

---

## AGRADECIMENTOS

Concluído o nosso estudo, que representa o último grande desafio de um longo processo com poucos momentos de desânimo e muitos de entusiasmo, recordo com carinho e gostaria de expressar publicamente os maiores agradecimentos a todas as pessoas que, de uma forma ou de outra, contribuíram para a sua realização:

- Ao Professor Doutor José Pedro Ferreira, pela excelente coordenação prestada neste estudo.

- À minha orientadora, Mestre Cristina Senra, pela enorme disponibilidade, pelos valiosos conhecimentos que me transmitiu, não só no âmbito deste estudo, mas ao longo da minha formação e, acima de tudo, pela excelente competência e brio prestados, e pela notável orientação que me concedeu para a realização deste trabalho, ultrapassando em larga escala a sua obrigação profissional.

- A todos os indivíduos que fizeram parte da minha amostra e que se disponibilizaram para participar neste estudo, pois sem eles não teria sido possível a sua realização.

- A todos os professores da FCDEF-UC que contribuíram para a minha formação.

- Aos meus queridos pais, por todo o carinho, força e apoio incondicional nos bons e maus momentos, e principalmente pela “paciência” demonstrada durante todos estes anos.

- À minha irmã e ao meu cunhado, por todo o carinho, confiança e ajuda fundamental ao longo deste percurso.

- Ao meu orientador de Estágio, Professor Paulo Soares, pela amizade que sempre demonstrou e pela colaboração em todo este processo.

- A todos os meus amigos e colegas de curso, que teimosamente continuam e continuarão a ser muito especiais.

- Ao “Quarto dos Manos”, porque nunca na minha vida conseguirei esquecer-vos!

- A ti, Nina, por tudo!

**A TODOS O MEU CARINHO E AGRADECIMENTO!**

---

## RESUMO

Segundo Cox (1995), um dos aspectos mais importantes da Psicologia do Exercício é determinar o que motiva os indivíduos a iniciar uma actividade física, o que os motiva a aderir a um programa de exercício e o que os motiva a voltar, após o abandono. Desta forma, o objectivo geral deste estudo foi verificar os motivos e as barreiras que levam as pessoas a decidir iniciar ou manter uma actividade física regular.

A amostra foi constituída por 125 indivíduos, 64 do género masculino e 61 do género feminino, residentes no concelho da Figueira da Foz, com idades compreendidas entre os 18 e os 60 anos de idade e praticantes ou não de actividade física regular.

Os instrumentos “Inventário de Motivações para o Exercício”, “Questionário para Determinar os Estados de Mudança” e “Questionário de Barreiras para a Prática de Actividade Física” foram aplicados a praticantes e ex-praticantes em ginásios localizados na cidade da Figueira da Foz.

Os resultados obtidos evidenciaram que as dimensões da motivação Saúde Positiva e Revitalização são sempre muito valorizadas, ao contrário do Reconhecimento Social e das Pressões de Saúde que são percebidos como um factor de menor importância para a adesão ou manutenção da actividade física. Da mesma forma, a dimensão Falta de Tempo é o motivo mais referido como barreira à prática de actividade física. Finalmente, quanto às várias modalidades praticadas pelos inquiridos verificámos que as diferenças entre elas, relativas à percepção das motivações e das barreiras para o exercício, não eram muito acentuadas.

Palavras-chave: Actividade Física; Motivação e Barreiras.

---

## INDICE GERAL

<b>Capítulo I.....</b>	<b>1</b>
<b>Introdução .....</b>	<b>1</b>
1.1 Introdução.....	1
1.2 Contextualização .....	2
1.3 Pertinência do estudo.....	3
1.4 Objectivos do Estudo.....	4
1.5 Hipóteses .....	5
<b>Capítulo II.....</b>	<b>6</b>
<b>Revisão da Literatura.....</b>	<b>6</b>
2.1 Motivação .....	6
2.1.1 Motivação para a prática.....	7
2.2 Determinantes do Exercício e da Actividade Física.....	10
2.2.1 Características Pessoais .....	12
2.2.1.1 Factores Biológicos e Demográficos .....	12
2.2.1.2 Factores Psicológicos, Cognitivos e Emocionais .....	16
2.2.1.3 Atributos Comportamentais e Habilidades.....	18
2.2.2 Factores/Determinantes do Envolvimento .....	19
2.2.2.1 Envolvimento Humano/Social.....	20
2.2.2.2 Envolvimento Físico.....	21
2.2.3 Características da Actividade Física.....	23
2.2.3.1 Intensidade e Duração do Exercício .....	23
2.2.3.2 Comparação entre Programas de Grupo e Individuais .....	24
2.2.3.3 Qualidades do Líder .....	24
2.3 Barreiras Percebidas .....	25
2.4 Modelos Teóricos de Adesão à Actividade Física.....	27
2.4.1 Modelo Transteórico.....	28
<b>Capítulo III.....</b>	<b>32</b>
<b>Metodologia.....</b>	<b>32</b>
3.1 Caracterização da Amostra.....	32
3.2 Variáveis.....	35
3.3 Instrumentos de Avaliação .....	35

