



**UNIVERSIDADE DE COIMBRA**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA**

Isabel Cristina Barbosa Soares

**RAZÕES PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICO DESPORTIVAS EM  
HEALTH CLUBS E O GRAU DE SATISFAÇÃO COM OS EQUIPAMENTOS,  
SERVIÇOS E ATIVIDADES DO HEALTH CLUB**

**COIMBRA**

**2013**

**ISABEL CRISTINA BARBOSA SOARES**

**RAZÕES PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICO DESPORTIVAS EM  
HEALTH CLUBS E O GRAU DE SATISFAÇÃO COM OS EQUIPAMENTOS,  
SERVIÇOS E ATIVIDADES DO HEALTH CLUB**

Dissertação de mestrado apresentada à  
Faculdade de Ciências do Desporto e  
Educação Física da Universidade de  
Coimbra com vista à obtenção do grau de  
mestre em Lazer e Desenvolvimento Local

**Orientador: Prof. Doutor Rui Adelino Machado Gomes**

**COIMBRA**

**2013**

Soares, I. C. B. (2013). *Razões para a prática de atividades físico desportivas em health clubs e o grau de satisfação com os equipamentos, serviços e atividades do health club. Dissertação de mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.*

## **Agradecimentos**

Realizar este trabalho foi um grande desafio na minha vida. Conheci muitas pessoas, todas elas com uma história diferente e com raízes diferentes. Este desafio foi longo mas ao mesmo tempo agradável de realizar. O fitness é sem dúvida um “mundo” fantástico.

Ao longo da minha vida, vários acontecimentos se sucederam e várias pessoas se cruzaram na minha vida, e posso dizer que é graças a eles que me tornei o que sou hoje. Quero deixar aqui registrado os meus mais sinceros agradecimentos a todas as pessoas que sempre estimularam o meu eu a continuar sempre, sem nunca desistir. De forma direta ou indireta, contribuíram para o meu trabalho, mostrando que acreditavam em mim. E se acreditaram em mim, eu não poderia falhar nem comigo nem com ninguém. Muito Obrigado!

- Ao Prof. Doutor Rui Gomes, não só pela sua orientação, mas também pelos conhecimentos transmitidos, amizade e disponibilidade sempre que solicitada durante este trabalho. O nosso trabalho iniciou-se há muito. Quem sabe tenhamos mais oportunidades de trabalhar num futuro próximo. Seria um prazer. O meu profundo agradecimento.

-Ao meu pai e minha mãe o meu profundo e eterno agradecimento por terem sempre apoiado incondicionalmente as minhas opções. Vocês deram-me sempre apoio, confiança e incentivo.

-À minha amiga Andreia Pinho por ouvir os meus receios, as minhas dúvidas e angústias. Além de tudo isto pela grande ajuda que me tem dado e pelo incentivo. A sua ajuda, paciência e tranquilidade foram os pilares para terminarmos este trabalho, e quem sabe conseguirmos seguir juntas nos estudos.

-A todos os professores e diretores dos ginásios Malhação Power e Planeta Ginásio que colaboraram através da disponibilização dos seus alunos e instalações para a entrega e recolha dos questionários, contribuindo para o meu estudo.

-A todos os praticantes de atividade física nos ginásios que aceitaram fazer parte deste estudo, e pelo tempo disponibilizado no preenchimento dos questionários.

-À Ana Miranda por me ter dado uma esperança no pior momento da realização deste trabalho. Sem ela este trabalho não seria a mesma coisa.

## ÍNDICE

1. Introdução .....	10
__ 1.1. APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA.....	12
__ 1.2. DEFINIÇÃO DO PROBLEMA .....	12
__ 1.3. OBJETIVO GERAL.....	13
1.3.1. Objetivo específico .....	13
2. Análise de contexto: Mercado do Fitness .....	13
__ 2.1. Conceitos Fitness .....	14
__ 2.2. Evolução do fitness .....	14
__ 2.3. Fitness em Portugal .....	15
3. Revisão de Literatura .....	15
__ 3.1. Atividade físico desportiva .....	16
__ 3.2. Motivação .....	16
4. Metodologia utilizada .....	18
__ 4.1. Amostra .....	18
__ 4.2. Instrumentos .....	18
__ 4.3. Procedimentos e Coleta de dados.....	19
__ 4.4. Periodização .....	20
__ 4.5. Tratamento de dados .....	20
5. Apresentação e discussão de resultados .....	21
__ 5.1. Razões para a prática de lazer desportivo .....	25
__ 5.2. Razões para a prática de atividade física em health clubs .....	39
__ 5.3. Condicionantes para a não prática de atividade física num health club .....	47
__ 5.4. Satisfação com os equipamentos, serviços, e atividades do health club.....	55
Conclusões.....	62
Referencias.....	64
Anexos.....	67

## RESUMO

Com o presente estudo pretendemos analisar quais as razões que levam as pessoas a praticar exercício físico, razões para a prática de atividade física em Health clubs, e qual o grau de satisfação com o Health club que frequenta. Selecionamos assim o Planeta Ginásio e a Malhação Power, que são ginásios da cidade de Ovar muito conceituados. Com o contacto com as pessoas que frequentam o ginásio, e através do preenchimento de um questionário, foi realizado um estudo que nos indica razões para a presença destas pessoas neste tipo de espaços.

Investigamos deste modo, razões para a prática desportiva, razões para a prática desportiva em Health clubs, o grau de satisfação com os serviços adquiridos, e razões que poderiam levar a uma não prática no futuro. Deste modo, queremos conhecer algumas razões, ou razões mais influentes nesta prática desportiva. O Lazer deve estar implícito nestas atividades, bem como o conceito de bem-estar.

De certo modo, as condições do agregado familiar, a situação ocupacional, bem como a localização do ginásio na área de residência das pessoas, têm influência na prática desportiva em ginásios.

A facilidade de acesso, a acessibilidade económica bem como o horário de funcionamento, são três razões muito importantes para pessoas que fazem parte destes espaços, e para pessoas que possam vir a frequentar este tipo de espaços.

**Palavras-chave:** GINÁSIO/HEALTH CLUB, LAZER, BEM ESTAR, PRÁTICA DESPORTIVA, SAÚDE.

## ABSTRACT

*With this study we pretend to analyze the reasons that take people to do exercise, to practice physical activity in health clubs, and what is the degree of satisfaction with the Health club which you are attending. So we selected “Planeta Ginásio” and “Malhação Power”, which are gyms in the city of Ovar highly accredited.*

*With the contact with people who attend the gym, and through filling up a questionnaire, it was made a study which indicates reasons for the presence of these people in these places.*

*Thus we investigated reasons for the sportive practice, in health clubs, the degree of satisfaction with the services provided, and the reasons that could take us to a non-practice in the future. Therefore, we want to know the most influential reasons to do sport. The Leisure should be implied in these activities, as well as the concept of well-being.*

*Somehow, the conditions of the household, the occupational status, as well as the location of the gym in the area of people’s residence have an influence on sports in gyms.*

*The facility of access, the affordability and the schedule are three very important reasons for people who frequent these places, and for those who may attend such spaces.*

**Keywords:** GYM/HEALTH CLUB, LEISURE, WELLNESS, SPORTS, HEALTH

---

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. Análise do contexto: Mercado do fitness	13
3. Revisão de literatura	15
4. Metodologia	18
5. Discussão de resultados	21
Conclusões	62
Referências	64
Anexos	66



## Lista de tabelas

Tabela 1 – Subcategorização da atividade física

Tabela 2 – Periodização por mês

Tabela 3 – Número da amostra em cada ginásio

Tabela 4 – Percentagem do sexo que mais usufrui dos ginásios em Ovar

Tabela 5 – Grupos de idades em cada ginásio

Tabela 6A – Distribuição das respostas das razões para cada prática de lazer desportivo

Tabela 6B – Resultados descritivos e inferenciais das razões para a prática de lazer desportivo

Tabela 7A - Distribuição das respostas das razões para cada prática de lazer desportivo em health club

Tabela 7B - Resultados descritivos e inferenciais das razões para a prática de lazer desportivo em health club

Tabela 8A - Distribuição das respostas das condicionantes para a não prática de atividade física num health club

Tabela 8B - Resultados descritivos e inferenciais das condicionantes para a não prática de atividade física num health club

Tabela 9A - Distribuição das respostas da satisfação com os equipamentos, serviços, e atividades do health club

Tabela 9B - Resultados descritivos e inferenciais da satisfação com os equipamentos, serviços, e atividades do health club

## 1. Introdução

O lazer é cada vez mais importante na vida quotidiana das pessoas.

Hoje em dia é indiscutível que o fenómeno do tempo livre e do tempo de lazer que pode estar associado, marca a vida das gerações. Existe mais tempo livre, e como tal é necessário que a sociedade se organize, para que as pessoas possam usufruir de uma certa qualidade de vida na utilização deste período.

Numa sociedade, em que todas as pessoas são livres de fazer o que acham mais correto na sua vida, cabe a cada um decidir se deve introduzir hábitos saudáveis, como praticar exercício físico, não fumar, não beber bebidas alcoólicas, etc., com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e prevenir doenças. Entre estes hábitos destaca-se, pela sua importância, efeito e rentabilidade, a prática regular de exercício físico. Por esta razão, é necessário o estabelecimento da atividade física como uma subespecialidade científica, na qual o educador físico deve ser um especialista na prescrição do exercício físico.

Devemos ter em atenção que nem todas as pessoas gostam de falar sobre o seu corpo, por vários motivos, entre eles a vergonha. Devemos também ter em conta que este acontecimento (as pessoas deslocarem-se a ginásios e Health clubs), é algo recente, bem como a preocupação com o corpo. As pessoas são “donas” do seu corpo sendo cada pessoa responsável por si. No entanto, cabe a cada um decidir o que deve fazer para se sentir melhor com o seu corpo, situando-se num estado de bem-estar.

Sendo este assunto recente, as pessoas ainda não têm uma opinião formada sobre alguns assuntos no que diz respeito à prática de atividade física em Health clubs.

Desde os anos 80 que a prática de atividade física nos ginásios tem vindo a ser popularizada, e numa sociedade cada vez mais sedentária, a prática de atividade física pode minimizar os estilos de vida mais sedentários.

Os ginásios têm cada vez mais ofertas, para todo o tipo de pessoas que procuram a não sedentarização e se preocupam minimamente com o seu bem-estar.

Grande parte dos estudos realizados até então, falam sobre as populações mais jovens e praticantes de atividades desportivas. Surge então esta necessidade de estudarmos na área do fitness, as razões que levam as pessoas a praticar desporto e que razões as leva a praticar num ginásio.

Assim sendo, com este estudo iremos analisar dois ginásios da cidade de Ovar, procurando saber quais são as principais razões para a prática do lazer desportivo, principais razões para a prática de atividade física em health clubs, condicionantes para a não prática de atividade física em health, e a satisfação com os equipamentos, serviços e atividades do health club.

## **1.1. APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA**

Desde os anos 80 que a prática de atividade física nos ginásios e Health clubs tem vindo a ser popularizada (Santos & Correia, 2011). Numa população sedentária e depressiva, os benefícios aliados à prática tornam-se visíveis (Marivoet, 2001). Segundo Calmeiro & Matos, (2004) a atividade física é considerada um comportamento de saúde.

A prática regular de atividade física pode minimizar os efeitos fisiológicos de um estilo de vida sedentário e aumentar a esperança de vida, limitando o desenvolvimento de certas doenças crónicas e condições que podem causar incapacidade funcional (ACSM, 2009).

Os ginásios e health clubs têm vindo a aumentar a sua oferta de modo a satisfazer as necessidades de quem o procura, fomentando sempre a saúde física e psicológica. Segundo Correia, (2006), a oferta com a procura traduz-se numa variedade de serviços que concorrem para a satisfação das pessoas que procuram este tipo de organizações e demonstram comportamentos de consumo.

Vários aurores nacionais e internacionais indicam que os estudos sobre os motivos para a prática de atividade física centram-se nas populações mais jovens e nos praticantes de atividades desportivas.

Por isto mesmo, existe uma necessidade de realizar mais estudos nesta área, estudando pessoas que praticam atividade física em ginásios, e o que as leva a praticar esta modalidade. As abordagens descritivas sobre as razões e barreiras pessoais constituem um bom ponto de partida no estudo da adesão ao exercício físico (Biddle e Nigg, 2000).

Propusemo-nos analisar as razões para a prática desportiva no mundo do fitness, devido a esta necessidade. Assim sendo, iremos estudar dois ginásios da

cidade de Ovar. Queremos comparar estes dois ginásios testando assim as nossas hipóteses, sendo  $H_0$  não há diferenças entre os ginásios, e  $H_1$  há diferenças entre os ginásios.

## **1.2. DEFINIÇÃO DO PROBLEMA**

Identificar variáveis pertinentes que identifiquem as pessoas e que nos indiquem principais razões para frequentar um Health club é um grande desafio. A relação entre qualidade e satisfação dos clientes deixa de ser suficiente permanentemente, pois estão sempre a surgir novas ideias, inovações, novas aulas, e novos confortos que o cliente se vai adaptando e sempre procurando mais.

Que razões é que levam a uma pessoa a frequentar um ginásio ou Health club? Quais as razões que levam uma pessoa a praticar atividade física? As pessoas estão satisfeitas com os equipamentos e serviços do Health club que frequentam? O que as levaria a não praticar atividade física em Health clubs? Estas questões levam-nos a identificar os nossos objetivos que nos desafiamos estudar no contexto do fitness na cidade de Ovar.

## **1.3. OBJETIVO GERAL**

Descobrir as principais razões que respondem as perguntas encontradas no nosso problema. De uma maneira geral, queremos compreender o que leva as pessoas a usufruir das instalações de ginásios e Health clubs, pois as pessoas dedicam um tempo do seu dia-a-dia ao seu corpo e á sua mente. Queremos conhecer as principais razões para a prática de atividade física nos health-clubs e ginásios, e o grau de satisfação com os serviços adquiridos.

### **1.3.1. Objetivo específico**

Tendo em conta o ponto anterior, definimos os seguintes objetivos: investigar quais são as idades que mais frequentam os ginásios, conhecer quais são as razões que mais influenciam a prática desportiva, conhecer quais as razões mais

importantes para uma pessoa que frequenta um ginásio ter satisfação nos serviços e equipamentos usufruídos, e possíveis condicionantes de futuro para não praticar exercício físico em health clubs.

## **2. Análise de contexto: Mercado do Fitness**

Neste capítulo temos como objetivo compreender o conceito do fitness e conceitos relacionados, e a sua evolução. Pretendemos também apresentar o fitness em Portugal e o fitness em Ovar numa perspetiva geral.

