

Millenium, (ed espec nº9), 289-296.

pt

FATORES INFLUENCIADORES DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO EM HEALTH CLUBS
PHYSICAL EXERCISE INFLUENCING FACTORS IN HEALTH CLUBS
FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO EN LOS CLUBES DE SALUD

António Azevedo¹  <http://orcid.org/0000-0002-6325-0475>

Paulo Eira¹  <https://orcid.org/0000-0003-1370-0236>

¹ Instituto Politécnico de Viseu, Escola Superior de Educação, Departamento de Ciências do Desporto e Motricidade, CI&DEI, Viseu, Portugal

António Azevedo - toazevedo@esev.ipv.pt | Paulo Eira - peira@esev.ipv.pt



Autor Correspondente

António Azevedo
Rua das Eiras, Lote 2 - 1.º Esq.
3505-564 Viseu - Portugal
toazevedo@esev.ipv.pt

RECEBIDO: 24 de março de 2021

ACEITE: 23 de julho de 2021

RESUMO

Introdução: O culto do corpo e a manutenção de hábitos saudáveis sempre constituíram alvo de preocupação social, deixando de ser algo exterior à cultura para se assumir como uma das suas manifestações mais marcantes. A atualidade revela um quadro crescente de motivações para as práticas corporais institucionalizadas que têm sido substanciadas pela sua estreita associação com diversos marcadores que especificam a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos.

Objetivo: Percecionar os fatores influenciadores da prática de exercício físico nos Health Clubs (HC) do município de Viseu.

Métodos: O grupo de estudo foi composto por 179 frequentadores de sete HC do município de Viseu. O instrumento de pesquisa utilizado foi um questionário, sujeito a uma prévia fase de validação (por pares).

Resultados: Evidenciam-se diferenças significativas entre sexos relativamente ao grau de importância atribuído a fatores como “aumento de força”, “ganho da massa muscular”, “tonificação”, “controle de peso”, “perda de massa gorda” e “ganho de flexibilidade”, assim como entre mais novos e mais velhos, nos indicadores “ganho de massa muscular” e “aumento de força”.

Conclusão: Ainda que os fatores de influência apropriados a cada praticante não impliquem necessariamente um aumento direto do seu envolvimento na prática de atividade física, o seu conhecimento auxilia acerca das especificidades socioculturais dos praticantes e, dessa forma, tende a aumentar a eficácia de ação na construção de programas de intervenção adequados.

Palavras-chave: exercício físico; motivação; corpo; health club

ABSTRACT

Introduction: The cult of the body and the maintenance of healthy habits have always been a target of social concern, ceasing to be something outside one's culture to become one of its most striking manifestations. Nowadays it reveals a growing picture of motivation for institutionalized corporal practices.

Objective: To understand the factors that influence physical exercise practice in Health Clubs of Viseu.

Methods: The study group was composed of 179 clients from seven HC in the municipality of Viseu. The research instrument used was a questionnaire, subject to a previous phase of validation (by peers).

Results: Significant differences between genders are evidenced in the degree of importance attributed to factors such as "increased strength", "muscle gain", "toning", "weight control", "loss of fat mass" and "flexibility gain", as well as among younger and older, in "muscle gain" and "strength increase" indicators.

Conclusion: Although the appropriate influence factors of each practitioner do not necessarily imply a direct increase in their involvement in physical activity, their knowledge helps learning about practitioners' sociocultural specificities and, thus, tends to increase the appropriate intervention programs effectiveness elaboration.

Keywords: physical exercise; motivation; body; health club

RESUMEN

Introducción: El culto al cuerpo y el mantenimiento de hábitos saludables siempre han sido blanco de preocupación social, dejando de ser algo ajeno a la cultura para asumirse como una de sus manifestaciones más llamativas. Hoy en día revela un panorama creciente de motivaciones para las prácticas corporales institucionalizadas.

Objetivo: Comprender los factores que influyen en la práctica de ejercicio físico en los Health Clubs del municipio de Viseu.

Métodos: El grupo de estudio estuvo compuesto por 179 habituales de siete HC en el municipio de Viseu. El instrumento de investigación utilizado fue un cuestionario, sujeto a una fase previa de validación (por pares).

