



UNIVERSIDADE  
E D U A R D O  
MONDLANE

**ESCOLA SUPERIOR DE CIÊNCIAS DO DESPORTO**

Trabalho de Licenciatura em Ciências do Desporto

**Determinante de aderência à prática de exercícios em ginásios da cidade  
de Maputo nos períodos de Junho a Agosto de 2023**

**Autor:** Tayob Augusto Ugembe

**Orientador:** Prof. Doutor Leonardo Nhantumbo

Lic. Paulo Júlio Sambo

**Maputo, Junho 2024**



**UNIVERSIDADE  
E D U A R D O  
MONDLANE**

**ESCOLA SUPERIOR DE CIÊNCIAS DO DESPORTO**

**Determinante de aderência à prática de exercícios em ginásios da cidade  
de Maputo nos períodos de Junho a Agosto de 2023**

Monografia submetida à Escola Superior de Ciências do Desporto da Universidade Eduardo Mondlane, para a obtenção do grau de Licenciatura em Ciências do Desporto, Ramo de Treino Desportivo, sob orientação do Prof. Doutor Leonardo Nhantumbo e Lic. Paulo Júlio Sambo

**Autor:** Tayob Augusto Ugembe

**Maputo, Junho 2024**

Índice	
Declaração de honra.....	i
Dedicatória.....	ii
Agradecimentos .....	iii
Resumo .....	iv
CAPITULO I .....	5
1.Introdução .....	5
1.2 Justificativa .....	7
1.3 Problema .....	8
1.4 Perguntas de pesquisa .....	8
1.5 Objectivos .....	9
1.6 Delimitação do tema .....	9
1.7 Estrutura do trabalho.....	10
CAPÍTULO II.....	11
2 Revisão da literatura .....	11
2.1 Exercícios físicos .....	11
2.2 Ginásios.....	11
2.3 Determinantes .....	12
2.4 Aderência: .....	13
2.5 Determinantes da aderência ao exercício físico.....	14
2.6 Determinantes Pessoais.....	14
2.7 Determinantes psicológicos e de comportamento.....	15
2.8 Determinantes do ambiente social e físico.....	15
2.8.1 Características da actividade física .....	15

2.9 Determinantes para a prática do exercício físico no âmbito da psicologia do desporto (teorias e modelos em actividade física) .....	16
2.9.1 Teoria do comportamento planeado (Ajzen, 1991) .....	16
2.9.2 Teoria da autoeficácia .....	17
2.9.3 Teoria da autodeterminação .....	18
2.9.4 Modelo “health action process approach” (hapa) .....	19
2.9.5 Modelo transteorico de mudança de comportamento .....	20
Capitulo III.....	22
3 Metodologia .....	22
3.1 Tipo de pesquisa .....	22
3.2 População e amostra .....	22
3.3 Procedimentos .....	23
3.4 Coleta de dados .....	23
3.5 Instrumento .....	23
3.6 Análises dos dados .....	24
3.7 Aspectos éticos.....	24
Capitulo IV .....	25
4 Apresentação e discussões dos resultados .....	25
4.1 Determinantes para a adesão dos clientes nos ginásios .....	25
4.2 Conclusão.....	32
4.3 Bibliografia .....	34

## **Declaração de honra**

Declaro por minha honra que este trabalho de conclusão do curso foi expressamente elaborado com vista à obtenção do grau de Licenciatura em Ciências do Desporto, Ramo de Treino desportivo, que submeto a ESCIDE/UEM, em cumprimento dos requisitos para a obtenção do grau de Licenciatura em Ciências do Desporto, nunca foi apresentado na sua essência, para a obtenção de qualquer outro grau académico e que constitui o resultado da minha investigação, estando no texto indicada a bibliografia e as fontes usadas.

---

(Tayob Augusto Ugembe)

## **Dedicatória**

Dedico este trabalho a minha falecida mãe por toda a sua dedicação e cuidado ao longo dos anos que esteve ao meu lado.

## **Agradecimentos**

Agradeço a Deus pelo dom da vida e pela bênção para o alcance desta etapa académica.

De igual modo endereço os meus sinceros agradecimentos aos meus pais Augusto Tenane Ugembe e Matilde Manguze Machabe.

A minha filha Whezu Matilde Ugembe e aos meus sobrinhos Tayob Sulemane e Shonguela Bulo pelo suporte emocional.

A minha irmã Otilia Augusto Ugembe, A minha avo AnifaMabhuto, ao meu tio José Machabe e aos meus primos Sérgio Machabe e Arlindo Machabe pelo facto de desde cedo auxiliarem aos meus pais no processo da minha formação aliados à minha família em geral pelo apoio prestado desde sempre e em todos os momentos.

