

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

A Motivação para o Exercício

**Tiago Rocha
Coimbra, 2003**

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

A Motivação para o Exercício

Monografia da Licenciatura realizada no âmbito do Seminário da Motivação para o exercício em 2003

COORDENADORA: Prof^ª Doutora Ana Teixeira.

ORIENTADORA: Mestre Cristina Senra.

AGRADECIMENTOS

A realização deste trabalho não se poderia ter concretizado sem a colaboração da F.C.D.E.F.- U.C., enquanto instituição, de todos os docentes, colegas de curso e amigos que, directa ou indirectamente, contribuíram para a sua realização. Assim lhes deixamos o nosso apreço.

À Prof. Cristina Senra pelos conhecimentos transmitidos e coordenação na realização deste trabalho, assim como a compreensão e amizade .

Ao ginásio a Transformação que permitiu a entrega em mão dos questionários assim como a todas as pessoas que disponibilizaram o seu tempo para preencher os mesmos.

Aos meus pais, por todo o apoio que me deram, pois sem eles nada poderia ter sido possível.

Aos meus amigos, pelo incansável apoio, dedicação, companhia e carinho prestados em todos momentos.

Ao Molesas e à Inês pelo apoio e ajuda para a inserção de dados no SPSS.

Aos “Malheaters” pelo apoio logístico e não só.

E à Nídia que sempre esteve comigo nas mais diversas situações.

ÍNDICE GERAL

<u>CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO</u>	1
<u>CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA</u>	2
1. PROMOÇÃO DA SAÚDE.....	2
2. MOTIVAÇÃO PARA O EXERCÍCIO	4
3. MODELOS TEÓRICOS.....	5
4. ESTUDOS REALIZADOS NA ÁREA DA MOTIVAÇÃO PARA O EXERCÍCIO.....	8
5. BARREIRAS PERCEPCIONADAS PARA A NÃO ADESÃO.....	14
<u>CAPÍTULO III- METODOLOGIA</u>	16
1. INTRODUÇÃO	16
2. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	16
3. HIPÓTESES.....	18
4. INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	18
5. PROCEDIMENTOS	20
6. TRATAMENTO ESTATÍSTICO DOS DADOS	21
<u>CAPÍTULO IV- APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS</u>	22
1. INTRODUÇÃO	22
2. ANÁLISE DESCRITIVA DOS RESULTADOS DOS QUESTIONÁRIOS.....	23
2.1. Análise das dimensões para a totalidade da amostra.....	23
2.2. Análise dos itens para a totalidade da amostra.....	23
2.2.1. Itens mais importantes para a totalidade da amostra.....	23
2.2.2. Itens menos importantes para a totalidade da amostra.....	24
3. ESTUDO COMPARATIVO ENTRE O GÉNERO MASCULINO E O GÉNERO FEMININO.....	25
3.1. Comparação entre dimensões.....	25
3.2. Comparação entre os itens.....	27

4. ESTUDO COMPARATIVO ENTRE O TIPO DE PRÁTICA.....	28
4.1. Comparação entre dimensões.....	28
4.2 Comparação entre itens.....	29
5. ESTUDO COMPARATIVO ENTRE OS ESTADOS DE MUDANÇA.....	30
5.1.Comparação entre dimensões.....	30
5.2 Comparação entre itens.....	32
6. ESTUDO COMPARATIVO ENTRE OS GRUPOS DE IDADES.....	32
6.1.Comparação entre dimensões.....	32
6.2 Comparação entre itens.....	33
7. ESTUDO COMPARATIVO ENTRE O ESTADO CIVIL.....	34
7.1. Comparação entre dimensões.....	34
7.2 Comparação entre itens.....	36
8. BARREIRAS PERCEPCIONADAS PARA A NÃO ADESÃO.....	37
<u>CAPÍTULO V - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</u>	39
<u>CAPÍTULO VI - CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES</u>	46
1. CONCLUSÕES.....	46
2. RECOMENDAÇÕES.....	48
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	49
ANEXOS	53

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Tabela de frequência e de percentagem das variáveis “género e idade”.	16
Tabela 2 - Frequência e percentagem das variáveis: estado civil, habilitações literárias, profissão, prática anterior e actividade física.....	17
Tabela 3 - Frequência e percentagem das variáveis, estados de mudança e tempo de prática de actividade física.....	17
Tabela 4 – Média e Desvio Padrão para a totalidade dos sujeitos nas dimensões estudadas.....	23
Tabela 5 – Média e desvio padrão para a totalidade dos sujeitos nos 10 itens mais apontados.....	24
Tabela 6 – – Média e desvio padrão para a totalidade dos sujeitos nos 10 itens menos apontados.....	25
Tabela 7 – Apresentação da média, desvio padrão e do posicionamento para as diferentes dimensões no género feminino e no género masculino.....	26
Tabela 8 – Comparação entre o género feminino e o género masculino relativamente às dimensões.....	26
Tabela 9 - Comparação entre o género feminino e o género masculino relativamente aos itens.....	27
Tabela 10 - Apresentação da média, desvio padrão e do posicionamento para as diferentes dimensões na ginástica de grupo e no cárdio-fitness e musculação.....	28
Tabela 11 - Comparação entre o cárdio/fitness e musculação e a ginástica de grupo relativamente às dimensões.....	29
Tabela 12 - Comparação entre o cárdio/fitness e musculação e a ginástica de grupo relativamente aos itens.....	29
Tabela 13 - Apresentação da média, desvio padrão e do posicionamento para as diferentes dimensões no estado de acção e no estado de manutenção.....	30
Tabela 14 - Comparação entre o estado de acção e o estado de manutenção relativamente às dimensões.....	31
Tabela 15 - Comparação entre o estado de acção e o estado de manutenção relativamente aos itens.....	31

Tabela 16 - Apresentação da média, desvio padrão e do posicionamento para as diferentes dimensões nos 2 grupos de idades.....	32
Tabela 17 – Comparação entre os grupos de idades relativamente às dimensões.....	33
Tabela 18 - Comparação entre grupos de idades relativamente aos itens.....	34
Tabela 19 – Apresentação da média e desvio padrão para a totalidade da amostra relativamente ao estado civil.....	35
Tabela 20 – Comparação entre os solteiros e os casados relativamente às dimensões.....	35
Tabela 21 - Comparação entre os solteiros e os casados relativamente aos itens.....	36
Tabela 22 – Barreira 1 percepcionada (por ordem de ocorrência) para a totalidade da amostra.....	37
Tabela 23 - Barreira 2 percepcionada (por ordem de ocorrência) para a totalidade da amostra.....	37
Tabela 24 - Barreira 3 percepcionada (por ordem de ocorrência) para a totalidade da amostra.....	38

Índice de Anexos

Anexo 1 – Questionário aplicado aos praticantes.....	53
Anexo 2 – Itens correspondentes a cada dimensão.....	58
Anexo 3 – Instruções para a determinação dos estados de mudança.....	64

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

O presente trabalho está integrado no âmbito da disciplina de Seminário do 5º ano da licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física sobre o tema da motivação para o exercício.

O estudo tem como objectivo detectar quais as motivações para o exercício apontadas por adultos praticantes de Córdio-fitness/Musculação e de Ginásticas de grupo de Coimbra. Para tal, foi escolhida uma amostra constituída por 100 sujeitos frequentadores de ginásios da cidade de Coimbra.

Nos últimos anos, os estudos acerca dos motivos que levam os jovens à prática desportiva foi largamente desenvolvido. No entanto, relativamente pouco é conhecido acerca dos motivos que levam os adultos à participação no exercício.

Este estudo foi realizado com o objectivo de detectar quais os reais motivos que levam os adultos a praticar exercício. O conhecimento destes motivos torna-se extremamente importante, não só para o praticante ou futuro praticante, como para os profissionais da área do exercício. Desta forma, o conhecimento e compreensão das motivações que levam as pessoas à prática de exercício, permite a orientação do processo de prática de acordo com essas mesmas motivações, aumentando a participação e manutenção, evitando a não adesão e o abandono.

O nosso trabalho é composto por cinco capítulos. No primeiro capítulo será apresentada a introdução. No segundo capítulo efectuamos a revisão da literatura. O terceiro capítulo é composto pela metodologia, que integra a caracterização da amostra, e apresentados os instrumentos de avaliação, assim como a descrição dos procedimentos e técnicas utilizadas no tratamento dos dados. No quarto capítulo efectuamos a apresentação dos resultados e no quinto capítulo a discussão dos mesmos, comparando sempre que possível os nossos dados com os resultados observados noutros estudos. No sexto capítulo, apresentamos as conclusões do presente trabalho, indicando algumas recomendações para futuros estudos. Finalmente serão apresentadas as referências bibliográficas consultadas, bem como um conjunto de anexos onde estão incluídos alguns documentos indispensáveis para a realização deste trabalho.

CAPÍTULO II

REVISÃO DA LITERATURA

1. PROMOÇÃO DA SAÚDE

Segundo a organização mundial da saúde (1998), a promoção da saúde, é definida como o processo de habilitar pessoas para melhorar e aumentar o controlo sobre a sua saúde.

Para Nutbeam (1998), citado por Matos, Simões, Carvalhosa, Reis, Canha (2000), a saúde, é um recurso para o dia a dia. É um conceito positivo enfatizando os meios sociais e pessoais assim como as capacidades físicas. A organização mundial da saúde define o conceito de saúde como um estado completo de bem estar físico, social e mental, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade (WHO, 1993, p. 5 citado por Matos et al. 2000).

O objectivo de melhorar a qualidade de vida tem vindo a tornar-se de progressiva importância na promoção da saúde. A qualidade de vida é definida como sendo a percepção dos indivíduos de que as suas necessidades estão a ser satisfeitas e que não lhes estão a ser negadas oportunidades de alcançar felicidade e satisfação, não obstante o estado físico de saúde, ou condições sociais e económicas (Nutbeam, 1998; citado por Matos et al., 2000).

Ao longo dos tempos, tem-se tornado evidente que o exercício e a actividade física trazem, benefícios fisiológicos e psicológicos, reflectindo-se, portanto, numa melhoria da qualidade de vida da população (Senra, 2002).

A nossa sociedade tem sido alvo de contínuas transformações, que se sentem fundamentalmente, no tempo, no espaço e no ego. Assim sendo, é pela abundância de acontecimentos que se sentem alterações no tempo, quer na sua percepção, quer no uso e modo como dele dispomos. O tempo, enquanto elemento regulador do quotidiano e devido à evolução tecnológica, manifesta-se socialmente cada vez mais como tempo livre e cada vez menos como tempo de trabalho. Este incremento do tempo livre é, para Baudrillard (1995), citado por Pereira (2002), um tempo ganho, se ocupado de uma forma útil e se rentabilizado enquanto capital. O indivíduo, social e culturalmente situado, dispõe de uma crescente variedade de ofertas que, inevitavelmente, se sentem

no âmbito do tempo livre e do lazer. É nessa diversidade de actividades de lazer que a actividade física surge como uma das formas para concorrer com o avanço tecnológico da nossa sociedade, emergindo uma cada vez maior variedade de possibilidades para essa prática, no seu âmbito, ou no seu sentido.

Neste contexto de diversidade de oferta da nossa sociedade, também de consumo, denota-se um aumento significativo no número de ginásios, academias e/ou *health-clubs*, cujo objectivo é corresponder às necessidades evidenciadas na nossa sociedade no que concerne à prática de uma actividade física, que mais do que uma necessidade é, para Crespo (1997), uma obsessão do presente que dá importância aos sinais do hedonismo. Um presente que ao ser dominado pela redescoberta do corpo o transformou num dos principais valores do quadro axiológico actual (Pereira, 2002).

A actividade física tem sido identificada como um comportamento que melhora a saúde quer a nível físico quer a nível psicológico em homens e mulheres de todas as idades. A inactividade é considerada como um risco sério de doenças coronárias, ataque cardíaco (Poffenbarger et al., 1993, citado por Marcus, Bock, Pinto e Clark, 1996) e risco de enfarte do miocárdio (Lakka et al., 1994, citado por Marcus et al. 1996). O aumento do exercício físico está correlacionado com mudanças em outros riscos maiores de doenças cardiovasculares, tais como, HDL colesterol e índice de massa corporal (Bovens et al., 1993; Young, King, Oka, & Haskell, *in press*) citados por Marcus et al. (1996). Além de mostrar que o exercício aumenta a protecção contra doenças coronárias (Blair et al., 1989, citado por Marcus et al. 1996), estudos epidemiológicos sugerem que o aumento da actividade física parece providenciar protecção contra cancro do cólon nos homens (Kohl, Laporte, & Blair, 1998 citado por Marcus et al. 1996) e certos cancros reprodutivos na mulher (Bernstein, Henderson, Hanisch, Sullivan-Halley, & Ross, 1994; Frinch et al., 1985) citados pelos mesmos autores (1996).

Segundo, Gauvin, Lévesque e Richard (2001), houve recentemente o reconhecimento por parte das organizações médicas e científicas relativamente aos riscos de doenças provenientes da inactividade física, assim, declarações considerando a promoção da actividade física para a saúde pública foram formuladas (American College of Sports Medicine, 1991; Pate, et al., 1995). Estes autores referem que, segundo Dishman (1994) tendo em conta a situação, os esforços para aliviar da saúde pública o peso da inactividade física, têm incidido na identificação das determinantes do exercício físico.

Tanto as classes médias em geral, como o cidadão comum, estão cada vez mais alerta para os problemas que provêm de um estilo de vida sedentário e para os benefícios que advêm da prática regular de exercício físico. É importante, por isso, conhecer e compreender porque é que as pessoas estão motivadas para uma determinada participação, como é que essas motivações se criam ou desenvolvem e quais os processos que as envolvem, sejam psicológicos ou outros (Biddle, 1995).