### **2.1 Conceitos Fitness**

A palavra “fitness” é uma palavra muito utilizada nos dias de hoje. Fitness significa, condição física em língua portuguesa. Segundo Casperson et al., (1985), a condição física é um conjunto de atributos que as pessoas têm ou adquirem, relacionados com a capacidade de desempenhar atividades físicas. Normalmente é utilizado o conceito de bem-estar (wellness), nos serviços que nos dão fluidez da mente e do espírito. Segundo Saba (2001), o conceito de bem-estar, wellness, inclui outro conceito, a harmonia do comportamento. O termo fitness é normalmente associado à prática de atividade física e refere-se ao bom condicionamento físico ou bem-estar físico e mental. Resumindo, fitness significa a resistência ou condição do corpo para funcionar com eficiência em todas as atividades do dia a dia e se manter saudável.

### **2.2. Evolução do fitness**

O fitness surgiu por volta dos anos 40 nos EUA, com pequenos ginásios de bairro orientados para o bodybuilding. Os equipamentos eram limitados, sendo apenas bancos e pesos. Foi nos anos 60 que surgiram algumas máquinas de musculação. Nos anos 70 foi fornecido e desenvolvido as máquinas de musculação Nautilus e o aparecimento do cicloergómetro eletrónico. Nos anos 80, Arnold

Schwarzenegger e Jane Fonda foram impulsionadores importantes do treino de força e de aulas aeróbicas, respetivamente. Surgiram diversas instituições e organizações ligadas ao fitness. Surgiram as aulas de grupo, o serviço de treino personalizado e ginásios só para mulheres.

Os anos 90, foram caracterizados pela expansão internacional da indústria do fitness. Criaram-se ginásios e health clubs destinados às famílias, estúdios polivalentes dentro dos ginásios e health clubs para albergar as diferentes atividades de grupo, e verifica-se o desenvolvimento de novos ginásios e health clubs com o conceito integrado de spa, a standardização das atividades de grupo e a diversificação na oferta de serviços (yoga, pilates, spinning, musculação, treino personalizado, programas específicos para as crianças e terceira idade e inovação nos equipamentos) (Papí, 2002).

### **2.3. Fitness em Portugal**

Segundo Santo e Correia (2011), pode dizer-se que se destacam dois períodos na indústria do fitness em Portugal: um inicial até 1998 e um outro denominado de moderno. No período inicial, o fitness era muito técnico e destinado ao sexo masculino.

Nos anos 80, a grande relevância é a participação das mulheres, começando a desenvolver-se as aulas de grupo e os ginásios mistos (homens e mulheres).

Nos anos 90 começam a aparecer espaços maiores e com oferta diferenciada. As aulas de grupo evoluíram, deixando de ser pouco flexíveis e passando a ser pré-coreografadas.

A cultura Holmes Place após ter sido implementada, contribuiu para uma nova forma organizacional e de marketing para o mercado. Apontou na sua marca, inovação de produtos, na qualidade e satisfação das pessoas. Após a entrada no mercado do Holmes Place, outros ginásios e health clubs emergiram. Surgiram então produtos de formação, de forma a profissionalizar a indústria. A legislação governamental implementou uma necessidade de profissionalização ao nível de licenciados para trabalhar em ginásios e health clubs.

A partir do início do século XXI surgem os estúdios de treino personalizado, e ginásios femininos.

Atualmente, considera-se um desafio para os gestores do fitness, evoluir de um ginásio para um health club (de fitness para o wellness), devido à crise económica, elevada carga fiscal, regulamentação da indústria do fitness e o desemprego.

Os centros de fitness low-cost surgem por todo o lado, ao mesmo tempo que o IVA sobe e diminui o poder de compra dos consumidores.

Em 2011 o fitness hut foi a primeira cadeia de ginásios e health clubs low-cost a chegar a Portugal.

### 3. Revisão de Literatura

#### 3.1. Atividade físico desportiva

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em dispêndio energético (ACSM, 2005; Casperson, Powell, & Christenson, 1985). A atividade física organizada subdivide-se em: exercício e desporto. Distinguir atividade física e exercício nem sempre é fácil (Calmeiro & Matos, 2004). O exercício é uma forma de atividade física mais restrita, definido como o movimento corporal planeado, estruturado e repetido, realizado para melhorar ou manter um ou mais componentes da condição física (ACSM, 2005; Barata, 2003). O desporto implica regras, jogo e competição, mesmo que seja em lazer ou recreação (Pires, 2005).

No quadro seguinte podemos resumir a subcategorização da atividade física:

<b>Atividade Física</b>				
<b>Atividade Física espontânea</b>	<b>Atividade Física Organizada</b>			
Está integrada nos hábitos de vida diária: deslocações a pé, subir escadas, passatempos ou profissões fisicamente ativas, levar os filhos ou animais a passear, etc.	Praticada em clubes desportivos, ginásios e instituições afins. Requer mais condições mas traz benefícios adicionais.			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th><b>Exercício</b></th> <th><b>Desporto</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Movimentos corporais planeados, estruturados e repetidos, efetuados para manter ou melhorar uma ou mais componentes da condição física.</td> <td>Implica regras, jogo, competição, mesmo que seja só de lazer ou recreação.</td> </tr> </tbody> </table>	<b>Exercício</b>	<b>Desporto</b>	Movimentos corporais planeados, estruturados e repetidos, efetuados para manter ou melhorar uma ou mais componentes da condição física.
<b>Exercício</b>	<b>Desporto</b>			
Movimentos corporais planeados, estruturados e repetidos, efetuados para manter ou melhorar uma ou mais componentes da condição física.	Implica regras, jogo, competição, mesmo que seja só de lazer ou recreação.			

Tabela 1 - Subcategorização da atividade física

## 3.2. Motivação

Atualmente a prática de atividade física é um assunto muito debatido e defendido através de muitos estudos da área da motivação e da saúde. Tem existido um crescente exponencial nos jornais, revistas e artigos divulgados da real importância da conscientização populacional da prática do exercício físico saudável.

A motivação é o fator mais importante e determinante o que se refere ao início e à continuidade das atividades físicas. Adotar um estilo de vida ativo desperta inúmeras sensações positivas nos praticantes, porém os motivos que levam as pessoas a praticarem ou a deixarem de praticar uma atividade física são diversos, como o excesso de trabalho, etc. Para se entender melhor os motivos que levam à procura de uma vida ativa, temos que analisar a interação entre fatores pessoais, e fatores sociais como por exemplo: estéticos, saúde, competitivos, prazer, lazer, Lourenço (2003).

Para Donal Super (1963, citado por Balbinotti et al. 2009) a motivação é um processo que pode ser avaliado conforme o estado atual que a pessoa se encontra primeiramente. Então deve-se relacionar a idade com as tarefas que vem sendo realizadas, observando se essas estão em comum acordo de adaptação.

### **Teoria da Autodeterminação**

Conforme, Deci e Ryan ( citado por Balbinotti et al, 2009) a Teoria da Autodeterminação (TAD), retrata o comportamento humano incentivado por três necessidades psicológicas primárias. Essa teoria (TAD) enfatiza a autonomia, a capacidade de relação social, fundamental para a socialização e o bem-estar pessoal. Então, a motivação é a união tanto de resultados internos (intrínsecos) e externos (extrínsecos) do indivíduo quanto aos aspetos amotivacionais (sem motivação).

### **Motivação Intrínseca**

Comportamentos intrínsecos podem ser subdivididos em motivações para conhecimento, na qual visa o saber e o aprender, a motivação para o aperfeiçoar, que é a que busca por sensações e situações estimulantes inerentes à tarefa. A motivação intrínseca é aquela que está mais próxima do sucesso da carreira profissional, da permanência na modalidade desportiva, sendo a mais fácil de ser trabalhada, por



contar com a autonomia, o prazer e a satisfação pessoal daquela modalidade, Deci e Ryan ( citado por Balbinotti et al, 2009).

### **Motivação Extrínsecas**

As motivações extrínsecas são aquelas que necessitam de um estímulo externo, ou seja, do apoio de um professor, instrutor, dos pais ou dirigentes para a execução e adesão à prática de atividade física. Segundo, Deci e Ryan (citado por Balbinotti et al, 2009) as pessoas aceitam valores e processos de contexto social com a necessidade de se integrar ou com o intuito de adquirir recompensa ou evitar algum castigo. Não possuem a consciência dos benefícios que a adesão à atividade física pode-lhes proporcionar, não são autodeterminados. O grau de autonomia do sujeito influencia na capacidade das pessoas se motivar extrinsecamente.

### **Amotivação**

A amotivação ou a desmotivação é a última classificação da TAD, que trata de um estado motivacional no qual o indivíduo nega a ação, ou seja, não está disposto, no momento, a reconhecer os benefícios de realizar certas atividades, podendo não se sentir apto ou qualquer outro motivo que lhe satisfaça. Esse desinteresse está ligado à sua personalidade e situação, podendo ser modificada com o passar dos anos. A amotivação é o fator que mais merece cuidado e atenção, já que não há uma satisfação pessoal e é o fator que está mais próximo do abandono da atividade física, por inúmeros motivos (treinos exaustivos, mensalidades altas) trazendo consequências negativas, fazendo com que as pessoas não tenham autodeterminação.

## **4. Metodologia utilizada**

### **4.1. Amostra**

A população alvo foi habitantes da Cidade de Ovar ou arredores que praticam atividade física.

A população acessível, são pessoas que praticam atividade física dentro da cidade de Ovar.

O tipo de amostra é a amostragem probabilística (representativa de uma população), sendo estratificada (divisão da população em estratos em função de certas características da população), praticantes de atividade física, de ambos os sexos, de Ovar, e que usufruem de Health clubs em Ovar.

### **4.2. Instrumentos**

O instrumento de investigação a ser utilizado é o inquérito, sob a forma escrita, o questionário. Tem como dimensão numa primeira parte, de identificação das pessoas, em que ficamos a conhecer um perfil da amostra (género, idade, localidade, situação conjugal, etc.), e ainda conhecer a situação ocupacional bem como as condições do agregado familiar. Numa segunda parte, de caracterização das razões que levam as pessoas à realização de atividade física, realização das aulas desenvolvidas nos ginásios, conhecer condicionantes para a não prática de atividade física, bem como o grau de satisfação com os equipamentos, serviços e atividades do Health club. O questionário, porque uma das vantagens é a possibilidade de quantificar uma multiplicidade de dados e de proceder, por conseguinte, a numerosas análises de correlação, e a representatividade do conjunto dos entrevistados pode ser satisfeita através do questionário.

Não é utilizada a observação porque o número de presenças pode ser reduzida durante a observação, e os estudos não seriam tão precisos, por falta de comparência das pessoas. Por outro lado demoraria mais tempo a efetuar o estudo, impossibilitando a precisão do mesmo, e não entregar no prazo estipulado de entrega. Também não é usado a análise documental porque, nem sempre é possível o acesso aos documentos.

No entanto, quando se consegue ter acesso aos documentos, como os dados não são escolhidos pelo próprio investigador, estes podem ter sido manipulados (não sendo credíveis), bem como não ter características que se assemelhem a este estudo.

Assim sendo, com o instrumento (o inquérito por questionário), foi pretendido saber quais as razões que levam as pessoas a praticar atividade física como lazer, e em Health clubs, em pessoas que praticam regularmente, quais os benefícios que as pessoas acham que podem adquirir com a prática de atividade física, porque as pessoas procuram um ginásio e não um desporto específico (por exemplo), que motivo as leva a realizar as aulas que o ginásio oferece, que razões as poderiam levar a não praticar exercício físico em Health clubs, e qual o grau de satisfação dos ginásios que frequentam.

### **4.3. Procedimentos e Coleta de dados**

Atualmente existem 3 ginásios ativos em Ovar. O Planeta Ginásio, a Malhação Power e o Lux Health club. São ginásios bem conceituados com bastantes utentes de ambos os sexos. Este último (Lux Health club), após várias deslocações para falar com alguém superior ou da direção, do qual nunca foi encontrado alguém que poderia autorizar a estudar as pessoas que frequentam o Health club, e após enviar alguns mails para obter esta autorização, nunca foi obtida uma resposta. Foi optado então por realizar um estudo nos outros ginásios abertos em Ovar, e disponíveis para ser concluído o estudo.

Numa primeira fase, no mês de Dezembro, foi realizado uma reunião com as entidades (pessoas responsáveis pelos ginásios exceto do Health club Lux), do qual os dois ginásios existentes aceitaram, que fosse realizado um estudo nos seus espaços. De Janeiro a Março, construímos um questionário, e em Abril e Maio foi aplicado a 10% da amostra. Em Junho e Julho foi aplicado o questionário como combinado com as entidades (dos ginásios) e no mês de Agosto foi realizado o tratamento de dados.

A entrega da dissertação é feita em Setembro.

#### 4.4. Periodização

Periodização por mês							
Mês	Outubro e Novembro	Dezembro	Janeiro a Março	Abril e Maio	Junho e Julho	Agosto	Setembro
<b>Fases do trabalho</b>	Realização do projeto	Reunião com as entidades (ginásios)	Construção do questionário	Validação do questionário, e aplicação a parte da amostra	Aplicação do questionário	Tratamento de dados	Entrega da dissertação

**Tabela 2 – Periodização por mês**

#### 4.5. Tratamento de dados

Ao longo deste estudo utilizamos os testes paramétricos. Os testes paramétricos para serem utilizados necessitam reunir duas condições. A variável dependente possuir distribuição normal e que as amostras sejam homogêneas (visto estarmos a estudar dois ginásios). Para testar a homogeneidade das variâncias, utilizamos o teste de Levene, e para testarmos a normalidade das variáveis utilizamos o teste de Kolmogorov-Smirnov ou o teste de Shapiro-Wilk.

O teste t-Student necessita que as duas amostras sejam aleatórias, e que as variáveis dependentes possuam distribuição normal e variâncias homogêneas.

O nosso questionário não tem validade e fiabilidade, ou seja estabilidade da medida. Necessitaríamos de com este mesmo grupo de pessoas, em dois instantes de tempo diferentes, aplicar o mesmo questionário, e verificar se os resultados obtidos seriam os mesmos que obtivemos. Assim, fica numa futura proposta de trabalho a conclusão deste estudo, e quem sabe, auxiliar os ginásios em questão a melhorar os seus serviços, mostrando aquilo que as pessoas mais gostam num ginásio, o que procuram, e assim o ginásio ir ao encontro do cliente, oferecendo aquilo que ele procura.

É um estudo relacional e transversal, utilizaram-se variáveis qualitativas, medidas numa escala nominal e ordinal, e variáveis quantitativas, medidas numa escala de razão.

A análise estatística foi feita com o auxílio do programa IBM SPSS Statistics 21 Editor de dados (SPSS), onde foram processadas todas as variáveis do estudo.