Aos meus professores do Curso de Licenciatura em Ciências do Desporto, em especial aos docentes Lic. Paulo Sambo e ao Prof. Doutor Leonardo Nhantumbo pela sinceridade, e, com o seu rigor científico, deram-me todo o apoio e todas as bases para que eu caminhasse na direcção certa. Com a sua paciência na leitura atenciosa e cuidadosa de cada parágrafo, conferiu-me segurança e confiança para a concretização do trabalho. Professor, os meus mais sinceros agradecimentos.

Aos meus colegas e amigos do curso em especial ao Macete Fernando e Inácio Vasconcelos e que sempre estiveram apto a ajudar-me desde o meu primeiro ano da academia, também em especial à Nilton Macamo obrigado pelo vosso apoio de sempre.

Por fim, mais não menos importante, os agradecimentos são extensivos à todos os que directa e/ou indirectamente contribuíram para que este trabalho se tornasse uma realidade, à todos, os meus sinceros agradecimentos.

## **Resumo**

O desporto é exercício físico caracteriza-se pela vasta possibilidade de ser praticado em variados espaços e oferecer vários serviços, sendo que, de entre eles, os ginásios que surgem como uma opção a se ter em conta, pelas suas características, particularidades e implicações, merecem uma especial atenção. O presente estudo é descritivo com características qualitativas e quantitativas, onde contamos com uma amostra de 92 indivíduos dos quais 43 do sexo masculino e 49 do sexo feminino que foram inqueridos atrás de um questionário do formulário Google com 13 perguntas fechadas, e para análise recorremos a análise de frequências dos resultados que obtivemos em função do sexo. O estudo tem como objectivo analisar a associação dos determinantes pessoais, com os programas de exercício físico pelos utentes dos ginásios em função do sexo da cidade de Maputo. Os resultados mostraram que o sexo feminino foi superior na procura, adesão e permanência nos ginásios da cidade de Maputo com uma percentagem de 53% em relação ao sexo masculino. Concluimos que tanto para o sexo masculino como feminino o principal motivo de adesão e permanência no ginásio é a procura do profissionalismo que lhes ajude a alcançar os seus objectivos, para as modalidades individuais (masculino) na procura de bem-estar e auto-estima e corpo perfeito e outras colectivas (feminino) na busca de bem-estar, estética.

**Palavras-Chave:** Aderência, exercício físico, determinantes, ginásios.

## CAPITULO I

### 1.Introdução

Nos últimos anos, tem-se observado um crescimento constante pelo interesse, na prática, regular de exercícios físicos. Correlacionado a este crescimento, está o aumento no número de ginásios no mundo e em Moçambique. Pode-se entender que o exercício físico é uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina estressante do dia-a-dia traz ao indivíduo. Nesse sentido a prática do exercício físico está inserida no conceito de promoção à saúde, condicionamento físico e preparação física, é importante na mudança do estilo de vida do indivíduo e de uma comunidade (BULLETT et al, 2020; KLAINET et al, 2016; ARONIET et al, 2012)

O acto da prática desportiva tem sido alvo de grandes desenvolvimentos ao longo dos tempos. Os relatos desportivos datam da Grécia antiga, jogos no coliseu de Roma para “entreter” o povo, pela actividade física para a manutenção de militares e nobreza, evoluindo de tal forma que o desporto tornou-se uma indústria. Na era moderna vimos crescer um tipo de infra-estruturas como piscinas, estádios de futebol e pavilhões desportivos, que permite à população em geral, praticar e assistir grandes espectáculos desportivos (REIN et al., 2008).

Entre os ambientes com potencial para promover a mudança de comportamento na população destacam-se as academias, que oferecem serviços de orientação e supervisão da prática de exercícios físicos por profissionais da área (CARLA & ANDRADE, 2015; SABA, 2001).

Actualmente, sabe-se que a procura por academias de ginástica é cada vez maior e que diversos sujeitos, de diferentes classes sociais, escolhem estes locais para a prática de seus exercícios físicos, seja para praticar musculação como para participar em aulas de ginástica (Silva, 2020).

O conhecimento acerca do que leva o indivíduo a buscar alguma actividade física é fundamental para mantê-lo fisicamente activo (DESCHAMPS e DOMINGUES FILHO, 2005 citado por LIZ 2016). Assim, uma das formas de se intervir com vista a uma maior continuidade de prática de exercícios nas academias é por meio da identificação dos motivos que os indivíduos atribuem a essa prática.

Segundo Teixeira et al. (2011), essa busca ocorre por motivos que podem ser intrínsecos ou extrínsecos aos sujeitos, regulando o comportamento. Os ginásios em moçambique são uma

componente básica e fundamental para o desenvolvimento das actividades desportivas com variados fins por parte de indivíduos singulares e ou clubes desportivos, pois, através deles os indivíduos e os clubes podem desenvolver os treinos de manutenção física e preparação física. Por tanto os ginásios têm verificado uma aderência por parte dos indivíduos e clubes, sendo assim tem-se verificado uma constante variação na aderência por parte dos seus utentes, mediante essa situação as razões pelas quais algumas pessoas optam por aderir a programas de exercício físico e outras, pelo contrário, não é relevante perceber as determinantes pessoas que influenciam na aderência da prática de exercícios físicos nos ginásios da cidade de Maputo.