Os estudos sobre a adesão ao exercício encontram-se basicamente divididos em duas áreas distintas: na primeira, os estudos sobre os efeitos do exercício ao nível do estado físico (p.e. a condição cardíaca, a osteoporose) e mental dos indivíduos (p.e. estados de humor, a depressão, a resistência ao stress, ansiedade), onde o exercício é interpretado como um fenómeno cujos efeitos se pretendem avaliar, medir e comparar; na segunda, os estudos que pretendem identificar determinantes e correlatos do exercício, onde este é considerado o produto final, ou seja, o que está em estudo são as influências de outros factores neste produto, por exemplo, a identificação de características pessoais e situacionais que favorecem a adesão ao exercício (Sardinha, Matos, Loureiro, 1999).

2. MOTIVAÇÃO PARA O EXERCÍCIO

Saber quais os motivos que levam os indivíduos a iniciar ou manter a actividade física, tem-se tornado num dos objectivos de estudo da Psicologia do exercício. Segundo Matos e Sardinha (1999), a identificação de tais factores/determinantes do exercício físico permite definir as actuações mais adequadas a implementar, com vista a remover as barreiras à prática de exercício, promovendo as oportunidades de praticar e prevenindo o abandono. A motivação para o exercício (intrínseca ou extrínseca) constitui-se como uma determinante ou factor facilitador da adesão

A motivação é vista como uma temática extremamente importante, sendo reconhecida por vários investigadores de diversas áreas da actividade física, tais como, a psicologia do desporto, psicologia do exercício, aprendizagem motora ou controlo motor (Biddle, 1993).

Segundo Isso-Ahola e St. Clair (2000), a motivação é a determinante mais importante e imediata de qualquer comportamento humano. Este factor interno é o

mecanismo psicológico que comanda a direcção, intensidade e persistência do comportamento.

Um dos modelos utilizados para entender a motivação é o modelo transteórico porque contempla vários estados comportamentais em relação ao exercício. Para a maioria das pessoas, aderir ao exercício implica não só ultrapassar barreiras, mas também uma mudança no comportamento. O modelo transteórico das fases de mudança (Prochaska e DiClemente, 1983) tem como premissa básica que a mudança do comportamento é um processo e não um acontecimento e que os indivíduos têm níveis diferentes de motivação, ou disposição para mudarem. Pessoas em diferentes pontos do processo de mudança podem beneficiar de intervenções diferenciadas, adequadas à fase em que se encontram nessa altura (Glanz, 1999). Torna-se, portanto importante a identificação da fase em que se encontra o indivíduo, para que se tire o máximo rendimento da intervenção.

3. MODELOS TEÓRICOS

A literatura sobre adesão ao exercício tem-se centrado essencialmente na descrição de factores inalteráveis (e.g. sexo, idade, nível educacional), relacionados com o aumento das actividades físicas; no entanto, é importante o estudo e a criação de modelos teóricos, pois estes possibilitam a orientação de novas intervenções (Senra, 2002).

Segundo Dishman (1993), citado por Senra (2002), cada modelo dá uma contribuição única de abordagens teóricas que explicam a participação no exercício. Porem, há aspectos comuns que devem ser referidos: todos os modelos consideram o papel da motivação extrínseca/instrumental como consequência esperada do exercício e dos valores que advêm desses resultados.

Serão abordados o modelo transteórico e o modelo da auto-eficácia. Embora haja outras teorias importantes na tentativa de explicar e compreender as razões que levam as pessoas a exercitarem-se ou não, estas focalizam-se em momentos determinados.

Segundo o Modelo Transteórico das Fases de Mudança (Prochaska e DiClemente, 1983), desenvolvido para a prevenção e tratamento de hábitos tabagísticos, os indivíduos progridem através de plataformas/fases de mudança. Essa movimentação é cíclica e não linear, pois muitas pessoas não obtêm sucesso no seu esforço para

estabelecer e manter mudanças no seu estilo de vida. Muitas pessoas terão de realizar várias tentativas para alterar o seu comportamento antes de conseguirem atingir a manutenção, podendo recuar através dos vários estados (e.g. abandonar enquanto em acção e tornar-se contemplador) (Marcus e Simkin, 1994, citados por Senra, 2002).

Segundo Marcus e Simkin (1994, citados por Senra 2002), o conceito de plataforma/estados é de extrema importância para compreender qualquer mudança, pois reflecte uma dimensão temporal, na qual a mudança se desenrola. Segundo Prochaska e Marcus (1994, citados por Senra 2002), as fases podem representar um nível apropriado de abstracção para a compreensão de comportamentos crónicos de factores de risco, tais como, fumar, a obesidade, as dietas e o estilo de vida sedentário.

Segundo Prochaska e Marcus (1994), o modelo transteórico pode ser dividido em cinco fases. Na primeira fase, a pré-contemplação, os indivíduos não pretendem iniciar nenhuma actividade física nos 6 meses seguintes. Os indivíduos podem estar nesta fase porque estão mal informados acerca das consequências, a longo prazo, do seu comportamento, porque se encontram desmoralizadas sobre a sua capacidade de mudança e não querem pensar nisso e, ou então, por estarem em defesa devido às pressões sociais para essa mudança. Na segunda fase, a contemplação, os indivíduos pensam seriamente em iniciar um programa de prática de exercício físico nos próximos seis meses. Apesar das intenções, maior parte dos indivíduos permanecem nesta plataforma. Prochaska e Marcus (1994) referem-se a indivíduos contempladores crónicos como sendo aqueles que substituem o pensar em vez do actuar e vêem os prós e os contras dos comportamentos de risco como iguais.

Quando os indivíduos alcançam a terceira plataforma, a de preparação, estes começam a actividade física, provavelmente menos de 3 vezes semanais e de forma não regular, ou seja, não têm ganhos significativos. Estes indivíduos querem tomar uma atitude e gostariam de regularizar a sua situação em relação ao exercício, mas ainda não se estabilizaram e desta forma esta fase é ainda bastante instável. Esta fase tem tantos critérios de comportamento como de intenção, citado por Senra (2002).

Em relação à quarta fase, de acção, os indivíduos exercitam-se 3 ou mais vezes por semana, mas este comportamento dura à menos de 6 meses. Esta é a fase menos estável, tende a corresponder à fase mais atarefada, na qual a maioria dos processos para a mudança estão a ser utilizados. Nesta fase, os indivíduos, podem facilmente adoptar o comportamento anterior, ou seja, a inactividade.

A quinta fase, de manutenção, diz respeito ao período após 6 meses do critério de êxito ter sido atingido e prolonga-se até ao momento que o indivíduo deixe de estar em risco de voltar ao velho comportamento. Quando este comportamento se verifica por um período de 5 anos, é provável que o indivíduo permaneça activo até ao resto da sua vida.

Segundo Dubbert e Stetson (1996, citados por Senra 2002) as vantagens do carácter dinâmico deste modelo são acentuadas, pela proposta adicional dos processos de mudança, através dos quais os indivíduos se movem de estado para estado. Estes processos são definidos por Marcus et al. (1992, citado por Biddle, 1995) como as técnicas e estratégias cognitivas, afectivas e comportamentais que os indivíduos utilizam enquanto progredem pelos diferentes estados de mudança, ao longo do tempo .

A mais valia do Modelo Transteórico é a possibilidade de considerar a abordagem individualizada na promoção da actividade física, ou seja, as pessoas encontram-se em diferentes níveis de prontidão para modificarem o seu comportamento. São necessárias diferentes técnicas de intervenção para provocar as mudanças necessárias. Depois de acedermos ao estado de mudança do indivíduo, os profissionais poderão enfatizar o processo mais adequado para o ajudarem a progredir para o estado seguinte (Marcus e Simkin, 1994; Biddle, 1994; Dishman, 1993, citados por Senra 2002).

O outro modelo, da auto-eficácia, destaca-se pela sua eficiência. Vários investigadores identificaram que a auto-eficácia afecta o exercício, é um predictor seguro da aderência a abandonos e prediz recuperação de pacientes cardíacos.

A razão pela qual a auto-eficácia resulta melhor, é em predizer o atingir de comportamentos de exercício. No entanto, a auto-eficácia é um melhor predictor de performance quando esta é definida nos termos de persistência, como no contexto do exercício. (Roberts, 1992).

Segundo Bandura (1997, citado por Biddle, 1999) a auto-eficácia define-se como o “o acreditar na capacidade individual de organizar e executar os caminhos de acção necessários para produzir obtenções adquiridas”. A frase chave aqui é “a capacidade de organizar e executar o decorrer da acção”.

Estudos realizados no campo da auto-eficácia têm tido sucesso na demonstração de elos de ligação entre expectativas de eficácia e o número de índices motivacionais. Estudos realizados com pacientes em reabilitação, por exemplo, sugerem que os critérios de auto-eficácia podem generalizar, mas serão mais fortes para actividades

similares à actividade experienciada, já em actividades dissimilares pode ser aumentada através de aconselhamento. A auto-eficácia é melhor também no que diz respeito ao predizer das mudanças nos comportamentos do exercício, do que as expectativas gerais de LOC (Biddle e Mutrie, 1991, citados por Roberts, 1992)

McAuley e colegas estudaram respostas de auto-eficácia em adultos, população esta previamente representada em literatura do exercício e psicologia do desporto (McAuley, 1992 e McAuley & Courneya, 1993). Estes estudos mostraram que a auto-eficácia pode ser aumentada através de uma intervenção, em “adultos velhos”; prediz participação, particularmente na fase inicial do programa de exercício; reduz depois de uma fase de inactividade; e está associado com um sentimento positivo em relação ao exercício citados por Roberts (1992).

4. ESTUDOS REALIZADOS SOBRE A MOTIVAÇÃO PARA O EXERCÍCIO

Melhorias significativas na saúde pública podem ser adquiridas através da adopção e manutenção de estilos de vida activos. Esforços consideráveis têm sido feitos nos últimos 20 anos no sentido de estabelecer determinantes do exercício e para desenvolver intervenções para mudar os comportamentos em relação ao exercício. Perceber os factores que estão associados ao nível de actividade física tem ajudado a identificar segmentos populacionais que se situam num grupo de maior risco de manterem um estilo de vida sedentário, e aqueles que serão mais ou menos receptíveis no que diz respeito a mudanças em relação ao exercício. Estudos realizados acerca das determinantes da actividade física, também suportam a ideia de implementar intervenções no sentido de afectar o nível de actividade física, determinando as variáveis associadas com os comportamentos para o exercício (Buckworth, 2000).

Importa referir que existem muita investigações relacionadas com os motivos que levam os jovens à prática de desportos de competição (Clews e Gross, 1995; Morris, Clayton, Power e Jin-Song, 1996; Weiss e Chaumetom, 1992 citados por Weinberg et al. 2000), contudo poucas investigações focaram a sua atenção na motivação para a participação em actividade física ou exercício. Estes autores referem ainda que a maioria dos estudos realizados nesta área são relativos a adultos.

Segundo Fonseca e Maia (2000), uma das principais preocupações dos investigadores na área da motivação em contexto desportivo, deverá consistir na classificação que os sujeitos indicam como estando subjacentes à sua decisão de praticarem qualquer actividade física/desportiva. Analisando os resumos dos estudos realizados sobre a área da motivação para o exercício, podemos verificar que estes não se centram somente na detecção dos motivos ou factores que levam o indivíduo à prática de exercício. Associada a esta temática, no contexto do exercício e actividade física, existe também uma forte preocupação relativamente à manutenção da prática, abandono e intervenção motivacional e estados de mudança.

Weinberg, Tenenbaum, McKenzie, Jackson, Anshel, Grove, e Fogarty (2000), realizaram um estudo realizado sobre a motivação dos jovens para a prática desportiva e de actividade física e sua relação com a cultura, níveis relatados de actividade física e género. Os resultados do estudo demonstraram que os motivos mais citados para a participação desportiva estão relacionados com a dimensão competição (a vitória, o estatuto, e as recompensas), e com o divertimento e excitação inerentes ao desporto. Para a prática de actividade física, os motivos mais apontados pelos jovens foram, o estar em forma, melhoria das habilidades e o divertimento. Os resultados revelaram também que relativamente às diferenças na participação, o grupo que pratica actividade física com mais intensidade refere que ambos os motivos apontados para a prática são considerados mais importantes do que para o grupo que pratica actividade física com menos intensidade. Quanto às diferenças culturais, as razões mais importantes apontadas para a prática foram generalizadas aos três países. Quanto ao género, foram encontradas diferenças significativas e específicas. Os rapazes atribuíram maior importância para a prática de desportos de competição, motivos relacionados com a “competição” e “social/energia”, enquanto que as raparigas atribuíram maior importância a motivos relacionados com o “trabalho de equipa” e o “divertimento/estar em forma”. Quanto à actividade física, os rapazes apontam como principais motivos para a prática os “factores extrínsecos” e a “libertação de energia”, enquanto que as raparigas apontam como principal motivo para a prática o “ficar em forma”.

Este estudo incide não só na detecção dos motivos para a prática desportiva e de actividade física, mas também na sua comparação. Esta abordagem é bastante pertinente, uma vez que confronta os dois contextos, e nos permite, portanto, reflectir de uma forma mais abrangente sobre esta temática. Por outro lado é de salientar o facto de

o estudo ter sido realizado com jovens uma vez que, a maioria dos estudos sobre motivação para a prática de actividade física, são realizados com adultos. Isto permite, portanto, que se possa fazer uma intervenção específica para diferentes grupos de idade, uma vez que, segundo Dishman (1993), o problema de sedentarismo não se resolve com uma intervenção aplicada de forma geral a todas as pessoas. Por outro lado, se queremos mais adultos activos, temos que de alguma forma desenvolver esse tipo de comportamento em idades mais jovens, a fim de aumentar a probabilidade de que esse tipo de comportamentos se mantenha até à vida adulta.