## 5. Apresentação e discussão de resultados

Como primeira parte analisaremos um pouco o perfil da nossa amostra, numa breve “identificação”, situação ocupacional, condições do agregado familiar, e quais as atividades mais realizadas no seu ginásio. Numa segunda parte analisaremos as razões para a prática de lazer desportivo, as razões para a prática de atividade física em health clubs, as condicionantes para a não prática de atividade física num health club, e a satisfação com os equipamentos, serviços e atividades do health club.

Neste estudo temos como população acessível pessoas que praticam atividade física na cidade de Ovar em 2 ginásios. No ginásio Planeta Ginásio usufruem do espaço cerca de 230 pessoas (dado cedido por uma sócia gerente em reunião). Este número, segundo esta sócia-gerente, varia permanentemente, pois existem pessoas que vão de férias, pessoas que se ausentam por trabalho e voltam novamente, pessoas que podem não frequentar o ginásio por doença, ou simplesmente porque durante esse mês não apeteceu ao cliente usufruir das instalações. No ginásio Malhação Power usufruem cerca de 129 pessoas (número cedido pela responsável pelo espaço). Indicou ainda, tal como no Planeta Ginásio, que as pessoas são livres de usufruírem deste espaço as vezes que quiserem e quando quiserem, por isso, estes números também nunca se mantêm constantes devido à entrada e saída de pessoas todos os meses do ginásio (mesmos motivos dos clientes do Planeta Ginásio), daí o número poder variar todos os meses.

No nosso estudo, 194 pessoas responderam ao nosso questionário. Destas 194 pessoas, 120 frequentam o Planeta Ginásio, representando 61,9% da nossa amostra, e 74 frequentam o ginásio Malhação Power, representando 38,1% da nossa amostra.

Tabela 3 – Numero da amostra em cada ginásio

Número da amostra em cada ginásio					
		Frequência	Porcentual	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Planeta Ginásio	120	61,9	61,9	61,9
	Malhação Power	74	38,1	38,1	100,0
	Total	194	100,0	100,0	

Esta diferença do número de questionários obtidos pode ser devido às pessoas estarem de férias e deste modo, ausentarem-se do local de residência, durante algum tempo, motivo de doença, motivos profissionais, etc., e daí não conseguir adquirir alguns questionários. Outro motivo importante, é o facto de ser conseguido falar com as pessoas e entregar o questionário indicando a finalidade deste estudo, e as pessoas disponibilizarem-se para a colaboração do mesmo, e á posteriori, não entregam ou simplesmente dizem que se esqueceram de trazer para o ginásio, ou deixaram em casa.

Neste estudo podemos concluir que na cidade de Ovar quem frequenta mais os ginásios são as mulheres.

Tabela 4 – Percentagem do sexo que mais usufrui dos ginásios em Ovar

		<b>Sexo</b>			
		Frequência	Percentual	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Feminino	122	62,9	62,9	62,9
	Masculino	71	36,6	36,6	99,5
	Não responde	1	,5	,5	100,0
	Total	194	100,0	100,0	

No que diz respeito às idades, para uma melhor leitura dos resultados, decidimos agrupar as idades por grupos de idades. Assim sendo, dos 8 aos 19 anos de idade temos uma frequência de 21 pessoas da nossa amostra que representa 10,8% da amostra total, dos quais 16 pessoas frequentam o Planeta Ginásio e 5 pessoas frequentam a Malhação Power. Dos 20 aos 29 anos de idade temos uma frequência de 68 pessoas que representa 35,1% da nossa amostra total, e dos quais 45 pessoas frequentam o Planeta Ginásio e 23 pessoas frequentam a Malhação Power. Dos 30 aos 39 anos de idade temos uma frequência de 54 pessoas que representa 27,8% da nossa amostra total, e dos quais 25 pessoas frequentam o Planeta Ginásio e 29 pessoas frequentam a Malhação Power. Dos 40 aos 49 anos de idade temos uma frequência de 28 pessoas que representa 14,4% da nossa amostra total, e dos quais 15 pessoas frequentam o Planeta Ginásio e 13 pessoas frequentam a Malhação Power. Dos 50 aos 59 anos de idade temos uma frequência de 15 pessoas que representa 7,7% da nossa amostra total, e dos quais 12 pessoas frequentam o Planeta Ginásio e 3 pessoas frequentam a Malhação Power. Dos 60 aos 73 anos de idade temos uma frequência de 8 pessoas que representa 4,1% da

nossa amostra total, e dos quais 7 pessoas frequentam o Planeta Ginásio e 1 pessoa frequenta a Malhação Power. Na tabela seguinte, podemos mostrar os grupos de idades relativamente a cada ginásio:

Tabela 5 – Grupos de idades em cada ginásio

		Grupo de idade em cada ginásio						Total
		Grupos de idades						
		8-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-73	
Ginásio	Malhação Power	5	23	29	13	3	1	74
	Planeta Ginásio	16	45	25	15	12	7	120
Total		21	68	54	28	15	8	194

Relativamente ao sexo, verificamos que da nossa amostra total, responderam ao nosso questionário 122 pessoas do sexo feminino que representa 62,9% da nossa amostra e 72 pessoas do sexo masculino que representa 37,1% da nossa amostra. No Planeta Ginásio, 57 pessoas que responderam ao questionário são do sexo feminino e 63 pessoas são do sexo masculino. No ginásio Malhação Power 65 pessoas que responderam ao questionário são do sexo feminino e 9 pessoas são do sexo masculino.

Em relação à localidade, 180 pessoas, ou seja, 92,8% da nossa amostra pertence a Ovar (110 pessoas do Planeta Ginásio e 70 pessoas da Malhação Power), e 12 pessoas apenas (6,2%) não vivem na cidade de Ovar e simplesmente duas pessoas não responderam (1,0%). Assim sendo, maioritariamente os praticantes de atividade física são da Cidade de Ovar, e os restantes são de Avanca, Oliveira de Azeméis, Vila Nova de Gaia, Porto Murtosa, Estarreja e Santa Maria da Feira. Curiosamente 180 pessoas são de nacionalidade portuguesa que representa 92,8% da nossa amostra, 3 pessoas têm nacionalidade Venezuelana que representa 1,5% da amostra, sendo as outras pessoas de nacionalidade Russa, Francesa e Brasileira. 8 Pessoas apenas não responderam correspondendo a uma percentagem de 4,1%.

No que diz respeito a situação conjugal, na sua grande parte são pessoas solteiras (52,1% da amostra) que frequentam os ginásios, e de seguida são pessoas casadas com 26,8% da amostra.

O nível de escolaridade completo da nossa amostra é maioritariamente por pessoas que já concluíram o Secundário (12º ano ou antigo 7ºano) sendo 35,6% da nossa amostra. Seguidamente com 24,7% temos pessoas licenciadas a praticar

atividade física nos ginásios da Cidade de Ovar. A maior parte das pessoas que frequenta é estudante representando 17% da amostra, não sendo as outras profissões relevantes para o estudo.

Da nossa amostra, 81,4% diz que a sua área de residência é a mesma que a do seu ginásio, e 87,6% indica que demora, até 15 min na duração média do trajeto residência - health-club. No entanto, 73,7% indica que vai de automóvel durante esse trajeto, e apenas 17,5% vai a pé nesse percurso.

A situação profissional das pessoas também é relevante para o nosso estudo, e sabemos que 70,6% da nossa amostra é apenas trabalhador, e 7,7% são pessoas estão sem ocupação. 69,6% da nossa amostra indica que que exerce uma atividade remunerada (mesmo que pontual), e apenas 53,6% diz que é a tempo inteiro, mas 54,1% tem contrato de trabalho, sendo que 49,5% indica ser permanente.

Nas condições do agregado familiar, 62,9% diz morar numa vivenda/moradia e 37,1% mora em apartamento/andar, e 84% da nossa amostra diz que a casa do agregado familiar é própria. Do orçamento mensal dedicado aos consumos de lazer desportivo 47,4% indica que gasta entre 20€ e 40€ por mês, 29,9% indica que gasta entre 10€ e 20€ por mês, e 21,6% indica gastar mais de 40€ por mês.

Em relação às atividades realizadas no ginásio, 60,3% das pessoas indicam que a principal atividade realizada no ginásio são as aulas de grupo, e a segunda atividade principal é cárdio, sendo indicada por 42,8% das pessoas.

## 5.1. Razões para a prática de lazer desportivo

Após esta caracterização da nossa amostra, com uma breve identificação, situação ocupacional e condições do agregado familiar, vamos verificar quais são as razões que têm mais importância e menos importância para a prática de lazer desportivo.

Analisando a tabela seguinte, verificamos a distribuição das respostas por cada razão de 1 a 5, em que 1 é “nenhuma importância”, 5 é “muita importância” e 0 (zero) é “não respondeu”.

Tabela 6A – Distribuição das respostas das razões para a prática de lazer desportivo

Razões para a prática desportiva	Ginásio 1						Ginásio 2					
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Ter Saúde	0	0	0	0	8	66	0	0	0	2	17	101
Melhorar as minhas	0	0	0	7	22	45	0	0	1	4	42	73



capacidades												
Melhorar tecnicamente	2	1	4	23	27	17	0	3	4	30	50	33
Emagrecer	0	6	4	14	23	27	1	8	19	29	35	28
Bem-estar psicológico	0	0	1	1	18	54	0	0	2	8	35	75
Gosto pela competição	0	15	21	19	8	11	0	16	19	32	32	21
Manter-se em Forma	0	1	1	4	29	39	0	0	0	4	39	77
Ter uma carreira desportiva	0	44	18	4	5	3	0	54	37	19	6	4
Passar o tempo	0	19	16	16	16	7	0	30	28	38	18	6
Estar com os amigos	1	7	18	20	21	7	0	11	21	40	39	9
Melhorar a aparência física	0	3	1	10	28	32	0	2	4	16	43	55
Combater o stress e descontrair	0	0	1	2	29	42	1	1	4	13	36	65
Ter experiências novas	0	1	7	24	24	18	1	8	23	34	32	221
Evadir-me	1	7	15	24	16	11	2	27	29	38	14	102
Sempre pratiquei	2	11	14	19	16	12	2	20	20	27	33	180
Gosto pelo trabalho em equipa	0	7	7	19	27	14	1	17	26	37	27	120
Aprender novas habilidades	0	5	4	23	28	14	1	10	19	35	41	14
Ter alguma coisa para fazer	0	26	11	20	11	6	1	32	34	26	18	9
Para sair de casa	0	27	12	12	17	6	1	42	29	22	20	6
Diversão	0	2	3	23	28	18	1	14	15	36	38	162
No passado já praticou outras modalidades	2	12	5	14	24	17	1	20	11	27	26	35
Devemos seguir o estereótipo "beleza" imposto pela sociedade	1	24	21	12	11	5	1	41	27	35	11	5
Porque o médico disse que devo fazer exercício físico	3	17	7	18	21	8	1	40	20	17	28	14

Relativamente à variável “ter saúde”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 66 pessoas indicam que ter saúde tem muita importância e 8 pessoas indicam que é importante. No ginásio Planeta Ginásio, 101 pessoas indicam que ter saúde tem muita importância, 17 pessoas indicam que apenas é importante ter saúde, e apenas 2 pessoas indicam que ter saúde tem alguma importância. Em suma, 167 pessoas da nossa amostra afirmam que ter saúde tem muita importância.

Relativamente à variável “Melhorar as minhas capacidades”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 45 pessoas dão muita importância, melhorar as suas capacidades, 22 pessoas indicam que é importante e 7 pessoas dão alguma importância. No ginásio Planeta Ginásio, 73 pessoas indicam que melhorar as suas capacidades tem muita importância, 42 pessoas indicam que apenas é importante melhorar as suas capacidades, apenas 4 pessoas indicam ter alguma importância e uma

pessoa diz que tem pouca importância. Em suma, 118 pessoas da nossa amostra afirma ser muito importante melhorar as suas capacidades.

Relativamente à variável “Melhorar tecnicamente”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 17 pessoas indicam que melhorar a técnica tem muita importância, 27 pessoas indicam que é importante, 23 pessoas dizem ter apenas alguma importância, 4 pessoas afirmam ter pouca importância, apenas uma pessoa indica não ter nenhuma importância e 2 pessoas não responderam. No ginásio Planeta Ginásio, 33 pessoas indicam que melhorar a técnica tem muita importância, 50 pessoas indicam que apenas é importante, 30 pessoas indicam que tem alguma importância e 3 pessoas não dão nenhuma importância à melhoria da técnica. Em suma, melhorar a técnica apenas é importante com 77 pessoas da nossa amostra.

Relativamente à variável “Emagrecer”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 27 pessoas indicam que emagrecer tem muita importância, 23 pessoas indicam que é importante, 14 pessoas dizem ter alguma importância, 4 pessoas dão pouca importância ao emagrecer e 6 pessoas dizem não ter nenhuma importância. No ginásio Planeta Ginásio, 28 pessoas indicam que emagrecer tem muita importância, 35 pessoas indicam que apenas é importante emagrecer, 29 pessoas indicam que emagrecer tem alguma importância, 19 pessoas dão pouca importância, 8 pessoas não dão nenhuma importância e uma pessoa não respondeu. Em suma, 58 pessoas da nossa amostra afirmam que emagrecer é importante.

Relativamente à variável “Bem-estar psicológico”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 54 pessoas indicam que este bem-estar tem muita importância, 18 pessoas indicam que é importante, uma pessoa diz ter alguma importância e uma pessoa dá pouca importância ao bem-estar psicológico. No ginásio Planeta Ginásio, 75 pessoas indicam que este bem-estar tem muita importância, 35 pessoas indicam que apenas é importante, 8 pessoas indicam que o bem-estar tem alguma importância, e 2 pessoas dão pouca importância ao bem-estar psicológico. Em suma, 129 pessoas da nossa amostra afirmam que o bem-estar psicológico é muito importante.

Relativamente à variável “Gosto pela competição”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 11 pessoas indicam que o gosto pela competição tem muita importância, 8 pessoas indicam que é importante, 19 pessoas dizem ter alguma importância, 21 pessoas dão pouca importância e 15 pessoas dizem não ter nenhuma importância. No ginásio Planeta Ginásio, 21 pessoas indicam que o gosto pela competição tem muita importância, 32 pessoas indicam que apenas é importante, 32 pessoas

indicam que este gosto tem alguma importância, 19 pessoas dão pouca importância, e 16 pessoas não dão nenhuma importância. Em suma, 51 pessoas da nossa amostra afirmam que o gosto pela competição tem alguma importância.

Relativamente à variável “Manter-se em forma”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 39 pessoas indicam que o manter-se em forma tem muita importância, 29 pessoas indicam que é importante, 4 pessoas dizem ter alguma importância, uma pessoa dá pouca importância e uma pessoa diz não ter nenhuma importância. No ginásio Planeta Ginásio, 77 pessoas indicam que manter a forma tem muita importância, 39 pessoas indicam que apenas é importante e 4 pessoas indicam que tem alguma importância. Em suma, 116 pessoas da nossa amostra afirmam que manter-se em forma tem muita importância.