Resultados: las diferencias significativas entre los géneros son evidentes en el grado de importancia atribuido a factores como "aumento de fuerza", "aumento de masa muscular", "tonificación", "control de peso", "pérdida de grasa" y "aumento de flexibilidad", también como entre los jóvenes y los mayores, en los indicadores de "aumento de masa muscular" y "aumento de fuerza".

Conclusión: Aunque los factores de influencia propios de cada practicante no implican necesariamente un incremento directo de su implicación en la práctica de la actividad física, su conocimiento ayuda con las especificidades socioculturales de los practicantes y, por tanto, tiende a incrementar la efectividad de la acción en los programas de intervención apropiados del edificio.

Palabras clave: Ejercicio físico; Motivación; Cuerpo; Club de salud.

1. INTRODUÇÃO

1.1. Corpo: Plasticidade de usos e formas

O culto do corpo e a manutenção de hábitos saudáveis sempre constituíram alvo de preocupação social, agora exponenciada pela conjuntura de contingência que obriga a um esforço suplementar no que concerne ao bem-estar. Neste sentido, saúde e mobilidade corporal são aspetos fundamentais na estruturação de um modelo de sociedade com qualidade de vida (Silva, 1999; Mota & Sallis, 2002).

A atividade física contribui diretamente para a melhoria e manutenção da pluralidade de funções do corpo, diminuindo os efeitos do desuso e atuando como ação profilática de eventuais perdas de capacidade (Coelho *et al.*, 2014). O estilo de vida que adotamos expressa-se e manifesta-se através do corpo somático pois, não só temos o direito de escolher o estilo de vida, como temos também o direito de escolher o nosso próprio corpo. Nós somos o nosso corpo e a única forma de o conhecer é vivê-lo e experimentá-lo (Gervilla, 2000).

O corpo plasma-se, assim, em múltiplas formas e modos de o fazer, um corpo plural, e concretiza-se numa variedade de representações correspondendo à sua diversidade, contextos, sentimentos e emoções (Bento, 2009). Nesta perspetiva, Silva (1999) refere que o corpo é simultaneamente, o elemento simbólico e o suporte material de toda a atividade humana, capaz de fazer e de ser feito, de transformar e de se transformar, permitindo fazer cultura, fazer conhecimento, fazer civilização e fazer comunicação, este corpo que converte em realidade as irrealidades que pensamos que vive e cria (Bento, 2006).

O reencontro do homem com o seu corpo é uma das características mais marcantes do nosso tempo. Deixou de ser algo exterior à cultura para se assumir como uma das suas manifestações mais marcantes. O corpo é, assim, uma forma de simbolizar os nossos valores, a nossa cultura e a nossa identidade (Garcia, 2007). Cada indivíduo constrói ou modela o seu corpo. Assim, o corpo deixou de ser algo externo à nossa existência para ser a sede indiscutível dessa existência (Lipovetsky, 1994). No entanto, teremos que ter o cuidado de não esconder a identidade e a humanidade atrás do meramente somático. Dão-se a conhecer as formas corporais, mas oculta-se a identidade. Perpetua-se o efêmero, esquecendo-se o intemporal. Releva-se o biológico, renegando o cultural, dicotomizando-se desta forma a natureza. Este corpo, moldado por construções sociais, terá que emergir da fusão da natureza com a cultura, ajudando-nos a brincar, jogar, trabalhar, enfim a viver e ser felizes (Garcia, 2007).

1.2. Motivação para a prática física e desportiva

Atualmente, somos confrontados com um quadro crescente de motivações para as práticas corporais institucionalizadas ou de lazer. Neste contexto, os espaços de *Fitness* e *Wellness* emergem como locais de referência, espaços de coabitação de uma multiplicidade de práticas, conjugando-se no plural, e nesta circunstância, ultrapassa, em larga medida, a perspetiva reducionista da massa/elite ou do lazer/rendimento (Bento, 1995), proporcionando ambientes mais controlados, equilibrados e orientados para a prática de exercício físico (Ascensão, 2012).

