

João Petrica . Helena Mesquita . Marco Batista . Pedro Mendes

PSICOLOGIA DO DESPORTO E EXERCÍCIO

Abordagens Académicas de Investigação





REVISÃO CIENTÍFICA

João Petrica
João Serrano
António Faustino
Rui Paulo
Pedro Mendes
Marco Batista
Helena Mesquita

EDIÇÃO

Câmara Municipal de Idanha-a-Nova

COPYRIGHT

A reprodução só é permitida com autorização escrita dos autores

DESIGN DE CAPAS DA COLEÇÃO

Adriana Vieira
Mestrado Design Gráfico da Escola Superior de Artes Aplicadas do IPCB em associação com a Faculdade de Arquitetura da UL.

ISBN

978-989-8936-01-1

- 09** **Prefácio**
- 11** **Bullying no Contexto da Formação Desportiva em Portugal**
Bullying in Youth Sport Training in Portugal
Miguel Nery, Carlos Neto, António Rosado
- 23** **Atividade Física e Autoconceito de Alunos de 1.º Ciclo**
Physical Activity and Self Concept of Students of Primary School
Marco Batista, Sixto Cubo Delgado, João Petrica, João Serrano, Rui Paulo, Samuel Honório
- 35** **O Estresse e o Coping no Esporte**
Stress and Coping in Sport
André Aroni, Marco Batista, Flávio Rebutini, Afonso Machado, Rui Gomes
- 45** **Análisis del Importancia de los Procesos Motivacionales en Clases de Educación Física en Autocontrol de Estudiantes**
Analysis of the Importance of Motivational Processes in the Physical Education Classes on Students Self Control
Juan Pulido, David Sánchez-Oliva, Diana Amado, Inmaculada González-Ponce, José Chamorro, Francisco Leo
- 55** **Motivación y Ansiedad Precompetitiva en Balomano - Diferencias entre Jugadores de Categoría de Alto Rendimiento y de Base**
Differences Between High Performance and Base Handball Players in Motivational Variables and Pre-Competitive Anxiety
Marta Leyton Román, Marco Batista, Jesús Cejas López, Susana Lobato Muñoz, Ruth Jiménez Castuera
- 67** **Análise da Motivação Autodeterminada dos Praticantes de Trail Running**
Self-Determined Motivation Analysis in Trail Running Athletes
Luis Coelho, Nuno Amaro, Rui Matos, Pedro Dias, Pedro Morouço
- 77** **Motivações para a Escolha do Futebol como Prática Desportiva: Diferenças entre Região e Escalão Etário**
The Motivations to Choose Football as Sport Practice: Differences Between Region and Age Echelon
Nuno Dâmaso, Marco Batista, João Serrano, João Petrica, Rui Paulo

- 89** **Relación entre Variables Motivacionales y Ansiedad Precompetitiva en Jugadores de Balonmano**
Relationship Between Motivational Variables and Pre-Competitive Anxiety in Handball Players
Marta Leyton Román, Marco Batista, Jesús Cejas López, Susana Lobato Muñoz, Ruth Jiménez Castuera
- 103** **Fatores do Empenhamento em Atletas: Diferenças de Género**
Factors Underlying Athletes Engagement: Gender Differences
Paulo Martins, António Rosado, Vitor Ferreira, Rui Biscaia, Jolita Vveinhardt
- 113** **Educação Física e Motivações para a Prática**
Physical Education and Reasons for Practice
André Teles, Diogo Lopes, Vitor Ferreira, Rui Biscaia
- 125** **Percepção da Imagem Corporal em Universitários de Educação Física**
Perception of Body Image in Physical Education Students
Bruno Viana, Sandra Duarte, Tiago Alves, Vitor Ferreira, Rui Biscaia
- 135** **Motivação para o Desporto em Atletas Jovens**
Motivation for Sports in Young Athletes
Frederico Cabrita, Marta Santos, Pedro Melo, Vítor Ferreira, Rui Biscaia
- 145** **Análise da Motivação para a Prática de Desportos Individuais e Coletivos em Atletas**
Analysis of the Motivation to the Practice of Individual and Team Sports in Athletes
Pedro Conceição, Filipe Canhola, Catarina Lopes, José Reis, Marta Silva, Paulo Nunes, Teresa Figueiredo, Ana Pereira, Mário Espada
- 157** **O Envolvimento em Atividade Desportiva em Alunos do Ensino Básico e Secundário do Distrito de Setúbal**
The Involvement in Sports Activity in Middle and Upper School in Setúbal District
Nuno Santos, Rui Almada, Tiago Moreira, Teresa Figueiredo, Ana Pereira, Paulo Nunes, Mário Espada
- 169** **Fitness – Conceito, Evolução e Motivações para a Prática**
Fitness – Concept, Evolution and Practise Motivations
João Serrano, Rui Alves