## **1.2 Justificativa**

Ao longo da minha vida na comunidade e na academia levantou-se sempre a questão e debates em relação à prática de actividade física por parte da população, e desenvolvi um interesse visto que é uma área de estudo na qual apreciei durante a vida e devido à carência de informações e à falta de estudos representativos realizados nas academias de ginástica a nível nacional, evidencia-se a necessidade de estudar a aderência aos exercícios físicos nestes centros de prática. Nas determinantes que iram influenciar na tomada de decisão do início da mesma e da permanência, e desenvolvi um interesse visto que é uma área de estudo na qual apreciei durante o meu percurso académico e tive a sorte de trabalhar no mesmo ainda no início do percurso académico no ensino superior.

Na dimensão social espero que ajude a sociedade no geral a repensar em novas formas de poder ganhar motivação para a prática desportiva no geral, daí o número de praticantes dos exercícios físicos provavelmente irá aumentar-nos diversos centros de pratica e em particular nos ginásios, a probabilidade de se ter uma sociedade com consciência desportiva e com um estilo de vida saudável será maior.

Na dimensão académico científico espero que com a realização do estudo se acolha novas informações que servirão de base de dados para os estudantes do curso licenciatura em ciências do desporto, consultarem e desenvolverem seus estudos futuramente, e não apenas assim como também poderá servir de base para se discutir a questão de aderência a exercícios físicos nos ginásios.

A prática da actividade física começa a apresentar resultados a partir do momento em que é realizada algumas vezes por semana. Se não for atingido esse ponto mínimo de actividade, a condição do praticante sazonal assemelha-se à condição corporal do sedentário (SABA, 2001; RODRIGUES, 2014).

Devido à carência de informações e à falta de estudos representativos realizados nas academias de ginástica, evidencia-se a necessidade de estudar a aderência à actividade física nestes centros de prática.

### **1.3 Problema**

Actualmente se tem falado dos determinantes de aderência a prática de exercícios em ginásios da cidade de Maputo, pois os ginásios têm vindo a crescer e a ganhar uma importância no estilo de vida da população moçambicana no diz respeito a lazer, saúde e preparação física no alto rendimento, no entanto, é possível perceber que muitas pessoas que iniciam o exercício físico em ginásios, desistem após um breve período de participação, muitas vezes com um tempo de participação insuficiente para obter resultados positivos advindos da actividade realizada.

Se por um lado alguns desistem outros permanecem o que cria vários investigadores centrarem os seus estudos em diferentes contextos da prática do exercício físico na qual o ginásio desempenha um papel importante para o estudo dos motivos da adesão e permanência na prática dos exercícios regulares.

Pretendemos trazer as reais motivações por detrás da adesão e verificar também quais são os factores que intervêm para a adesão das pessoas aos ginásios. E que tipo de trabalho fazem para lograr os seus intentos.

Quais os factores que interferem na aderência a prática de exercícios nos ginásios?

### **1.4 Perguntas de pesquisa**

- Como identificar o perfil dos sujeitos que iniciam programas de exercício físico em ginásios da cidade de Maputo?
- O que poderá influenciar na aderência a prática dos exercícios nos ginásios da cidade de Maputo?
- Qual é o impacto da prática do exercício físico em relação aos utentes dos ginásios da cidade de Maputo?

## **1.5 Objectivos**

### **1.5.1 Geral**

Analisar a associação dos determinantes pessoais, com os programas de exercício físico pelos utentes dos ginásios em função do sexo da cidade de Maputo.

### **1.5.2 Específicos**

Identificar e descrever os fundamentos teóricos sobre as determinantes de aderência para a prática de exercícios físicos;

Verificar os determinantes pessoais para a escolha do ginásio para a prática do exercício físico por parte dos residentes da cidade de Maputo;

Descrever o impacto da prática do exercício físico em relação em relação ao género dos ginásios da cidade de Maputo.

## **1.6 Delimitação do tema**

O presente estudo será feito observando a componente psicológica dos utentes de ginásios, na cidade de Maputo, no distrito municipal Ka'mpfumo no âmbito da prática desportiva que se refere ao treino no ginásio ao nível da cidade de Maputo.

Irá abranger os praticantes de exercícios físicos, porque no final pretende-se analisar os determinantes de aderência a prática de exercícios em ginásios.

## **1.7 Estrutura do trabalho**

O presente trabalho apresenta-se estruturado em seis (6) capítulos onde se destacam os seguintes conteúdos:

O capítulo I, apresenta a informação relativa à introdução do trabalho, onde é feita uma contextualização do tema em estudo com a devida problematização do tema auxiliada pela justificativa que versam sobre a pertinência do estudo.

O capítulo II, faz um enfoque especial as temáticas essenciais, a área e o objecto em estudo, trazendo conceitos que auxiliam a compreensão do tema.