Um dos aspetos mais importantes das motivações humanas é a capacidade de iniciar e de manter esforços durante períodos prolongados de tempo. Em algumas áreas da atividade humana, tal como o desporto, manter a motivação é essencial para a obtenção de sucesso.

Entre os vários motivos que conduzem a prática de exercício físico, Soares (2015) refere ser fulcral encontrar o fator que induz os praticantes a “dar o primeiro passo e muitos outros” (p. 15). Depreende-se a necessidade em apontar as motivações que conduzem à prática, isto é, o ato de despertar o interesse para algo, que conduz ao desencadear de uma ação, inerente a fatores intrínsecos ou extrínsecos (Santos, 2011). Tal conhecimento é decisivo para possibilitar que os técnicos de exercício físico e demais profissionais possam proporcionar um programa ajustado às expectativas e especificidades dos praticantes, aumentando a sua satisfação e conseqüente reforço da sua fidelização (Ingi *et al.*, 2016).

Os estilos de vida, referindo-se ao conjunto de comportamentos e hábitos do indivíduo que podem afetar a saúde, tem vindo a ocupar um lugar cada vez de maior importância em relação à saúde e à qualidade de vida dos indivíduos (Pontes *et al.*, 2021; Soares, 2015).

Nesta linha de pensamento, a pertinência do presente estudo prende-se, não apenas com a crescente importância do exercício físico na saúde, mas também com o facto de Portugal ser um dos países europeus com maior registo de sedentarismo. Os dados provenientes do Eurobarómetro Especial da Comissão Europeia (2020), inerentes aos índices de atividade física e desportiva, revelam que 59% dos cidadãos europeus “nunca” ou “raramente” pratica exercício físico, pelo que 41 % o realiza, pelo menos, uma vez por semana. Numa análise mais restrita, a informação da fonte supracitada revela que Portugal é um dos países com maior incidência de inatividade física, com indicadores preocupantes para a nossa sociedade atual, concretamente: 8% dos cidadãos pratica exercício físico “regular”, 20% pratica com “alguma regularidade”, 8% “raramente” pratica e 64% “nunca” pratica. De facto, os hábitos da população portuguesa haviam já despertado a atenção de Marivoet (2016), que por sua vez elogia as valências que o desporto e a atividade física promovem no respeito, cooperação e responsabilidade social.

Entre outros benefícios, destacam-se o aumento da força e da massa muscular (Schoenfeld *et al.*, 2015), o fortalecimento do corpo e a prevenção de doenças, recomendando-se o seu treino a toda a população, com especial incidência em grupos de risco (Prestes, 2016). Com efeito, comprovado o conjunto de benefícios que a prática regular de exercício físico induz no ser humano (Ruivo,

2015) e, atentando ao recente aumento do número de praticantes, depreendemos que o mesmo poderá estar associado a um processo de consciencialização, acerca da melhoria da qualidade de vida e demais fatores associados.

No sentido de tentar compreender a representação concetual de “exercício físico”, urge ressaltar que a polissemia associada a este conceito tem conduzido a diversas interpretações que se cruzam em aspetos comuns. Bouchard e Shephard (1994) encaram-no como a componente mais variável de todos os fatores que influenciam o gasto energético diário e, quando praticado com regularidade, está intimamente relacionado com a obtenção ou manutenção de um estado harmónico, de índole física e psicológica, tornando-se um instrumento essencial nos programas direcionados à promoção da saúde (Padez, 2002). O exercício físico é então considerado um “medicamento” (Soares, 2015), cuja ingestão deverá ser regular, planeada e estruturada para o melhoramento da condição física e da saúde (Ruivo, 2015).

Estes programas podem levar a uma renovação emocional de equilíbrio entre o prazer e as restrições e controlos civilizacionais. Pois, a prática desportiva, para além de oferecer uma possibilidade máxima de socialização, forma e promove o gosto, a ética, a estética corporal, a manutenção da condição física e do convívio, onde a educação para um desenvolvimento equilibrado do indivíduo, pode emergir de uma forma natural (Bento, 1995).