Relativamente à variável “Ter uma carreira desportiva”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 3 pessoas indicam que tem muita importância, 5 pessoas indicam que é importante, 4 pessoas dizem ter alguma importância, 18 pessoas dizem ter pouca importância e 44 pessoas não dão nenhuma importância a ter uma carreira desportiva. No ginásio Planeta Ginásio, 4 pessoas indicam que tem muita importância ter uma carreira desportiva, 6 pessoas indicam que é importante, 19 pessoas indicam que tem alguma importância, 37 pessoas dão pouca importância, e 54 pessoas dizem que não tem nenhuma importância ter uma carreira desportiva. Em suma, 98 pessoas da nossa amostra afirmam que o ter uma carreira desportiva não tem nenhuma importância.

Relativamente à variável “Passar o tempo”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 7 pessoas indicam que tem muita importância praticar atividade física para passar o tempo, 16 pessoas indicam que é importante para passar o tempo, 16 pessoas dizem ter alguma importância, 16 pessoas dizem ter pouca importância e 19 pessoas não dão nenhuma importância ao praticar atividade física para passar o tempo. No ginásio Planeta Ginásio, 6 pessoas indicam que tem muita importância praticar atividade física para passar o tempo, 18 pessoas indicam que é importante, 38 pessoas indicam que tem alguma importância, 28 pessoas dão pouca importância, e 30 pessoas dizem que não tem nenhuma importância praticar atividade física para passar o tempo. Em suma, 54 pessoas da nossa amostra afirmam que passar o tempo apenas tem alguma importância.

Relativamente à variável “Estar com os amigos”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 7 pessoas indicam que tem muita importância praticar atividade

física para estar com os amigos, 21 pessoas indicam que é importante para estar com os amigos, 20 pessoas dizem ter alguma importância, 18 pessoas dizem ter pouca importância, 7 pessoas não dão nenhuma importância ao praticar atividade física para estar com os amigos e uma pessoa não respondeu. No ginásio Planeta Ginásio, 9 pessoas indicam que tem muita importância praticar atividade física para estar com os amigos, 39 pessoas indicam que é importante, 40 pessoas indicam que tem alguma importância, 21 pessoas dão pouca importância, e 11 pessoas dizem que não tem nenhuma importância praticar atividade física para estar com os amigos. Em suma, 60 pessoas da nossa amostra afirmam que praticar atividade física para estar com os amigos tem alguma importância e é importante (respondendo 60 pessoas respectivamente a cada).

Relativamente à variável “Melhorar a aparência”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 32 pessoas indicam que tem muita importância praticar atividade física para melhorar a aparência, 28 pessoas indicam que é importante melhorar a aparência, 10 pessoas dizem ter alguma importância, uma pessoa diz ter pouca importância e 10 pessoas não dão nenhuma importância ao praticar atividade física para melhorar a importância. No ginásio Planeta Ginásio, 55 pessoas indicam que tem muita importância praticar atividade física para melhorar a sua aparência, 43 pessoas indicam que é importante, 16 pessoas indicam que tem alguma importância, 4 pessoas dão pouca importância, e 2 pessoas dizem que não tem nenhuma importância praticar atividade física para melhorar a sua aparência. Em suma, 87 pessoas da nossa amostra afirmam que praticar atividade física para melhorar a sua aparência tem muita importância.

Relativamente à variável “Combater o stress e descontrair”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 42 pessoas indicam que tem muita importância praticar atividade física para combater o stress e descontrair, 29 pessoas indicam que é importante combater o stress e descontrair, 2 pessoas dizem ter alguma importância e uma pessoa diz ter pouca importância. No ginásio Planeta Ginásio, 65 pessoas indicam que tem muita importância praticar atividade física para combater o stress e descontrair, 36 pessoas indicam que é importante, 13 pessoas indicam que tem alguma importância, 4 pessoas dão pouca importância, uma pessoa diz que não tem nenhuma importância praticar atividade física para combater o stress e descontrair, e uma pessoa não respondeu. Em suma, 107 pessoas da nossa amostra afirmam

que praticar atividade física para combater o stress e descontrair tem muita importância.

Relativamente à variável “Ter experiências novas”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 18 pessoas indicam que tem muita importância praticar atividade física para ter experiências novas, 24 pessoas indicam que é importante ter experiências novas, 24 pessoas dizem ter alguma importância, 7 pessoas dizem ter pouca importância e uma pessoa diz que não tem nenhuma importância. No ginásio Planeta Ginásio, 22 pessoas indicam que tem muita importância praticar atividade física para ter experiências novas, 32 pessoas indicam que é importante, 34 pessoas indicam que tem alguma importância, 23 pessoas dão pouca importância, 8 pessoas dizem que não tem nenhuma importância praticar atividade física para ter experiências novas, e uma pessoa não respondeu. Em suma, 58 pessoas da nossa amostra afirmam que praticar atividade física para ter experiências novas tem alguma importância.

Relativamente à variável “Evadir-me”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 11 pessoas indicam que tem muita importância praticar atividade física para se evadirem, 16 pessoas indicam que é importante se evadirem, 24 pessoas dizem ter alguma importância, 15 pessoas dizem ter pouca importância, 7 pessoas dizem que não tem nenhuma importância, e apenas uma pessoa não respondeu. No ginásio Planeta Ginásio, 10 pessoas indicam que tem muita importância praticar atividade física para se evadirem, 14 pessoas indicam que é importante, 38 pessoas indicam que tem alguma importância, 29 pessoas dão pouca importância, 27 pessoas dizem que não tem nenhuma importância praticar atividade física para se evadirem, e duas pessoas não responderam. Em suma, 62 pessoas da nossa amostra afirmam que praticar atividade física para se evadirem tem apenas alguma importância.

Relativamente à variável “Sempre pratiquei”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 12 pessoas indicam que tem muita importância praticar atividade física porque sempre praticaram, 16 pessoas indicam que é importante, 19 pessoas dizem ter alguma importância, 14 pessoas dizem ter pouca importância, 11 pessoas dizem que não tem nenhuma importância, e apenas duas pessoas não responderam. No ginásio Planeta Ginásio, 18 pessoas indicam que tem muita importância praticar atividade física porque sempre praticaram, 33 pessoas indicam que é importante, 27 pessoas indicam que tem alguma importância, 20 pessoas dão

pouca importância, 20 pessoas dizem que não tem nenhuma importância praticar atividade física, e duas pessoas não responderam. Em suma, 49 pessoas da nossa amostra afirmam que praticar atividade física porque sempre praticaram, é importante.

Relativamente à variável “Gosto pelo trabalho em equipa”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 14 pessoas indicam que tem muita importância praticar atividade física pelo gosto do trabalho em equipa, 27 pessoas indicam que é importante, 19 pessoas dizem ter alguma importância, 7 pessoas dizem ter pouca importância e 7 pessoas dizem que não tem nenhuma importância. No ginásio Planeta Ginásio, 12 pessoas indicam que tem muita importância praticar atividade física por gostarem do trabalho em equipa, 27 pessoas indicam que é importante, 37 pessoas indicam que tem alguma importância, 26 pessoas dão pouca importância, 17 pessoas dizem que não tem nenhuma importância praticar atividade física, e uma pessoa não respondeu. Em suma, 56 pessoas da nossa amostra afirmam que dão alguma importância praticar atividade física pelo gosto pelo trabalho em equipa.

Relativamente à variável “Aprender novas habilidades”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 14 pessoas indicam que tem muita importância praticar atividade física para aprender novas habilidades, 28 pessoas indicam que é importante, 23 pessoas dizem ter alguma importância, 4 pessoas dizem ter pouca importância e 5 pessoas dizem que não tem nenhuma importância. No ginásio Planeta Ginásio, 14 pessoas indicam que tem muita importância praticar atividade física para aprenderem novas habilidades, 41 pessoas indicam que é importante, 35 pessoas indicam que tem alguma importância, 19 pessoas dão pouca importância, 10 pessoas dizem que não tem nenhuma importância praticar atividade física, e uma pessoa não respondeu. Em suma, 69 pessoas da nossa amostra afirmam que dão importância praticar atividade física para aprender novas habilidades.

Relativamente à variável “Ter alguma coisa para fazer”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 6 pessoas dão muita importância praticar atividade física para ter alguma coisa para fazer, 11 pessoas indicam que é importante, 20 pessoas dizem ter alguma importância, 11 pessoas dizem ter pouca importância e 26 pessoas dizem que não tem nenhuma importância. No ginásio Planeta Ginásio, 9 pessoas indicam que tem muita importância praticar atividade física para ter algo para fazer, 18 pessoas indicam que é importante, 26 pessoas indicam que tem alguma importância, 34 pessoas dão pouca importância, 32 pessoas dizem que não

tem nenhuma importância praticar atividade física, e uma pessoa não respondeu. Em suma, 58 pessoas da nossa amostra afirmam que não dão nenhuma importância praticar atividade física para ter alguma coisa para fazer.

Relativamente à variável “Para sair de casa”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 6 pessoas dão muita importância praticar atividade física para sair de casa, 17 pessoas indicam que é importante, 12 pessoas dizem ter alguma importância, 12 pessoas dizem ter pouca importância e 27 pessoas dizem que não tem nenhuma importância. No ginásio Planeta Ginásio, 6 pessoas indicam que tem muita importância praticar atividade física para sair de casa, 20 pessoas indicam que é importante, 22 pessoas indicam que tem alguma importância, 29 pessoas dão pouca importância, 42 pessoas dizem que não tem nenhuma importância praticar atividade física para sair de casa, e uma pessoa não respondeu. Em suma, 69 pessoas da nossa amostra afirmam que não dão nenhuma importância praticar atividade física para sair de casa.

Relativamente à variável “Diversão”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 18 pessoas dão muita importância praticar atividade física para se divertirem, 28 pessoas indicam que é importante, 23 pessoas dizem ter alguma importância, 3 pessoas dizem ter pouca importância e 2 pessoas dizem que não tem nenhuma importância. No ginásio Planeta Ginásio, 16 pessoas dão muita importância praticar atividade física por diversão, 38 pessoas dão importância, 36 pessoas indicam que tem alguma importância, 15 pessoas dão pouca importância, 14 pessoas dizem que não tem nenhuma importância praticar atividade física por diversão, e uma pessoa não respondeu. Em suma, 66 pessoas da nossa amostra afirmam que é importante praticar atividade física por diversão.

Relativamente à variável “No passado já praticou outras modalidades desportivas”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 17 pessoas dão muita importância praticar atividade física porque no passado já tinham praticado outras modalidades, 24 pessoas indicam que é importante, 14 pessoas dizem ter alguma importância, 5 pessoas dizem ter pouca importância, 12 pessoas dizem que não tem nenhuma importância e duas pessoas não responderam. No ginásio Planeta Ginásio, 35 pessoas dão muita importância praticar atividade física porque já praticaram outras modalidades desportivas, 26 pessoas dão importância, 27 pessoas indicam que tem alguma importância, 11 pessoas dão pouca importância, 20 pessoas dizem que não tem nenhuma importância e apenas uma pessoa não



respondeu. Em suma, 52 pessoas da nossa amostra afirmam que é muito importante praticar atividade física porque no passado já praticaram outras modalidades desportivas.

Relativamente à variável “Devemos seguir o estereótipo “beleza” imposto pela sociedade”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 5 pessoas dão muita importância a praticar atividade física por causa deste estereótipo, 11 pessoas indicam que é importante, 12 pessoas dizem ter alguma importância, 21 pessoas dizem ter pouca importância, 24 pessoas dizem que não tem nenhuma importância e uma pessoa não respondeu. No ginásio Planeta Ginásio, 5 pessoas dão muita importância praticar atividade física por causa deste estereótipo que devemos seguir, 11 pessoas dão importância, 35 pessoas indicam que tem alguma importância, 27 pessoas dão pouca importância, 41 pessoas dizem que não tem nenhuma importância e apenas uma pessoa não respondeu. Em suma, 65 pessoas da nossa amostra afirmam que não tem nenhuma importância praticar atividade física porque devemos seguir o estereótipo de beleza “imposto” pela sociedade.

Relativamente à variável “Porque o médico disse que devo fazer exercício físico”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 8 pessoas dão muita importância a praticar atividade física porque o médico disse para praticar atividade física, 21 pessoas indicam que é importante, 18 pessoas dizem ter alguma importância, 7 pessoas dizem ter pouca importância, 17 pessoas dizem que não tem nenhuma importância e três pessoas não responderam. No ginásio Planeta Ginásio, 14 pessoas dão muita importância praticar atividade física porque o médico indicou que devia praticar atividade física, 28 pessoas dão importância, 17 pessoas indicam que tem alguma importância, 20 pessoas dão pouca importância, 40 pessoas dizem que não tem nenhuma importância e apenas uma pessoa não respondeu. Em suma, 57 pessoas da nossa amostra afirmam que não tem nenhuma importância praticar atividade física porque o médico indicou que deveriam praticar.