Importa referir o estudo representativo da Irlanda do Norte, realizado por Campell, MacAuley, McCrum, e Evans, (2001). Estes autores estudaram as diferenças etárias nos factores motivacionais para o exercício em 916 indivíduos provenientes do Estudo de Saúde e Exercício físico da Irlanda do Norte (1994). Da totalidade dos indivíduos, 520 têm idades compreendidas entre os 16 e os 44 anos (adultos novos), e os restantes 396 têm idades compreendidas entre os 45 e os 74 anos (adultos velhos).

Este estudo argumenta que as intervenções, mesmo intervenções generalizadas para a população devem-se centrar nas variáveis que foram apontadas como motivo para a prática de exercício físico. Nesse sentido este estudo foi definido para examinar quais as diferenças entre os factores motivacionais apontados pelos “adultos novos” e pelos “adultos velhos”. Os referidos autores recomendam que este tipo de estudos deve ser realizado tendo em conta a razão pela qual as pessoas praticam exercício físico.

Os resultados do estudo demonstraram que relativamente aos *Objectivos pessoais estabelecidos*, foi encontrada uma diferença significativa ao nível do factor “divertimento”. Os “adultos velhos” consideram o divertimento menos importante que o grupo dos “adultos novos” (69% vs 89%, $p < .001$). A outra diferença estatisticamente significativa foi encontrada ao nível da factor “melhorar ou manter a forma”, o grupo dos “adultos velhos” atribui novamente menos importância a este factor que o grupo dos “adultos novos” (73% versus 90%, $p < .001$.)

Quanto ao constructo *Eficácia do exercício* a maior diferença estatisticamente significativa foi encontrada no factor “divertimento”, em que o grupo dos “adultos velhos” acredita menos que os “adultos novos”, que o exercício físico pode ajudar a divertir (54% versus 73%, $p < .001$).

No que concerne ao constructo *Poder motivacional*, foi encontrada uma diferença estatisticamente significativa ao nível do factor “Aventura e excitação”.

Ambos os grupos consideram este factor como menos importante relativamente a este constructo, contudo, os “adultos velhos” consideram este factor menos importante que os “adultos novos” (29% *versus* 44%, $p < .001$). Quanto a este constructo verificam-se ainda diferenças estatisticamente significativas ao nível do factor “divertimento”, enquanto este foi apontado em quinto lugar das 13 posições para os “adultos novos”, os “adultos velhos” referem-no em décimo primeiro lugar, o que significa que os adultos novos atribuem maior importância a este factor (53% *versus* 77%, $p < .001$). a última diferença encontrada foi ao nível do factor “aumentar ou manter a forma”, significativamente poucos adultos velhos consideram este factor como forte motivação para a prática (72% *versus* 85%, $< .001$).

Num estudo realizado por Wang, e Biddle, (2001) acerca do perfil motivacional dos adolescentes para a actividade física (*análise por grupos*), os autores analisaram a existência de perfis motivacionais diferentes baseados nos indicadores de motivação para diferentes subgrupos de jovens com idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos. Os resultados deste estudo revelam-nos que um grande número de jovens neste escalão etário tem respostas motivacionais positivas. A maioria está orientada para a tarefa e com uma perspectiva de incrementar as habilidades. Os resultados do presente estudo mostram ainda que os níveis de actividade física decrescem bastante na adolescência e que existem grupos de jovens com diferentes perfis motivacionais, uns mais positivos que outros. As raparigas mais velhas apresentam baixos níveis de competência percebida e elevada falta de motivação, quando comparadas com os rapazes, que por sua vez se encontram extremamente motivados.

O grupo dos sujeitos autodeterminados apresentou valores mais elevados quanto ao envolvimento recreacional ao passo que uma grande percentagem do grupo altamente motivado refere que pratica desporto de competição. Outra diferença encontrada foi ao nível da crença na entidade, o grupo altamente motivado, apresenta valores mais elevados que o grupo autodeterminado.

Os grupos mais orientados para a tarefa, estão positivamente relacionados com comportamentos motivacionais adaptativos. Estes grupos apresentam valores mais elevados de actividade física, competência percebida e entendem a sua participação como sendo autodeterminada e não estão desmotivados.

Este estudo torna-se bastante importante uma vez que não estuda as variáveis isoladamente, mas procura identificar os padrões motivacionais chave associados à

actividade física para os jovens através de uma análise cluster, tal como uma aproximação aos valores práticos e teóricos. Weinberg e Gould (1995) referem também a importância de se estudar a motivação numa perspectiva de interacção indivíduo - situação, ou seja, estes autores defendem que a motivação não resulta exclusivamente do participante, nem dos factores situacionais, mas da interacção de ambos.

Bassets e Ortís (1999), realizaram um estudo baseado numa intervenção motivacional para passar do sedentarismo à actividade física em mulheres universitárias. Os autores tentaram estudar o que é necessário para reiniciar uma actividade física e sair do sedentarismo?

Os principais resultados deste estudo verificaram-se ao nível do número de pessoas que ao fim de um mês iniciaram alguma actividade física. Este número representa 46,4% do grupo de controlo e 70,4% do grupo experimental, o que indica que a intervenção psicológica teve efeito relativamente ao início e continuidade da prática de actividade física, dado que um número significativo de sujeitos do grupo experimental, passou a praticar exercício. Quanto à continuidade, no grupo de controlo, 26,9% e no grupo experimental, 52% das mulheres continuaram com a prática de exercício.

Quanto aos abandonos, no grupo de controlo abandonaram 50% e no grupo experimental abandonaram 26,1% dos sujeitos.

Este estudo baseia-se no reiniciar da prática da actividade física, precisamente num grupo de idades onde se verifica muitas vezes o início de uma vida sedentária. É considerado um período muito crítico que merece alguma atenção por parte dos investigadores no que se refere a esta temática.

Num estudo realizado com adolescentes por Lee, Nigg, DiClement e Courneya (2001) acerca da validação da prontidão motivacional para o comportamento de exercício com adolescentes, os autores estudaram as diferenças e semelhanças entre os níveis de actividade física e os estados do modelo transteórico da mudança de comportamento. Os principais resultados revelam-nos que no estudo um (uma vez que foram realizados dois estudos), os indivíduos que se encontram nos estados de pré-contemplação e contemplação, não diferem um do outro e praticam significativamente menos exercício que os que se encontram no estado de preparação, acção ou manutenção. Entre o estado de acção e o de manutenção não foram encontradas

diferenças significativas. No segundo estudo, também não foram encontradas diferenças significativas ao nível dos estados de pré-adopção (pré contemplação, contemplação e preparação), contudo, os sujeitos que se encontram nestes estados relataram níveis inferiores de actividade física quando comparados com os que se encontram no estado de manutenção e os que estão no estado de preparação, relatam significativamente níveis de exercício mais baixos que os que se encontram em acção. Portanto neste caso, os estados de pré adopção, não diferem significativamente do estado de acção que relata níveis significativamente inferiores ao estado de manutenção.

Este estudo procura detectar quais as diferenças e semelhanças entre os níveis de actividade física. Foram encontradas algumas diferenças, mas o estudo também validou um *framework* que pode ser utilizado para medir a prontidão motivacional de adolescentes da América do Norte. Importa aqui referir a importância deste tipo de estudos que são válidos para uma população assim tão vasta, talvez no momento da aplicação ou intervenção um trabalho complementar deva ser realizado com a finalidade de aferir à população alvo. Contudo, trata-se de mais um estudo realizado em idades jovens, o que se enquadra com os objectivos de prevenção do sedentarismo através da promoção da actividade física nestes escalões etários.

Num estudo realizado por (Pereira, 2002) sobre as razões para a prática de ginásticas de academia como actividade de lazer, em que o objectivo foi conhecer e analisar o aluno/cliente dos ginásios/academias/*health-club* da cidade do Porto, através da percepção do sentido da escolha da actividade e da importância que esta confere. Os resultados deste estudo demonstram que o cliente do ginásio/academia/*health-club* opta por este tipo de actividades, pela necessidade de prática de actividade física e por considerar que é esta que melhor lhe permite corresponder aos parâmetros estético-corporais da nossa sociedade. Além disso, parecem ser estas práticas as que mais se adaptam às dificuldades inerentes aos constrangimentos laborais. A frequência com que as pessoas se deslocam a estes locais depende dos objectivos intrínsecos à prática de uma actividade física assim como das relações sociais que nesse contexto se vão estabelecendo.

Novais e Fonseca realizaram um estudo em 1997 sobre as razões que levam as pessoas à prática de actividade física em “Health” clubes. Para a realização deste estudo, contaram com uma amostra de 188 sujeitos com idades superiores a 19 anos de

ambos os géneros que participavam frequentemente em actividades físicas regulares (musculação, aeróbia e ginástica de manutenção).

Os principais resultados deste estudo revelaram que a motivação das pessoas para a actividade física decorre não só de um motivo isolado mas sim de um conjunto de motivos. Os motivos mais importantes para a actividade física relacionam-se com a necessidade de movimentos e com os aspectos físicos e psicológicos. Os motivos menos importantes para o exercício são relativos aos aspectos sociais: mobilidade e estatuto social. A importância que estes assumem na decisão dos indivíduos praticarem uma actividade física varia em função do seu género, idade e tipo de actividade física praticada.

5. BARREIRAS PERCEPCIONADAS PARA A NÃO ADESÃO

Embora todos saibamos dos benefícios do exercício físico, muitas pessoas preferem continuar a não se exercitarem, citando que não têm tempo, não têm conhecimentos acerca do exercício, falta de infra-estruturas e a fadiga são as razões mais apontadas para a inactividade (Willis e Campbell,1992, citados por Weinberg e Gould, 1995).

Estas são as razões pelas quais as pessoas ou abandonam ou não começam a praticar exercício. Um conhecimento mais aprofundado acerca das razões porque as pessoas não se exercitam pode ajudar os profissionais da Educação Física a desenvolver estratégias para combater estas barreiras para a não adesão.

1. Falta de tempo. A razão mais frequentemente apontada para a inactividade é a falta de tempo. No entanto, se observarmos melhor os horários, facilmente nos apercebemos que esta falta de tempo é mais uma percepção do que realidade. O problema diz respeito a prioridades, isto é, as pessoas arranjam tempo para ver televisão, sair à noite ou para ler o jornal, deixando para segundo plano o exercício. Quando os profissionais fazem programas de treino agradáveis, que realmente as pessoas gostam de fazer, nesses casos podem competir com outras formas de lazer. Os profissionais devem esclarecer os benefícios do exercício para ajudar a motivar uma pessoa sedentária a começar a fazer exercício.

2. Falta de conhecimentos acerca do exercício. Muitas pessoas pura e simplesmente não sabem como começar. Elas perguntam-se quais os melhores

exercícios, quanto tempo devem durar as sessões. Alguns auto didactas munidos de livros e vídeos acham que sabem acerca do exercício mas por vezes não obtêm os resultados esperados. Para que esta má informação desapareça, os profissionais da área devem partilhar aquilo que sabem com as pessoas de modo a direccioná-las da melhor forma para o exercício. As expectativas do exercício devem ser mantidas nos termos dos seus potenciais benefícios, a saúde, o perder peso, o aumento da massa muscular, isto para que os recém praticantes não desmotivem quando se aperceberem que os resultados são mais lentos do que dizia na televisão e nos vídeos para fazer exercício em casa.

3. Falta de infra-estruturas. Infra-estruturas desadequadas, inconvenientes ou não existentes são razões apontadas por muitos para não praticarem nada. Mas no fundo, não é necessário uma sala de musculação cheia de pesos e espelhos, ou uma bicicleta ultra moderna com mostrador electrónico, ou uma passadeira rolante para se fazer um exercício adequado. Um par de sapatilhas e uma bicicleta servem perfeitamente para um exercício correcto e equilibrado. É certo que um envolvimento agradável, com infra-estruturas apelativas, pode levar certas pessoas a se sentirem mais motivadas a iniciar um programa de exercício.

4. Cansaço. Muitas pessoas têm um horário tão ocupado que o usam como desculpa para não se exercitarem. A fadiga é nestes casos mais mental do que física e está normalmente relacionada com o stress. Os profissionais da Educação Física devem dar ênfase aos passeios, de bicicleta ou a pé no parque como sendo um comportamento correcto para diminuir o stress e ganhar energia.

CAPITULO III

METODOLOGIA

1. INTRODUÇÃO

Neste capítulo será apresentada a caracterização da amostra, as hipóteses, serão referidos os instrumentos de avaliação, os procedimentos utilizados, assim como, as técnicas estatísticas utilizadas para o tratamento dos dados.

2. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A amostra é constituída por 100 indivíduos adultos de ambos os géneros, 50 praticantes do regime de cárdio – fitness e musculação e 50 praticantes de ginásticas de grupo. A amostra será dividida em dois grupos, sendo um deles constituído com indivíduos com idades compreendidas entre os 20 e os 40 anos e outro por indivíduos com idades compreendidas entre os 41 e os 60 anos de idade. Esta divisão foi feita segundo Payne e Isaacs (1999). Todos os elementos da amostra são utilizadores de ginásios na cidade de Coimbra. Na tabela 1 podemos observar a frequência e percentagem de sujeitos relativamente às variáveis género e idade.

