488	2	,783
E17. Porque o exercício físico é revigorante	4,671	2	,097
E18. Para ter um corpo bonito	15,284	2	,000
E19. Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	3,792	2	,150
E20. Porque ajuda a reduzir a tensão	1,281	2	,527
E21. Porque pretendo manter uma boa saúde	2,873	2	,238
E22. Para aumentar/ melhorar a minha resistência	,908	2	,635
E23. Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática com fora dela	8,744	2	,013
E24. Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico	2,706	2	,259
E25. Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária	1,353	2	,509
E26. Porque gosto de competir	6,749	2	,034
E27. Para manter a flexibilidade	2,533	2	,282
E28. Porque me proporciona situações desafiantes	1,877	2	,391
E29. Para me ajudar a controlar o peso	,018	2	,991
E30. Para evitar doenças do coração	1,719	2	,423
E31. Para recarregar energias	3,560	2	,169
E32. Para melhorar a minha aparência	13,358	2	,001

E33. Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	1,478	2	,478
E34. Para gerir/controlar o stress	,660	2	,719
E35. Para me sentir mais saudável	1,353	2	,508
E36. Para me tornar mais forte	6,087	2	,048
E37. Por gostar da experiência de praticar exercício físico	4,859	2	,088
E38. Para me divertir estando ativo com outras pessoas	4,266	2	,118
E39. Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	,911	2	,634
E40. Porque gosto da competição física	5,537	2	,063
E41. Para me manter/tornar flexível	,082	2	,960
E42. Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais	4,787	2	,091
E43. Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias	,608	2	,738
E44. Para ter um aspeto mais atrativo	11,735	2	,003
E45. Para alcançar coisas que os outros não conseguem	4,137	2	,126
E46. Para libertar a tensão	4,793	2	,091
E47. Para desenvolver os músculos	4,027	2	,133
E48. Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico	3,630	2	,163
E49. Para fazer novos amigos	6,038	2	,049
E50. Porque acho o exercício/físico divertido, especialmente quando envolve competição	7,331	2	,026
E51. Para me avaliar em função de critérios pessoais	5,704	2	,058

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Idade Agrupada

Estatística Descritiva:

Descriptive Statistics						
Idade Agrupada		N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
≤18 anos	E1. Para me manter elegante	14	1,00	5,00	3,7857	1,12171
	E2. Para evitar ficar doente	14	,00	5,00	3,3571	1,33631
	E3. Porque me faz sentir bem	14	,00	5,00	4,0714	1,38477
	E4. Para me ajudar a parecer mais novo	14	,00	5,00	2,0714	1,89997
	E5. Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	14	,00	4,00	1,8571	1,61041
	E6. Para poder pensar	14	,00	5,00	2,7143	1,48989
	E7. Para poder ter um corpo saudável	14	2,00	5,00	4,3571	1,00821
	E8. Para me fortalecer/tornar mais robusto	14	1,00	5,00	4,5714	1,08941
	E9. Porque gosto da sensação de me exercitar	14	1,00	5,00	4,0000	1,24035
	E10. Para passar tempo com os amigos	14	,00	5,00	2,5000	1,22474
	E11. Porque o meu médico me aconselhou	14	,00	3,00	1,0000	1,24035
	E12. Porque gosto de tentar ganhar/vencer quando faço atividade física	14	,00	5,00	3,0000	1,61722
	E13. Para me manter/tornar mais ágil	14	,00	5,00	3,5000	1,34450
	E14. Para ter objetivos que orientem o meu esforço	14	1,00	5,00	3,5000	1,28602
	E15. Para perder peso	14	,00	5,00	2,2857	2,19890

