



## **MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NOS GINÁSIOS DO DISTRITO DE CASTELO BRANCO**

<sup>1</sup>Serrano, J., <sup>2</sup>Alves, R.

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

<sup>1</sup> IPCB e FCT and CI&DETS (PEst-OE/CED/UI4016/2011), Mail: j.serrano@ipcb.pt

<sup>2</sup> IPCB, Mail: ruialves\_20@hotmail.com

Correspondencia:

Mail: j.serrano@ipcb.pt

### **Introdução**

**N**os dias atuais, a atividade física tem sido apresentada diariamente nos meios de comunicação como uma grande solução para muitos dos males de saúde que atingem as diversas camadas da população. No entanto, e apesar desta frequente propaganda, percebe-se que muitas pessoas não conseguem manter-se na prática por longos períodos, e abandonam-na após pouco tempo, sem experimentar os reais benefícios de um programa continuado de exercício físico.

### **Objetivo**

Enquadrado no problema de como é caracterizada a prática de atividades de fitness em Ginásios do distrito de Castelo Branco, quais os motivos que levam as pessoas a praticar e qual a frequência dessa prática, o objetivo principal deste estudo foi verificar os principais motivos de adesão à prática de atividade física regular pelas pessoas que frequentam ou já frequentaram algum programa de exercício físico em ginásio ou health club, no distrito de Castelo Branco.

### **Método**

Foram utilizados questionário e entrevista com praticantes e concluiu-se que os motivos de interrupção e a quantidade de interrupções variam de acordo com os indivíduos e as prioridades estabelecidas por estes. Para a recolha dos dados foram contactados os responsáveis de 9 ginásios da Beira Interior (Castelo Branco, Fundão e Covilhã), ao qual obtivemos consentimento de 6 ginásios para colaboração no estudo. O instrumento de recolha de dados utilizado foi o Questionário de Motivação para o exercício (QME).

### **Resultados e discussão**

Na sua generalidade, os resultados obtidos estão em conformidade com os verificados noutros estudos, que foram mencionados na revisão bibliográfica, e que também utilizaram versões do QME. Da aplicação deste tipo de questionários sobressai o facto de os motivos mais importantes e menos importantes coincidirem na maior parte dos estudos apresentados.

## Conclusões

Verifica-se que a manutenção da saúde, bem-estar, stress e condição física são os fatores evidenciados como mais importantes e, por outro lado, os fatores de “competição/reconhecimento”, “valorização pessoal”, e “historial médico” são os menos importantes, para os sócios inquiridos.

Podemos destacar ainda, que estratégias de marketing podem ser estruturadas a partir do conhecimento por parte dos gestores de Ginásios, dos motivos de adesão e permanência indicados pelos usuários dos mesmos, como referência para os ginásios e academias de todo o país.

## Referências

- ALVES, J., & LOURENCO, A. (2003). Tradução e Adaptação do Questionário de Motivação para o Exercício. *Desporto, Investigação e Ciência*, 2, 3 23.
- FONSECA, A.(1995). Motivos para a prática desportiva: Investigação desenvolvida em Portugal. *Rev. Crítica de Desporto e Educação Física*, 1;
- MOUTÃO, J. (2005). Motivação para a prática de Exercício físico: Estudo dos motivos para a prática de Atividades de fitness em ginásios;
- SERRANO J. (2004). A prática de atividade física nos ginásios e academias – motivações e influências. *Revista do Departamento de Educação Física e Artística*, nº6, 2005