Tabela 1 - Tabela de frequência e de percentagem das variáveis género e idade.

	Género		Idade	
	Masculino	Feminino	[20 – 40]	[41 – 60]
Frequência	38	62	77	23
Percentagem	38%	62%	77%	23%
Total	n=100		n=100	

Como podemos observar na tabela 1, a totalidade da amostra é constituída por 100 sujeitos, sendo n=38 (38%) do género masculino e n=62 (62%) do género feminino.

No que se refere à idade, temos 77 sujeitos do grupo [20 anos -40 anos] e apenas 23 sujeitos do grupo [41 anos – 60 anos].

Tabela 2 – Frequência e percentagem das variáveis: estado civil, habilitações literárias, profissão, prática anterior de actividade física.

	Frequência	Percentagem
Estado civil		
Solteiro	53	53%
Casado	38	38%
Divorciado	9	9%
Habilitações literárias		
Não responde	3	3%
Primária	1	1%
Preparatória	3	3%
Secundária	53	53%
Superior	40	40%
Profissão		
Liberais	9	9%
Não liberais	31	31%
Estudantes	32	32%
Outros	28	28%
Praticou actividade física		
Sim	64	64%
Não	36	36%

Tabela 3 – Frequência e percentagem das variáveis, estados de mudança e tempo de prática de actividade física.

Estados de mudança		
Acção	35	35%
Manutenção	65	65%
Dias de prática. p/semana		
1	2	2%
2	35	35%
3	37	37%
4	11	11%
5	11	11%
6	4	4%
Tempo de prática		
0-6 meses	35	35%
6 meses -1 ano e 6 meses	4	4%
1 ano e 7 meses – 5 anos e 6 meses	37	37%
5 anos e 7 meses – 12 anos e 6 meses	15	15%
12 anos e 7 meses – 20 anos	9	9%

3. HIPÓTESES

As hipóteses que pretendem ser comprovadas são:

H₁ – A dimensão saúde positiva é apontada como principal motivação para a prática de exercício para a totalidade da amostra.

H₂ - Existem diferenças significativas nas motivações apontadas para a prática pelos indivíduos do género masculino e do género feminino.

H₃ – Existem diferenças significativas nas motivações para a prática apontados pelos indivíduos de acordo com o tipo de prática (cárdio/fitness e musculação e ginástica de grupo).

H₄ – Não existem diferenças significativas nas motivações para a prática apontados por indivíduos em diferentes estados de mudança (acção e manutenção).

H₅ – Existem diferenças significativas nas motivações para a prática apontados pelos indivíduos pertencentes a diferentes grupos de idades (dos 20 aos 40 anos e dos 41 aos 60).

H₆ – Existem diferenças significativas nas motivações para a prática apontados pelos solteiros e pelos casados

H₇ – A falta de tempo é indicada como a principal barreira à adopção/manutenção de prática de exercício.

4. INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

Foi utilizado um questionário de administração directa tendo este sido preenchido pelos próprios sujeitos. As questões estão apresentadas de modo a permitirem uma rápida e fácil interpretação e resposta.

Para a avaliação das dimensões da motivação e caracterização dos sujeitos nos estados de mudança, utilizamos os instrumentos EMI-2 (Inventário de Motivações para o Exercício) e Questionário para Determinar os Estados de Mudança. Estes questionários foram traduzidos e adaptados para a língua portuguesa por Senra (2002).

(IME – Inventário de Motivações para o Exercício)

O EMI original (Markland e Hardy, 1993) foi desenvolvido como meio de aceder aos motivos de adesão, de forma a examinar essas questões como motivos influentes na participação para o exercício, o modo como tais motivos poderiam

influenciar o tipo de actividades escolhidas e como o envolvimento em actividades físicas poderá ter uma influencia recíproca nos motivos da participação.

Esta versão é constituída por 14 sub-escalas/dimensões e 51 itens. As respostas são dadas numa escala tipo Likert de 6 pontos, em que zero corresponde a “Nada verdadeiro para mim” e cinco a “Totalmente verdadeiro para mim”.

A pontuação do instrumento em questão é determinada através da soma dos valores dos itens, a dividir pelo número total de itens de cada sub-escala. No anexo 1 encontra-se o questionário aplicado aos praticantes e no anexo 2 os itens pertencentes a cada dimensão.

Foi também utilizado um Questionário para Determinar os Estados de Mudança (Marcus, B. s/d).

Esta escala foi desenvolvida por Marcus, B. e é composta por 5 questões de resposta dicotómica (sim/não), que permitem integrar os indivíduos nos Estados de Mudança do modelo transteórico.

Igualmente associado a este instrumento, existem questões de índole demográfica (idade, género, estado civil, habilitações literárias, profissão), assim como questões relativas à actividade física (e.g. praticou actividades físicas?). No anexo 3 encontram-se as instruções para a determinação dos estados de mudança.

Inventário de Barreiras Percepcionadas

Com o objectivo de saber quais as barreiras percepcionadas pelos sujeitos inquiridos em relação à prática do exercício físico, foi elaborada uma questão em aberto onde os inquiridos pudessem enumerar por ordem de importância, três motivos que os levavam a não adoptarem esse comportamento, ou a faltarem e/ou desistirem da actividade física.

Esta pergunta foi codificada e, de acordo com a literatura (Weinberg e Gould, 1995), as barreiras percepcionadas foram relacionadas com as características do envolvimento. Segundo estes mesmos autores, a razão mais apontada como barreira de adopção ao exercício é a falta de tempo. No entanto, se olharmos de perto para os horários, estes revelam-nos que esta falta de tempo é mais uma percepção do que realidade.

Outra das barreiras mais apontadas é a falta de conhecimento acerca do exercício. Muitas das pessoas que querem aderir ao exercício não sabem como fazê-lo.

É normal surgirem diversas perguntas relativamente ao tipo de exercício mais aconselhado, ao tempo de duração, às sessões semanais. A auto-prescrição de exercício pode ser prejudicial e de dimensões inversas às pretendidas inicialmente.

Outra barreira apontada é a falta de infra-estruturas. Falta de locais para a prática do exercício são uma razão apontado por muitos indivíduos para não praticarem exercício.

Muitas pessoas têm a ideia que é necessário bicicletas de último modelo e ginásios todos bonitos para se exercitarem, mas um par de sapatilhas e uma bicicleta normal é suficiente para um bom exercício. Isto demonstra a falta de conhecimento em relação à actividade física e ao exercício em geral.

5. PROCEDIMENTOS

Para a realização desta monografia, nomeadamente para processo de recolha de dados, contámos com a colaboração do Ginásio a Transformação onde foi possível chegar até às pessoas e aplicar os questionários.

O questionário foi aplicado em Fevereiro de 2003, na sua totalidade por administração directa, tendo havido um contacto pessoal com todos os inquiridos.

Foram fornecidas informações acerca da finalidade do estudo em que estavam a participar e que a sua acção tinha um carácter voluntário, sendo as informações recolhidas utilizadas, única e exclusivamente, para a investigação.

Antes da entrega dos questionários aos praticantes, foram dadas instruções sobre o modo de preenchimento. Foi-lhes dito também que o questionário era anónimo, confidencial, que a duração do preenchimento situar-se-ia entre os 8-15 minutos e que as respostas deviam ser espontâneas.

Alguns questionários foram recolhidos de imediato após o preenchimento, e nestes casos o tempo médio de aplicação foi de 10 minutos. Na situação em que o inquirido não tinha disponibilidade para preencher o questionário no dia, levou para casa e foi recolhido no dia seguinte.

É de salientar que todos os inquiridos colaboraram de uma forma bastante positiva com o estudo mostrando a sua compreensão e prontidão para ajudar naquilo que fosse necessário.

6. TRATAMENTO DOS DADOS

Para a análise estatística dos dados foi utilizado o programa de estatística S.P.S.S. (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 11.0. No tratamento dos dados, utilizaram-se as seguintes técnicas estatísticas:

- Estatística descritiva: calculando médias, desvios padrões e apresentando tabelas de estatística descritiva..
- Teste T de *Student* para grupos independentes, para verificar a existência ou não de diferenças estatisticamente significativas (para o qual utilizamos um valor de significância: $p < 0.05$) .

Para visualizar o comportamento das diferentes variáveis procedeu-se à elaboração de tabelas sempre que os mesmos facilitassem a interpretação dos resultados.

CAPÍTULO IV

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

1. INTRODUÇÃO

Neste capítulo será efectuada, em primeiro lugar, uma análise descritiva das catorze dimensões e da sua ordem de importância na motivação para o exercício, para a totalidade da amostra.

Seguidamente, serão apresentados os dez itens com maior importância e os dez itens menos importantes para a motivação na totalidade da amostra.

Serão também apresentados e comparados os resultados do género feminino e género masculino, do cárdio/fitness e musculação, de diferentes estados de mudança (acção e manutenção), de diferentes grupos de idades e também de acordo com o estado civil nas catorze dimensões e entre os vários itens.

Por fim, serão apresentadas as barreiras mais percebidas para a não adesão ao exercício.

2. ANÁLISE DESCRITIVA DOS RESULTADOS DOS QUESTIONÁRIOS

2.1 – ANÁLISE DAS DIMENSÕES PARA A TOTALIDADE DA AMOSTRA

Seguidamente serão apresentadas as dimensões relativamente à média e desvio padrão e respectiva ordem de importância para a totalidade da amostra.

Tabela 4- Média e Desvio padrão para a totalidade dos sujeitos nas dimensões estudadas

Dimensões	Média	D.P	Posição
Saúde Positiva	4,51	0,68	1º
Revitalização	4,03	1,02	2º
Agilidade	3,79	0,91	3º
Saúde preventiva	3,71	1,22	4º
Divertimento	3,53	1,20	5º
Força/resistência	3,49	1,19	6º
Aparência	3,42	1,52	7º
Gestão do peso	3,37	1,57	8º
Controlo do stress	3,10	1,13	9º
Desafio	2,65	1,52	10º
Afiliação	2,43	1,62	11º
Reconhecimento Social	1,67	1,45	12º
Influências médicas	1,31	1,55	13º
Competição	1,30	1,44	14º

Analisando a tabela 4, podemos verificar que a dimensão *saúde positiva* é a que apresenta maior peso na motivação para o exercício para a totalidade da amostra. A segunda dimensão com maior frequência é a dimensão revitalização, a terceira é a dimensão agilidade e por último, ou seja, com menos importância na motivação para o exercício, a dimensão competição.

2.2 – ANÁLISE DOS ITENS PARA A TOTALIDADE DA AMOSTRA

2.2.1 – Itens mais importantes para a totalidade da amostra

Seguidamente serão apresentadas a média e o desvio padrão (D.P) dos dez indicadores com mais importância para a motivação apontados pela totalidade dos sujeitos.

Tabela 5- Média e Desvio padrão para a totalidade dos sujeitos nos dez itens mais apontados.

Item	Dimensão	Pergunta	Média ± D.P	Posição
7	Saúde positiva	Para ter um corpo saudável	4,59 ± 0,75	1°
3	Revitalização	Porque me faz sentir bem	4,58 ± 0,95	2°
35	Saúde positiva	Para me sentir mais saudável	3,48 ± 0,97	3°
21	Saúde positiva	Porque quero manter-me saudável	4,46±0,94	4°
17	Revitalização	Porque o exercício é revigorante	4,11±1,28	5°
13	Agilidade	Para me manter/tornar ágil	4,03±1,23	6°
23	Divertimento	Porque o exercício é bom só por si	3,94±1,38	7°
16	Saúde preventiva	Para prevenir problemas de saúde	3,94±1,29	8°
22	Força/resistência	Para aumentar a minha resistência	3,92±1,35	9°
18	Aparência	Para ter um bom corpo	3,84±1,62	10°

Analisando a tabela 5, podemos verificar que o item 7 “Para ter um corpo saudável” é a que apresenta maior peso na motivação para o exercício na totalidade da amostra. A segunda questão com maior frequência corresponde ao item 3 “Porque me faz sentir bem” e a terceira questão na ordem de importância é o item 35 “Porque me faz sentir mais saudável”.

2.2.2 – Itens menos importantes para a totalidade da amostra

Seguidamente serão apresentadas a média e o desvio padrão (D.P) dos dez itens com menos importância para a motivação apontados pela totalidade dos sujeitos.

Tabela 6- Média e Desvio padrão para a totalidade dos sujeitos nos dez itens menos apontados para a motivação para a totalidade da amostra .

Item	Dimensão	Pergunta	Média ± D.P	Posição
12	Competição	Porque eu gosto de tentar ganhar em actividades físicas	0,98±1,56	1°

39	Influências médicas	Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	1,08±1,76	2°
25	Influências médicas	Para ajudar a prevenir uma doença comum na família	1,22±1,89	3°
26	Competição	Porque eu gosto de competir	1,22±1,68	5°
40	Competição	Porque eu gosto de competição física	1,37±1,70	6°
19	Reconhecimento social	Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	1,42±1,77	7°
6	Controlo stress	Para ter tempo para pensar	1,51±1,61	8°
50	Competição	Porque considero as actividades físicas divertidas especialmente quando envolve competição	1,63±1,70	9°
11	Influências médicas	Porque o meu médico me aconselhou a fazer exercício	1,64±2,04	10°

Analisando a tabela 6, podemos verificar que o item 12 “Porque eu gosto de tentar ganhar em actividades físicas” é a que apresenta menor importância na motivação para o exercício considerando a totalidade da amostra. A segunda questão com menor frequência corresponde ao item 39 “Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão” e a terceira questão na ordem das questões menos importantes corresponde ao item 25 “Para me ajudar a prevenir uma doença comum na família”.