E16. Para prevenir problemas de saúde	14	,00	5,00	3,8571	1,46009
E17. Porque o exercício físico é revigorante	14	2,00	5,00	3,5714	,93761
E18. Para ter um corpo bonito	14	,00	5,00	3,1429	1,74784
E19. Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	14	,00	4,00	1,7143	1,43734
E20. Porque ajuda a reduzir a tensão	14	2,00	5,00	3,9286	,99725
E21. Porque pretendo manter uma boa saúde	14	,00	5,00	3,6429	1,54955
E22. Para aumentar/ melhorar a minha resistência	14	,00	5,00	4,1429	1,40642
E23. Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática com fora dela	14	3,00	5,00	4,1429	,86444
E24. Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico	14	1,00	5,00	3,3571	1,59842
E25. Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária	14	,00	5,00	2,4286	1,94992
E26. Porque gosto de competir	14	,00	5,00	3,1429	1,56191
E27. Para manter a flexibilidade	14	,00	5,00	3,0000	1,61722
E28. Porque me proporciona situações desafiantes	14	,00	5,00	3,2857	1,54066
E29. Para me ajudar a controlar o peso	14	1,00	5,00	3,5000	1,55662
E30. Para evitar doenças do coração	14	,00	5,00	3,2857	1,58980
E31. Para recarregar energias	14	2,00	5,00	3,5714	,93761
E32. Para melhorar a minha aparência	14	1,00	5,00	3,7143	1,06904
E33. Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	14	,00	5,00	2,1429	2,03270
E34. Para gerir/controlar o stress	14	3,00	5,00	3,9286	,91687
E35. Para me sentir mais saudável	14	3,00	5,00	4,1429	,77033
E36. Para me tornar mais forte	14	3,00	5,00	4,3571	,74495
E37. Por gostar da experiência de praticar exercício físico	14	2,00	5,00	3,7857	,97496
E38. Para me divertir estando ativo com outras pessoas	14	1,00	5,00	3,5000	1,34450
E39. Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	14	,00	5,00	1,7143	1,54066
E40. Porque gosto da competição física	14	,00	5,00	3,2857	1,77281
E41. Para me manter/tornar flexível	14	,00	5,00	3,5000	1,50640
E42. Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais	14	1,00	5,00	3,7143	1,13873
E43. Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias	14	,00	5,00	3,5000	1,45444
E44. Para ter um aspeto mais atrativo	14	1,00	5,00	3,7143	,99449
E45. Para alcançar coisas que os outros não conseguem	14	,00	5,00	2,3571	1,82323
E46. Para libertar a tensão	14	,00	5,00	3,5000	1,45444
E47. Para desenvolver os músculos	14	1,00	5,00	3,7857	1,47693
E48. Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico	14	1,00	5,00	3,7143	1,32599
E49. Para fazer novos amigos	14	1,00	5,00	3,0000	1,10940
E50. Porque acho o exercício/físico divertido, especialmente quando envolve competição	14	1,00	5,00	3,5000	1,40055
E51. Para me avaliar em função de critérios pessoais	14	1,00	5,00	3,5714	1,34246
Valid N (listwise)	14				
entre 19 a 45 E1. Para me manter elegante	159	,00	5,00	3,7358	1,20890
E2. Para evitar ficar doente	159	,00	5,00	3,7044	1,21464
E3. Porque me faz sentir bem	159	3,00	5,00	4,6730	,58997
E4. Para me ajudar a parecer mais novo	159	,00	5,00	2,1509	1,61162