Nesta vertente, desporto poderá dar respostas significativas. Esta atividade, nos anos que se avizinham, poderá ser o resultado de uma nova perspectiva de vida e dependerá, por um lado, do facto de o homem concluir que o aparecimento de desequilíbrios ou de determinadas doenças têm uma relação íntima com a ausência da atividade física; por outro lado, dependerá da necessidade da redescoberta do corpo, do reencontro com a natureza e do surgir de um novo e verdadeiro espírito solidário. Estas circunstâncias estarão provavelmente na base de uma renovação das referidas atividades onde se poderão encontrar benefícios de índole psicológica e social, fundamentais para uma melhor intra e inter-relação humana. A este propósito, Morin (1991) e Popper (1991) afirmam que precisamos uns dos outros para a descoberta e correção dos erros, para educarmos um novo espírito de tolerância e de solidariedade, duas mensagens conjuntas que convêm ao bem-estar social e à saúde comunitária. Neste entendimento, o presente estudo visa perceber a influência que os indicadores género e a idade possuem na prática de exercício físico nos Health Clubs (HC) do município de Viseu.

2. MÉTODOS

2.1. Participantes

O grupo de estudo foi composto por 179 frequentadores de sete HC do município de Viseu (FFitness Health Club, Forlife Life, Fitness, Complexo Desportivo Príncipe Perfeito, LaPalestra, StarGym e Gymno3) tendo sido consideradas a idade superior a 16 anos e a frequência de utilização regular em Health Club (pelo menos uma vez por semana), como respetivos critérios de inclusão. Os participantes do sexo masculino representam 52.5% do grupo, sendo que 47.5% é do sexo feminino. A partir dos critérios de inclusão previamente definidos, contribuíram para o estudo participantes de todas as faixas etárias, com idades compreendidas entre os 16 e os 68 anos. Não obstante, foram criados dois grupos de comparação, baseados na média como valor de corte, de modo a distinguir-se “mais velhos” de “mais novos”. No que concerne à frequência de utilização, os participantes recorreram aos HC entre uma a cinco vezes por semana e, por fim, no que se refere às suas habilitações literárias, 43% possui estudos de grau superior (34.1% detentor de Licenciatura e 8.9%, de Mestrado), pelo que 57% concluiu o Ensino Secundário.

2.2. Instrumentos de recolha de dados

O instrumento de pesquisa utilizado foi um questionário cuja primeira parte, ao mesmo tempo informativa e caracterizadora pois contempla o conjunto de informações acerca do inquirido, foi adaptada do instrumento de Oliveira (2014). Por sua vez, a segunda parte do instrumento foi construída para o efeito e na qual se procedeu à análise das questões inerentes aos objetivos do estudo. Atribuiu-se uma escala de concordância composta por quatro graus para classificar a importância dos itens, desde “um” (nada importante) até “quatro” (muito importante). O instrumento foi sujeito a uma prévia fase de validação (por pares), cuja intenção foi a de aumentar a inteligibilidade e compreensão do instrumento (validação de conteúdo), pelo que o mesmo foi sujeito à apreciação por especialistas com intervenção no contexto do Desporto, Doutorados(as) e/ou currículo relevante na área. A segunda fase constituiu-se através dos processos de análise fatorial exploratória (AFE) e da consistência interna dos itens elaborados por meio do *Alpha* de Cronbach, originando as dimensões de estudo apresentadas posteriormente na análise estatística.

2.3. Procedimentos

No que concerne aos aspetos metodológicos conducentes à organização e obtenção dos dados a tratar posteriormente, ou seja, no referente ao protocolo de aplicação do instrumento, enumeramos os seguintes: a) levantamento dos contactos telefónicos e respetivos correios eletrónicos dos HC e respetivos Diretores Técnicos (DT); b) contacto via telefone com todos os DT para explicação dos objetivos do estudo e obtenção da respetiva autorização; c) entrega pessoal do questionário, prevalecendo o anonimato do inquirido, a confidencialidade das respostas e a ausência do investigador durante o período de preenchimento para não condicionar as respostas; d) recolha dos questionários, por parte do investigador, no prazo de uma semana após a entrega

pessoal dos mesmos. Cuidou-se a criação e manutenção de um ambiente acolhedor, concluído com um agradecimento pela participação neste estudo e toda a sinceridade pelas respostas dadas.

