

# Motivos de prática de atividades fitness em contexto de ginásio e piscina

## Los motivos para la práctica de actividades de fitness en el contexto del gimnasio y la piscina

João Moutão | Hugo Louro  
Luis Cid | Susana Alves

### Resumo

O objetivo principal deste estudo foi o de analisar as diferenças entre os motivos para a prática de exercício de indivíduos envolvidos em dois distintos contextos de prática (i.e. ginásio e piscina). Para tal 1498 praticantes de exercício, 957 femininos (63,9%) e 541 masculinos (36,1%), com idades compreendidas entre os 16 e os 74 anos ( $M = 33,16$ ;  $SD = 12,90$ ), preencheram a versão portuguesa do *Exercise Motivation Inventory* - 2. Os resultados obtidos revelaram que apesar do perfil de motivos para a prática de exercício ser similar para ambos os grupos, a valorização de cada um desses motivos foi significativamente diferente.

**Unitermos:** Fitness. Motivos de prática. Ginásio. Piscina.

*EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 17 - N° 169 - Junio de 2012. <http://www.efdeportes.com/>*

## 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).

Todavia, apesar do conhecimento generalizado sobre efeitos positivos na saúde física e psicológica que a prática regular de atividade física demonstrou ter (ACSM, 2009) uma grande percentagem da população, nas sociedades industrializadas é sedentária (Eurobarometer-334, 2010; Marivoet, 2001) ou desiste da sua prática nos primeiros seis meses (Dishman, 1994), dando a entender que esses benefícios não são razões suficientes.

Este paradoxo é sintomático de que o conhecimento científico sobre os benefícios proporcionados por um estilo de vida ativo evoluiu a uma velocidade superior ao conhecimento de como alterar o comportamento de pessoas sedentárias.

Curiosamente, a par com estas elevadas taxas de sedentarismo, temos assistido nos últimos anos a uma exaltação universal do conceito de aptidão física e à 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.

Apesar da grande expansão verificada nos últimos anos no mercado do *fitness*, os estudos sobre os motivos que levam à prática deste tipo de atividades são ainda reduzidos e pouco consensuais, tornando difícil a adequação e delineamento de programas que promovam a prática continuada de exercício físico.

Com efeito, apesar de se especular sobre o facto de o surgimento deste fenómeno se poder dever a um aumento da consciência pública para os aspetos relacionados com o bem-estar físico e psicológico, o ênfase do *Marketing* que gira à volta da indústria do *fitness* não se centra sobre esses mesmos benefícios, relegando-os para um segundo plano em favor de uma perfeição física como manifestação de beleza (Davis, 1997), não deixando claro o quanto este fenómeno representa uma maior consciencialização para a importância da adoção de um estilo de vida saudável ou uma exagerada preocupação com a beleza física (Davis, Claridge, & Brewer, 1996).

De facto, o reconhecimento pelas autoridades médicas, um pouco por toda a parte, da importância da prática de atividade física 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 (Fox, 2002), levando a que, até há pouco tempo, os investigadores da área do exercício tenham prestado pouca atenção aos princípios, conceitos e métodos derivados das ciências comportamentais e sociais (Blair, 2002).

Felizmente, nos últimos anos, tem havido uma alteração desta situação. 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 motivação para a prática de 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).

Com efeito, se quisermos aplicar os conhecimentos das áreas biológicas e epidemiológicas, este panorama deve alterar-se, pois de pouco serve o conhecimento das adaptações fisiológicas ao exercício físico ou dos inúmeros problemas de saúde associados com o sedentarismo se de facto não soubermos desenvolver programas que promovam a atividade física (Blair, 2002). 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).

Estas incertezas comprometem, claramente, o delineamento de programas de atividade física, já que a utilização de uma abordagem *standard* poderá não produzir os melhores efeitos por não considerar as variáveis mais prováveis de serem motivadoras para cada grupo específico.