185 **Movement Imagery Questionnaire – 3: Contextualização para Procedimentos de Tradução e Validação**

Movement Imagery Questionnaire – 3: Context for Translation Procedures and Validation

Pedro Mendes, Daniel Marinho, João Petrica, Luís Silva, Paulo Silveira, Rui Paulo

FITNESS – CONCEPT, EVOLUTION AND PRACTISE MOTIVATIONS

João Serrano^{1,2}, Rui Alves¹

¹Instituto Politécnico de Castelo Branco – Portugal

² Sport, Health & Exercise Research Unit (SHERU)

RESUMO

Neste artigo fizemos uma revisão bibliográfica sobre o Fitness, onde esclarecemos o conceito, falamos sobre a sua evolução e fizemos uma apresentação de estudos sobre motivações para a prática. Os resultados dos estudos apresentados sobre a prática de exercício físico demonstram que os motivos mais e menos importantes para a prática têm tendência a repetir-se nos diferentes estudos. Os mais importantes são manutenção da saúde, revitalização, manutenção e agilidade e os menos importantes os fatores de reconhecimento social, pressão e competição.

Palavras-chave: Atividade Física, Fitness, Motivações.

ABSTRACT

In this article we did a literature review on Fitness, which clarified the concept, talk about their progress and made a presentation of studies on motivation for practice. The results of the presented studies on physical exercise show that the most and least important reasons to practice tend to be repeated in different studies. The most important are health maintenance, revitalization, maintenance and agility and the less important the social recognition factors, pressure and competition.

Keywords: Physical Activity, Fitness, Motivations.

INTRODUÇÃO

Os ginásios e academias de Fitness e Wellness são cada vez mais uma referência no nosso cotidiano. Compreendidas como centros de condicionamento físico que dispõem o ambiente e orientação para a prática de programas de exercícios físicos (Rojas, 2003).

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 & Gould, 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.

A consciencialização sobre o que leva o indivíduo a procurar alguma atividade física também parece fundamental para mantê-lo fisicamente ativo (Deschamps, 2009). De acordo com a ACSM (2000), apenas 5% dos adultos sedentários que iniciam um programa estruturado de exercícios físicos em ginásios aderem à prática.

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 progra-

ma de exercícios; esta continuidade seria de fundamental importância para a saúde e bem-estar das pessoas, em todas as idades.

CONCEITO DE “FITNESS” E “WELLNESS”

A palavra “fitness” segundo Bouchard, Shephard, & Stephens (1994) tem servido na Língua Inglesa para vários conceitos de difícil consenso (fitness fisiológico, fitness morfológico, physical fitness ...). De tal forma as coisas se complicaram segundo os autores 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 que também eles 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).

Na procura do conceito, o New Zealand’s Ministry of Health (2003) refere que o “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”. O termo “wellness”, criado pelo americano Charles Corbin, é definido por Corbin e Pangrazi (2001) como “uma forma de estar descrevendo a existência de saúde positiva num indivíduo, exemplificado pela qualidade de vida e uma sensação de bem-estar”. Saba (2006) define também ele o termo “wellness” 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”

A palavra “wellness” começa assim a substituir em alguns espaços, a palavra “fitness”. Parece até que, alguns centros de fitness pretendem diferenciar-se pela utilização das mesmas palavras, usando a palavra “fitness” para algo mais duro, mais intenso, para gente aparentemente saudável e com objetivos mais próximos da competição, enquanto que usam a palavra “wellness” para situações em que se pretende melhorar a saúde, a funcionalidade, o bem-estar e 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.

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.