O capítulo III, faz a descrição dos procedimentos adoptados na metodologia, destacando a área de estudo, tipo de estudo, amostra, técnicas e instrumentos de recolha de dados, procedimentos aplicados no processamento de dados e outros aspectos metodológicos.

No capítulo IV, faz-se a apresentação dos resultados colhidos durante o estudo, onde estes são de seguida discutidos e interpretados.

Capítulo V, são apresentadas as principais conclusões e recomendações tendo como base os resultados obtidos na pesquisa.

Capítulo VI, neste ponto são apresentadas todas as informações de carácter bibliográfico usadas ao longo da pesquisa.

## **CAPÍTULO II**

### **2 Revisão da literatura**

Para melhor compreender o tema em questão, a revisão de literatura começará por definir e discutir alguns subtemas básicos nos quais as nossas reflexões irão se cingir, como: antecedentes teóricos acerca das determinantes de aderência a prática de exercícios em ginásios da cidade de Maputo numa perspectiva histórico-cultural; as concepções teóricas gerais do processo da prática de exercícios nos ginásios. Dentro de cada subtema se discutirá alguns conceitos que compõem o mesmo para deixá-lo mais explícito.

#### **2.1 Exercícios físicos**

O exercício é uma forma de actividade física mais restrita, definido como o movimento corporal planeado, estruturado e repetido, realizado para melhorar ou manter um, ou mais componentes da condição física (KENNEY, 2018).

Embora todo exercício físico seja actividade física, nem toda actividade física é exercício físico. Assim, a actividade física, exercício físico, embora relacionados, não devem ser entendidos como sinónimos (NAHAS, 2017).

Por tanto podemos observar que os autores defendem que exercício físico é uma actividade que observa normas na sua prática e é geralmente feito com vista a alcançar algum objectivo.

#### **2.2 Ginásios**

A palavra ginásio teve origem do grego “gymnastiké”, que significa ginástica. Ambas têm origem em “gymnos”, que significa nú ou com menos roupa do que se costumava usar. Essa correspondência entre as palavras surge do facto de os gregos realizarem o exercício físico completamente sem roupa ou com o mínimo possível (IGOR LEME, 2013; SABA, 2001).

As academias de ginástica são compreendidas como centros de condicionamento físico que oportunizam o ambiente e orientação para a prática de programas de exercícios físicos ARSEGO, (2012).

Elas também são consideradas um espaço de interação social que podem contribuir para um estilo de vida activo, o sucesso de um programa de exercícios físicos está relacionado à motivação de seus participantes SAMULSKI (2009).

A indústria do fitness um fenómeno global, com ginásios e healthyclub a constituírem uma parcela significativa desta indústria. Em 2012, os ginásios geraram globalmente uma estimativa de 75.7 biliões de dólares americanos em receitas, servindo mais de 131.7 milhões de membros em mais de 153 mil ginásios em termos mundiais. ALMEIDA (2017).

Os ginásios, actualmente, são claramente um serviço popular e tornaram-se parte da sociedade contemporânea. Geralmente referido como a ‘fitnessrevolution’, o aumento do número e a popularidade dos ginásios em todo o mundo é surpreendente ANDREASSON e JOHANSSON (2014) creem que a globalização pode ser um dos factores que explica o ‘fitnessrevolution’. O exercício de ginásio tende a ser mais perseverante, com as pessoas a utilizarem este tipo de exercício para atingirem certos objectivos e resultados SASSATELLI (2010), e acompanhar modalidades de treino populares e filosofias. Os tipos de treino mais comum no ginásio são treino de resistência e treino muscular ANDREASSON e JOHANSSON (2014). Os ginásios actualmente oferecem horários condizentes com a preferência de cada utilizador, dispõem de profissionais que auxiliam os seus clientes e oferecem uma grande variedade de desportos que foram subdivididos em três grupos que iremos abordar seguidamente.

Nos ginásios é possível encontrar um amplo leque de desejos, necessidades e objectivos a serem alcançados por parte das pessoas. RIBEIRO (2022)

Com isso, denota-se que ginásio é o termo mais utilizado em Moçambique para se referir aos centros de prática de exercícios físicos e que os mesmos têm ganhado um crescimento enorme seguindo a tendência mundial conforme os acima citados.

### **2.3 Determinantes**

Os determinantes são reconhecidos como “factores que influenciam os hábitos de prática de actividades físicas, que embora não sejam factores casuais, influenciam e/ou determinam o tipo e o montante de actividades físicas praticadas pelo indivíduo” MANTA e PALMA (2013); MARTINS (2000).

Em algumas situações os determinantes identificados pelas pessoas podem ser reconhecidos como facilitadores do comportamento activo ou como barreiras, devido aos mesmos

representarem factores que o indivíduo percebe como tendo um peso positivo ou negativo na tomada de decisão (praticar ou não praticar) (SEABRA Jr et al, 2008). Estudos indicam que, para que se tenha uma melhor qualidade de vida é preciso conhecer a importância da actividade física regular e seus benefícios em relação à saúde.