E5. Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	159	,00	5,00	1,1509	1,30330
E6. Para poder pensar	159	,00	5,00	2,1761	1,56519
E7. Para poder ter um corpo saudável	159	,00	5,00	4,5283	,71875
E8. Para me fortalecer/tornar mais robusto	159	,00	5,00	3,8616	1,21945
E9. Porque gosto da sensação de me exercitar	159	,00	5,00	3,7862	1,14386
E10. Para passar tempo com os amigos	159	,00	5,00	2,3270	1,45610
E11. Porque o meu médico me aconselhou	159	,00	5,00	1,6101	1,83811
E12. Porque gosto de tentar ganhar/vencer quando faço atividade física	159	,00	5,00	2,1321	1,81105
E13. Para me manter/tornar mais ágil	159	,00	5,00	3,8994	1,09194
E14. Para ter objetivos que orientem o meu esforço	159	,00	5,00	3,1824	1,40458
E15. Para perder peso	159	,00	5,00	2,9308	1,93933
E16. Para prevenir problemas de saúde	159	,00	5,00	4,0566	1,10376
E17. Porque o exercício físico é revigorante	159	,00	5,00	4,0503	1,02992
E18. Para ter um corpo bonito	159	,00	5,00	3,6289	1,24552
E19. Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	159	,00	5,00	1,0440	1,41576
E20. Porque ajuda a reduzir a tensão	159	,00	5,00	3,3396	1,60233
E21. Porque pretendo manter uma boa saúde	159	,00	5,00	4,3145	,81239
E22. Para aumentar/ melhorar a minha resistência	159	,00	5,00	4,1384	,91040
E23. Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática com fora dela	159	,00	5,00	3,9497	1,10693
E24. Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico	159	,00	5,00	2,6604	1,50455
E25. Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária	159	,00	5,00	1,9182	1,77881
E26. Porque gosto de competir	159	,00	5,00	1,9119	1,68532
E27. Para manter a flexibilidade	159	,00	5,00	3,5849	1,17625
E28. Porque me proporciona situações desafiantes	159	,00	5,00	2,8616	1,60489
E29. Para me ajudar a controlar o peso	159	,00	5,00	3,5409	1,53747
E30. Para evitar doenças do coração	159	,00	5,00	3,7170	1,39226
E31. Para recarregar energias	159	,00	5,00	3,8868	1,23750
E32. Para melhorar a minha aparência	159	,00	5,00	3,7296	1,21533
E33. Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	159	,00	5,00	1,4654	1,54174
E34. Para gerir/controlar o stress	159	,00	5,00	3,7736	1,32132
E35. Para me sentir mais saudável	159	,00	5,00	4,3145	,91498
E36. Para me tornar mais forte	159	,00	5,00	3,7233	1,22170
E37. Por gostar da experiência de praticar exercício físico	159	,00	5,00	3,9182	1,21159
E38. Para me divertir estando ativo com outras pessoas	159	,00	5,00	3,2264	1,31170
E39. Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	159	,00	5,00	1,5912	1,72184
E40. Porque gosto da competição física	159	,00	5,00	2,2264	1,72078
E41. Para me manter/tornar flexível	159	,00	5,00	3,6730	1,20388
E42. Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais	159	,00	5,00	3,3333	1,40823
E43. Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias	159	,00	5,00	3,6981	1,50423
E44. Para ter um aspeto mais atrativo	158	,00	5,00	3,3671	1,35136
E45. Para alcançar coisas que os outros não conseguem	159	,00	5,00	1,3522	1,59960
E46. Para libertar a tensão	159	,00	5,00	3,9245	1,26565

≥46

E47. Para desenvolver os músculos	159	,00	5,00	3,8113	1,28364
E48. Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico	159	,00	5,00	4,0377	1,17939
E49. Para fazer novos amigos	159	,00	5,00	2,4843	1,45765
E50. Porque acho o exercício/físico divertido, especialmente quando envolve competição	159	,00	5,00	2,3459	1,74656
E51. Para me avaliar em função de critérios pessoais	159	,00	5,00	2,6164	1,74588
Valid N (listwise)	158				
E1. Para me manter elegante	30	,00	5,00	2,7000	1,34293
E2. Para evitar ficar doente	30	,00	5,00	3,7667	1,33089
E3. Porque me faz sentir bem	30	,00	5,00	4,3000	,98786
E4. Para me ajudar a parecer mais novo	30	,00	4,00	1,9333	1,50707
E5. Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	30	,00	4,00	1,3333	1,56102
E6. Para poder pensar	30	,00	5,00	2,2667	1,65952
E7. Para poder ter um corpo saudável	30	,00	5,00	3,9333	1,28475
E8. Para me fortalecer/tornar mais robusto	30	,00	5,00	3,6000	1,27577
E9. Porque gosto da sensação de me exercitar	30	,00	5,00	3,3667	1,58622
E10. Para passar tempo com os amigos	30	,00	5,00	2,1000	1,56139
E11. Porque o meu médico me aconselhou	30	,00	5,00	2,3333	1,95348
E12. Porque gosto de tentar ganhar/vencer quando faço atividade física	30	,00	5,00	2,1000	1,64736
E13. Para me manter/tornar mais ágil	30	,00	5,00	3,9000	,99481
E14. Para ter objetivos que orientem o meu esforço	30	,00	5,00	2,9667	1,44993
E15. Para perder peso	30	,00	5,00	2,9333	1,77984
E16. Para prevenir problemas de saúde	30	1,00	5,00	4,2333	,89763
E17. Porque o exercício físico é revigorante	30	1,00	5,00	4,1000	,88474
E18. Para ter um corpo bonito	30	,00	5,00	2,4000	1,61031
E19. Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	30	,00	4,00	1,1000	1,34805
E20. Porque ajuda a reduzir a tensão	30	,00	5,00	3,4333	1,25075
E21. Porque pretendo manter uma boa saúde	30	,00	5,00	4,3000	1,05536
E22. Para aumentar/ melhorar a minha resistência	30	1,00	5,00	4,1000	,88474
E23. Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática com fora dela	30	,00	5,00	3,1333	1,59164
E24. Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico	30	,00	5,00	2,7000	1,48904
E25. Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária	30	,00	5,00	2,2000	1,86437
E26. Porque gosto de competir	30	,00	4,00	2,0000	1,57568
E27. Para manter a flexibilidade	30	1,00	5,00	3,8000	,84690
E28. Porque me proporciona situações desafiantes	30	,00	4,00	2,6000	1,47625
E29. Para me ajudar a controlar o peso	30	1,00	5,00	3,6333	1,35146
E30. Para evitar doenças do coração	30	,00	5,00	3,9667	,96431
E31. Para recarregar energias	30	,00	5,00	3,7333	1,11211
E32. Para melhorar a minha aparência	30	,00	5,00	2,7000	1,53466
E33. Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	30	,00	4,00	1,6000	1,45270
E34. Para gerir/controlar o stress	30	,00	5,00	3,5333	1,50249