2.4. Análise estatística

Suportamo-nos na AFE para definir o instrumento (teste de adequação de Kaiser-Meyer-Olkin, 0.85), demonstrando a sua validade e igualmente representando a averiguação preliminar dos próprios itens como procedimento estatístico, possibilitando uniformizar e produzir resultados válidos na formulação de decisões acerca da qualidade dos itens e do próprio instrumento na sua totalidade (teste de Esfericidade de Bartlett, 0.00).

Com efeito, os fatores influenciadores de prática de exercício físico foram categorizados do seguinte modo ($\alpha = 0.84$): - preferência de Health Club; - tipologia de treino praticado; - preferência de realização - modalidades coreografadas; - preferência de realização - modalidades não coreografadas; - influência externa (fontes) para a prática de exercício físico em Health Club.

De acordo com os objetivos previamente definidos, efetuaram-se as análises descritiva e inferencial dos dados, com recurso à versão 26 do IBM *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), fixando-se o intervalo de confiança em 95%, definindo assim o nível de significância do estudo (p -value) em 0.05. A utilização de testes de comparação não paramétricos (Mann-Whitney) prendeu-se com o incumprimento dos requisitos para a utilização de testes paramétricos, concretamente a ausência de normalidade nas distribuições (Marôco, 2018).

Os resultados revelam, de acordo com a escala criada, a perceção dos inquiridos acerca de um conjunto de indicadores que permitem inferir sobre a importância que os mesmos possuem para os frequentadores de HC. O ponto de partida baseou-se na conceção crítica, dinâmica da linguagem e interpretação do sentido que um inquirido atribui aos conceitos, considerando igualmente as condições contextuais dos seus produtores.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Situados no primeiro nível de análise, neste caso descritivo, acerca das motivações extrínsecas e intrínsecas para a participação na atividade desportiva (Liz *et al.*, 2010), os dados obtidos revelam que os frequentadores de HC do concelho de Viseu apresentam níveis de prática “satisfatórios”, uma vez que 92.3% pratica exercício físico com regularidade (entre uma e duas vezes por semana), ou de forma “intensa” (entre quatro a cinco vezes por semana), o que se conecta com a perceção dos benefícios que a prática produz nos níveis de qualidade de vida dos indivíduos, corroborando a perspetiva de Soares (2015) e Ruivo (2015). Os participantes masculinos revelam uma tendência especial por dois dos sete HC analisados (88.2%), ao invés do sexo feminino, cuja distribuição se revela equitativa ao longo dos restantes HC. Tal se prende com a oferta de atividades presente neste contexto, estando a musculação no centro do leque de escolhas, o que atrai os homens e, paralelamente, leva as mulheres a escolher alternativas à modalidade citada. Dito de outra forma, a musculação é mais procurada pelo sexo masculino, enquanto o feminino tem preferência por atividades de grupo, diferentes. Estes dados são corroborados pelo facto de o indicador “preferência” se encontrar intimamente ligado ao da “tipologia”, uma vez que o “Treino de Força” é requerido por 64.8%, seguido do “Treino Cardiovascular” (38.5%). No extremo oposto, o tipo de treino menos solicitado é o da “Flexibilidade” (9.5%). No contexto das modalidades coreografadas, a Tabela 1 é reveladora das preferências manifestadas por ambos os sexos.

Tabela 1 – Preferência na realização de modalidades coreografadas

| Modalidade coreografada | Sexo masculino (%) | Sexo feminino (%) |
|-------------------------|--------------------|-------------------|
| Body Attack | 14 | 7.1 |
| Body Pump | 40 | 16.3 |
| Zumba | 2 | 13.3 |
| Zumba Step | 2 | 1 |
| Body Balance | 4 | 17.3 |
| Body Combat | 20 | 17.3 |
| Ciclismo indoor (RPM) | 14 | 6.1 |
| Body Jam | 4 | 5.1 |
| Body Step | 0 | 3.1 |
| Sh'BAM | 0 | 13.3 |
| Step Coreografado | 1.2 | 3.6 |