---

3.3.1 Inventário de Motivações para o Exercício (EMI-2).....	36
3.3.2 Questionário para Determinar os Estados de Mudança (Marcus, B. s/d).....	36
3.3.3 Questionário de Barreiras para a Prática de Actividade Física .....	37
3.4 Procedimentos Funcionais .....	38
3.5 Procedimentos Operacionais .....	39
<b>Capítulo IV .....</b>	<b>40</b>
<b>Apresentação dos Resultados .....</b>	<b>40</b>
4.1 Percepção das motivações para a generalidade da amostra.....	40
4.2 Percepção das Barreiras para a generalidade da amostra .....	41
4.3 Diferenças entre os não praticantes e os praticantes de actividade física regular para os sujeitos do género feminino – Motivações .....	41
4.4 Diferenças entre os não praticantes e os praticantes de actividade física regular para os sujeitos do género masculino – Motivações .....	42
4.5 Diferenças entre os não praticantes e os praticantes de actividade física regular para os solteiros – Motivações.....	43
4.6 Diferenças entre os não praticantes e os praticantes de actividade física regular para os casados – Motivações.....	44
4.7 Comparação entre as percepções da motivação em não praticantes e praticantes de actividade física regular, tendo em conta as variáveis: Género e Estado Civil .....	46
4.7.1 Não Praticantes .....	46
4.7.1.1 Género .....	46
4.7.2 Praticantes Regulares.....	47
4.7.2.1 Género .....	47
4.7.3 Não Praticantes .....	48
4.7.3.1 Estado Civil .....	48
4.7.4 Praticantes Regulares.....	49
4.7.4.1 Estado Civil .....	49
4.8 Diferenças entre os não praticantes e os praticantes de actividade física regular para os sujeitos do género feminino – Barreiras .....	50
4.9 Diferenças entre os não praticantes e os praticantes de actividade física regular para os sujeitos do género masculino – Barreiras .....	51
4.10 Diferenças entre os não praticantes e os praticantes de actividade física regular para os solteiros – Barreiras .....	52

---

4.11 Diferenças entre os não praticantes e os praticantes de actividade física regular para os casados – Barreiras.....	52
4.12 Comparação entre as percepções das barreiras em não praticantes e praticantes de actividade física regular, tendo em conta as variáveis: Género e Estado Civil .....	53
4.12.1 Não Praticantes .....	53
4.12.1.1 Género .....	53
4.12.2 Praticantes.....	54
4.12.2.1 Género .....	54
4.12.3 Não Praticantes .....	55
4.12.3.1 Estado Civil .....	55
4.12.4 Praticantes.....	56
4.12.4.1 Estado Civil .....	56
4.13 Diferenças entre modalidades para as percepções da motivação .....	56
4.14 Diferenças entre modalidades para as percepções das barreiras .....	57
<b>Capítulo V .....</b>	<b>58</b>
<b>Discussão dos Resultados .....</b>	<b>58</b>
<b>Capítulo VI.....</b>	<b>66</b>
<b>Conclusões, Limitações e Recomendações.....</b>	<b>66</b>
6.1 Limitações .....	66
6.2 Conclusões.....	66
6.3 Recomendações .....	67
<b>Capítulo VII .....</b>	<b>69</b>
<b>Bibliografia.....</b>	<b>69</b>

---

## INDICE DOS ANEXOS

### **Anexo 1**

- “Inventário de Motivações para o Exercício”

### **Anexo 2**

- “Questionário para determinar os Estados de Mudança”

### **Anexo 3**

- “Questionário de Barreiras para a Prática de Actividade Física”

### **Anexo 4**

- Análises descritivas e inferenciais dos dados obtidos