A Tabela com a média e o desvio padrão apresentados pela totalidade dos casos para cada um dos indicadores, pode ser consultada no anexo.

3. ESTUDO COMPARATIVO ENTRE O GÉNERO FEMININO E O GÉNERO MASCULINO

3.1 Comparação entre dimensões

Para realizar este estudo dividimos a totalidade da amostra em indivíduos pertencentes ao género feminino e ao género masculino, como resultado obtivemos 62 sujeitos do género feminino e 38 do género masculino.

Na tabela 7 é apresentada a média, desvio padrão e posicionamento das diferentes dimensões para o género feminino e género masculino.

Tabela 7 – Apresentação da média, do desvio padrão e do posicionamento para as diferentes dimensões no género feminino (n=62) e no género masculino (n=38).

Dimensões	Média		D.P		Posição	
	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino
Saúde Positiva	4,59	4,38	0,55	0,84	1°	1°
Revitalização	3,92	4,19	1,05	0,96	2°	2°
Agilidade	3,88	3,64	0,84	1,02	3°	6°
Saúde preventiva	3,71	3,72	1,21	1,24	4°	4°
Divertimento	3,30	3,89	1,12	1,25	8°	3°
Força/resistência	3,40	3,64	1,09	1,35	7°	5°
Aparência	3,46	3,34	1,54	1,51	6°	7°
Gestão do peso	3,64	2,92	1,48	1,63	5°	11°
Controlo do stress	3,08	3,13	1,14	1,13	9°	9°
Desafio	2,46	2,96	1,45	1,59	10°	10°
Afiliação	2,11	2,98	1,56	1,61	11°	8°
Reconhecimento Social	1,46	2,01	1,19	1,77	12°	13°
Influências médicas	1,36	1,24	1,55	1,57	13°	14°
Competição	0,73	2,22	0,87	1,72	14°	12°

Na tabela 8 podem ser observadas as diferenças estatisticamente significativas encontradas aquando da comparação dos géneros em relação às dimensões

Tabela 8 – Comparação entre o género feminino (n=62) e o género masculino (n=38) relativamente às dimensões (*teste t-Student*)

Dimensão	Género		p.
	Masculino	Feminino	
	Média± D.P	Média± D.P	
DIVERTIMENTO	3,89± 1,25	3,30± 1,12	, 015
Afiliação	2,96± 1,61	2,11± 1,56	, 010
Competição	2,22± 1,72	0,73± 0,87	, 000
Gestão Peso	2,92± 1,63	3,64± 1,48	, 025

Após a análise da comparação dos dados relativamente às dimensões para o género feminino e género masculino, detectámos diferenças estatisticamente significativas ao nível da dimensão *divertimento* (p=,015), em que os sujeitos do

género masculino atribuem mais importância a esta dimensão como factor motivacional que os sujeitos do género feminino. O mesmo se verifica para a dimensão *afiliação* ($p=,010$) e para a dimensão *competição* ($p=,000$). Na dimensão *gestão do peso* ($p=,025$), os sujeitos do género feminino atribuem maior importância a esta dimensão que os sujeitos do género masculino.

3.2 Comparação entre os itens

Seguidamente são apresentadas as diferenças estatisticamente significativas, encontradas ao nível dos itens, quando comparados os géneros.

Tabela 9- Comparação entre o género feminino e o género masculino relativamente aos itens (*teste t-student*).

Item	Dimensão	Género		p.
		Masculino Média±D.P	Feminino Média±D.P	
9	DIVERTIMENTO	3,61± 1,53	2,79± 1,56	,012
10	Afiliação	3,00± 1,92	2,23± 1,80	,044
12	Competição	1,79± 1,92	0,48± 1,04	,000
19	Reco. Social	1,95± 2,04	1,10± 1,50	,030
24	Afiliação	3,08± 1,94	2,15± 1,78	,016
26	COMPETIÇÃO	2,32± 1,92	0,55± 1,07	,000
29	Gestão peso	2,37± 1,98	4,00± 1,53	,004
31	Revitalização	3,89± 1,29	3,08± 1,88	,015
37	Divertimento	3,79± 1,60	3,02± 1,56	,019
38	Afiliação	3,13± 1,85	2,13± 1,76	,008
40	Competição	2,24± 1,95	0,84± 1,27	,000
50	Competição	2,22± 1,72	0,73± 0,87	,000
51	Desafio	2,92± 1,63	3,64± 1,48	,004

4. ESTUDO COMPARATIVO ENTRE O TIPO DE PRÁTICA

Para realizar este estudo comparativo dividimos a amostra de acordo com o tipo de prática, sendo 50 sujeitos praticantes de cárdio/fitness e musculação e os

restantes 50, são praticantes de ginástica de grupo (aeróbia, localizada, step e lift training).

4.1 Comparação entre dimensões

Na tabela 10 é apresentada a média, desvio padrão e posicionamento das diferentes dimensões para os indivíduos praticantes de Córdio/fitness e musculação e para os indivíduos praticantes de Ginástica de grupo.

Tabela 10 – Apresentação da média, do desvio padrão e do posicionamento para as diferentes dimensões na ginástica de grupo (n=50) e no córdio/fitness e musculação (n=50).

Dimensões	Média		D.P		Posição	
	Córdio musculação	Ginástica de grupo	Córdio musculaçã	Ginástica de grupo	Córdio musculação	Ginástica de grupo
Saúde Positiva	4,41	4,61	0,78	0,55	1°	1°
Revitalização	3,97	4,08	1,26	0,71	2°	2°
Agilidade	3,70	3,87	1,03	0,78	4°	3°
Saúde preventiva	3,76	3,66	1,20	1,24	3°	4°
Divertimento	3,46	3,60	1,45	0,88	6°	6°
Força/resistên.	3,50	3,48	1,25	1,15	5°	8°
Aparência	3,22	3,62	1,54	1,50	7°	5°
Gestão do peso	3,17	3,57	1,54	1,59	8°	7°
Controlo stress	3,04	3,17	1,13	1,13	9°	9°
Desafio	2,55	2,75	1,53	1,51	10°	10°
Afiliação	2,29	2,93	1,71	1,54	11°	11°
Reco. Social	1,60	1,74	1,56	1,40	13°	12°
Influências médicas	1,17	1,46	1,47	1,62	14°	13°
Competição	1,85	0,76	1,67	0,91	12°	14°

Na tabela 11 podem ser observadas as diferenças estatisticamente significativas encontradas aquando da comparação do tipo de prática em relação às dimensões.

Tabela 11 – Comparação entre o córdio/fitness e musculação (n=50) e a ginástica de grupo (n=50) relativamente às dimensões (*teste t-Student*).

Tipo de prática

Dimensão	Cárdio/fitness musculação	Ginástica de grupo	p.
	Média± D.P	Média± D.P	
Competição	1,85 ± 1,67	0,76 ± 0,92	,000

Após a análise da comparação dos dados relativamente às dimensões para os praticantes de cárdio/fitness e musculação e os praticantes de ginástica de grupo, detectámos diferenças estatisticamente significativas ao nível da dimensão *competição* ($p=,000$), os sujeitos praticantes de cárdio/fitness e musculação atribuem significativamente mais importância a esta dimensão como factor motivacional para o exercício que os sujeitos praticantes de ginástica de grupo, apesar de ser para ambos os grupos das dimensões menos valorizadas.

4.2 Comparação entre itens

Na tabela 12 serão apresentadas as diferenças estatisticamente significativas, encontradas ao nível dos itens, quando comparados os sujeitos relativamente ao tipo de prática.

Tabela 12– Comparação entre o cárdio/fitness e musculação ($n=50$) e a ginástica de grupo ($n=50$) relativamente aos itens (*teste t-Student*).

Item	Dimensão	Tipo de Prática		p.
		Cárdio/musculação	Ginást. de grupo	
		Média±D.P	Média±D.P	
6	Gestão Stress	1,10±1,43	2,08±1,71	,010
12	Competição	1,38±1,81	0,58±1,16	,010
23	Divertimento	3,62±1,78	4,26±0,69	,021
26	Competição	1,86±1,94	0,58±1,05	,000
40	Competição	1,96±1,88	0,78±1,25	,000
50	Competição	1,88±1,80	1,74±1,54	,001

Podemos verificar, através da análise da tabela 12 que os praticantes de cárdio/fitness e musculação, atribuem significativamente mais importância em todos os itens da dimensão competição que os praticantes de ginástica do grupo. Por outro

lado, os praticantes de ginástica de grupo atribuem mais importância ao item seis da dimensão gestão do stress “para ter tempo para pensar”, assim como ao item vinte e três da dimensão divertimento “Porque acho que o exercício é bom só por si”.

5. ESTUDO COMPARATIVO ENTRE OS ESTADOS DE MUDANÇA

Para realizar este estudo comparativo dividimos a amostra de acordo com o estado de mudança, e como resultado obtivemos 35 indivíduos no estado de acção e 65 no estado de manutenção.

5.1 Comparação entre dimensões

Seguidamente será apresentada a tabela com a média, desvio padrão e posicionamento das diferentes dimensões para o género feminino e género masculino.

Tabela 13 – Apresentação da média, do desvio padrão e do posicionamento para as diferentes dimensões no estado de acção (n=35) e no estado de manutenção (n=65).

Dimensões	Média		D.P		Posição	
	Acção	Manutenção	Acção	Manutenção	Acção	Manutenção
Saúde Positiva	4,58	4,47	0,61	0,72	1º	1º
Revitalização	3,99	4,04	0,99	1,05	2º	2º
Agilidade	3,73	3,82	0,97	0,89	5º	3º
Saúde preventiva	3,79	3,67	1,13	1,26	4º	4º
Divertimento	3,37	3,61	1,05	1,27	8º	5º
Força/resistên.	3,45	3,51	1,15	1,23	7º	6º
Aparência	3,57	3,33	1,35	1,61	6º	7º
Gestão do peso	3,81	3,13	1,22	1,69	3º	9º
Controlo do stress	2,94	3,19	1,32	1,91	9º	8º
Desafio	2,78	2,58	1,46	1,56	10º	10º
Afiliação	2,45	2,42	1,78	1,56	11º	11º
Reconhecim. Social	1,88	1,56	1,37	1,58	12º	12º
Pressões médicas	1,54	1,19	1,59	1,53	13º	14º
Competição	0,96	1,48	1,42	1,44	14º	13º

Na tabela 14 podem ser observadas as diferenças estatisticamente significativas encontradas para a comparação entre os diferentes estados de mudança (acção e manutenção) para as dimensões.

Tabela 14 – Comparação entre o estado de mudança de acção e manutenção relativamente às dimensões (*teste t-Student*).

Dimensão	Estados de mudança		p.
	Acção Média±D.P	Manutenção Média±D.P	
Gestão do peso	3,81±1,22	3,13±1,69	,022

Após a análise da comparação dos dados relativamente às dimensões para os indivíduos no estado de acção e no estado de manutenção, detectámos diferenças estatisticamente significativas ao nível da dimensão *gestão do peso* ($p=,022$), os sujeitos no estado de acção atribuem mais importância a esta dimensão como factor motivacional para o exercício que os sujeitos no estado de manutenção.

5.2 Comparação entre os itens

Na tabela 15 serão apresentadas as diferenças estatisticamente significativas, encontradas ao nível dos itens, quando comparados os sujeitos relativamente ao tipo de prática.

Tabela 15- Comparação entre o estado de acção e o estado de manutenção relativamente aos itens (*teste t-student*).

Item	Dimensão	Estado de mudança		p.
		Acção Média±D.P	Manutenção Média±D.P	
5	Rec. social	2,37±1,82	1,45±1,70	,013
29	Gestão peso	4,03±1,45	3,32±1,91	,004
35	Saúde positiva	4,80±0,41	4,31±1,13	,002
43	Gestão peso	4,26±0,85	3,43±1,79	,002
50	Competição	1,09±1,50	1,92±1,74	,018

6. ESTUDO COMPARATIVO ENTRE OS GRUPOS DE IDADES

Para realizar este estudo comparativo dividimos a amostra por grupos de idades de acordo com Payne e Isaacs (1999) e como resultados obtivemos n= 77 indivíduos com idades compreendidas entre os 20 e os 40 anos e n=23 com idades compreendidas entre os 41 e os 60 anos de idade

6.1 Comparação entre dimensões

Na tabela 16 é apresentada a média, desvio padrão e posicionamento das diferentes dimensões para os diferentes grupos de idades.

Tabela 16 – Apresentação da média, do desvio padrão e do posicionamento para as diferentes dimensões nos dois grupos de idade.

Dimensões	Média		D.P		Posição	
	[20-40]	[41-60]	[20-40]	[41-60]	[20-40]	[41-60]
Saúde Positiva	4,47	4,64	0,72	0,53	1°	1°
Revitalização	4,15	3,62	0,88	1,35	2°	4°
Agilidade	3,82	3,68	0,92	0,91	3°	3°
Saúde preventiva	3,63	4,00	1,26	1,04	5°	2°
Divertimento	3,74	2,79	0,97	1,58	4°	9°
Força/resistên.	3,59	3,15	1,16	1,26	6	6°
Aparência	3,57	2,89	1,36	1,93	7°	8°
Gestão do peso	3,40	3,26	1,57	1,61	8°	5°
Controlo do stress	3,09	3,13	1,19	0,91	9°	7°
Desafio	2,80	2,14	1,46	1,63	10°	10°
Afiliação	2,63	1,77	1,58	1,67	11°	12°
Reconhecim. Social	1,77	1,34	1,46	1,42	12°	13°
Influências médicas	1,17	1,80	1,50	1,66	14°	11°
Competição	1,36	1,10	1,53	1,15	13°	14°

Na tabela 17 podem ser observadas as diferenças estatisticamente significativas encontradas para a comparação entre os diferentes estados de mudança (acção e manutenção) para as dimensões

Tabela 17 – Comparação entre os grupos de idades relativamente às dimensões (*teste t-Student*).