Destacam-se atividades “transversais” como *Body Combat* e *Body Jam*, que atraem homens e mulheres de forma semelhante, sendo o *Body Step* e *Sh'BAM* “exclusivas” do sexo feminino do nosso estudo. Paralelamente, pequenos contrastes se vislumbram, pois, os inquiridos do sexo masculino tendem a privilegiar modalidades como *Body Pump* ou *RPM*, enquanto os inquiridos do sexo feminino se inclinam para atividades rítmicas como *Body Balance* e *Zumba*. As atividades de grupo revelam-se alvo de atração pelos participantes de ambos os sexos, cuja tendência se manifesta semelhante à que advém do estudo concretizado por Weinberg e Gould (2017). Ou seja, esta propensão deriva do facto de este tipo de sessões oferecer momentos de divertimento,

convívio e um elevado grau de compromisso, atuando como relevante fator de motivação e conduzindo à continuidade dos praticantes na modalidade.

Por seu lado, quanto às modalidades não coreografadas (Tabela 2), o sexo masculino apresenta preferência primordial pelo *Cross Training*, *Cycling* e *Tabata*, sendo a *Dança* e *Hidroginástica*, entre outras atividades, as menos correspondidas.

Tabela 2 - Preferência na realização de modalidades não coreografadas

| Modalidade coreografada | Sexo masculino (%) | Sexo feminino (%) |
|------------------------------------|--------------------|-------------------|
| Aeróbica | 3.5 | 3.6 |
| Alongamentos | 4.7 | 6.5 |
| Cycling | 22.1 | 14.3 |
| Tabata | 10.5 | 1.2 |
| Hidrocinioterapia | 1.2 | 2.4 |
| Step | 2.3 | 8.9 |
| Cross training | 29.1 | 7.7 |
| Localizada | 9.3 | 18.5 |
| Glúteos, Abdominais e Pernas (GAP) | 1.2 | 6.0 |
| Core | 7.0 | 6.0 |
| Hidrobike | 2.3 | 1.2 |
| Dança | 1.2 | 8.3 |
| Hidroginástica | 1.2 | 3.0 |
| Pilates | 3.5 | 8.9 |

Ainda que a primeira atividade citada reúna igualmente adeptos do sexo feminino, a inclinação volta novamente às atividades, como *Step* e *Localizada*. De novo, se compreende o contraste nas motivações de ambos os sexos pois, se os masculinos se voltam para a musculação para obter resultados, o sexo feminino prefere as atividades com mais ritmo e que induzem ao treino cardiovascular. De facto, Oliveira (2014) refere que as variáveis que mais influenciam a prática de exercício físico são o bem-estar pessoal, controlo de peso, redução do stress e perda de massa gorda, pelo que os resultados obtidos se enquadram devidamente nos indicadores mencionados. Na dimensão de influência externa para a prática, a Tabela 3 apresenta catalisadores de índole social como principais fatores de motivação para a frequência em HC.

Tabela 3 - Influência externa para a prática de exercício físico

| Fonte de influência externa | (%) |
|-----------------------------|------|
| Família | 13.3 |
| Amigos | 27 |
| Namorado/a | 6.6 |
| Médico | 6.2 |
| Treinador/a | 3.5 |
| Nutricionista | 1.3 |
| Ninguém me influencia | 40.3 |
| Outros fatores | 1.8 |

Os pares de amigos são apontados como a principal fonte de influência, seguindo-se o seio familiar. Não obstante, as evidências apontam para o facto de a maioria dos participantes não necessitar de influência externa para abarcar os benefícios que a prática produz no seu quotidiano.

No segundo nível de estudo, procedeu-se à análise inferencial através da comparação de sexos e idades, no que diz respeito à perceção dos inquiridos em cada um dos fatores de influência. Para a criação dos grupos da variável "idade", utilizou-se a média como valor de corte, originando a divisão entre mais novos (até à média) e mais velhos (acima da média).

Com efeito, apurou-se que existem diferenças significativas entre sexos (Tabela 4), relativamente ao grau de importância atribuído a diversos fatores, na medida em que os homens valorizam significativamente o "aumento de força", "ganho da massa muscular" e a "tonificação", enquanto as mulheres consideram significativamente os fatores do "controlo de peso", "perda de massa gorda" e "ganho de flexibilidade". No que concerne aos fatores inerentes ao "bem-estar pessoal", "autoestima", "interação social", "melhoria da imagem corporal" e "redução dos níveis de stress", não se vislumbraram diferenças significativas.