Itens	Ginásio 1		Ginásio 2		Valor p
	N=74		N=120		
	Média	DP	Média	DP	
Ter Saúde	4.89	0.3	4.8	0.4	0.241
Melhorar as minhas capacidades	4.5	0.6	4.5	0.6	0.631
Melhorar tecnicamente	3.7	1.0	3.8	0.9	0.236
Emagrecer	3.8	1.2	3.4	1.2	0.037
Bem-estar psicológico	4.6	0.5	4.5	0.7	0.090
Gosto pela competição	2.7	1.3	3.2	1.3	0.014
Manter-se em Forma	4.4	0.8	4.6	0.5	0.035
Ter uma carreira desportiva	1.7	1.1	1.9	1.0	0.227
Passar o tempo	2.7	1.3	2.5	1.2	0.383
Estar com os amigos	3.0	1.2	3.1	1.0	0.483
Melhorar a aparência física	4.1	1.0	4.2	0.9	0.669
Combater o stress e descontrair	4.5	0.6	4.3	0.9	0.101
Ter experiências novas	3.7	0.9	3.2	1.2	0.016
Evadir-me	3.0	1.2	2.5	1.2	0.004
Sempre pratiquei	2.9	1.3	3.0	1.3	0.798
Gosto pelo trabalho em equipa	3.4	1.1	3.0	2.1	0.147
Aprender novas habilidades	3.5	1.0	2.3	1.1	0.041
Ter alguma coisa para fazer	2.4	1.3	2.4	1.2	0.995
Para sair de casa	2.5	1.3	2.3	1.2	0.306
Diversão	3.7	0.9	3.2	1.2	0.001
No passado já praticou outras modalidades	3.1	1.4	3.3	1.4	0.856

Devemos seguir o estereótipo "beleza" imposto pela sociedade	2.3	1.2	2.2	1.1	0.701
Porque o médico disse que devo fazer exercício físico	2.8	1.4	2.6	1.4	0.317

Tabela 6B – Resultados descritivos e inferenciais das razões para a prática de lazer desportivo

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 4.8 (DP 0.3), o que representa entre importante e muito importante, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 4.8 (DP 0.4), o que representa entre importante e muito importante para a variável “ter saúde”. Praticar atividade física para ter saúde não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 4.5 (DP 0.6), o que representa entre importante e muito importante, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 4.5 (DP 0.6), o que representa entre importante e muito importante para a variável “melhorar as minhas capacidades”. Praticar atividade física para melhorar as “suas” capacidades não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 3.7 (DP 1.0), o que representa entre alguma importância e importante, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.8 (DP 0.9), o que representa entre alguma importância e importante. Praticar atividade física para melhorar tecnicamente não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 3.8 (DP 1.2), o que representa entre alguma importância e importante, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.4 (DP 1.2), o que representa entre alguma importância e importante. Praticar atividade física para emagrecer é estatisticamente significativo, quer dizer que há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 4.6 (DP 1.2), o que representa entre importante e muito importante, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 4.5 (DP 0.7), o que representa entre importante e muito importante. Praticar atividade física para obter um bem-estar psicológico não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 2.7 (DP 1.3), o que representa entre pouca importância e alguma importância, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.2 (DP 1.3), o que representa entre alguma importância e importante. Praticar atividade física pelo gosto de competição é estatisticamente

significativo, quer dizer que há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 4.4 (DP 0.8), o que representa entre o importante e a muita importância, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 4.6 (DP 0.5), o que representa entre o importante e o muito importante. Praticar atividade física para se manter em forma não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 1.8 (DP 1.1), o que representa entre nenhuma importância e pouca importância, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 1.9 (DP 1.0), o que representa entre nenhuma importância e pouca importância. Praticar atividade física para ter uma carreira desportiva não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 2.7 (DP 1.3), o que representa entre pouca importância e alguma importância, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 2.5 (DP 1.2), o que representa entre pouca importância e alguma importância. Praticar atividade física para passar o tempo não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 3.0 (DP 1.2), o que representa alguma importância, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.1 (DP 1.0), o que representa alguma importância. Praticar atividade física para estar com os amigos não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 4.1 (DP 1.0), o que representa importante, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 4.2 (DP 0.9), o que representa importante. Praticar atividade física para melhorar a aparência física não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 4.5 (DP 0.6), o que representa entre importante e muito importante, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 4.3 (DP 0.9), o que representa que é importante. Praticar atividade

física para combater o stress e descontraír não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 3.7 (DP 0.9), o que representa entre alguma importância e importante, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.2 (DP 1.2), o que representa entre alguma importância e importante. Praticar atividade física para ter experiências novas, é estatisticamente significativo, quer dizer que há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 3.0 (DP 1.2), o que representa alguma importância, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 2.5 (DP 1.2), o que representa entre pouca importância e alguma importância. Praticar atividade física para se evadir, é estatisticamente significativo, quer dizer que há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 2.9 (DP 1.3), o que representa entre pouca importância e alguma importância, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.0 (DP 1.3), o que representa alguma importância. Praticar atividade física porque a pessoa sempre praticou, não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 3.4 (DP 1.1), o que representa entre alguma importância e importante, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.0 (DP 2.1), o que representa alguma importância. Praticar atividade física pelo gosto pelo trabalho em equipa, é estatisticamente significativo, quer dizer que há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 3.5 (DP 1.0), o que representa entre alguma importância e importante, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 2.3 (DP 1.1), o que representa pouca importância. Praticar atividade física para aprender novas habilidades, é estatisticamente significativo, quer dizer que há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 2.4 (DP 1.3), o que representa pouca importância, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 2.4 (DP 1.2), o que representa pouca importância. Praticar atividade física para ter alguma coisa para fazer não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 2.5 (DP 1.3), o que representa entre pouca importância alguma importância, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 2.3 (DP 1.2), o que representa pouca importância. Praticar atividade física para sair de casa, não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 3.7 (DP 0.9), o que representa entre alguma importância e importante, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.2 (DP 1.2), o que representa entre alguma importância e importante. Praticar atividade física por diversão é estatisticamente significativo, quer dizer que há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 3.1 (DP 1.4), o que representa alguma importância, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.3 (DP 1.4), o que representa alguma importância. Praticar atividade física porque no passado, já praticou outras modalidades não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 2.3 (DP 1.2), o que representa importância, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 2.2 (DP 1.1), o que representa pouca importância. Praticar atividade física porque devemos seguir o estereótipo de beleza imposto pela sociedade não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 2.8 (DP 1.4), o que representa entre pouca importância e alguma importância, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 2.6 (DP 1.4), o que representa entre pouca importância e alguma importância. Praticar atividade física porque o médico disse que se deve fazer não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em suma, nas razões para prática de lazer desportivo, as razões mais importantes para a prática desportiva são: “ter saúde” sendo indicada por 167 pessoas da nossa amostra que é muito importante; o bem-estar psicológico, sendo indicado por 129 pessoas; o manter-se em forma, tendo sido referenciado por 116 pessoas; e combater o stress referenciado por 107 pessoas. Melhorar as capacidades apenas é

referenciado como importante, no entanto 118 pessoas referiram esta razão como importante.

## 5.2. Razões para a prática de atividade física em health clubs

Após a apresentação das razões para a prática de lazer desportivo, iremos estudar quais as razões para a prática de atividade física em health clubs.

Analisando a tabela seguinte, verificamos a distribuição das respostas por cada razão de 1 a 5, em que 1 é “Nada relevante”, 5 é “totalmente relevante” e 0 (zero) é “não respondeu”.

Tabela 7A – Distribuição das respostas das razões para a prática de lazer desportivo em health clubs

Itens	Ginásio 1						Ginásio 2					
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Gosto de ginásios	0	7	18	22	16	11	4	8	27	39	23	19
Gosto do tipo de pessoas que frequentam o ginásio	0	13	23	17	15	6	2	19	37	35	19	8
O aspeto físico é importante	0	1	9	20	24	20	2	4	16	35	32	30
É divertido	1	0	3	23	23	24	3	6	11	47	32	210
Conhecer pessoas novas	0	3	14	21	24	12	2	6	23	49	27	13
Aprendo novas habilidades	1	4	7	20	25	17	3	5	18	40	41	13
Melhoro a minha qualidade de vida	0	0	0	3	17	54	2	0	2	6	40	70
Estou a prevenir doenças	0	0	2	5	19	48	2	1	5	16	38	58
É o meu momento de lazer	0	1	3	14	26	30	2	3	11	27	42	35
Sinto-me bem	0	0	0	4	24	46	2	0	1	9	46	62
Gosto dos professores/instrutores	0	1	2	15	15	41	2	4	5	22	46	41
Os professores/instrutores são exigentes	0	2	3	14	27	27	2	4	8	26	44	36

G1 - Malhação Power; G2 – Planeta Ginásio; 0-Não respondeu; 1- Nada relevante; 2- Pouco relevante; 3- Relevante; 4- Muito relevante; 5- Totalmente relevante.

Relativamente à variável “Gosto de ginásios”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 11 pessoas acham totalmente relevante praticar atividade física em health clubs porque gostam de ginásios, 16 pessoas acham muito relevante, 22

peças dizem ser relevante, 18 pessoas acham pouco relevante e 7 pessoas dizem que não acham nada relevante. No ginásio Planeta Ginásio, 19 pessoas acham totalmente relevante praticar atividade física em health clubs porque gostam de ginásios, 23 pessoas acham muito relevante, 39 pessoas acham relevante, 27 pessoas consideram pouco relevante, 8 pessoas dizem que não acham nada relevante e apenas 4 pessoas não responderam. Em suma, 61 pessoas da nossa amostra afirmam que apenas é relevante praticar atividade física em health clubs porque gostam de ginásios.

Relativamente à variável “Gosto do tipo de pessoas que frequentam o ginásio”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 6 pessoas acham totalmente relevante praticar atividade física em health clubs, 15 pessoas acham muito relevante, 17 pessoas dizem ser relevante, 23 pessoas acham pouco relevante e 13 pessoas dizem que não acham nada relevante. No ginásio Planeta Ginásio, 8 pessoas acham totalmente relevante praticar atividade física em health clubs, 19 pessoas acham muito relevante, 35 pessoas acham relevante, 37 pessoas consideram pouco relevante, 19 pessoas dizem que não acham nada relevante e apenas 2 pessoas não responderam. Em suma, 60 pessoas da nossa amostra afirmam que é pouco relevante praticar atividade física em health clubs porque gostam do tipo de pessoas que frequentam o ginásio.

Relativamente à variável “O aspeto físico é importante”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 20 pessoas acham totalmente relevante praticar atividade física em health clubs, 24 pessoas acham muito relevante, 20 pessoas dizem ser relevante, 9 pessoas acham pouco relevante e uma pessoa diz que não acha nada relevante. No ginásio Planeta Ginásio, 30 pessoas acham totalmente relevante praticar atividade física em health clubs, 32 pessoas acham muito relevante, 35 pessoas acham relevante, 16 pessoas consideram pouco relevante, 4 pessoas dizem que não acham nada relevante e apenas 3 pessoas não responderam. Em suma, 56 pessoas da nossa amostra afirmam que é muito relevante praticar atividade física em health clubs porque gostam do tipo de pessoas que frequentam o ginásio.

Relativamente à variável “É divertido”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 24 pessoas acham totalmente relevante praticar atividade física em health clubs, 23 pessoas acham muito relevante, 23 pessoas dizem ser relevante, 3 pessoas acham pouco relevante e uma pessoa não respondeu. No ginásio Planeta



Ginásio, 21 pessoas acham totalmente relevante praticar atividade física em health clubs, 32 pessoas acham muito relevante, 47 pessoas acham relevante, 11 pessoas consideram pouco relevante, 6 pessoas dizem que não acham nada relevante e apenas 3 pessoas não responderam. Em suma, 70 pessoas da nossa amostra afirmam que é muito relevante praticar atividade física em health clubs porque acham divertido.

Relativamente à variável “Conhecer pessoas novas”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 12 pessoas acham totalmente relevante praticar atividade física em health clubs, 24 pessoas acham muito relevante, 21 pessoas dizem ser relevante, 14 pessoas acham pouco relevante e 3 pessoas não acham nada relevante. No ginásio Planeta Ginásio, 13 pessoas acham totalmente relevante praticar atividade física em health clubs, 27 pessoas acham muito relevante, 49 pessoas acham relevante, 23 pessoas consideram pouco relevante, 6 pessoas dizem que não acham nada relevante e apenas 2 pessoas não responderam. Em suma, 70 pessoas da nossa amostra afirmam que é relevante praticar atividade física em health clubs por conhecer pessoas novas.

Relativamente à variável “Aprendo novas habilidades”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 17 pessoas acham totalmente relevante praticar atividade física em health clubs, 25 pessoas acham muito relevante, 20 pessoas dizem ser relevante, 7 pessoas acham pouco relevante, 4 pessoas não acham nada relevante e uma pessoa não respondeu. No ginásio Planeta Ginásio, 13 pessoas acham totalmente relevante praticar atividade física em health clubs, 41 pessoas acham muito relevante, 40 pessoas acham relevante, 18 pessoas consideram pouco relevante, 5 pessoas dizem que não acham nada relevante e apenas 3 pessoas não responderam. Em suma, 66 pessoas da nossa amostra afirmam que é muito relevante praticar atividade física em health clubs porque aprendem novas habilidades.

Relativamente à variável “Melhoro a minha qualidade de vida”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 54 pessoas acham totalmente relevante praticar atividade física em health clubs, 17 pessoas acham muito relevante e 3 pessoas dizem ser relevante. No ginásio Planeta Ginásio, 70 pessoas acham totalmente relevante praticar atividade física em health clubs, 41 pessoas acham muito relevante, 40 pessoas acham muito relevante, 6 pessoas consideram relevante, 2 pessoas dizem que é pouco relevante e apenas 2 pessoas não responderam. Em

suma, 124 pessoas da nossa amostra afirmam que é muito relevante praticar atividade física em health clubs porque melhoram a sua qualidade de vida.

Relativamente à variável “Estou a prevenir doenças”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 48 pessoas acham totalmente relevante praticar atividade física em health clubs, 19 pessoas acham muito relevante, 5 pessoas dizem ser relevante e 2 pessoas acham pouco relevante. No ginásio Planeta Ginásio, 58 pessoas acham totalmente relevante praticar atividade física em health clubs, 38 pessoas acham muito relevante, 16 pessoas acham apenas relevante, 5 pessoas dizem que é pouco relevante, uma pessoa diz não ser nada relevante e apenas 2 pessoas não responderam. Em suma, 106 pessoas da nossa amostra afirmam que é muito relevante praticar atividade física em health clubs porque estão a prevenir doenças.

Relativamente à variável “É o meu momento de lazer”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 30 pessoas acham totalmente relevante praticar atividade física em health clubs, 26 pessoas acham muito relevante, 14 pessoas dizem ser relevante, 3 pessoas acham pouco relevante e uma pessoa acha que não é nada relevante. No ginásio Planeta Ginásio, 35 pessoas acham totalmente relevante praticar atividade física em health clubs, 42 pessoas acham muito relevante, 27 pessoas acham apenas relevante, 11 pessoas dizem que é pouco relevante, 3s pessoa dizem não ser nada relevante e apenas 2 pessoas não responderam. Em suma, 68 pessoas da nossa amostra afirmam que é muito relevante praticar atividade física em health clubs porque é o seu momento de lazer.

Relativamente à variável “Sinto-me bem”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 46 pessoas acham totalmente relevante praticar atividade física em health clubs, 24 pessoas acham muito relevante e 4 pessoas dizem ser relevante. No ginásio Planeta Ginásio, 62 pessoas acham totalmente relevante praticar atividade física em health clubs, 46 pessoas acham muito relevante, 9 pessoas acham apenas relevante, uma pessoa diz que é pouco relevante e duas pessoas não responderam. Em suma, 108 pessoas da nossa amostra afirmam que é totalmente relevante praticar atividade física em health clubs porque sentem-se bem.

Relativamente à variável “Gosto dos professores/instrutores”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 41 pessoas acham totalmente relevante praticar atividade física em health clubs, 15 pessoas acham muito relevante, 15 pessoas

dizem ser relevante, 2 pessoas acham pouco relevante e apenas uma não acha nada relevante. No ginásio Planeta Ginásio, 41 pessoas acham totalmente relevante praticar atividade física em health clubs, 46 pessoas acham muito relevante, 22 pessoas acham apenas relevante, 5 pessoas dizem que é pouco relevante, 4 pessoas consideram nada relevante e duas pessoas não responderam. Em suma, 82 pessoas da nossa amostra afirmam que é totalmente relevante praticar atividade física em health clubs porque gostam dos professores/instrutores.