Actualmente, esses resultados são evidenciados em diversos estudos que apontam a actividade física regular como importante aliada no combate do sedentarismo e seus malefícios. O sedentarismo é consequência da inactividade física e um dos principais factores para desenvolvimento ou agravamento de doença coronariana e alterações cardiovasculares (MOTA, 2010; SILVA, et al, 2010)

Poderia se afirmar que existe uma relação entre as determinantes e os benefícios da mesma para a prática dos exercícios em ginásios, e que as determinantes são os motivos pelo qual o indivíduo se vê motivado para a aderência a prática da actividade física.

#### **2.4 Aderência:**

A aderência, por sua vez, é compreendida como sendo “a manutenção da prática de exercícios físicos por longos períodos de tempo, como parte da rotina dos indivíduos” Saba (1999), sendo esta de fundamental importância para que os resultados desejados se concretizem. Este autor diz que o indivíduo precisa realizar a actividade algumas vezes na semana, pois se não for atingido um mínimo de frequência, a condição do praticante sazonal se assemelha à condição corporal do sedentário (SILVA, 2022; De LIZ e tal, 2010; SABA, 2001).

Somente nesse estágio de prática constante é que o indivíduo tem possibilidade de usufruir dos benefícios físicos, psicológicos e sociais do exercício, elevando sua qualidade de vida e bem-estar SILVA (2022).

A aderência, ou seja, o comprometimento do praticante de exercícios físicos com a sua rotina programada de treinamento, não ocorre logo no início da prática, pois há um processo lento que vai da inactividade à manutenção da prática de exercícios físicos DE LIZ et al (2010).

O processo de aderência ao exercício físico está relacionado à manutenção num programa ou prática de actividade física estruturada ou não, colectiva ou individualizada, além de ser dinâmico, complexo, sofrendo influências de diferentes dimensões e seus respectivos factores OLIVEIRA (2011).

Com isso entendemos que aderência é uma forma de estar que o indivíduo adota perante o exercício físico com vista a adquirir ou alcançar objectivos previamente definidos.

## **2.5 Determinantes da aderência ao exercício físico**

Apesar do crescente número de academias de ginástica e das informações sobre a importância do exercício físico, um grande número de pessoas que iniciam programas nesses locais desiste por diversos factores. Essa desistência é mais acentuada ao final do primeiro e do terceiro mês de participação nos programas (CARDOSO et al, 2016; AZEVEDOS, 2011; DISHMAN, 1994).

Os determinantes de aderência à actividade física são factores que influenciam o comportamento em actividade físico. Os determinantes estudados podem ou não ser baseados nas teorias e modelos, pois algumas vezes o pesquisador pode elaborar uma nova variável independente ou resultando de mais de uma teoria. Os determinantes podem ser estabelecidos biologicamente ou existir no meio físico ou social em que se vive. Os determinantes mais fortemente associados a actividade física podem ser: (SALLIS e OWEN, 1999; DIEGO AUGUSTO 2022)

- (a) Factores demográficos e biológicos,
- (b) Factores psicossociais, cognitivos e emocionais,
- (c) Atributos comportamentais e habilidades,
- (d) Factores sociais e culturais,
- (e) Factores do meio ambiente físico,
- (f) Características da actividade física.

Pode se perceber que há uma interligação com relação aos serviços prestados pelo ginásio e os determinantes que vão influir na permanência a prática das actividades por parte do indivíduo que procura um determinado ginásio para a prática desportiva.

## **2.6 Determinantes Pessoais**

Factores referentes ao indivíduo, podendo ser considerados pouco modificáveis, relacionado diretamente com o nível sócio-econômico e educacional, raça e estilo de vida, sexo, escolaridade, idade e aspectos étnicos também vêm sendo relatados na literatura como determinantes da prática de exercício físico em seus diferentes domínios.

De acordo com os autores nas determinantes pessoas o estilo de vida e localização demográfica influí muito para a aderência a prática dos exercícios em ginásios por parte dos indivíduos, porem o nível sócio econômico também tem sido um dos factores que influencia para prática das actividades em ginásios.

## **2.7 Determinantes psicológicos e de comportamento**

Os determinantes psicológicos são provenientes de teorias comportamentais. A percepção de eficácia que consiste na confiança em realizar determinada actividade física e determinados comportamentos como parar de fumar e exercitar-se é proveniente da teoria social cognitiva. Esse determinante é fundamental para o processo de adopção e estágio de adaptação, consequentemente para o sucesso do programa (PEDRAGOSA, 2012; RODRIGUES, 2018).

A componente psicológica joga um papel muito importante na permanência ou não nas actividades do ginásio, pois a insatisfação por parte dos indivíduos no que diz respeito á planificação das actividades, ao resultado do treino no ginásio pode desmotivar e causar a desistência por parte dos mesmos (DE LIZ, 2015; SABA, 2001; MORAIS, 2014).