E35. Para me sentir mais saudável	30	,00	5,00	4,3333	,95893
E36. Para me tornar mais forte	30	,00	5,00	3,3000	1,53466
E37. Por gostar da experiência de praticar exercício físico	30	,00	5,00	3,5000	1,16708
E38. Para me divertir estando ativo com outras pessoas	30	,00	5,00	2,6667	1,42232
E39. Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	30	,00	5,00	1,8333	1,70361
E40. Porque gosto da competição física	30	,00	4,00	2,1333	1,56983
E41. Para me manter/tornar flexível	30	,00	5,00	3,7000	1,08755
E42. Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais	30	,00	5,00	2,7333	1,57422
E43. Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias	30	1,00	5,00	3,8333	1,11675
E44. Para ter um aspeto mais atrativo	30	,00	5,00	2,2000	1,78885
E45. Para alcançar coisas que os outros não conseguem	30	,00	5,00	1,4667	1,69651
E46. Para libertar a tensão	30	,00	5,00	3,4000	1,52225
E47. Para desenvolver os músculos	30	1,00	5,00	3,4667	1,04166
E48. Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico	30	1,00	5,00	3,7667	1,04000
E49. Para fazer novos amigos	30	,00	4,00	1,9000	1,34805
E50. Porque acho o exercício/físico divertido, especialmente quando envolve competição	30	,00	4,00	2,0667	1,50707
E51. Para me avaliar em função de critérios pessoais	30	,00	5,00	2,3667	1,42595
Valid N (listwise)	30				

Anexo 9

H5: Motivos para a prática das diferentes modalidades de Fitness

Teste Kruskal Wallis (Cárdio-Musculação):

	Test Statistics ^{a,b}		
	Chi-Square	df	Asymp. Sig.
E1. Para me manter elegante	,947	3	,814
E2. Para evitar ficar doente	4,691	3	,196
E3. Porque me faz sentir bem	,984	3	,805
E4. Para me ajudar a parecer mais novo	3,109	3	,375
E5. Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	9,767	3	,021
E6. Para poder pensar	3,302	3	,347
E7. Para poder ter um corpo saudável	1,525	3	,676
E8. Para me fortalecer/tornar mais robusto	6,257	3	,100
E9. Porque gosto da sensação de me exercitar	8,610	3	,035
E10. Para passar tempo com os amigos	2,488	3	,477
E11. Porque o meu médico me aconselhou	4,592	3	,204
E12. Porque gosto de tentar ganhar/vencer quando faço atividade física	4,379	3	,223
E13. Para me manter/tornar mais ágil	1,560	3	,669
E14. Para ter objetivos que orientem o meu esforço	1,852	3	,604
E15. Para perder peso	,510	3	,917
E16. Para prevenir problemas de saúde	,590	3	,899
E17. Porque o exercício físico é revigorante	3,485	3	,323
E18. Para ter um corpo bonito	5,954	3	,114
E19. Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	6,974	3	,073
E20. Porque ajuda a reduzir a tensão	4,036	3	,258
E21. Porque pretendo manter uma boa saúde	2,325	3	,508
E22. Para aumentar/ melhorar a minha resistência	4,050	3	,256
E23. Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática com fora dela	1,318	3	,725
E24. Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico	4,205	3	,240
E25. Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária	4,638	3	,200
E26. Porque gosto de competir	2,127	3	,546
E27. Para manter a flexibilidade	1,141	3	,767
E28. Porque me proporciona situações desafiantes	3,219	3	,359
E29. Para me ajudar a controlar o peso	3,382	3	,336
E30. Para evitar doenças do coração	2,613	3	,455
E31. Para recarregar energias	3,730	3	,292
E32. Para melhorar a minha aparência	6,771	3	,080
E33. Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	2,110	3	,550