Dimensão	Grupos de idade		p.
	[20-40]	[41-60]	
	Média±D.P	Média±D.P	
Revitalização	4,15±0,88	3,62±1,35	,030
Divertimento	3,74±0,97	2,79±1,58	,011
Afiliação	2,63±1,58	1,77±1,67	,026

Após a análise da comparação dos dados relativamente às dimensões para os indivíduos nos diferentes grupos de idades, detectámos diferenças estatisticamente significativas ao nível da dimensão *Revitalização* ($p=,030$), *Divertimento* ($p=,011$) e *Afiliação* ($P=,026$) os sujeitos com idades compreendidas entre os 20 e os 40 anos atribuem mais importância esta dimensão como factor motivacional para o exercício que os sujeitos no estado de manutenção.

6.2 Comparação entre os itens

Na tabela 18 serão apresentadas as diferenças estatisticamente significativas, encontradas ao nível dos itens, quando comparados os sujeitos relativamente ao tipo de prática.

Tabela 18-Comparação entre o estado de mudança de acção e o estado de manutenção relativamente aos indicadores (*teste t-student*).

Item	Dimensão	Estado de mudança		p.
		[20-40]	[41-60]	
		Média±D.P	Média±D.P	
5	Rec. Social	2,00±1,81	1,00±1,51	,018
6	Controlo Stress	1,77±1,59	0,65±1,37	,002

9	Divertimento	3,31±1,46	2,39±1,83	,034
11	Saúde preventiva	1,36±1,86	1,57±2,39	,034
18	Aparência	4,10±1,31	2,96±2,18	,024
23	Divertimento	4,14±1,10	3,26±1,96	,049
30	Saúde preventiva	3,42±1,61	4,26±1,36	,024
31	Revitalização	3,62±1,51	2,61±2,15	,043
35	Saúde positiva	4,39±1,07	4,78±0,42	,010
38	Afiliação	2,75±1,76	1,70±1,96	,015
46	Controlo Stress	3,60±1,66	4,17±0,89	,033
48	Divertimento	4,01±1,22	2,87±1,96	,013

7. ESTUDO COMPARATIVO ENTRE O ESTADO CIVIL

Para realizar este estudo comparativo dividimos a amostra de acordo com o estado civil, obtivemos o grupo de indivíduos solteiro (n=53), o grupo de indivíduos casados (n=38) e o grupo dos divorciados (n=9). Decidimos realizar o estudo comparativo para o grupo dos indivíduos solteiros e dos indivíduos casados, porque a amostra do grupo dos divorciados ser muito reduzido

7.1 Comparação entre dimensões

Na tabela 19 é apresentada a média, desvio padrão e posicionamento das diferentes dimensões para os casados e para os solteiros.

Tabela 19 – Apresentação da média, do desvio padrão e do posicionamento para as diferentes dimensões nos solteiros e nos casados.

Dimensões	Média		D.P		Posição	
	Solteiros	Casados	Solteiros	Casados	Solteiros	Casados
Saúde Positiva	4,43	4,66	0,73	0,52	1°	1°
Revitalização	4,08	4,09	0,98	0,95	2°	2°

Agilidade	3,70	3,94	0,96	0,76	4°	4°
Saúde preventiva	3,45	4,04	1,31	1,05	6°	3°
Divertimento	3,75	3,34	1,05	1,32	3°	9°
Força/resistên.	3,53	3,41	1,26	1,20	5°	8°
Aparência	3,29	3,53	1,44	1,68	7°	6°
Gestão do peso	3,16	3,72	1,69	1,35	8°	5°
Controlo do stress	2,82	3,53	1,14	0,96	9°	7°
Desafio	2,69	2,49	1,62	1,64	10°	10°
Afiliação	2,69	2,03	1,59	1,57	11°	12°
Rec. Social	1,74	1,55	1,58	1,34	12°	13°
Influências médicas	0,78	2,03	1,24	1,69	14°	11°
Competição	1,49	1,11	1,57	1,36	13°	14°

Na tabela 20 podem ser observadas as diferenças estatisticamente significativas encontradas para a comparação entre os casados e os solteiros.

Tabela 20– Comparação entre os solteiros e os casados relativamente às dimensões (*teste t-Student*).

Dimensão	Estado Civil		p.
	Solteiros Média±D.P	Casados Média±D.P	
Controlo stress	2,83±1,14	3,53±0,96	,002
Influências médica	0,78±1,24	2,04±1,69	,000
Saúde preventiva	3,45±1,31	4,04±1,05	,022

Após a análise da comparação dos dados relativamente às dimensões para os indivíduos solteiros e casados, detectámos diferenças estatisticamente significativas ao nível da dimensão controlo do stress ($p=,022$), os sujeitos casados atribuem mais importância a esta dimensão como factor motivacional para o exercício que os sujeitos solteiros, o mesmo se verifica ao nível da dimensão pressão médica ($p=000$), e da dimensão saúde preventiva.

7.2 Comparação entre itens

Na tabela 21 serão apresentadas as diferenças estatisticamente significativas, encontradas ao nível dos indicadores, quando comparados os sujeitos relativamente ao estado civil (solteiros e Casados).

Tabela 21-Comparação entre o estado casado e solteiro relativamente aos itens (*teste t-student*).

Item	Dimensão	Estado de mudança		p.
		Solteiros Média±D.P	Casados Média±D.P	
4	Aparência	2,38±2,09	3,50±1,93	,011
11	Pressão médica	0,79±1,52	2,68±2,13	,002
16	Saúde preventiva	3,68±1,48	4,29±0,93	,018
20	Controlo stress	3,28±1,73	4,24±1,28	,003
25	Pressão médica	0,72±1,43	1,92±2,24	,005
27	Agilidade	3,64±1,15	4,11±0,98	,046
34	Controlo stress	3,23±1,64	4,08±1,44	,010
35	Saúde positiva	4,32±1,07	4,76±0,43	,008
38	Afiliação	2,87±1,78	1,95±1,80	,017
46	Controlo stress	3,40±1,74	4,18±1,23	,013

8. BARREIRAS PERCEPCIONADAS

Na tabela 22, 23, 24 serão apresentadas por ordem de ocorrência, as barreiras mais percebidas pelos sujeitos, quando questionados sobre os motivos pelos quais não se envolveram em actividades físicas, ou quando envolvidos faltam ou abandonam.

Tabela 22 – Barreira 1 percebida (por ordem de ocorrência) para a totalidade da amostra.

Barreira 1

(N=77)

Falta de tempo (n=30)
Falta de motivação (n=11)
Outros interesses (n=8)
Doença ou lesão (n=7)
Falta de energia (n=7)
Preguiça (n=4)
Falta de companhia (n=3)
Falta de *skills* (n=3)
Não gostar de exercício (n=1)
Filhos (n=1)
Não ter infraestruturas próximas (n=1)
Custos excessivos (n=1)

Tabela 23 – Barreira 2 percebida (por ordem de ocorrência) para a totalidade da amostra.

Barreira 2
(N=61)

Falta de tempo (n=17)
Falta de motivação (n=9)
Falta de companhia (n=8)
Preguiça (n=5)
Falta de *skills* (n=5)
Custos excessivos (n=5)
Não ter infraestruturas próximas (n=4)
Outros interesses (n=3)
Falta de apoio (n=2)
Falta de energia (n=2)
Filhos (n=1)

Tabela 24 – Barreira 3 percebida (por ordem de ocorrência) para a totalidade da amostra.

Barreira 3
(N=30)

Falta de motivação (n=5)
Outros interesses (n=4)
Não ter infraestruturas próximas (n=4)
Falta de companhia (n=3)
Preguiça (n=2)

Falta de transporte (n=2)
Falta de tempo (n=2)
Doença ou lesão (n=2)
Não gostar de exercício (n=1)
Férias (n=1)
Falta de apoio (n=1)
Falta de energia (n=1)
Lugares seguros (n=1)
Sensação de desconforto (n=1)

Através da análise dos resultados relativamente às barreiras percebidas para a não adesão, falta ou abandono da prática de exercício, detectámos que a barreira mais apontada foi a falta de tempo (n=30). A segunda barreira foi a falta de motivação (n=11), e a terceira, a falta de companhia (n=8) e falta de interesse (n=8)

CAPÍTULO V

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O principal objectivo deste estudo foi detectar e comparar as dimensões da motivação mais percebidas para o exercício, tendo em conta, o género, o tipo de prática, a idade, o estado de mudança e o estado civil. Foram também estudadas as barreiras percebidas para a não adesão ao exercício.

Segundo Fonseca e Maia (2000), uma das principais preocupações dos investigadores na área da motivação em contexto desportivo, deverá consistir na classificação que os sujeitos indicam como estando subjacentes à sua decisão de praticarem qualquer actividade física/desportiva. Analisando os resumos dos estudos realizados sobre a área da motivação para o exercício, podemos verificar que estes não se centram somente na detecção dos motivos ou factores que levam o indivíduo à prática de exercício. Associada a esta temática, no contexto do exercício e actividade física, existe também uma forte preocupação relativamente à manutenção da prática, abandono e intervenção motivacional e estados de mudança.

Após a análise dos resultados do nosso estudo, podemos verificar em primeiro lugar que a motivação para o exercício decorre não de uma razão, mas de um conjunto de razões. Estes resultados são coincidentes com o estudo realizado por Weinberg et al. (2000) em jovens e pelo estudo realizado por Novais e Fonseca (1997) em adultos. Assim como nas investigações realizadas por Biddle em 1994 e Willys e Campbell em 1992, citados por Novais e Fonseca (1997).

Relativamente aos motivos mais apontados para o exercício pela nossa amostra, destacam-se a saúde positiva, a revitalização e a agilidade. Dos motivos menos importantes destacam-se a competição, as influências médicas e o reconhecimento social. Importa salientar o facto da dimensão saúde positiva se apresentar sempre como a dimensão da motivação mais percebida independentemente do sub-grupo estudado. A percepção elevada desta dimensão revela que os inquiridos talvez tenham consciência dos benefícios físicos e psicológicos da prática regular de exercício físico, o que pode ser observado através do conteúdo dos itens pertencentes a esta dimensão. Os itens correspondentes a esta dimensão: “para ter um corpo saudável”, “porque quero manter-me saudável”, “para me sentir mais saudável”, o que vai de encontro a vários autores que se referem à

consciência generalizada acerca dos benefícios fisiológicos e psicológicos do exercício (Barata, 1997; Howley e Franks, 1997; Frederick, Morrison e Manning, 1996; Cruz, 1996; Taylor, Sallis e Needle, 1985, citados por Senra, 2002).

O facto destes sujeitos terem a consciência dos benefícios da prática de exercício pode estar relacionado com as suas habilitações literárias, uma vez que 40% da amostra (n=40) possui um grau académico equivalente a um bacharelato ou licenciatura e 53% (N=53), possui o ensino secundário.

Dishman (1993) refere que o conhecimento e a crença nos benefícios da actividade física podem levar as pessoas à adopção de programas de exercício. Este facto leva-nos a pensar que a nossa população inquirida tem boas probabilidades de se envolver e de continuar a prática de alguma actividade física, pois acredita que a prática lhes vai dar algo de bom e que de certa forma vai melhorar a sua qualidade de vida. Este facto é suportado pelo número de praticantes que se encontram no estado de mudança de manutenção (n=65).

Relativamente aos motivos menos apontados destacamos a competição, por ter sido a dimensão com menor importância para a totalidade da amostra. Estes resultados não se encontram em consonância com o estudo de Novais e Fonseca (1997) realizado também em adultos em que a motivação mais percebida como menos importante esteve relacionada com os aspectos sociais. Importa referir que a afiliação aparece no nosso estudo como a quarta dimensão com menos importância.

Quando comparados os resultados no que se refere aos motivos mais importantes, com os resultados do estudo realizado por Weinberg et al. com jovens detectámos que os motivos mais apontados pelos jovens referem-se em primeiro lugar a motivos intrínsecos que são o divertimento, melhoria de destrezas e desafio e em segundo lugar aos motivos extrínsecos, tais como, o estatuto social, o querer ser popular e as recompensas. Os motivos menos importantes para os jovens deste estudo foram referentes à dimensão *fitness* e libertação de energias. Esta análise levou-nos a uma reflexão sobre a importância dos diferentes motivos apontados para o exercício em indivíduos pertencentes a diferentes grupos de idades. No nosso estudo ao efectuarmos a comparação entre o grupo de adultos dos 20 aos 40 anos com o grupo dos 41 aos 60 anos, detectámos diferenças estatisticamente significativas na dimensão revitalização e agilidade. O grupo dos 20 aos 40 anos atribui mais importância a estas duas dimensões que o grupo dos 41 aos 60. Na dimensão

competição verifica-se o oposto, o grupo dos 41 aos 60 atribui mais importância a esta dimensão. Estes resultados não são coincidentes com o estudo representativo com a Irlanda do Norte realizado por Campbell et al. (2001) com adultos jovens (16-44) e adultos velhos (45-74). O grupo dos adultos jovens atribuiu significativamente mais importância a estes factores que os adultos velhos. Estas diferenças encontradas podem ser justificadas devido à diferente divisão de idades definida para os dois estudos. Outra justificação possível pode estar relacionada com as diferenças ao nível das populações, o que vai de encontro à necessidade de se adaptarem as estratégias motivacionais à população em causa assim como a realização deste tipo de estudos para a população alvo. Importa aqui referir que a dimensão competição foi o motivo menos apontado pela totalidade da amostra.