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. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2011, 600 000 das mortes por ano na Europa se devem à falta de atividade física. Refere ainda que em 2005 existiam cerca de 1 bilião de pessoas com excesso de peso e mais de 300 milhões de obesos em todo o mundo. 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. De acordo com a Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal - AGAP (2011) 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. Portugal já conta com 600 000 membros em ginásios e *Health Clubs*. A evolução destes espaços de prática desportiva é evidente, em 2000 existiam 600 clubes, em 2005 passaram a existir 1000 clubes, em 2007 passou para 1300 clubes e em 2008 estavam registados 1400 clubes. Este mercado representa no global uma faturação de 310 milhões de euros anuais, contando entre 14000 a 18000 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. Tendo

em consideração que este tipo de empresa abrange 5,7% da população portuguesa, é um mercado que se justifica estudar.

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.

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

Tabela 1 – Top 10 das tendências do fitness para 2008, 2009, 2010 e 2011

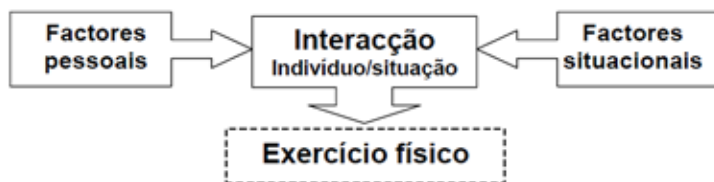
Fonte: ACSM' Health & Fitness Journal.

MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA

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.

A origem etimológica da palavra “motivação” parece advir do vocábulo latino “*mover*”, transmitindo a ideia de movimento (Alves & Lourenço 2003). De acordo com Samulski (2009) 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).

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.



Fonte: Adapt. Weinber & Gould (2001)

A motivação designa assim 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).

As investigações realizadas sobre motivação para realização de atividades (De La Puente, 1992), sugerem que pessoas com altos níveis dessa motivação apresentem algumas características como maior independência, 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. 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, 2003 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.

ESTUDOS SOBRE OS MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE

EXERCÍCIO FÍSICO

Para 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 2 – Estudos realizados sobre os motivos para a prática de exercício físico.

Autor(es)/Ano	Instrumento	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 AF; * 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 dos 13 aos 63 anos. Estudantes Universitários da Catalunha.	* Prevenção e manutenção da saúde; * Agilidade; * Controlo do stress;	* Reconhecimento social; * Pressão saúde; * Competição.
MOUTÃO et al. (2003)	QME (Questionário da Motivação para o Exercício)	- 102 Mulheres dos 18 aos 65 anos. Programas comunitários de AF em Rio Maior e Alpiarça	* Manutenção da saúde; * Revitalização; * Agilidade.	* Reconhecimento social; * Pressão saúde; * Competição.
PAVÓN, MURCIA, GUTIÉRREZ & 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
SERRANO et al. (2004)	Questionário de caracterização da AF nos ginásios	3 grupos (- 18 anos; 19 aos 40anos e + de 40 anos	*Praticar exercício * Manter forma física	* Ser reconhecido * Ganhar prémios
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

LUÍS, C., SILVA, C. & 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;

Pela análise da informação relativa ao quadro anterior podemos verificar que os principais motivos de adesão à prática desportiva são a saúde e bem-estar, qualidade de vida, estética, a condição física e o stress. Numa investigação efetuada por Liz (2010) de estudos semelhantes nesta área, a autora obteve os seguintes resultados:

Tabela 3 – Motivos de adesão à prática de exercícios físicos em ginásios 2º Liz (2010)

Autor(es)/Ano	Idade dos participantes	Motivos mais importantes
BATISTA (2001)	Dos 20 aos 50 anos	- Bem-estar, Estética e Saúde.
ZANETTE et al. (2002)	Dos 18 aos 36 anos	- Estética, Saúde e condicionamento físico
TAHARA & SILVA (2003)	Dos 18 aos 80anos	- Estética, Saúde e condicionamento físico
ROJAS (2003)	Dos 18 aos 50 anos	- Proximidade casa-academia, Saúde e qualidade de vida, Prazer pelo exercício
ZANETTE (2003)	Dos 18 aos 36 anos	- Estética, Saúde e bem-estar