E34. Para gerir/controlar o stress	6,168	3	,104
E35. Para me sentir mais saudável	,863	3	,834
E36. Para me tornar mais forte	9,515	3	,023
E37. Por gostar da experiência de praticar exercício físico	7,214	3	,065
E38. Para me divertir estando ativo com outras pessoas	1,654	3	,647
E39. Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	3,011	3	,390
E40. Porque gosto da competição física	,745	3	,863
E41. Para me manter/tornar flexível	,698	3	,874
E42. Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais	4,431	3	,219
E43. Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias	1,649	3	,648
E44. Para ter um aspeto mais atrativo	7,204	3	,066
E45. Para alcançar coisas que os outros não conseguem	1,163	3	,762
E46. Para libertar a tensão	7,291	3	,063
E47. Para desenvolver os músculos	14,006	3	,003
E48. Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico	9,645	3	,022
E49. Para fazer novos amigos	4,378	3	,223
E50. Porque acho o exercício/físico divertido, especialmente quando envolve competição	1,748	3	,626
E51. Para me avaliar em função de critérios pessoais	4,442	3	,218

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Cardio + Musculação

Teste Kruskal Wallis (Atividades de Grupo BTS):

	Test Statistics ^{a,b}		
	Chi-Square	df	Asymp. Sig.
E1. Para me manter elegante	3,186	3	,364
E2. Para evitar ficar doente	9,113	3	,028
E3. Porque me faz sentir bem	2,873	3	,412
E4. Para me ajudar a parecer mais novo	4,740	3	,192
E5. Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	10,286	3	,016
E6. Para poder pensar	8,844	3	,031
E7. Para poder ter um corpo saudável	1,945	3	,584
E8. Para me fortalecer/tornar mais robusto	3,158	3	,368
E9. Porque gosto da sensação de me exercitar	14,843	3	,002
E10. Para passar tempo com os amigos	3,172	3	,366
E11. Porque o meu médico me aconselhou	1,861	3	,602
E12. Porque gosto de tentar ganhar/vencer quando faço atividade física	2,459	3	,483
E13. Para me manter/tornar mais ágil	2,971	3	,396
E14. Para ter objetivos que orientem o meu esforço	5,514	3	,138
E15. Para perder peso	1,640	3	,650
E16. Para prevenir problemas de saúde	1,815	3	,612
E17. Porque o exercício físico é revigorante	2,314	3	,510
E18. Para ter um corpo bonito	3,948	3	,267

E19. Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	7,135	3	,068
E20. Porque ajuda a reduzir a tensão	,893	3	,827
E21. Porque pretendo manter uma boa saúde	6,689	3	,082
E22. Para aumentar/ melhorar a minha resistência	3,414	3	,332
E23. Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática com fora dela	8,358	3	,039
E24. Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico	4,941	3	,176
E25. Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária	4,548	3	,208
E26. Porque gosto de competir	6,756	3	,080
E27. Para manter a flexibilidade	2,690	3	,442
E28. Porque me proporciona situações desafiantes	3,548	3	,315
E29. Para me ajudar a controlar o peso	1,590	3	,662
E30. Para evitar doenças do coração	1,801	3	,615
E31. Para recarregar energias	,603	3	,896
E32. Para melhorar a minha aparência	2,366	3	,500
E33. Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	5,618	3	,132
E34. Para gerir/controlar o stress	2,568	3	,463
E35. Para me sentir mais saudável	1,438	3	,697
E36. Para me tornar mais forte	1,699	3	,637
E37. Por gostar da experiência de praticar exercício físico	9,090	3	,028
E38. Para me divertir estando ativo com outras pessoas	6,709	3	,082
E39. Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	5,247	3	,155
E40. Porque gosto da competição física	7,006	3	,072
E41. Para me manter/tornar flexível	,684	3	,877
E42. Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais	5,026	3	,170
E43. Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias	4,450	3	,217
E44. Para ter um aspeto mais atrativo	,212	3	,976
E45. Para alcançar coisas que os outros não conseguem	10,596	3	,014
E46. Para libertar a tensão	3,378	3	,337
E47. Para desenvolver os músculos	2,304	3	,512
E48. Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico	1,696	3	,638
E49. Para fazer novos amigos	4,148	3	,246
E50. Porque acho o exercício/físico divertido, especialmente quando envolve competição	4,780	3	,189
E51. Para me avaliar em função de critérios pessoais	5,142	3	,162

