



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

¹Serrano, J., ²Alves, R.

Recibido: 25/04/2015

Aceptado: 25/05/2015

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

² IPCB, Mail: ruialves_20@hotmail.com

Correspondencia:

Mail: j.serrano@ipcb.pt

Introdução

Nos 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