## **2.8 Determinantes do ambiente social e físico**

O apoio social proveniente da família, amigos e dos próprios instrutores dos programas tem significativa influência directa ou indirectamente no comportamento do indivíduo. Sendo que este apoio pode ser de ordem emocional, informativa ou instrumental com relevância sujeita às características pessoais e situacionais. O ambiente físico é factor importante, relacionado às instalações adequadas e à viabilidade de acesso (custo e distância), comumente citados como barreiras impeditivas.

### **2.8.1 Características da actividade física**

São factores ambientais que referem-se ao tipo, à intensidade, à duração e à complexidade da actividade física, podendo ser incluído a qualidade e o apoio dos instrutores. Existem também motivos para o início e a desistência das actividades físicas, dentre as quais podem-se destacar:

#### **2.8.2 Motivos para o início**

Controle do peso corporal, queda do risco de hipertensão, melhora do estresse e da pressão arterial, satisfação pessoal, melhora da autoestima e socialização. (WeinbergeGould, 2001)

#### **2.8.3 Motivos para a desistência**

Falta de tempo, falta de energia (factor mais psicológico do que físico) e a falta de motivação pessoal. (WeinbergeGould, 2001)

O meio onde o indivíduo esta inserido na sua sociedade influencia bastante na tomada de decisão em relação a sua participação em exercícios físicos e também a localização e segurança do local da prática são descritos como sendo factores a tomar em conta (ANA,2014).

## **2.9 Determinantes para a prática do exercício físico no âmbito da psicologia do desporto (teorias e modelos em actividade física)**

Uma tentativa de compreensão dos comportamentos de saúde, nomeadamente o exercício físico, têm emergido modelos conceptuais que procuram incluir a cognição, a acção, a motivação e a emoção, assumindo que as pessoas são capazes de refletir acerca do seu comportamento e de regularem esse mesmo comportamento (MORAIS, 2014). Não sendo possível analisar todas as propostas concetuais existentes nesta área, serão destacadas neste capítulo aquelas que nos parecem ilustrar diferentes (mas integradas) perspectivas sobre a relação entre cognição, ação, motivação e emoção, nomeadamente:

- (a) a teoria do comportamento planeado (tcp) (AJZEN, 1991);
- (b) a teoria da autoeficácia baseada na teoria da aprendizagem social (BANDURA, 1986);
- (c) a teoria da autodeterminação (DECI&RYAN, 2000);
- (d) o modelo transteórico (PROCHASKA&Diclemente,1983); e
- (e) o modelo health action processapproach (hapa) (SCHWARZER, 1992).

Assim sendo, pensamos ser legítimo poder definir que as teorias e modelos são um conjunto de conceitos relacionadas, com uma visão sistematizada das situações específicas entre variáveis, tentando explicar um processo que leva o sujeito a iniciar uma actividade, a orientá-la em função de objectivos pessoais com um determinado grau de empenho, a prosseguir-la e a terminá-la (Nabavi, 2012).

### **2.9.1 Teoria do comportamento planeado (Ajzen, 1991)**

Esta teoria tem sido uma das propostas mais referidas para explicar a forma como as pessoas efectuam mudanças comportamentais, defendendo que a acção de um indivíduo é determinada pela intenção de realizar um dado comportamento. Assim, a intenção antecede e é o melhor predictor do comportamento humano. Por sua vez, a intenção é determinada pela atitude, pela norma subjectiva e pela percepção de controle do comportamento (FISHBEIN&AJZEN,

2010). Considerando estes três factores, a teoria defende que o comportamento humano é determinado pelas crenças da pessoa acerca das possíveis consequências do seu comportamento (crenças comportamentais), pelas crenças acerca das expectativas assumidas pelos outros sobre o que é desejável que a pessoa faça (crenças normativas) e pelas crenças acerca da presença de factores que podem facilitar ou impedir o assumir desse comportamento pela pessoa (crenças de controle) por Ajzen (1991) citado por Ana (2014) teorias mais populares na predição de intenção de exercício, esta tem, no entanto, revelado uma menor capacidade preditiva quando se trata de explicar o comportamento efectivo de exercício físico na mudança de comportamento do indivíduo na forma como encara a actividade desportiva (Ana 2014).

### **2.9.2 Teoria da autoeficácia**

A teoria da autoeficácia baseada na teoria da aprendizagem social Bandura, concebe que os indivíduos são auto-organizados, proactivos, autorreflexivos e autorregulados, em vez de organismos reactivos moldados e orientados por forças ambientais ou movidos por impulsos interiores encobertos (BANDURA, 1986). Esta teoria destaca o conceito de autoeficácia como um indicador fundamental para avaliar a percepção das pessoas acerca da sua capacidade para assumir um dado comportamento entre influências pessoais e ambientais (ANA 2014).