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Atividades de Grupo (BTS)

Teste Kruskal Wallis (Atividades de Grupo - Tradicional):

	Test Statistics ^{a,b}		
	Chi-Square	df	Asymp. Sig.
E1. Para me manter elegante	12,504	3	,006
E2. Para evitar ficar doente	1,042	3	,791
E3. Porque me faz sentir bem	5,565	3	,135

E4. Para me ajudar a parecer mais novo	1,025	3	,795
E5. Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	6,824	3	,078
E6. Para poder pensar	5,348	3	,148
E7. Para poder ter um corpo saudável	6,913	3	,075
E8. Para me fortalecer/tornar mais robusto	5,578	3	,134
E9. Porque gosto da sensação de me exercitar	1,054	3	,788
E10. Para passar tempo com os amigos	1,778	3	,620
E11. Porque o meu médico me aconselhou	9,053	3	,029
E12. Porque gosto de tentar ganhar/vencer quando faço atividade física	3,613	3	,306
E13. Para me manter/tornar mais ágil	3,616	3	,306
E14. Para ter objetivos que orientem o meu esforço	2,863	3	,413
E15. Para perder peso	3,512	3	,319
E16. Para prevenir problemas de saúde	,516	3	,915
E17. Porque o exercício físico é revigorante	3,246	3	,355
E18. Para ter um corpo bonito	10,527	3	,015
E19. Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	4,596	3	,204
E20. Porque ajuda a reduzir a tensão	3,880	3	,275
E21. Porque pretendo manter uma boa saúde	4,787	3	,188
E22. Para aumentar/ melhorar a minha resistência	5,510	3	,138
E23. Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática com fora dela	11,937	3	,008
E24. Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico	3,413	3	,332
E25. Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária	1,250	3	,741
E26. Porque gosto de competir	2,993	3	,393
E27. Para manter a flexibilidade	,743	3	,863
E28. Porque me proporciona situações desafiantes	10,752	3	,013
E29. Para me ajudar a controlar o peso	5,700	3	,127
E30. Para evitar doenças do coração	3,463	3	,326
E31. Para recarregar energias	3,959	3	,266
E32. Para melhorar a minha aparência	7,590	3	,055
E33. Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	3,196	3	,362
E34. Para gerir/controlar o stress	2,828	3	,419
E35. Para me sentir mais saudável	6,938	3	,074
E36. Para me tornar mais forte	1,980	3	,577
E37. Por gostar da experiência de praticar exercício físico	4,643	3	,200
E38. Para me divertir estando ativo com outras pessoas	20,179	3	,000
E39. Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	2,070	3	,558
E40. Porque gosto da competição física	,540	3	,910
E41. Para me manter/tornar flexível	6,211	3	,102
E42. Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais	6,814	3	,078
E43. Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias	5,891	3	,117
E44. Para ter um aspeto mais atrativo	7,694	3	,053
E45. Para alcançar coisas que os outros não conseguem	5,050	3	,168
E46. Para libertar a tensão	3,876	3	,275
E47. Para desenvolver os músculos	8,776	3	,032

E48. Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico	4,345	3	,227
E49. Para fazer novos amigos	3,606	3	,307
E50. Porque acho o exercício/físico divertido, especialmente quando envolve competição	2,459	3	,483
E51. Para me avaliar em função de critérios pessoais	5,269	3	,153

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Atividades de Grupo (Tradicional)

Teste Kruskal Wallis (Atividades Aquáticas):