Relativamente à variável “Os professores/instrutores são exigentes”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 27 pessoas acham totalmente relevante praticar atividade física em health clubs, 27 pessoas acham muito relevante, 14 pessoas dizem ser relevante, 3 pessoas acham pouco relevante, 2 pessoas não acham nada relevante e uma pessoa não respondeu. No ginásio Planeta Ginásio, 36 pessoas acham totalmente relevante praticar atividade física em health clubs, 44 pessoas acham muito relevante, 26 pessoas acham apenas relevante, 8 pessoas dizem que é pouco relevante, 4 pessoas consideram nada relevante e duas pessoas não responderam. Em suma, 71 pessoas da nossa amostra afirmam que é totalmente relevante praticar atividade física em health clubs porque os professores/instrutores são exigentes.

Tabela 7B – Resultados descritivos e inferenciais das razões para a prática de atividade física em health clubs

Itens	Ginásio 1		Ginásio 2		Valor p
	N=74		N=120		
	Média	DP	Média	DP	
Gosto de ginásios	3.0	1.2	3.0	1.3	0.976
Gosto do tipo de pessoas que frequentam o ginásio	2.7	1.2	2.6	1.1	0.625
O aspeto físico é importante	3.7	1.0	3.4	1.2	0.194
É divertido	3.8	1.0	3.3	1.2	0.002
Conhecer pessoas novas	3.3	1.1	3.1	1.1	0.087
Aprendo novas habilidades	3.5	1.2	3.2	1.1	0.075
Melhorar a minha qualidade de vida	4.7	0.5	4.4	0.8	0.027
Estou a prevenir doenças	4.5	0.7	4.1	1.0	0.013
É o meu momento de lazer	4.1	0.9	3.7	1.1	0.027
Sinto-me bem	4.5	0.6	4.3	0.8	0.072
Gosto dos professores/instrutores	4.2	0.9	3.9	1.1	0.028

Os professores/instrutores são exigentes	3.9	1.1	3.7	1.1	0.291
--	-----	-----	-----	-----	-------

G1 - Malhação Power; G2 – Planeta Ginásio; N – número de elementos; DP – desvio padrão

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 3.0 (DP 1.2), o que representa relevante, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.0 (DP 1.3), o que representa relevante. Praticar atividade física porque as pessoas gostam de ginásios não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 2.7 (DP 1.2), o que representa entre pouco relevante e relevante, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 2.6 (DP 1.1), o que representa pouco relevante. Praticar atividade física porque as pessoas gostam do tipo de pessoas que frequentam o ginásio, não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 3.7 (DP 1.0), o que representa entre relevante e muito relevante, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.4 (DP 1.2), o que representa relevante. Praticar atividade física porque

o aspecto físico é importante não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 3.8 (DP 1.0), o que representa entre relevante e muito relevante, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.3 (DP 1.2), o que representa relevante. Praticar atividade física porque é divertido, é estatisticamente significativo, quer dizer que há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 3.3 (DP 1.1), o que representa relevante, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.1 (DP 1.1), o que representa relevante. Praticar atividade física porque “conheço” pessoas novas, não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 3.5 (DP 1.2), o que representa entre relevante e muito relevante, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.2 (DP 1.1), o que representa relevante. Praticar atividade física porque se aprende novas habilidades, não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 4.7 (DP 0.5), o que representa entre muito relevante e totalmente relevante, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 4.4 (DP 0.8), o que representa muito relevante. Praticar atividade física porque melhora a qualidade de vida, é estatisticamente significativo, quer dizer que há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 4.5 (DP 0.7), o que representa entre muito relevante e totalmente relevante, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 4.1 (DP 1.0), o que representa muito relevante. Praticar atividade física porque prevenimos doenças, é estatisticamente significativo, quer dizer que há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 4.1 (DP 0.9), o que representa muito relevante, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.7 (DP 1.1), o que representa entre relevante e muito relevante. Praticar atividade física porque é o momento de lazer, é estatisticamente significativo, quer dizer que há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 4.5 (DP 0.6), o que representa entre muito relevante e totalmente relevante, enquanto para o ginásio 2,

atribuíram um valor de 4.3 (DP 0.8), o que representa muito relevante. Praticar atividade física porque se sente bem, não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 4.2 (DP 0.9), o que representa muito relevante, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.9 (DP 1.1), o que representa entre relevante e muito relevante. Praticar atividade física porque as pessoas gostam dos professores/instrutores, é estatisticamente significativo, quer dizer que há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 3.9 (DP 1.1), o que representa entre relevante e muito relevante, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.7 (DP 1.1), o que representa entre relevante e muito relevante. Praticar atividade física porque os professores/instrutores são exigentes, não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

De todos estes resultados apresentados, 124 pessoas referem que é totalmente relevante melhorar a sua qualidade de vida, e 108 pessoas indicam que sentem-se bem em praticar atividade física em health clubs. Da nossa amostra 106 pessoas referem que estão a prevenir doenças, e apenas 82 pessoas indicam que gostam dos professores/instrutores.

### **5.3. Condicionantes para a não prática de atividade física num health club**

Após a análise das razões para a prática do lazer desportivo e das razões para a prática de atividade física em health clubs, decidimos quais as principais condicionantes para a não prática de atividade física num health club.

A seguinte tabela pretende estudar quais as principais condicionantes de frequência de um health club num futuro, indicando as respostas das pessoas perante os dois ginásios.

Tabela 8A – Distribuição das respostas das condicionantes para a não prática de atividade física num health club

Itens	Ginásio 1						Ginásio 2					
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Falta de tempo	0	6	12	22	20	14	4	11	22	32	29	22
É economicamente dispendioso	0	6	8	24	29	7	3	7	21	44	39	6
Ausência de atividades preferidas	3	8	14	18	23	8	4	18	34	40	17	9
Enquadramento técnico limitado	0	11	19	19	20	5	6	15	28	42	24	5
Falta de jeito	0	25	23	14	9	3	4	53	35	21	7	0
Amigos não praticam	1	27	33	9	2	2	6	54	32	20	5	3
Tenho coisas mais importantes para fazer	3	31	20	14	5	1	4	46	29	33	4	4
O meu estado de saúde impede-me	1	33	14	11	10	5	4	53	18	26	11	8
As instalações para a prática são más	1	20	13	15	16	9	5	37	22	26	20	10
É muito cansativo	1	33	21	11	7	1	4	57	33	17	6	3
É muito rotineiro	1	25	22	10	14	2	4	52	34	21	5	4
Existem outras formas de praticar desporto	1	11	20	23	15	4	4	19	29	45	14	9

G1 - Malhação Power; G2 – Planeta Ginásio; 0-Não respondeu; 1- Nenhuma importância; 2- Pouca importância; 3- Alguma importância; 4- Importante; 5- Muito importante.

Relativamente à variável “Falta de tempo”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 14 pessoas indicam que a falta de tempo tem muita importância, 20 pessoas indicam que é importante, 22 pessoas dizem ter alguma importância, 12 pessoas dão pouca importância e 6 pessoas dizem não ter nenhuma importância. No ginásio Planeta Ginásio, 22 pessoas indicam que a falta de tempo tem muita importância, 29 pessoas indicam que apenas é importante, 32 pessoas indicam que a falta de tempo tem alguma importância, 22 pessoas dão pouca importância, 11 pessoas não dão nenhuma importância e 4 pessoas não responderam. Em suma, 54 pessoas da nossa amostra afirmam que a falta de tempo tem alguma importância.

Relativamente à variável “É economicamente dispendioso”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 7 pessoas indicam que o motivo económico tem muita importância, 29 pessoas indicam que é importante, 24 pessoas dizem ter alguma importância, 8 pessoas dão pouca importância e 6 pessoas dizem não ter nenhuma importância. No ginásio Planeta Ginásio, 6 pessoas indicam que o motivo económico tem muita importância, 39 pessoas indicam que apenas é importante, 44 pessoas

indicam ter alguma importância, 21 pessoas dão pouca importância, 7 pessoas não dão nenhuma importância e 3 pessoas não responderam. Em suma, 68 pessoas da nossa amostra afirmam que o ser dispendioso tem alguma importância e é importante (68 pessoas responderam em alguma importância e importante).

Relativamente à variável “Ausência de atividades preferidas”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 8 pessoas indicam que a ausência de atividades preferidas tem muita importância, 23 pessoas indicam que é importante, 18 pessoas dizem ter alguma importância, 14 pessoas dão pouca importância, 8 pessoas dizem não ter nenhuma importância e 3 pessoas não responderam. No ginásio Planeta Ginásio, 9 pessoas indicam que a ausência de atividade tem muita importância, 17 pessoas indicam que apenas é importante, 40 pessoas indicam ter alguma importância, 34 pessoas dão pouca importância, 16 pessoas não dão nenhuma importância e 4 pessoas não responderam. Em suma, 58 pessoas da nossa amostra afirmam que a ausência de atividades preferidas tem alguma importância como condicionante de frequência.

Relativamente à variável “Enquadramento técnico limitado” verificamos que no ginásio Malhação Power, 5 pessoas indicam que o enquadramento técnico limitado tem muita importância, 20 pessoas indicam que é importante, 19 pessoas dizem ter alguma importância, 19 pessoas dão pouca importância e 11 pessoas dizem não ter nenhuma importância. No ginásio Planeta Ginásio, 5 pessoas indicam que o enquadramento técnico limitado tem muita importância, 24 pessoas indicam que apenas é importante, 42 pessoas indicam ter alguma importância, 28 pessoas dão pouca importância, 15 pessoas não dão nenhuma importância e 5 pessoas não responderam. Em suma, 61 pessoas da nossa amostra afirmam que o enquadramento técnico limitado tem alguma importância como condicionante de frequência.

Relativamente à variável “Falta de jeito” verificamos que no ginásio Malhação Power, 3 pessoas indicam que a falta de jeito tem muita importância, 9 pessoas indicam que é importante, 14 pessoas dizem ter alguma importância, 23 pessoas dão pouca importância e 25 pessoas dizem não ter nenhuma importância. No ginásio Planeta Ginásio, 7 pessoas indicam que é importante, 21 pessoas indicam ter alguma importância, 35 pessoas dão pouca importância, 53 pessoas não dão nenhuma importância e 4 pessoas não responderam. Em suma, 78 pessoas da nossa amostra afirmam que a falta de jeito não tem nenhuma importância como condicionante de frequência.



Relativamente à variável “Amigos não praticam” verificamos que no ginásio Malhação Power, 2 pessoas indicam ter amigos que não praticam tem muita importância, 2 pessoas indicam que é importante, 9 pessoas dizem ter alguma importância, 33 pessoas dão pouca importância, 27 pessoas dizem não ter nenhuma importância e apenas uma pessoa não respondeu. No ginásio Planeta Ginásio, 3 pessoas indicam que é muito importante, 5 pessoas dizem ser importante, 20 pessoas indicam ter alguma importância, 32 pessoas dão pouca importância, 54 pessoas não dão nenhuma importância e 6 pessoas não responderam. Em suma, 81 pessoas da nossa amostra afirmam que o facto de os amigos não praticarem não tem nenhuma importância como condicionante de frequência.

Relativamente à variável “Tenho coisas mais importantes para fazer” verificamos que no ginásio Malhação Power, uma pessoa indica que ter coisas mais importantes para fazer tem muita importância, 5 pessoas indicam que é importante, 14 pessoas dizem ter alguma importância, 20 pessoas dão pouca importância, 31 pessoas dizem não ter nenhuma importância e apenas 2 pessoas não responderam. No ginásio Planeta Ginásio, 4 pessoas indicam que é muito importante, 4 pessoas dizem ser importante, 33 pessoas indicam ter alguma importância, 29 pessoas dão pouca importância, 46 pessoas não dão nenhuma importância e 4 pessoas não responderam. Em suma, 77 pessoas da nossa amostra afirmam que o facto de ter coisas mais importantes para fazer não tem nenhuma importância como condicionante de frequência.

Relativamente à variável “O meu estado de saúde impede-me” verificamos que no ginásio Malhação Power, 5 pessoas indicam que o estado de saúde tem muita importância, 10 pessoas indicam que é importante, 11 pessoas dizem ter alguma importância, 14 pessoas dão pouca importância, 33 pessoas dizem não ter nenhuma importância e apenas uma pessoa não respondeu. No ginásio Planeta Ginásio, 8 pessoas indicam que é muito importante, 11 pessoas dizem ser importante, 26 pessoas indicam ter alguma importância, 18 pessoas dão pouca importância, 53 pessoas não dão nenhuma importância e 4 pessoas não responderam. Em suma, 86 pessoas da nossa amostra afirmam que o facto de o seu estado de saúde impedir não tem nenhuma importância como condicionante de frequência.

Relativamente à variável “As instalações para a prática são más” verificamos que no ginásio Malhação Power, 9 pessoas indicam que as instalações têm muita importância, 16 pessoas indicam que é importante, 15 pessoas dizem ter alguma

importância, 13 pessoas dão pouca importância, 20 pessoas dizem não ter nenhuma importância e apenas uma pessoa não respondeu. No ginásio Planeta Ginásio, 10 pessoas indicam que é muito importante, 20 pessoas dizem ser importante, 26 pessoas indicam ter alguma importância, 22 pessoas dão pouca importância, 37 pessoas não dão nenhuma importância e 5 pessoas não responderam. Em suma, 57 pessoas da nossa amostra afirmam que as instalações não tem nenhuma importância como condicionante de frequência.

Relativamente à variável “É muito cansativo” verificamos que no ginásio Malhação Power, uma pessoa indica que o ser cansativo têm muita importância, 7 pessoas indicam que é importante, 11 pessoas dizem ter alguma importância, 21 pessoas dão pouca importância, 33 pessoas dizem não ter nenhuma importância e apenas uma pessoa não respondeu. No ginásio Planeta Ginásio, 3 pessoas indicam que é muito importante, 6 pessoas dizem ser importante, 17 pessoas indicam ter alguma importância, 33 pessoas dão pouca importância, 57 pessoas não dão nenhuma importância e 4 pessoas não responderam. Em suma, 90 pessoas da nossa amostra afirmam que o ser cansativo não tem nenhuma importância como condicionante de frequência.