Estes resultados tornam-se importantes quando repensamos o combate ao insuficiente exercício praticado pelos adultos. Parece estar provado que um aconselhamento generalizado para adesão ao exercício não resulta, convém que se desenvolva um bom método de promoção do exercício baseado no aconselhamento individual. As pessoas praticam exercício por diferentes motivos, também reflectidos ao nível da idade. As pessoas mais velhas têm prioridades diferentes dos mais novos e ambas as prioridades devem ser respeitadas. Portanto, para que se proporcione uma mudança nos comportamentos relativos à actividade física, deve-se primeiro averiguar quais são os factores motivacionais que estão na base desses comportamentos. As intervenções, mesmo intervenções generalizadas para a população devem-se centrar em grupos de idades específicos de forma a relacionar os objectivos com as motivações apontadas por diferentes grupos de idades. Com a finalidade de especificar os programas de intervenção de acordo com a idade, poder-se-á desta forma aumentar a probabilidade de adesão, manutenção e diminuição do abandono.

Relativamente à análise dos resultados da comparação entre o género feminino e o género masculino, verificamos que estes diferem significativamente na dimensão divertimento, afiliação, competição e gestão de peso. Os indivíduos do género masculino valorizam mais o divertimento, a afiliação, a competição, ao passo que os indivíduos do género feminino valorizam mais a gestão de peso. Estes resultados parecem ser concorrentes com os resultados do estudo efectuado por Novais e Fonseca (1997) com adultos frequentadores de “health” clubs. Neste estudo

os homens orientavam-se mais para a competição e condição física e as mulheres para factores psicológicos. Apesar do estudo de Weinberg et al. (2000) ter sido realizado com jovens, estes também referem que os rapazes atribuem maior importância a “factores extrínsecos”, enquanto que as raparigas apontam como principal motivo o “ficar em forma”.

Morris e Coworkers (1996, citados por Weinberg et al. 2000) também detectaram que os indivíduos do género masculino são geralmente mais motivados pela competição e pelo estatuto, ao passo que as mulheres são mais motivadas pelos aspectos relacionados com a saúde e afiliação. Relativamente à afiliação estes resultados não parecem estar em coerência com o nosso estudo, uma vez que a dimensão afiliação é mais importante para os homens do que para as mulheres.

No que diz respeito à importância atribuída à dimensão gestão do peso, parece estar em consonância com os resultados obtidos por Ryan e Coworkers (1997, citados por Weinberg et al. 2000) em que as mulheres atribuem mais importância a motivos relacionados com a aparência e a imagem corporal. Os nossos resultados evidenciam a tendência das mulheres se preocuparem mais com a imagem corporal, enquanto que os homens ligam mais à competição, a aspectos sociais e ao divertimento.

Na dimensão competição foram encontradas diferenças estatisticamente significativas para todos os itens, sendo todos mais importantes para os sujeitos do género masculino.

Relativamente ao tipo de prática os resultados demonstraram que para os sub-grupos estudados, as duas dimensões com maior importância são a saúde positiva e a revitalização e a terceira dimensão para o cárdio-fitness e musculação corresponde à saúde preventiva, enquanto que para as ginásticas de grupo corresponde à agilidade.

No que diz respeito à competição, classifica-se nos últimos lugares da tabela e apresenta mais importância para o cárdio-fitness e musculação que para as ginásticas de grupo.

Quando comparados os 2 grupos no que diz respeito às dimensões, estes apresentam diferenças estatisticamente significativas na dimensão competição o que leva à confirmação do facto dos praticantes de cárdio-fitness e musculação atribuírem mais importância a esta dimensão. No estudo realizado por Novais e

Fonseca (1997) os praticantes de aeróbica atribuem valores mais baixos à dimensão competição que os praticantes de cárdio-fitness e musculação.

Quanto aos itens, para além das diferenças ao nível de todos os itens da dimensão competição, também foram encontradas diferenças ao nível do item 23 da dimensão divertimento “porque acho o exercício bom só por si”, e no item 6 da dimensão gestão do stress. Os indivíduos pertencentes à ginástica de grupo atribuem mais importância a estes dois itens. As diferenças relativamente a estes resultados podem estar relacionados com o facto de estarmos a comparar dois tipos de modalidades que contemplam diferentes objectivos e por consequência, o ênfase atribuído às diferentes características de diferentes modalidades pode estar na origem das diferenças encontradas. Enquanto as sessões de cárdio-fitness e musculação se orientam normalmente com maior intensidade para o desenvolvimento do poder físico e dos aspectos estéticos dos seus participantes e são essencialmente auto dirigidas por estes, as ginásticas de grupo incluem fundamentalmente exercícios relacionados com dança, música e ritmo, privilegiando a manutenção de uma actividade contínua durante as sessões.

Relativamente ao estado civil, os resultados do nosso estudo demonstraram que os indivíduos casados atribuem maior importância às dimensões controlo do stress, influencias médicas e saúde preventiva, que os solteiros. Este facto talvez possa ser explicado pela diferença de idades entre os dois grupos comparados. Os casados à partida são mais velhos, logo têm maior preocupação sobre estes factores, todos eles relacionados com a saúde. Relativamente aos itens, também foram encontradas algumas diferenças estatisticamente significativas que talvez possam ser justificadas com base num conjunto de variáveis tais como, a idade, o estilo de vida, vida profissional e vida familiar.

Os resultados deste estudo são concordantes com os de Senra (2002) no que refere à dimensão mais importante (saúde positiva), quer para os solteiros quer para os casados e também relativamente à segunda dimensão mais importante para os casados (revitalização). Importa aqui referir o facto de só termos encontrado um estudo que contemplasse a comparação entre os indivíduos segundo o estado civil.

A análise comparativa realizada entre os estados de mudança demonstrou que a ordem de importância para as duas primeiras dimensões é idêntica. Sendo a saúde

positiva a dimensão mais importante e a revitalização a segunda para ambos os grupos. Relativamente ao terceiro factor mais importante, este corresponde à agilidade para o estado de manutenção e à gestão do peso para o estado de acção. Quando comparadas as dimensões, verificámos que os indivíduos no estado de acção atribuem significativamente mais importância à dimensão gestão do peso que os indivíduos no estado de manutenção. Estes resultados não se encontram em consonância com o estudo realizado por Lee et al. (2001) em que não foram detectadas diferenças estatisticamente significativas entre o estado de acção e o estado de manutenção.

Relativamente ao facto dos sujeitos nos estado de acção atribuírem mais importância à gestão do peso, pode ser justificada pelo facto de os indivíduos no estado de manutenção já frequentarem à mais tempo o ginásio (no mínimo à seis meses) e possivelmente já não têm como prioridade essa questão mas sim outras, tais como, a agilidade e o divertimento.

Importa referir que foram encontrados poucos estudos que contemplassem a comparação entre estes dois estados, porém um maior numero de estudos foi encontrado relativamente à comparação entre os estados de pré-contemplanção, contemplanção e preparação com os estados de acção e manutenção.

No estudo das barreiras percebidas para a não adesão, detectámos que a maioria dos inquiridos tem uma opinião idêntica, contrariamente ao verificado aquando do estudo das dimensões da motivação. A barreira mais percebida refere-se à falta de tempo, este resultado vai de encontro à bibliografia existente (Dishman, 1982; Dishman, Sallis e Okemstein, 1985, Martin e Dubbert, 1985; Oldridge, 1982, citados por Dishman 1993). Para este autor é necessário averiguar se o tempo representa efectivamente uma barreira ao envolvimento, se se refere a uma dificuldade na organização temporal ou se é um desculpa para a falta de motivação. Segundo Willis e Campbell (1992, citados por Weinberg e Gould 1995) referem também que a falta de tempo é a razão mais percebida para a não adesão. Para estes autores, na maioria dos casos a falta de tempo é mais uma percepção do que uma realidade. Este aspecto tem a ver com prioridades, isto é, as pessoas arranjam tempo para ver televisão, ir ao café, sair à noite ou simplesmente para ler o jornal. A barreira da percepção de falta de tempo é na nossa opinião um ponto fulcral na adesão ao exercício. Se as pessoas estruturarem melhor os seus horários em função

do exercício, certamente teremos uma sociedade com mais saúde, mais apta para encarar o dia a dia e por conseguinte com uma melhor qualidade de vida.

CAPÍTULO V

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

1. CONCLUSÕES

O principal objectivo deste estudo foi detectar e comparar as dimensões da motivação mais percebidas para o exercício, tendo em conta, o género, o tipo de prática, a idade, o estado de mudança e o estado civil. Outro dos objectivos incidiu na detecção e análise das barreiras percebidas para a não adesão ao exercício.

Tendo em conta os resultados obtidos, podemos tirar as seguintes conclusões:

1. A motivação das pessoas para o exercício surge de um conjunto de motivos e não apenas de um motivo isolado.
2. Os motivos mais importantes para a totalidade da amostra para a prática de exercício são em primeiro lugar a saúde positiva, em segundo a revitalização e em terceiro a agilidade.
3. Os motivos menos importantes para a prática de exercício são em primeiro lugar a competição, em segundo as influências médicas e em terceiro o reconhecimento social.
4. Existem diferenças estatisticamente significativas entre o género masculino e o género feminino. Os sujeitos do género masculino atribuem significativamente mais importância à dimensão competição, afiliação e divertimento, enquanto que o género feminino atribui maior importância à gestão do peso
5. Quando comparados os sujeitos relativamente ao tipo de prática, verificámos que existem diferenças estatisticamente significativas ao nível da dimensão competição, sendo esta mais valorizada pelos sujeitos praticantes de cárdio/fitness e musculação que pelos praticantes de ginástica de grupo.

6. Quando comparados os sujeitos relativamente ao estado de mudança, verificámos que existem diferenças estatisticamente significativas ao nível da dimensão gestão do peso, sendo esta mais valorizada pelos sujeitos no estado de acção que pelos sujeitos no estados de manutenção.
7. Existem diferenças estatisticamente significativas entre as idades. Os sujeitos dos 20 aos 40 anos atribuem significativamente mais importância à dimensão revitalização, afiliação e divertimento que os sujeitos dos 41 aos 60 anos de idade.
8. Existem diferenças estatisticamente significativas entre os solteiros e os casados. Os indivíduos casados atribuem significativamente mais importância à dimensão controlo do stress, influências médicas e saúde preventiva que os indivíduos solteiros.
9. A falta de tempo é o motivo mais apontado como barreira à prática de exercício.

2. RECOMENDAÇÕES

Concluído o nosso trabalho e tendo em conta os resultados obtidos, sugerimos algumas propostas de investigação para futuros estudos:

- 1- Comparar os motivos apontados para prática de exercício por frequentadores de ginásios/academias/*health* clubes com praticantes de actividades. de ar livre.
- 2- Detectar e comparar os motivos apontados para prática relativamente ao meio urbano e meio rural.
- 3- Comparar os motivos apontados para a prática desportiva com os motivos apontados para o exercício em jovens.
- 4- Detectar se a barreira para a não adesão ,falta de tempo, é uma percepção, ou é uma realidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bassets, M., y Ortis, L. (1999). Una intervención motivacional para pasar del sedentarismo a la actividad física en mujeres universitarias. *Revista de Psicología del Deporte*, 8 (1) : (pp. 53-66).

Biddle, S.J.H. (1993). Motivation and participation in exercise and sport. In S. Serpa, J. Alves, V. Pataco & V. Ferreira (Eds.), *International Perspectives on sport and exercise Psychology* (pp. 103-126). Morgantown: Fitness Information Technology.

Biddle, S.J.H (1995). Exercise motivation across the life span. In S.J.H. Biddle (Eds.), *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology* (pp. 3-21). Champaign: Human Kinectics.

Biddle, S. (1999). Motivation and perceptions of control: Tracing its developments and Plotting its future in exercise and sport psychology. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21 :1-23.

Buckworth, J. (2000). Exercise determinants and interventions. *International Journal of Sport Psychology*, 31: 305-320.

Campbell, P., McAuley, D., McCrum, E & Evans, A. (2001). Age differences in the motivating factors for exercise. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 23: (pp. 191-199). Human Kinetics.

Dishman, R.K. (1993). Exercise adherence. In R.N. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp.779-798). New York: Mcmillan.

Feltz, D. L. (1992). Understanding motivation in sport: A self-efficacy perspective. In G. C. Roberts (Eds.), *motivation in sport and exercise*: (pp. 93-105).

Fonseca, A.M. & Maia, J. A (2000). *A motivação dos jovens para a prática desportiva federada*. Ministério da Juventude e do Desporto. Lisboa. Centro de estudos e formação desportiva.

Gauvin, L., Levesque & Richard, L. (2001). Helping people to initiate and maintain a more active lifestyle : A public health framework for physical activity.

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. 9-55). Lisboa: FMH edições.

Iso-Ahola, S.E. & Clair B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 2001, 53, 362-365.

Lee, R., Nigg, C., DiClement, C. & Courneya, K. (2001). Validating motivational readiness for exercise behavior with adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72 (4): 401-410.

Marcus, B., Bock, B., Pinto, B., Clark, M., (1996). Exercise initiation, adoption, and maintenance. In Raalte, J., Brewer, B. (Eds.). *Exploring sport and exercise psychology*: (pp. 133-158).