	Test Statistics ^{a,b}		
	Chi-Square	df	Asymp. Sig.
E1. Para me manter elegante	,721	2	,697
E2. Para evitar ficar doente	,000	2	1,000
E3. Porque me faz sentir bem	1,211	2	,546
E4. Para me ajudar a parecer mais novo	2,586	2	,275
E5. Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	1,441	2	,487
E6. Para poder pensar	,339	2	,844
E7. Para poder ter um corpo saudável	,212	2	,899
E8. Para me fortalecer/tornar mais robusto	1,460	2	,482
E9. Porque gosto da sensação de me exercitar	,424	2	,809
E10. Para passar tempo com os amigos	2,208	2	,332
E11. Porque o meu médico me aconselhou	,612	2	,737
E12. Porque gosto de tentar ganhar/vencer quando faço atividade física	7,966	2	,019
E13. Para me manter/tornar mais ágil	1,662	2	,436
E14. Para ter objetivos que orientem o meu esforço	6,372	2	,041
E15. Para perder peso	1,279	2	,527
E16. Para prevenir problemas de saúde	,293	2	,864
E17. Porque o exercício físico é revigorante	,255	2	,881
E18. Para ter um corpo bonito	,966	2	,617
E19. Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	1,597	2	,450
E20. Porque ajuda a reduzir a tensão	1,191	2	,551
E21. Porque pretendo manter uma boa saúde	1,465	2	,481
E22. Para aumentar/ melhorar a minha resistência	2,379	2	,304
E23. Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática com fora dela	4,279	2	,118
E24. Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico	3,436	2	,179
E25. Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária	1,604	2	,448
E26. Porque gosto de competir	3,893	2	,143
E27. Para manter a flexibilidade	,426	2	,808
E28. Porque me proporciona situações desafiantes	2,344	2	,310
E29. Para me ajudar a controlar o peso	3,112	2	,211
E30. Para evitar doenças do coração	,519	2	,772

E31. Para recarregar energias	1,419	2	,492
E32. Para melhorar a minha aparência	1,134	2	,567
E33. Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	2,653	2	,265
E34. Para gerir/controlar o stress	,973	2	,615
E35. Para me sentir mais saudável	,599	2	,741
E36. Para me tornar mais forte	,693	2	,707
E37. Por gostar da experiência de praticar exercício físico	,349	2	,840
E38. Para me divertir estando ativo com outras pessoas	1,471	2	,479
E39. Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	,274	2	,872
E40. Porque gosto da competição física	3,798	2	,150
E41. Para me manter/tornar flexível	1,213	2	,545
E42. Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais	,254	2	,881
E43. Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias	,302	2	,860
E44. Para ter um aspeto mais atrativo	1,452	2	,484
E45. Para alcançar coisas que os outros não conseguem	3,120	2	,210
E46. Para libertar a tensão	,220	2	,896
E47. Para desenvolver os músculos	,547	2	,761
E48. Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico	2,554	2	,279
E49. Para fazer novos amigos	1,289	2	,525
E50. Porque acho o exercício/físico divertido, especialmente quando envolve competição	,482	2	,786
E51. Para me avaliar em função de critérios pessoais	,224	2	,894

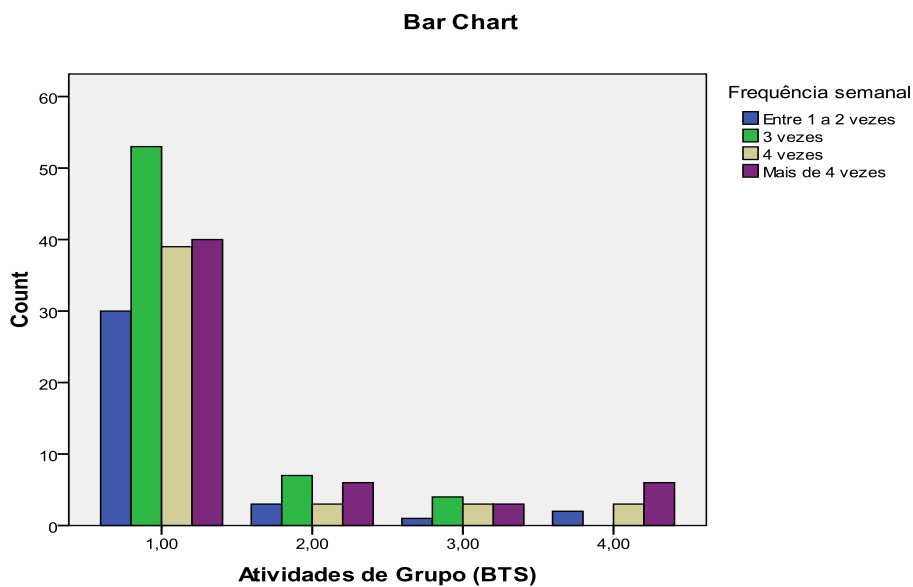
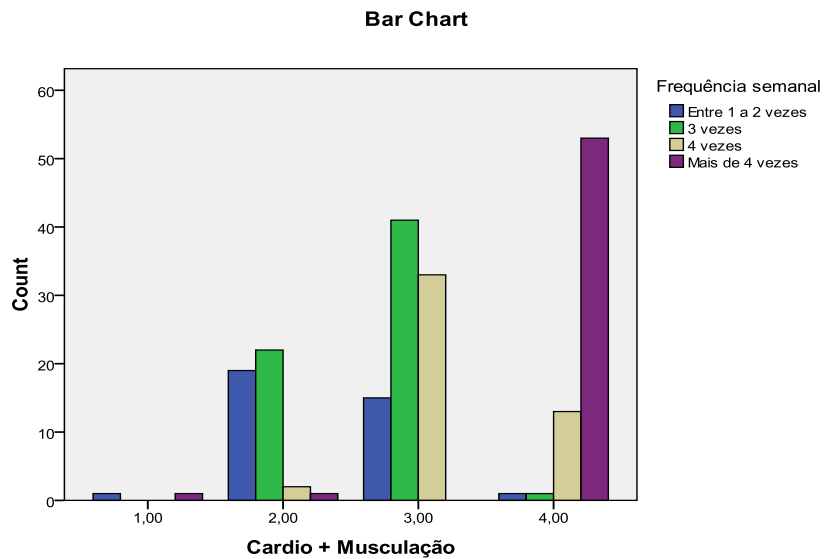
a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Atividades Aquáticas