Relativamente à variável “É muito rotineiro” verificamos que no ginásio Malhação Power, 2 pessoas indicam que o ser rotineiro têm muita importância, 14 pessoas indicam que é importante, 10 pessoas dizem ter alguma importância, 22 pessoas dão pouca importância, 25 pessoas dizem não ter nenhuma importância e apenas uma pessoa não respondeu. No ginásio Planeta Ginásio, 4 pessoas indicam que é muito importante, 5 pessoas dizem ser importante, 21 pessoas indicam ter alguma importância, 34 pessoas dão pouca importância, 52 pessoas não dão nenhuma importância e 4 pessoas não responderam. Em suma, 77 pessoas da nossa amostra afirmam que o ser rotineiro não tem nenhuma importância como condicionante de frequência.

Relativamente à variável “Existem outras formas de praticar desporto” verificamos que no ginásio Malhação Power, 4 pessoas indicam que o ser existirem outras formas tem muita importância, 15 pessoas indicam que é importante, 23 pessoas dizem ter alguma importância, 20 pessoas dão pouca importância, 11 pessoas dizem não ter nenhuma importância e apenas uma pessoa não respondeu. No ginásio Planeta Ginásio, 9 pessoas indicam que é muito importante, 14 pessoas dizem

ser importante, 45 pessoas indicam ter alguma importância, 29 pessoas dão pouca importância, 19 pessoas não dão nenhuma importância e 4 pessoas não responderam. Em suma, 68 pessoas da nossa amostra afirmam que o existir outras formas de praticar exercício tem alguma importância como condicionante de frequência.

Tabela 8B – Resultados descritivos e inferenciais das condicionantes para a não prática de atividade física num health club

Itens	Ginásio 1		Ginásio 2		Valor p
	N=74		N=120		
	Média	DP	Média	DP	
Falta de tempo	3.3	1.1	3.1	1.3	0.340
É economicamente dispendioso	3.3	1.0	3.0	1.0	0.113
Ausência de atividades preferidas	3.0	1.3	2.6	1.2	0.054
Enquadramento técnico limitado	2.8	1.1	2.6	1.2	0.254
Falta de jeito	2.2	1.1	1.7	0.9	0.006
Amigos não praticam	1.8	0.9	1.7	1.0	0.556
Tenho coisas mais importantes para fazer	2.1	2.4	1.9	1.1	0.545
O meu estado de saúde impede-me	2.1	1.3	2.1	1.3	0.773
As instalações para a prática são más	2.7	1.4	2.4	1.3	0.159
É muito cansativo	1.9	1.0	1.7	1.0	0.410
É muito rotineiro	2.2	1.2	1.8	1.0	0.029
Existem outras formas de praticar desporto	2.7	1.1	2.6	1.2	0.591

G1 - Malhação Power; G2 – Planeta Ginásio; N – número de elementos; DP – desvio padrão.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 3.3 (DP 1.1), o que representa alguma importância, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.1 (DP 1.3), o que representa alguma importância. A falta de tempo para praticar atividade física, não é estatisticamente significativa, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 3.3 (DP 1.0), o que representa alguma importância, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.0 (DP 1.0), o que representa alguma importância. O ser economicamente dispendioso praticar atividade física, não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 3.0 (DP 1.3), o que representa alguma importância, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de

2.6 (DP 1.2), o que representa entre pouca importância e alguma importância. A ausência de atividades preferidas para praticar atividade física, não é estatisticamente significativa, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 2.8 (DP 1.1), o que representa entre pouca importância e alguma importância, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 2.6 (DP 1.2), o que representa entre pouca importância e alguma importância. O enquadramento teórico limitado, para praticar atividade física, não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 2.2 (DP 1.1), o que representa pouca importância, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 1.7 (DP 0.9), o que representa entre nenhuma importância e pouca importância. A falta de jeito para praticar atividade física, é estatisticamente significativa, quer dizer que há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 1.8 (DP 0.9), o que representa entre nenhuma importância e pouca importância, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 1.7 (DP 1.0), o que representa entre nenhuma importância e pouca importância. Os amigos não praticarem atividade física, não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 2.1 (DP 2.4), o que representa pouca importância, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 1.9 (DP 1.1), o que representa entre nenhuma importância e pouca importância. O ter coisas mais importantes para fazer para praticar atividade física, não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 2.1 (DP 1.3), o que representa pouca importância, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 2.1 (DP 1.3), o que representa pouca importância. O estado de saúde impedir de praticar atividade física, não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 2.7 (DP 1.4), o que representa entre pouca importância e alguma importância, enquanto para o ginásio

2, atribuíram um valor de 2.4 (DP 1.3), o que representa pouca importância. O facto de as instalações serem más para praticar atividade física, não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 1.9 (DP 1.0), o que representa entre nenhuma importância e pouca importância, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 1.7 (DP 1.0), o que representa entre nenhuma importância e alguma importância. O ser muito cansativo praticar atividade física, não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 2.2 (DP 1.2), o que representa pouca importância, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 1.8 (DP 1.0), o que representa entre nenhuma importância e pouca importância. O ser muito rotineiro praticar atividade física, é estatisticamente significativo, quer dizer que há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 2.7 (DP 1.1), o que representa entre pouca importância e alguma importância, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 2.6 (DP 1.2), o que representa entre pouca importância e alguma importância. O existir outras formas de praticar atividade física, não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

A condicionante que mais se destaca para a frequência num health club, é o ser economicamente dispendioso com apenas 68 pessoas a referenciar. O existirem outras formas de praticar desporto tem alguma importância, tendo também 68 pessoas a referenciar.

#### 5.4. **Satisfação com os equipamentos, serviços, e atividades do health club**

Até agora apresentamos os resultados da nossa amostra desde as razões que levam as pessoas a praticar atividade desportiva, até razões condicionantes pa-

ra a prática de atividades físicas em health clubs. No entanto, saber as condicionantes de satisfação, torna a nossa dissertação mais interessante e mais completa.

No quadro seguinte estão apresentados condicionantes de satisfação e a distribuição das respostas em cada ginásio.

Tabela 9A – Distribuição das respostas da satisfação com os equipamentos, serviços e atividades do health club

Condicionantes de satisfação	Ginásio 1						Ginásio 2					
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Localização (facilidade de acesso)	0	0	1	3	24	46	2	1	6	20	54	37
Dimensão e conforto	0	0	4	19	38	13	3	0	4	39	54	20
Acessibilidade económica	0	1	0	4	20	49	3	1	9	34	50	23
Disponibilidade do equipamento	1	0	1	9	35	28	3	0	6	40	55	16
Enquadramento técnico especializado	1	0	2	8	43	20	2	1	3	31	62	21
Apoio sanitário	0	0	7	19	32	16	2	1	12	41	47	17
Higiene e limpeza	0	1	4	12	32	25	2	1	8	24	59	26
Quantidade de atividades disponíveis	0	0	4	5	37	28	3	0	7	28	59	23
Qualidade do serviço	1	0	1	4	34	34	2	1	2	28	55	32
Horário de funcionamento	0	0	1	9	31	33	2	0	5	20	58	35
Apoio dos instrutores/professores	0	0	2	1	20	51	3	1	1	10	47	58
Diversão nas aulas	0	1	0	5	20	48	2	2	1	28	57	30
Exigência dos professores	0	1	1	2	25	45	2	1	3	18	51	45

G1 - Malhação Power; G2 – Planeta Ginásio; 0-Não respondeu; 1- Nenhuma satisfação; 2- Pouca satisfação; 3- Alguma satisfação; 4- Satisfeito; 5- Muito satisfeito.

Relativamente à variável “Localização (facilidade de acesso)”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 46 pessoas estão muito satisfeitas com a localização do seu ginásio, 24 pessoas estão satisfeitas, 3 pessoas dizem ter alguma satisfação, uma pessoa diz ter pouca satisfação. No ginásio Planeta Ginásio, 37 pessoas estão muito satisfeitas com a localização do seu ginásio, 54 pessoas estão satisfeitas, 20 pessoas têm alguma satisfação, 6 pessoas dizem estar pouco satisfeitas, uma pessoa diz ter nenhuma satisfação e apenas duas pessoas não responderam. Em suma, 83 pessoas da nossa amostra afirmam que estão muito satisfeitas em praticar atividade física em health clubs por causa da sua localização (facilidade de acesso).

Relativamente à variável “Dimensão e conforto”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 13 pessoas estão muito satisfeitas com a dimensão e o conforto do seu ginásio, 38 pessoas estão satisfeitas, 19 pessoas dizem ter alguma satisfação e 4 pessoas dizem ter pouca satisfação. No ginásio Planeta Ginásio, 20 pessoas estão muito satisfeitas com a dimensão e conforto, 54 pessoas estão satisfeitas, 39 pessoas têm alguma satisfação, 4 pessoas dizem estar pouco satisfeitas e duas pessoas não responderam. Em suma, 92 pessoas da nossa amostra afirmam que estão satisfeitas em praticar atividade física em health clubs devido à dimensão e conforto.

Relativamente à variável “Acessibilidade económica”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 49 pessoas estão muito satisfeitas com a acessibilidade económica do seu ginásio, 20 pessoas estão satisfeitas, 4 pessoas dizem ter alguma satisfação e uma pessoa diz ter nenhuma satisfação. No ginásio Planeta Ginásio, 23 pessoas estão muito satisfeitas com a acessibilidade económica, 50 pessoas estão satisfeitas, 34 pessoas têm alguma satisfação, 9 pessoas dizem estar pouco satisfeitas, uma pessoa afirma não ter nenhuma satisfação e 3 pessoas não responderam. Em suma, 72 pessoas da nossa amostra afirmam que estão muito satisfeitas em praticar atividade física no seu ginásio devido à acessibilidade económica.

Relativamente à variável “Disponibilidade do equipamento”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 28 pessoas estão muito satisfeitas com a disponibilidade do equipamento do seu ginásio, 35 pessoas estão satisfeitas, 9 pessoas dizem ter alguma satisfação, uma pessoa diz ter pouca satisfação e uma pessoa apenas não respondeu. No ginásio Planeta Ginásio, 16 pessoas estão muito satisfeitas com a disponibilidade do equipamento, 55 pessoas estão satisfeitas, 40 pessoas têm alguma satisfação, 6 pessoas dizem estar pouco satisfeitas, e 3 pessoas não responderam. Em suma, 90 pessoas da nossa amostra afirmam que estão satisfeitas em praticar atividade física no seu ginásio devido à disponibilidade do equipamento.

Relativamente à variável “Enquadramento técnico especializado”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 20 pessoas estão muito satisfeitas com o enquadramento técnico especializado do seu ginásio, 43 pessoas estão satisfeitas, 8 pessoas dizem ter alguma satisfação, 2 pessoas dizem ter pouca satisfação e uma pessoa apenas não respondeu. No ginásio Planeta Ginásio, 21 pessoas estão muito



satisfeitas com o enquadramento teórico, 62 pessoas estão satisfeitas, 31 pessoas têm alguma satisfação, 3 pessoas dizem estar pouco satisfeitas, uma pessoa indica não ter nenhuma satisfação e 2 pessoas não responderam. Em suma, 105 pessoas da nossa amostra afirmam que estão satisfeitas em praticar atividade física no seu ginásio devido ao enquadramento técnico especializado.

Relativamente à variável “Apoio sanitário”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 16 pessoas estão muito satisfeitas com o apoio sanitário do seu ginásio, 32 pessoas estão satisfeitas, 19 pessoas dizem ter alguma satisfação e 7 pessoas dizem ter pouca satisfação. No ginásio Planeta Ginásio, 17 pessoas estão muito satisfeitas com o apoio sanitário, 47 pessoas estão satisfeitas, 41 pessoas têm alguma satisfação, 12 pessoas dizem estar pouco satisfeitas, uma pessoa indica não ter nenhuma satisfação e 2 pessoas não responderam. Em suma, 79 pessoas da nossa amostra afirmam que estão satisfeitas em praticar atividade física no seu ginásio devido ao apoio sanitário.

Relativamente à variável “Higiene e limpeza”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 25 pessoas estão muito satisfeitas com a higiene e limpeza do seu ginásio, 32 pessoas estão satisfeitas, 12 pessoas dizem ter alguma satisfação, 4 pessoas dizem ter pouca satisfação e uma pessoa afirma não ter nenhuma satisfação. No ginásio Planeta Ginásio, 26 pessoas estão muito satisfeitas com o apoio sanitário, 59 pessoas estão satisfeitas, 24 pessoas têm alguma satisfação, 8 pessoas dizem estar pouco satisfeitas, uma pessoa indica não ter nenhuma satisfação e 2 pessoas não responderam. Em suma, 91 pessoas da nossa amostra afirmam que estão satisfeitas em praticar atividade física no seu ginásio devido à higiene e limpeza.

Relativamente à variável “Quantidade de atividades disponíveis”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 28 pessoas estão muito satisfeitas com a quantidade de atividades disponíveis do seu ginásio, 37 pessoas estão satisfeitas, 5 pessoas dizem ter alguma satisfação e 4 pessoas dizem ter pouca satisfação. No ginásio Planeta Ginásio, 23 pessoas estão muito satisfeitas com a quantidade de atividades disponíveis, 59 pessoas estão satisfeitas, 28 pessoas têm alguma satisfação, 7 pessoas dizem estar pouco satisfeitas e 3 pessoas não responderam. Em suma, 96 pessoas da nossa amostra afirmam que estão satisfeitas em praticar atividade física no seu ginásio devido à quantidade de atividades disponíveis.

Relativamente à variável “qualidade do serviço”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 34 pessoas estão muito satisfeitas com a qualidade do serviço do seu ginásio, 34 pessoas estão satisfeitas, 4 pessoas dizem ter alguma satisfação, uma pessoa diz ter pouca satisfação e uma pessoa não responde. No ginásio Planeta Ginásio, 32 pessoas estão muito satisfeitas com a qualidade dos serviços, 55 pessoas estão satisfeitas, 28 pessoas têm alguma satisfação, 2 pessoas dizem estar pouco satisfeitas, uma pessoa diz que não tem nenhuma satisfação e 2 pessoas não responderam. Em suma, 89 pessoas da nossa amostra afirmam que estão satisfeitas em praticar atividade física no seu ginásio devido à qualidade do serviço.

Relativamente à variável “Horário de funcionamento”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 33 pessoas estão muito satisfeitas com o horário de funcionamento do seu ginásio, 31 pessoas estão satisfeitas, 9 pessoas dizem ter alguma satisfação e uma pessoa diz ter pouca satisfação. No ginásio Planeta Ginásio, 35 pessoas estão muito satisfeitas com o horário de funcionamento, 58 pessoas estão satisfeitas, 20 pessoas têm alguma satisfação, 5 pessoas dizem estar pouco satisfeitas e 2 pessoas não responderam. Em suma, 89 pessoas da nossa amostra afirmam que estão satisfeitas em praticar atividade física no seu ginásio devido ao horário de funcionamento.