Desta forma, as crenças determinam como as pessoas se sentem, como pensam, como se motivam e como se comportam. Assim, a iniciação, a persistência ou o abandono de uma estratégia ou comportamento são particularmente afectados pelas crenças pessoais quanto às suas competências e probabilidade de lidar e ultrapassar as exigências ambientais (ANA, 2014). Estas crenças determinam o nível de motivação, que se reflete na quantidade de esforço empregue para alcançar um objectivo bem como a tendência de persistência face dos obstáculos. Neste último caso, quanto mais forte a crença nas capacidades pessoais, maior e mais longos serão os esforços perante as dificuldades (BANDURA, 1986).

A este respeito, são distinguidas duas componentes da autoeficácia. Por um lado, as expectativas de resultados, que se referem à crença do indivíduo de que um dado comportamento levará a um resultado específico, ou seja, refere-se à relação entre as acções e os resultados sobre os quais a pessoa pode ou não ter controle. Por outro lado, a expectativa de autoeficácia, que se referem à convicção de que a própria pessoa é capaz de assumir o comportamento necessário para gerar o resultado pretendido (BANDURA, 1986 citado por ANA 2014).

Aplicando esta abordagem ao contexto do exercício físico, estudos recentes demonstram a influência da expectativa de resultados e da expectativa de eficácia na adoção e manutenção da prática de exercício físico (ANA 2014; SALLIS, 2010; PROCHASKA, 1983)

Nesta teoria pode se verificar que faz uma relação do comportamento do indivíduo com relação ao que o seu meio social vai achar dele em relação à adoção de um determinado comportamento.

### **2.9.3 Teoria da autodeterminação**

Esta teoria parte do princípio de que o comportamento humano é incentivado por três necessidades psicológicas (DECI E RYAN, 2001):

A necessidade de autonomia (ou autodeterminação) compreende os esforços do indivíduo para ser o agente do seu destino.

A necessidade de capacidade ou de ser capaz está relacionada com a tentativa de controlar o resultado final das ações da pessoa numa dada tarefa ou área de vida.

Por último, a necessidade de se relacionar com os outros refere-se ao esforço para estabelecer relações, à preocupação com o bem-estar dos outros e ao experimentar satisfação com o mundo social.

Por isso, o comportamento pode ser regulado por diferentes estilos de motivação: estilos mais autorregulados ou intrínsecos, ou estilos mais externos ou extrínsecos, fazendo com isto variar o nível de autodeterminação. Neste sentido, os objectivos intrínsecos focam-se nos interesses pessoais do indivíduo, nos seus valores, potencialidades e os objectivos extrínsecos são orientados para o exterior, baseando-se em indicadores externos ao sacrifício pessoal, tais como a demonstração de forma física, a imagem apelativa e a fama ou sucesso face aos outros (ANA, 2014, RODRIGUES, 2020).

Teoricamente os objectivos intrínsecos ou extrínsecos podem derivar de razões autónomas ou controladas. Por exemplo, um indivíduo pode frequentar uma aula de exercício físico porque valoriza a diversão (objectivo intrínseco), porque valoriza a saúde (comportamento autónomo de regulação) ou porque se sente pressionado para melhorar a sua saúde por um profissional de saúde (regulação comportamental controlada) Azevedos (2011). Alternadamente, um indivíduo pode fazer exercício físico porque procura obter uma aparência/e ou forma física melhor do que a de outras pessoas (objetivo extrínseco), porque valoriza a imagem física (regulação comportamental autónoma) ou porque se sente culpado se não tiver uma boa

imagem física para o seu parceiro (regulação comportamental controlada) (Ana 2014). A este nível, existe substancial evidência empírica que sugere que o praticar exercício com objectivos intrínsecos ou extrínsecos produz diferentes resultados (CRUZ E GOMES 2016; ANA 2014; SEBIRE et al., 2009; DECI E RYAN, 2001).

Em termos de desafio futuros colocados a esta abordagem teórica, a literatura remete para a relevância de estudos longitudinais de forma a perceber a consistência ao nível do padrão de comportamento, bem como aproveitar os avanços tecnológicos para ultrapassar as limitações das medidas de autor relatos Sebire et al. (2009) citado por Ana (2014). Por outro lado, também é importante determinar qual o peso específico de cada uma das facetas dimensões na explicação do comportamento efetivo de exercício físico, ultrapassando-se assim uma certa tendência correlacional dos estudos existentes.

Esta teoria permite-nos compreender melhor os processos psicológicos envolvidos no momento de se iniciar uma actividade desportiva, persistir ou abandoná-la. Porém, por forma a alcançar este objectivo, torna-se necessário que haja uma motivação extrínseca.