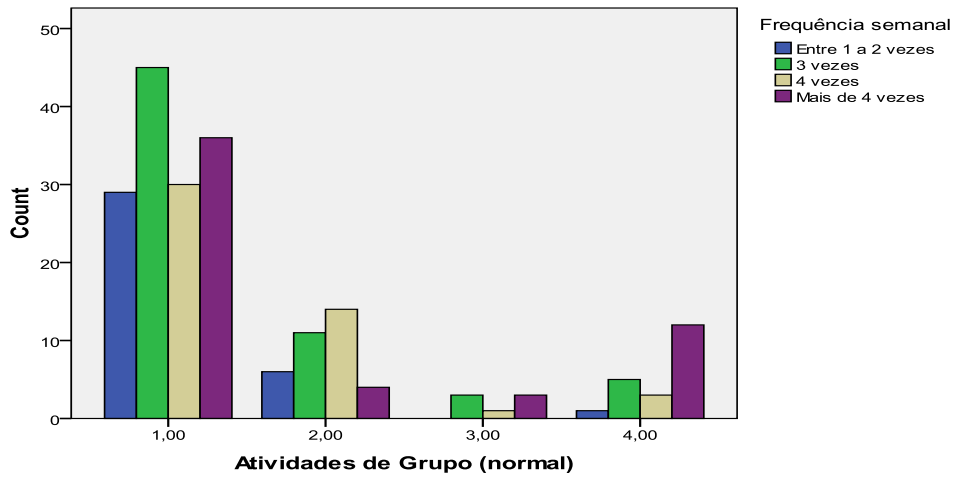
Anexo 10

H8: Frequência dos sócios nos ginásios de acordo com a modalidade praticada

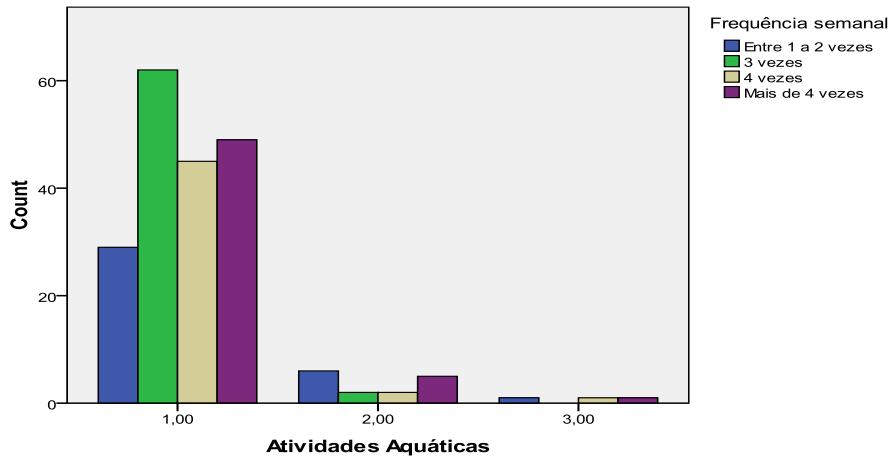
Teste Qui-Quadrado:



Bar Chart



Bar Chart



Bar Chart