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, através da aplicação do *Exercise Motivation Inventory - 2* (Markland & Ingledew, 1997). A utilização deste questionário apresenta-se como mais um contributo no estudo da motivação para a prática de exercício físico, já que no dizer de Fonseca (1995) o facto de os investigadores em Portugal se terem restringido quase exclusivamente à versão traduzida do *Participation Motivation Questionnaire* (Questionário de Motivação para a Atividade Desportiva – QMAD) para avaliar os motivos de prática de atividade física pode ter condicionado algumas conclusões, já que este questionário é mais indicado para contextos desportivos de competição.

## **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). As respostas ao EMI2 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 obtém-se através do cálculo da média dos itens correspondentes a cada fator motivacional. Os motivos com pontuações mais e menos elevadas, que representam respetivamente os motivos mais e menos importantes para a prática de exercício físico. 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.

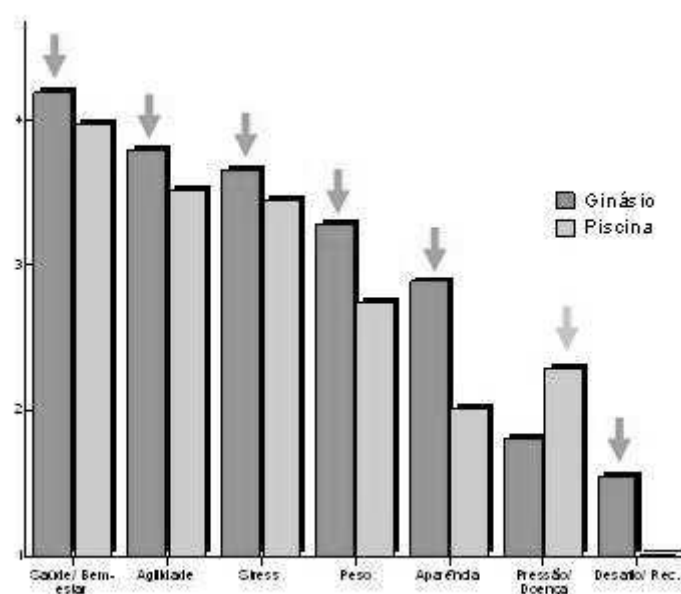
#### **Resultados**

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

Na figura 1 é possível visualizar o sentido das diferenças verificadas tendo em conta o tendo em conta o meio em que as modalidades são usualmente praticadas pelos sujeitos.



**Figura 1.** Fatores mais e menos importantes para a prática de atividades de fitness em ginásio e piscina

## 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

- ACSM. (2009). *Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (7th ed.). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- 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.
- Davis, C. (1997). Body image, exercise and eating behaviors. In K. Fox (Ed.), *The Physical Self* (pp. 143-174). Champaign Illinois: Human Kinetics.
- Davis, C., Claridge, G., & Brewer, H. (1996). The two faces of narcissism: personality dynamics of body esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 15, 153-166.
- Dishman, R. K. (1994). *Advances in Exercise Adherence*. Champaign Illinois: Human Kinetics.

- Eurobarometer-334. (2010). *Sport and Physical Activity*. Comissão Europeia.
- Fonseca, A. M. (1995). Motivos para a prática desportiva: Investigação desenvolvida em Portugal. *Rev. Crítica de Desporto e Educação Física*, 1, 49-62.
- Fox, K. R. (2002). Prefácio. In S. Biddle & N. Mutrie (Eds.), *Psychology of Physical Activity: determinants, well-being and interventions* (pp. XII-XIII): Routledge.
- 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 Actividade Física, Nutrição e Tabagismo*. (pp. 9-56). Lisboa: Serviço de edições da FMH.
- 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.
- Marivoet, S. (2001). *Hábitos desportivos da população portuguesa*. Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.
- 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.
- Plonczynski, D. J. (2000). Measurement of motivation for exercise. *Health Educ Res*, 15(6), 695-705.
- 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.
- Sobral, F. (1996). As práticas do corpo nas sociedades modernas: determinantes objectivos e subjectivos de uma nova cultura. *Revista Horizonte*, XII (72), 233-235.