Relativamente à variável “Apoio dos instrutores/professores”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 51 pessoas estão muito satisfeitas com o apoio dos professores/instrutores do seu ginásio, 20 pessoas estão satisfeitas, 1 pessoa diz ter alguma satisfação e 2 pessoas afirmam ter pouca satisfação. No ginásio Planeta Ginásio, 58 pessoas estão muito satisfeitas com o apoio dos professores/instrutores, 47 pessoas estão satisfeitas, 10 pessoas têm alguma satisfação, uma pessoa diz estar pouco satisfeita, uma não tem nenhuma satisfação e 3 pessoas não responderam. Em suma, 109 pessoas da nossa amostra afirmam que estão muito satisfeitas em praticar atividade física no seu ginásio devido ao apoio dos professores/instrutores.

Relativamente à variável “Diversão nas aulas”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 48 pessoas estão muito satisfeitas com a diversão das aulas do seu ginásio, 20 pessoas estão satisfeitas, 5 pessoas dizem ter alguma satisfação e uma pessoa afirma não ter nenhuma satisfação. No ginásio Planeta Ginásio, 30 pessoas estão muito satisfeitas com a diversão das aulas, 57 pessoas estão

satisfeitas, 28 pessoas têm alguma satisfação, uma pessoa diz estar pouco satisfeita, 2 não têm nenhuma satisfação e 2 pessoas não responderam. Em suma, 78 pessoas da nossa amostra afirmam que estão muito satisfeitas em praticar atividade física no seu ginásio devido à diversão nas aulas.

Relativamente à variável “Exigência dos professores”, verificamos que no ginásio Malhação Power, 45 pessoas estão muito satisfeitas com a exigência dos professores do seu ginásio, 25 pessoas estão satisfeitas, 2 pessoas dizem ter alguma satisfação, uma pessoa indica ter pouca satisfação e uma pessoa afirma não ter nenhuma satisfação. No ginásio Planeta Ginásio, 45 pessoas estão muito satisfeitas com a exigência dos professores, 51 pessoas estão satisfeitas, 18 pessoas têm alguma satisfação, 3 pessoas dizem estar pouco satisfeitas, uma pessoa não têm nenhuma satisfação e 2 pessoas não responderam. Em suma, 90 pessoas da nossa amostra afirmam que estão muito satisfeitas em praticar atividade física no seu ginásio devido à exigência dos professores.

Tabela 9B – Resultados descritivos e inferenciais da satisfação com os equipamentos, serviços e atividades do health club

Itens	Ginásio 1		Ginásio 2		Valor p
	N=74		N=120		
	Média	DP	Média	DP	
Localização (facilidade de acesso)	4.5	0.6	3.9	1.0	0.000
Dimensão e conforto	3.8	0.7	3.7	0.9	0.412
Acessibilidade económica	4.5	0.7	3.6	1.0	0.000
Disponibilidade do equipamento	4.1	0.8	3.6	0.9	0.000
Enquadramento técnico especializado	4.0	0.8	3.7	0.9	0.034
Apoio sanitário	3.7	0.9	3.5	0.9	0.067
Higiene e limpeza	4.3	0.9	3.7	0.9	0.101
Quantidade de atividades disponíveis	4.2	0.7	3.7	1.0	0.001
Qualidade do serviço	4.3	0.8	3.9	0.9	0.002
Horário de funcionamento	4.3	0.7	3.9	0.9	0.013
Apoio dos instrutores/professores	4.6	0.6	4.2	1.0	0.006
Diversão nas aulas	4.5	0.7	3.8	0.9	0.000
Exigência dos professores	4.5	0.7	4.0	0.9	0.001

G1 - Malhação Power; G2 – Planeta Ginásio; N – número de elementos; DP – desvio padrão

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 4.5 (DP 0.6), o que representa entre satisfeito e muito satisfeito, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.9 (DP 1.0), o que representa entre alguma satisfação e satisfeito. Praticar atividade física num ginásio devido à sua localização, é estatisticamente significativo, quer dizer que há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 3.8 (DP 0.7), o que representa entre alguma satisfação e satisfeito, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.7 (DP 0.9), o que representa entre alguma satisfação e satisfeito. Praticar atividade física devido à dimensão e conforto do ginásio, não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 4.5 (DP 0.7), o que representa entre satisfeito e muito satisfeito, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.6 (DP 1.0), o que representa entre alguma satisfação e satisfeito. Praticar atividade física devido à acessibilidade económica, é estatisticamente significativo, quer dizer que há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 4.1 (DP 0.8), o que representa satisfeito, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.6 (DP 0.9), o que representa entre alguma satisfação e satisfeito. Praticar atividade física devido à disponibilidade do equipamento, é estatisticamente significativo, quer dizer que há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 4.0 (DP 0.8), o que representa é satisfeito, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.7 (DP 0.9), o que representa entre alguma satisfação e satisfeito. Praticar atividade física devido ao enquadramento técnico especializado, é estatisticamente significativo, quer dizer que há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 3.7 (DP 0.9), o que representa entre alguma satisfação e satisfeito, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.5 (DP 0.9), o que representa entre alguma satisfação e satisfeito. Praticar atividade física devido ao apoio sanitário do ginásio, não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 4.3 (DP 0.9), o que representa entre satisfeito e muito satisfeito, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.7 (DP 0.9), o que representa entre alguma satisfação e satisfeito. Praticar atividade física devido à higiene e limpeza do ginásio, não é estatisticamente significativo, quer dizer que não há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 4.2 (DP 0.7), o que representa satisfeito, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.7 (DP 1.0), o que representa entre alguma satisfação e satisfeito. Praticar atividade física devido à quantidade de atividades disponíveis no ginásio, é estatisticamente significativo, quer dizer que há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 4.3 (DP 0.8), o que representa entre satisfeito e muito satisfeito, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.9 (DP 1.0), o que representa entre alguma satisfação e satisfeito. Praticar atividade física devido à qualidade do serviço do ginásio, é estatisticamente significativo, quer dizer que há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 4.3 (DP 0.7), o que representa satisfeito, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.9 (DP 0.9), o que representa entre alguma satisfação e satisfeito. Praticar atividade física devido ao horário de funcionamento do ginásio, é estatisticamente significativo, quer dizer que há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 4.6 (DP 0.6), o que representa entre satisfeito e muito satisfeito, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 4.2 (DP 1.0), o que representa satisfeito. Praticar atividade física devido ao apoio dos instrutores/professores do ginásio, é estatisticamente significativo, quer dizer que há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 4.5 (DP 0.7), o que representa entre satisfeito e muito satisfeito, enquanto para o ginásio 2, atribuíram um valor de 3.8 (DP 0.9), o que representa entre alguma satisfação e satisfeito. Praticar atividade física devido à diversão nas aulas, é estatisticamente significativo, quer dizer que há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Em média as pessoas do ginásio 1, atribuíram um valor de 4.5 (DP 0.7), o que representa entre satisfeito e muito satisfeito, enquanto para o ginásio 2, atribuíram

um valor de 4.0 (DP 0.9), o que representa satisfeito. Praticar atividade física porque os professores/instrutores são exigentes, é estatisticamente significativo, quer dizer que há uma diferença grande ou razoável entre os dados das variáveis.

Na satisfação com os equipamentos, serviços e atividades do health club, verificamos que o apoio dos instrutores é muito satisfatório em ambos os ginásios, sendo referenciado por 109 pessoas. Sendo também muito satisfatória a exigência dos professores. A localização (facilidade de acesso) é também muito satisfatório para as pessoas que usufruem dos ginásios.

## Conclusões

Vários autores nacionais e internacionais indicam que os estudos sobre os motivos para a prática de atividade física centram-se nas populações mais jovens e nos praticantes de atividades desportivas. Por isto mesmo, existe uma necessidade de realizar mais estudos na área do *fitness*. Estudámos pessoas que praticam atividade física em ginásios, e o que as leva a praticar esta modalidade. Propusemo-nos analisar as razões para a prática desportiva no mundo do *fitness*, devido a esta necessidade, estudando dois ginásios na cidade de Ovar.

Desde o seu surgimento nos anos 40, que o *fitness* sempre evoluiu, até que nos anos 90 (caraterizados pela expansão internacional da industria do *fitness*), criaram-se os ginásios e health clubs com spa, a standardização das atividades de grupo e cada vez mais ofertas diversificadas. *Fitness* significa, condição física em língua portuguesa, e normalmente é associado ao conceito de bem-estar (*wellness*).

O exercício é uma forma de atividade física mais restrita, definido como o movimento corporal planeado, estruturado e repetido. A motivação é o fator mais importante e determinante no que se refere ao início e à continuidade das atividades físicas realizado para melhorar ou manter um ou mais componentes da condição física.

Foi realizado um estudo com 194 pessoas de dois ginásios em Ovar, cujo objetivo é comparar esses mesmos ginásios e saber quais as razões que levam as pessoas à prática do lazer desportivo, razões que levam à prática de atividade física em health clubs, condicionantes para a não prática de atividade física em health clubs, e a satisfação dos equipamentos, serviços e atividades do health club. Para este estudo, construímos um questionário que não tem validade e fiabilidade, ou seja estabilidade da medida. Necessitaríamos de com este mesmo grupo de pessoas, em dois instantes de tempo diferentes, aplicar o mesmo questionário, e verificar se os resultados obtidos seriam os mesmos que obtivemos. Assim, fica numa futura proposta de trabalho a conclusão deste estudo, e quem sabe, auxiliar os ginásios em questão a melhorar os seus serviços, mostrando aquilo que as pessoas mais gostam num ginásio, o que procuram, e assim o ginásio ir ao encontro do cliente, oferecendo aquilo que ele procura.

Em suma, nas razões para a prática de lazer desportivo, as razões mais importantes para a prática desportiva são: ter saúde; o bem-estar psicológico; o manter-se em forma; e combater o *stress*. Para a prática de atividade desportiva e health clubs, as principais razões são: melhorar a sua qualidade de vida; sentir-se bem em praticar atividade física em health clubs; prevenir doenças; e gostar dos professores/instrutores. A condicionante que mais se destaca para a não frequência num health club, é o ser economicamente dispendioso e o existirem outras formas de praticar desporto. Na satisfação com os equipamentos, serviços e atividades do health club, verificamos que o apoio dos instrutores é muito satisfatório em ambos os ginásios. A exigência dos professores e a localização do ginásio (facilidade de acesso) também são condicionantes de satisfação.



## Referencias

- ACSM (2005). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (7th ed.). Philadelphia: Lea & Febiger / Lippincott Williams & Wilkins.
- ACSM (2009). Exercise and psysical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41, 1510-1530.
- Almeida J.P.. A Saúde e o Bem Estar numa Nova Prática do Desporto. In *O Desporto no Século XXI Os Novos Desafios* (pp.35-40). Oeiras.
- Bento, J.O., (1991). Desporto, Saúde, Vida – Em Defesa do Desporto. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento J.O.. Novas Motivações para a Prática Desportiva. In *O Desporto no Século XXI Os Novos Desafios* (pp.113-145). Oeiras.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions*. London: Routledge.
- Brito, A.P., (2007). *Psicologia do Desporto Para Atletas*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Bryman, A. & Cramer, D. (2003). *Análise de dados em ciências sociais – Introdução às técnicas utilizando o SPSS para Windows*. Oeiras: Celta Editora.
- Calmeiro, L., & Matos, M. G. (2004). *Psicologia do exercício & saúde*. Lisboa: Visão e Contextos, Lda.
- Casperson, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 126-131.
- Correia, A. (2006). Uma gestão de marketing dos ginásios e health clubs. In A. Correia, A. Sacavém, & C. Colaço (Eds.), *Manual de fitness e marketing: para a competitividade dos ginásios e health clubs* (pp. 17-33). Lisboa: Visão e Contextos
- Crespo J.. O Lazer e a Recreação das Populações. In *O Desporto no Século XXI Os Novos Desafios* (pp.63-72). Oeiras.



- Marôco, S. (2011). *Análise Estatística com o SPSS Statistics*.
- Maurice, P. (2003). *Estilo de Vida, prática de atividades físicas e esportivas, qualidade de vida. Fitness & Performance*.
- Mota, J. (1997). *A Actividade Física no Lazer Reflexões sobre a sua prática*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Moutão, J. (2005). *Motivação para a prática de exercício físico*. Vila Real: Universidade Trás os Montes e Alto Douro.
- Nunes, L.(1999). *A prescrição da actividade física*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Papí, J. (2002). *Aerobic*. Barcelona: INDE publicaciones.
- Pedragosa, V. (2012). *Satisfação e Fidelização em Ginásios e Health Clubs: Estudo das Expetativas, das Emoções e da Qualidade*. Universidade técnica de lisboa faculdade de motricidade humana.
- Pereira, A., & Poupa, C. (2006). *Como escrever uma tese, monografia ou livro científico usando Word*. Lisboa: Edições Silabo.
- Pereira, A.L.. Do «cuidado de si» nas ginásticas de academia. *Corpo e Sociedade*, 41-76.
- Pereira, A.L. (2002). Razões para a prática de ginásticas de academia como actividade de lazer. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2,57-63.
- Pestana, H. & Gageiro, N. (2005). *Análise de dados para ciências sociais – a complementaridade do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Pinto, A.M., Ribeiro, C.A.F., Veríssimo, M.T., Rosa, M.S., Gonçalves F., Pinheiro, J.P., et al. (2000). *Saúde e Exercício Físico*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Pires, A., & Santos, A. (1996). *Satisfação de consumidores: a avaliação de qualidade*. Lisboa: Texto Editora.
- Pires, G. (1994). Do jogo ao desporto: para uma dimensão organizacional do conceito de desporto, um projeto pentadimensional de geografia variável. *Ludens*,14(1), 43-60.

Pires, G. (2005). *Gestão do desporto: desenvolvimento organizacional*. (2ª ed.). Porto: Apogesd.

Quivy, R., & Campenhoudt, L.V. (2008). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.

Saba, F. (2001). *Aderência à prática do exercício em academias*. São Paulo: Manole, Lda.

Santos, E., & Correia, A. (2011). *Evolução do fitness em Portugal: mudanças e desafios*. Lisboa: Visão e Contextos.

Santos, N.P. (2008). *Lazer, Espaço e Lugares*. In N.P. Santos, *Lazer da libertação do tempo à conquista das práticas*.(pp.145 - 163). Coimbra: Coimbra University Press.

Secretaria de Estado do Desporto (1999). *Um rumo para o Desporto em Portugal*. Lisboa: Centro de estudos e formação Desportiva.

Stranai, K., (1974). *Cultura e Desporto O trabalho e a Educação Física*. Lisboa: Ministério da Educação e Cultura.

Vidal, A.R.C. (2006). *Satisfação com a imagem corporal em praticantes de ginásticas de academia*. Porto: Universidade do Porto.

Viñaspre, P.L.. *Manual de Educação Física e Desportos. Técnicas e actividades práticas*. Barcelona: Grupo Oceano.

## Anexos