

# **DIFERENÇAS ENTRE AS RAZÕES PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES *FITNESS* EM MEIO AQUÁTICO E EM CONTEXTO DE GINÁSIO**

João Moutão<sup>1</sup>, Hugo Louro<sup>1</sup>, Luis Cid<sup>1</sup>, Susana Alves<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM) - Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Portugal;

## **INTRODUÇÃO**

Longe vão os tempos em que a prática desportiva era desaconselhada por estar associada à doença. Atualmente é clara a ideia de que evoluímos para sermos ativos e que não estamos “equipados” para viver numa sociedade em que a atividade física foi “engenhosamente” posta de lado (Blair, 2002).

De facto, não obstante o facto dos centros de fitness serem cada vez mais populares nas sociedades industrializadas (Smith, Handley, & Eldredge, 1998) e do estudo dos indivíduos ativos poder trazer novas pistas sobre estratégias para promover a sua adesão e manutenção na atividade física (Buckworth & Wallace, 2002), vários autores nacionais (Afonso, Fernandes, Gomes, Soares, & Fonseca, 1995; Novais & Fonseca, 1994) e internacionais (Biddle & Nigg, 2000) 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 referem Biddle & Nigg, (2000) as abordagens descritivas sobre as razões e barreiras pessoais constituem um bom ponto de partida no estudo da adesão ao exercício físico.

Indo ao encontro desta necessidade, propusemo-nos analisar os motivos para a prática de atividades de fitness em meio aquático e em contexto de ginásio, através da aplicação do *Exercise Motivation Inventory - 2* (Markland & Ingledew, 1997).

## **MÉTODO**

### *Participantes*

Participaram neste estudo 1498 praticantes de exercício, 957 femininos (63,9%) e 541 masculinos (36,1%), de diversas zonas/cidades do país, com idades

compreendidas entre os 16 e os 74 anos ( $M = 33,16$ ;  $SD = 12,90$ ). Relativamente ao contexto de prática de exercício, fizeram parte desta amostra 1045 (69,8%) praticantes de exercício em ginásio, envolvidos nas modalidades de cardiofitness, musculação e aulas de grupo, e 453 (30,2%) praticantes de exercício em piscina, envolvidos nas modalidades de hidroginástica e natação recreativa.

### *Instrumento*

Para a avaliação dos motivos para a prática de exercício recorreremos à versão portuguesa do *Exercise Motivations Inventory – 2 (EMI-2)* (Markland & Ingledew, 1997), constituído por 51 itens agrupados em 14 motivos, traduzida e validada por Lourenço e Alves (2003). Para os efeitos da realização deste estudo foi realizada uma análise fatorial exploratória prévia (Moutão, 2005), sendo que os motivos apresentados na seção dos resultados refletem os 8 fatores extraídos através do método de rotação Varimax.

### *Procedimentos de recolha dos dados*

Para a recolha dos dados foram contactados os responsáveis de 22 ginásios e de 8 piscinas municipais da zona centro e da área metropolitana de Lisboa. Após a obtenção de autorização prévia para a realização deste estudo, foram feitas diversas deslocações às instalações, em diferentes horas do dia (manhã, tarde e noite) e dias da semana. Os sujeitos foram abordados de forma informal, antes de iniciarem a sua sessão de exercício. A entrega dos questionários foi sempre realizada sob a supervisão de assistentes devidamente treinados para o efeito, com base num protocolo previamente definido e após o consentimento informado dos sujeitos. Os questionários foram preenchidos individualmente, tendo-se despendido de 8 a 12 minutos no seu preenchimento.

## **RESULTADOS**

A tabela 1 apresenta a média, desvio padrão, máximo e mínimo para cada motivo, tendo em conta cada um dos dois contextos de prática de exercício analisados (i.e. Ginásio e Piscina). São ainda apresentados os valores obtidos através do teste “t” de *student* e respetivo nível significância.

**Tabela 1** – Média, desvio padrão, valor “t” de *student* e nível de significância para cada fator motivacional, obtidos para praticantes de modalidades de ginásio e piscina.

Motivos	Contexto de prática					
	Ginásio		Piscina		t	Sig.
	Média	SD	Média	SD		
Saúde/ Bem-estar	4,15	0,68	3,97	0,84	5,086	,000
Agilidade	3,62	1,00	3,52	1,18	4,751	,000
Stress	3,35	1,14	3,46	1,20	2,844	,005
Peso	2,90	1,47	2,75	1,47	6,801	,000
Aparência	2,87	1,15	2,01	1,32	12,815	,000
Afiliação	2,60	1,28	1,94	1,33	7,860	,000
Desafio/ Rec.	2,00	1,17	1,02	0,97	8,875	,000
Pressão/ Doença	1,80	1,12	2,31	1,21	-7,395	,000

## DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo é 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.

Podemos então concluir que apesar do perfil de motivos para a prática de exercício ser similar para ambos os grupos, verificaram-se diferenças significativas na

valorização de cada um desses motivos. Estes resultados poderão ser importantes para a adequação dos programas de exercício em contexto de ginásio e piscina, para que estes possam ser planeados tendo em consideração o perfil de motivos demonstrado por cada grupo de praticantes.

## REFERÊNCIAS

- Afonso, A., Fernandes, A. P., Gomes, C., Soares, D., & Fonseca, A. M. (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.
- Biddle, S., & Nigg, C. (2000). Theories of exercise behavior. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 290-304.
- Blair, S. (2002). Prefácio. In S. Biddle & N. Mutrie (Eds.), *Psychology of Physical Activity: determinants, well-being and interventions* (pp. XIV-XV): Routledge.
- Buckworth, J., & Wallace, L. S. (2002). Application of the transteoretical model to physical active adults. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 42(3), 360-367.
- Lourenço, A., & Alves, J. (2003). Tradução e adaptação do Questionário de Motivação para o Exercício (Exercise Motivation Questionnaire - EMI-2). *Desporto, Investigação & Ciência*, 2, 3-11.
- Markland, D., & Ingledew, D. 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.
- Moutão, J. (2005). *Motivação para a prática de exercício físico: estudo dos motivos para a prática de actividades de fitness em ginásios*. Unpublished Tese de mestrado em psicologia do desporto e do exercício, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Novais, M. J., & Fonseca, A. M. (1994). O que leva as pessoas à actividade 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.
- Smith, B. L., Handley, P., & Eldredge, D. A. (1998). Sex differences in exercise motivation and body-image satisfaction among college students. *Percept Mot Skills*, 86(2), 723-732.