TAHARA et al. (2003)	Dos 18 aos 36 anos	- Estética, Saúde e qualidade de vida, condicionamento e aptidão física
PEREIRA & BERNARDES (2005)	Dos 18 aos 36 anos	- Estética, Saúde e qualidade de vida
SANTOS & KNIJNIK (2006)	Dos 18 aos 36 anos	- Lazer, orientação médica e estética
CHECA et al. (2006)	Dos 18 aos 36 anos	- Proximidade casa-academia, estética e saúde
ALBUQUERQUE & ALVES (2007)	Dos 18 aos 36 anos	- Estética e melhoria da condição física
ARAÚJO et al. (2007)	Dos 18 aos 36 anos	- Estética e Saúde; Resistência, condicionamento e aptidão física

Fonte: Liz et al. (2010)

Num estudo de Gomes e Zaza (2009) 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 et al. (2012), cujo objetivo foi analisar as diferenças entre motivos para a prática de exercício em indivíduos envolvidos no contexto de prática de ginásio e piscina, verificaram que 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.

CONCLUSÕES

Neste artigo começamos por esclarecer os conceitos de “fitness” e “Wellness”, procurando diferenciar os mesmos, fizemos uma abordagem sobre a evolução e tendências do Fitness e finalmente falamos sobre as motivações para a prática, onde esclarecemos o conceito e apresentamos estudos sobre as motivações para a prática de exercício físico, tendo os resultados demonstrado que os motivos mais importantes e menos importantes coincidem 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 e competição são os menos importantes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal. (2011). *Mercado de Health Clubs em Portugal*.
- Alves, J., & Lourenco, A. (2003). Tradução e Adaptação do Questionário de Motivação para o Exercício. *Desporto, Investigação e Ciência*, nº 2, 3 p. 23.
- American College of Sports Medicine (2000). *Guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins, 7ª Edição.
- Bouchard, C.; Shephard, R. & Stephens, T. (1994). *Physical Activity, Fitness, and Health: International Proceedings and Consensus Statement*. Champaign: Human Kinetics.
- Corbin, C. e Pangrazi, R. (2001). *Toward a uniform definition of wellness: a commentary*. President’s Council on Physical Fitness and Sports Research Digest, 3(15).
- Deschamps, S. (2009). Motivos, interesses e atitudes para a prática físico-desportiva dos universitários de educação física. *Rev. bras. Educ. Fís. Esp.* Vol..23, nº.1 São Paulo.
- Ebbeck, V., Gibbons, S. & LOKEN-DAHLE, L. (1995). Reasons for adult participation in physical activity: an interactional approach. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 262-275.

- Gomes, K. e Zaza, D. (2009). *Motivos de adesão à prática de atividade física em idosas*. Centro Universitário de Belo Horizonte – Unibh
- Isler, G. (2002). *Atleta, seus pais o motivaram para a prática desportiva? Análise das histórias de vida*. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual Paulista, Rio Claro/ SP.
- Liz C. (2010). Aderência à prática de exercícios físicos em ginásios. Artigo de Revisão, *Revista Motriz*, Rio Claro, v.16 n.1 p.181-188
- Marcellino N. (2003). Academias de ginástica como opção de lazer. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, Taguatinga, v. 11, n. 2, p. 49-54.
- 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, UTAD - Vila Real.
- Moutão, J. Louro, H., Cid, L. e Alves, S. (2012). *Motivos de prática de atividades fitness em contexto de ginásio e piscina*. *Revista Digital EF Deportes*. Buenos Aires - Año 17 - Nº 169.
- New Zealand's Ministry of Health. (2003). *DHB toolkit: physical activity*. <http://www.newhealth.govt.nz/toolkits/physical/PhysicalActivityToolkit03.pdf>
- OMS - Relatório de riscos globais em saúde.
http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/global_health_risks/en/index.html -
- Roberts, G. (2001). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign Illinois: Human Kinetics.
- Rojas, P. (2003). *Aderência aos Programas de Exercícios Físicos em Academias de Ginástica na Cidade de Curitiba*. Dissertação (Mestrado em Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.
- Saba, K. (2001). *Aderência: à prática do exercício físico em academias*. São Paulo: Editora Manole, p. 61-81.
- Samulski, D. (2009). *Psicologia do Desporto*. Edição Revisada e Ampliada. 2 ed. São Paulo: Manole.

Shepard, R. (1988). Exercise adherence in corporate settings: personal traits and program barrier. In R. K. Dishman (Ed.) *Exercise adherence. It's impact on public health* Champaign Illinois: Human Kinetics (pp. 321-348). .

Weinberg, R. & Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Desporto e do Exercício*. Porto Alegre: Artmed Editora.