Tabela 4 - Comparação de sexos nas dimensões em estudo

| Dimensão Sig. | Testes de Mann-Whitney | | |
|------------------|------------------------|----------------------|---------------|
| | Aumento de força | Ganho massa muscular | Tonificação |
| | .012 | .025 | .021 |
| Dimensão Sig. | Controlo peso | Perda massa gorda | Flexibilidade |
| | .012 | .025 | .021 |

Pese embora o facto de apenas uma pequena percentagem de indivíduos atingirem as suas expectativas, as experiências derivadas da prática de exercício físico são satisfatórias e o esforço pessoal é avaliado e exemplificado no treino. Como tal, a prática requer um encontro harmónico entre processos estereotipados, emoções, movimentos e, ao mesmo tempo, a necessidade desafiadora de vencer estes sentimentos. Na linha de pensamento anterior, aferiu-se a existência de diferenças significativas entre mais novos e mais velhos, nos indicadores “ganho de massa muscular” e “aumento de força” (Tabela 5), na medida em que os mais velhos valorizam significativamente o primeiro, enquanto os mais novos valorizam o segundo.

Tabela 5 – Comparação de idades nas dimensões em estudo

| Dimensão Sig. | Testes de Mann-Whitney | | | |
|------------------|------------------------|-------|------------------|-------|
| | Ganho massa muscular | | Aumento de força | |
| | .000 | | .003 | |
| Posto médio | mais novos | 30.69 | mais novos | 48.44 |
| | mais velhos | 57.51 | mais velhos | 33.17 |

Naturalmente, o processo de envelhecimento implica a degenerescência das faculdades do organismo humano, pelo que não surpreenderá a importância atribuída ao ganho da massa muscular pelos mais velhos, como ação profilática de eventuais declínios corporais. Neste entendimento, os mais novos aprimoram a força para atenuar, posteriormente, os efeitos nefastos do envelhecimento.

CONCLUSÃO

A motivação humana constitui um dos alvos principais de análise e gestão social e organizacional pelo efeito catalisador que possui ao impelir os indivíduos a agir para alcançar objetivos. O praticante, social e culturalmente situado, dispõe de uma crescente variedade de oferta que inevitavelmente se traduz no aumento significativo de HC, cujo objetivo visa essencialmente corresponder às necessidades evidenciadas na sociedade no que concerne à prática de exercício físico.

Associada a motivação ao reconhecimento por parte das autoridades médicas da importância da prática de exercício físico, tal conduz a um desenvolvimento formatado por indicadores sociais, ambientais e sobretudo individuais, que influenciam radicalmente a escolha das práticas, assim como as suas componentes de treino (frequência, Volume, intensidade, entre outras). Ainda que os fatores de influência apropriados a cada praticante não impliquem necessariamente um aumento direto do seu envolvimento na prática de atividade física, o seu conhecimento auxilia acerca das especificidades socioculturais dos praticantes e, dessa forma, tende a aumentar a eficácia de ação na construção de programas de intervenção adequados.

Estudos futuros poderão incluir a análise dos motivos que conduzem ao abandono dos HC ou da própria prática, assim como os fatores de influência de permanência e fidelização de praticantes, no sentido de obter uma melhor compreensão entre os índices de satisfação, fidelização e/ou alteração de comportamentos. Adicionalmente, recomenda-se ainda o estudo do impacto do contexto pandémico na vida dos praticantes e manifestações na sua saúde e bem-estar pessoal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ascensão, P. (2012). *Motivação para a prática de exercício físico em ginásios do distrito de Castelo Branco*. (Mestrado). Instituto Politécnico da Guarda. Portugal.
- Bento, J. (2009). *O Desporto e o Estado – Ideologias e práticas*. Edições Afrontamento.
- Bento, J. (2006). Corpo e desporto: Reflexões em torno desta relação. In W. Moreira (Ed.). *Século XXI: A era do corpo ativo*. Papyrus, 155-182.
- Bento, J. (1995). *O outro lado do Desporto*. Campo das Letras.