Matos, M., Simões, C., Carvalhosa, S., Reis, C., Canha, L. (1998). *A saúde dos adolescentes portugueses. Estudo nacional da rede europeia HBSC/OMS (1998)* (pp. 21-23). Lisboa: FMH Edições.

McAuley, E. (1992). Understanding exercise behavior: A self-efficacy perspective. In Roberts, G. C., (Ed.). *Motivation in sport and exercise*. (pp. 107-129). Human Kinetics Books.

Novais, M & Fonseca, A. (1997). O que leva as pessoas à actividade física em (health) clubs. In J. Cruz & A. Gomes (Eds.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e Actividade Física. Teoria, investigação e Intervenção. Actas do I Encontro*

Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e Actividade Física (pp. 373-380). Braga, Universidade do Minho.

Payne, V. e Isaacs, L. (1999). A lifespan approach. *Human Motor Development*. California Mayfield Publishing Company.

Pereira, A. (2002). Razões para a prática de ginásticas de academia como actividade de lazer. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2 (4): 57-63.

Prochaska, J.O. & Marcus, B.H. (1994). The transtheoretical model: Applications to exercise. In R.K. Dishman (Ed.). *Advances in Exercise Adherence* (pp. 161-180). Champaign, III: Human Kinetics.

Roberts, G. (1992). Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence. In G.C. Roberts (ed), *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 3-29). Champaign, III: Human Kinetics.

Sardinha, L.B. (1999). Exercício, saúde e aptidão metabólica. 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. 85-121). Lisboa: FMH Edições.

Senra, C. (2002). Motivação e exercício: Percepção dos comportamentos de motivação, nos estados de mudança. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa.

Vallerand, R., Rousseau, F. (2001). Intrinsic motivation in sport and exercise : a review using the hierarchical model of intrinsic motivation. In Singer, R., N., Hausenblas, H. A., & Janelle, C. M. (Eds). *Handbook of Sport Psychology*, (pp. 386-416) – Second Edition. New York – John Willey & Sons, inc.

Wang, C., Biddle, S.(2001). Young people's motivational profiles in physical activity: a cluster analysis. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 23: 1-22. Human Kinetics.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Champaign, III: Human Kinectics.

Weineberg, R., Tenenbaum, G., McKenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, R., Fogarty, G. (2000). Motivation for youth participation in sport and physical activity: relationships to culture self-reported activity, and gender. *International Journal of Sport Psychology*, 31: (pp. 321-346).

Anexo 1

QUESTIONÁRIO APLICADO AOS PRATICANTES

MOTIVAÇÃO/EXERCÍCIO

Bom dia ou boa tarde (consoante o caso), desde já queremos agradecer a sua colaboração para a realização deste estudo, no qual pretendemos investigar quais as razões que levam as pessoas a praticar exercício físico.

Antes de completar o questionário responda por favor às questões seguintes. Todas as informações serão anónimas e confidenciais.

Muito Obrigado!

A sua idade: _____ Género: Feminino Masculino
 Estado Civil: _____
 Habilitações Literárias: _____ Profissão: _____
 Praticou Actividades Físicas? _____ Pratica Actividades Físicas? _____
 Qual? _____

Tenha em atenção que: actividades como caminhada e jardinagem (por exemplo), se forem realizadas cinco dias por semana, durante 30 minutos cada dia, são consideradas actividades físicas regulares.

- | | SIM | NÃO |
|--|----------|----------|
| 1. Por vezes participo em actividades físicas moderadas. | A. _____ | B. _____ |
| 2. Pretendo aumentar a minha participação em actividades físicas moderadas nos próximos 6 meses. | C. _____ | D. _____ |
| 3. Actualmente estou envolvido(a) na prática de actividades físicas regulares. | E. _____ | F. _____ |
| 4. Há mais de 6 meses, que pratico actividades físicas regulares | G. _____ | H. _____ |
| 5. No passado, pratiquei actividade física por mais de 3 meses. | I. _____ | J. _____ |

Por favor complete as questões seguintes. (nota: se actualmente não se exercita com regularidade, ou se não se exercita de todo, responda 0 (zero) nas questões seguintes.)

6. Quantos dias por semana é fisicamente activo ou pratica exercício? _____ dias/por semana
7. Aproximadamente quantos minutos por dia é fisicamente activo ou pratica exercício? _____ Minutos por dia.
8. Há quanto tempo é fisicamente activo ou pratica exercício a este nível? anos, __meses.

Inventário de motivação para o exercício

GOSTARÍAMOS DE SABER AS SUAS RAZÕES PESSOAIS PARA PRATICAR EXERCÍCIO, OU PARA PODER VIR A PRATICAR EXERCÍCIO.

Nas páginas seguintes estão algumas razões invocadas pelas pessoas quando questionadas sobre o que as leva à prática da actividade física.

Caso pratique ou não alguma actividade física, por favor leia atentamente as frases e assinale através de um círculo o número correcto, de acordo com a importância que a afirmação tem para que você se exercite, ou para que possa vir a exercitar-se.

Se pensa que a afirmação é completamente verdadeira para si, assinale “5”.
Se for parcialmente verdadeira para si, então assinale “1”, “2”, “3” ou “4”.

Se a afirmação não for verdadeira para si, assinale “0”

DESDE JÁ AGRADECEMOS A SUA COLABORAÇÃO. MUITO OBRIGADO!

PESSOALMENTE, EU EXERCITO-ME OU PODEREI VIR A EXERCITAR-ME.....

	NADA VERDA DEIRO	0	1	2	3	4	5	TOTAL/ VERDAD EIRO
1- Para me manter magro	0	1	2	3	4	5		
2- Para não 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(a)	0	1	2	3	4	5		
5- Para mostrar o meu valor aos outros	0	1	2	3	4	5		
6- Para ter tempo para pensar	0	1	2	3	4	5		
7- Para ter um corpo saudável	0	1	2	3	4	5		
8- Para aumentar a minha força	0	1	2	3	4	5		
9- Porque gosto da sensação de me esforçar	0	1	2	3	4	5		
10- Para passar tempo com amigos	0	1	2	3	4	5		
11- Porque o meu médico me aconselhou a fazer exercício	0	1	2	3	4	5		
12- Porque eu gosto de tentar ganhar em actividades físicas	0	1	2	3	4	5		
13- Para me manter/me tornar, mais ágil	0	1	2	3	4	5		
14- Para ter objectivos para melhorar	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 eu acho o exercício revigorante	0	1	2	3	4	5
18- Para ter um bom corpo	0	1	2	3	4	5
19- Para comparar as minhas capacidades com as de outros	0	1	2	3	4	5
20- Porque ajuda a diminuir a tensão	0	1	2	3	4	5
21- Porque quero manter-me saudável	0	1	2	3	4	5
22- Para aumentar a minha resistência	0	1	2	3	4	5
23- Porque acho que o exercício é bom só por si	0	1	2	3	4	5
24- Para desfrutar dos aspectos sociais da prática do exercício	0	1	2	3	4	5
25- Para ajudar a prevenir uma doença comum na minha família	0	1	2	3	4	5
26- Porque eu gosto de competir	0	1	2	3	4	5
27- Para manter a flexibilidade	0	1	2	3	4	5
28- Porque me dá desafios pessoais para enfrentar	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 foro cardíaco	0	1	2	3	4	5
31- Para recarregar as baterias	0	1	2	3	4	5
32- Para melhorar a minha aparência	0	1	2	3	4	5
33- Para que reconheçam os meus progressos	0	1	2	3	4	5
34- Para me ajudar a gerir o stress	0	1	2	3	4	5
35- Para me sentir mais saudável	0	1	2	3	4	5
36- Para ficar mais forte	0	1	2	3	4	5
37- Pelo prazer da experiência de fazer exercício	0	1	2	3	4	5
38- Para me divertir com outras pessoas enquanto me exercito	0	1	2	3	4	5
39- Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	0	1	2	3	4	5
40- Porque eu gosto de competição física	0	1	2	3	4	5
41- Para me manter/me tornar flexível	0	1	2	3	4	5
42- Para desenvolver habilidades pessoais	0	1	2	3	4	5
43- Porque o exercício me ajuda a queimar calorias	0	1	2	3	4	5
44- Para parecer mais atraente	0	1	2	3	4	5
45- Para realizar coisas que os outros não são capazes	0	1	2	3	4	5
46- Para libertar a tensão	0	1	2	3	4	5

47- Para desenvolver os meus músculos	0	1	2	3	4	5
48- Porque me sinto no meu melhor quando me exercito	0	1	2	3	4	5
49- Para fazer novos amigos	0	1	2	3	4	5
50- Porque considero as actividades físicas divertidas, especialmente quando envolve competição	0	1	2	3	4	5
51- Para me comparar com outros padrões pessoais	0	1	2	3	4	5

52 – REFIRA-NOS TRÊS FACTORES/MOTIVOS, POR ORDEM DE IMPORTÂNCIA, DEVIDO AOS QUAIS NÃO INICIOU, FALTOU, OU ABANDONOU A ACTIVIDADE FÍSICA.

MUITO OBRIGADO PELO TEMPO DISPENSADO!

Anexo 2

ITENS PERTENCENTES A CADA DIMENSÃO

The Exercise Motivations Inventory - 2 (EMI-2)

Scoring Key

Scale scores are obtained by calculating means of the appropriate items

Scale	Items			
Stress Management	6	20	34	46
Revitalisation	3	17	31	
Enjoyment	9	23	37	48
Challenge	14	28	42	51
Social Recognition	5	19	33	45
Affiliation	10	24	38	49
Competition	12	26	40	50
Health Pressures	11	25	39	
Ill-Health Avoidance	2	16	30	
Positive Health	7	21	35	
Weight Management	1	15	29	43
Appearance	4	18	32	44
Strength & Endurance	8	22	36	47
Nimbleness	13	27	41	

J. Markland
 SHAPES, University of Wales, Bangor
 mail: pes004@bangor.ac.uk
 January 1997

ITENS PERTENCENTES A CADA DIMENSÃO

Dimensão Saúde positiva

Item	Questão colocada pelo item
7	Para ter um corpo saudável
21	Porque quero manter-me saudável
35	Para me sentir mais saudável

Dimensão Revitalização

Item	Questão colocada pelo item
3	Porque me faz sentir bem
17	Para prevenir problemas de saúde
31	Para recarregar as baterias

Dimensão Agilidade

Item	Questão colocada pelo item
13	Para me manter ou tornar mais ágil
27	Para manter a flexibilidade
41	Para me manter ou tornar flexível

Dimensão Saúde preventiva

Item	Questão colocada pelo item
2	Para não ficar doente
16	Para prevenir problemas de saúde
30	Para evitar doenças do foro cardíaco

Dimensão Divertimento

Item	Questão colocada pelo item
9	Porque gosto da sensação de me esforçar
23	Porque acho que o exercício é bom só por si
37	Pelo prazer da experiência da fazer exercício
48	Porque me sinto no meu melhor quando me exercito

Dimensão Força/Resistência

Item	Questão colocada pelo item
8	Para aumentar a minha força
22	Para aumentar a minha resistência
36	Para ficar mais forte
47	Para desenvolver os meus músculos

Dimensão Aparência

Item	Questão colocada pelo item
4	Porque me ajuda a parecer mais novo/a
18	Para ter um bom corpo
32	Para melhorar a minha aparência
44	Para parecer mais atraente

Dimensão Gestão do peso

Item	Questão colocada pelo item
1	Para me manter magro
15	Para perder peso
29	Para me ajudar a controlar o peso
43	Porque o exercício me ajuda a queimar calorias

Dimensão Controlo do stress

Item	Questão colocada pelo item
6	Para ter tempo para pensar
20	Porque ajuda a diminuir a tensão
34	Para me ajudar a gerir o stress
46	Para libertar a tensão

Dimensão Afiliação

Item	Questão colocada pelo item
10	Para passar tempo com amigos
24	Para desfrutar dos aspectos sociais da prática do exercício
38	Para me divertir com outras pessoas enquanto me exercito
49	Para fazer novos amigos

Dimensão Desafio

Item	Questão colocada pelo item
14	Para ter objectivos para melhorar
28	Porque me dá desafios pessoais para enfrentar
42	Para desenvolver habilidades pessoais
51	Para me comparar com outros padrões pessoais

Dimensão Reconhecimento Social

Item	Questão colocada pelo item
5	Para mostrar o meu valor aos outros
19	Para comparar as minhas capacidades com as dos outros
33	Para que reconheçam os meus progressos
45	Para realizar coisas que os outros não são capazes de fazer

Dimensão Influências médicas

Item	Questão colocada pelo item
11	Porque o meu médico me aconselhou a fazer exercício
24	Para me ajudar a prevenir uma doença comum na minha família
39	Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão

Dimensão competição

Item	Questão colocada pelo item
12	Porque o meu médico me aconselhou a fazer exercício
25	Para me ajudar a prevenir uma doença comum na minha família
40	Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão
50	Porque considero as actividades físicas divertidas Especialmente quando envolve competição

Anexo 3

**INSTRUÇÕES PARA A DETERMINAÇÃO DOS ESTADOS DE
MUDANÇA**

Questionnaire Scoring Instructions to Determine Stage of Change

- If lines B and D are checked → **Precontemplation** (not active, currently has no intention of being active)
- If lines B and C are checked → **Contemplation** (not active, but intends to be soon)
- If lines A and F are checked → **Preparation** (trying, but not yet regularly active)
- If lines A, E, and H are checked → **Action** (regularly active, but for less than six months)
- If lines A, E and G are checked → **Maintenance** (regularly active for six months or more)
- If line I is checked → **Perhaps relapse** (if the score indicates a relapse, also designate the person's current stage)
-