- Bouchard. C.; Shephard. R.; & Stephess. T. (1994). Physical Activity. Fitness. and Health: International Proceedings and Consensus Statement. *Human Kinetics*, 6(5), 675-676.
- Eurobarómetro - European Commission (2020). *Sondagem Eurobarómetro sobre desporto revela elevados níveis de inatividade na UE*. http://europa.eu/rapid/press-release_IP-14-300_pt.htm.
- Coelho, B.; Souza, L.; Bortoluzzi, R.; Roncada, C.; Tiggemann, C.; & Dias, C. (2014). Comparação da força e capacidade funcional entre idosos praticantes de musculação, hidroginástica e não praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 17(3), 497-504.
- Garcia. R. (2007). A evolução do homem e das mentalidades: uma perspectiva através do corpo. *Movimento*, 4(6), 61-71.
- Gervilla. E. (2000). *Valores del cuerpo educando. Antropología del cuerpo y educación*. Herder.
- Ingi. K.; Airton. J.; Matos. D.; Leitão. J.; Cid. L.; & Moutão, J. (2016). Adesão e desistência de programas de treino personalizado. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 15-21.
- Lipovetsky. G. (1994). *O Crepúsculo do Dever: A ética indolor dos novos tempos democráticos*. Publicações Dom Quixote.
- Liz. C.; Crocetta. T.; Viana. M.; Silveira. M.; Brandt. R.; & Andrade. A. (2010). Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. *Motriz*, 16(1), 181-188.
- Marivoet. S. (2016). Midiendo de la participación deportiva. Un análisis de los hábitos deportivos de la población portuguesa. In R. Goig (Ed.). *Participation Deportiva en Europe*. UOC, 339-358.
- Marôco. J. (2018). *Análise Estatística com o SPSS Statistics (7.ª ed.)*. Almedina.
- Morin. E. (1991). *Os Problemas do Fim de Século*. Editorial Notícias.
- Mota, J. & Sallis, J. (2002). *Actividade Física e Saúde. Factores de Influência da Actividade Física nas Crianças e Adolescentes*. Campo das Letras.
- Oliveira. L. (2014). *Motivação para a prática de Atividades de Fitness em contexto de ginásio*. (Mestrado). Instituto Superior de Economia e Gestão de Lisboa. Portugal.
- Padez. C. (2002). Atividade Física. Obesidade e Saúde: uma perspetiva evolutiva. *Estilos de vida*, 20(1), 11-20.
- Pontes, R.; Bento, F.; Azevedo, A. & Eira, P. (2021). Promoção da atividade física em instalações desportivas naturais – estudo realizado na cidade de Viseu. In A. Figueiredo, J. Rodrigues, L. Murta, P. Bezerra, S. Damásio, T. Figueiredo & T. Fonseca (eds.). *Desenvolvimento do Desporto e Qualidade de Vida – Ensino, Investigação e Intervenção*, pp. 234-242. DOI: <https://doi.org/10.34633/978-989-54743-4-9>
- Popper. K. (1991). *Sociedade Aberta Universo Aberto*. Publicações Dom Quixote.
- Prestes, J. (2016). *Prescrição e periodização do treinamento de força em academias*. Manole.
- Ruivo. R. (2015). *Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício Físico*. Self.
- Santos. J. (2011). *As Atividades de Motivação*. (Mestrado). Faculdade de Letras – Universidade do Porto. Portugal.
- Schoenfeld, B.; Peterson, D.; Ogborn, D.; Contreras, B.; & Sonmez, T. (2015) Effects of low-versus high-load resistance training on muscle strength and hypertrophy in well-trained men. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(10), 2954-2963.
- Silva. P. (1999). *O Lugar do Corpo. Elementos para uma cartografia fractal*. Instituto Piaget.
- Soares. J. (2015). *Running. Muito mais do que correr*. Porto Editora.
- Weinberg. R.; & Gould. D. (2017). *Fundamentos da Psicologia do Desporto e do Exercício (6.ª ed.)*. Artmed.