#### **2.9.4 Modelo “health action process approach” (hapa)**

Neste sentido, o modelo Health Action Process Approach (HAPA), que se baseia grandemente na teoria da autoeficácia de Bandura (1986) e na teoria volitiva de Heckhausen (1991) citado por Sadiq (2018), sugere a distinção entre processos de motivação pré-intencional (que dão origem à intenção comportamental) e os processos pós-intencionais que dirigem o comportamento propriamente dito (ANA 2014, DE LIZ, 2010, SABA, 2001).

Deste modo, após a formação das intenções estarem concluídas a fase motivacional cessa e a pessoa inicia a fase volitiva de natureza pós-intencional, estando assim mais próxima do comportamento em causa. Esta última fase reveste-se de particular importância para a implementação do comportamento pretendido, uma vez que este deve ser planeado, iniciado, mantido e reiniciado após abandonos posteriores. Ao longo da fase volitiva, acções autorreguladoras por parte da pessoa tendem a ser frequentes com o objectivo de transformar o comportamento num hábito (SADIQ, 2018; ANA, 2014; BANDURA, 1997).

Tendo por base estes aspectos, o modelo considera as seguintes variáveis principais: autoeficácia na tarefa, expectativa de resultado, percepção de risco, intenção, autoeficácia de recuperação, planeamento e comportamento. Normalmente, o processo motivacional inicia-se com a percepção de risco. Apesar desta variável não constituir um bom predictor do comportamento tende, no entanto, a levar a pessoa a efectuar considerações sobre a mudança comportamental. A expectativa de resultado advém do balanceamento entre os aspectos positivos e os aspectos negativos da respectiva acção comportamental (ANA, 2014).

De seguida, a pessoa necessita de acreditar na sua competência para levar a cabo a acção desejada, emergindo desta forma a percepção de autoeficácia para a tarefa. Após ter sido desenvolvida a intenção comportamental, esta deve ser transformada em instruções detalhadas sobre a formada sua ocorrência, principiando a partir daí a fase volitiva do processo de mudança do comportamento. Nesta fase é planificado o contexto de mudança comportamental, efetuando-se a discriminação do tempo, do local e da forma da acção (DIEGO, 2022; CRUZ, 2016; ANA 2014; SEBIRE 2009; SCHWARZER, 2008).

Assim que a acção é iniciada, esta deve ser mantida ao longo do tempo. A autoeficácia de recuperação é distinta da autoeficácia de acção, ainda que influenciada por esta, dizendo respeito à crença individual sobre a capacidade em retomar a acção após fracasso ou desistência, influenciando quer o planeamento, quer o comportamento propriamente dito. A autoeficácia da tarefa, por sua vez, refere-se à fase inicial do processo na qual a pessoa ainda não age, mas possui a motivação para fazê-lo (ANA 2014; SCHWARZER, 2008).

Esse modelo procura relacionar a saúde do indivíduo como um dos factores primordiais que podem afectar no comportamento do mesmo e conduzi-lo para uma mudança de comportamentos e leva-lo a prática do exercício físico.

### **2.9.5 Modelo transteorico de mudança de comportamento**

O autor Prochaska e Diclemente (1983) enfatizando a natureza dinâmica da transformação dos comportamentos de saúde, sugerindo que a modificação de um comportamento passa por uma série de etapas/estádios interrelacionados.

No entanto, estas fases não ocorrem sempre de um modo linear e implicam processos psicológicos distintos. As cinco fases identificadas iniciam-se com o não considerar de qualquer mudança de comportamento (fase pré-contemplanção). A esta fase segue-se outra onde a pessoa não assume o comportamento pretendido (ex: praticar exercício físico) mas assume o

desejo em iniciar esse comportamento num futuro próximo (fase de contemplação). Posteriormente, a pessoa inicia um conjunto de comportamentos específicos e preparatórios tendo em vista assumirem muito brevemente o comportamento pretendido de exercício físico (fase de preparação).

Seguidamente a pessoa inicia o comportamento pretendido de prática regular de exercício físico, devendo este comportamento manter-se até pelo menos seis meses (fase de acção). Após este período estável na fase de acção, se a pessoa mantiver com sucesso esta mudança do comportamento desejável ao longo do tempo entrará na fase de manutenção.

Outro conceito fundamental deste modelo é a balança de decisão. Esta se refere à avaliação da importância percebida dos benefícios (prós) face às barreiras (contras) da mudança de comportamento, existindo evidência para o facto dos factores positivos associados à nova acção se imporem face aos factores negativos da mudança durante as etapas da mudança comportamental. A este nível, e na aplicação do modelo transteórico no contexto do exercício físico, alguns estudos têm analisado o papel da balança de decisão (ANA 2014; FISHBEIN, 2010; AJZEN, 2000).

Apesar da relevância deste modelo na compreensão do comportamento de prática de exercício físico, torna-se ainda necessário comprovar o tipo de alterações que ocorrem quando se trata de estudar o comportamento efectivo de exercício físico (e não apenas a percepção subjectiva de exercício físico) (SEBIRE 2009).

## **Capítulo III**

### **3 Metodologia**

Neste capítulo está descrito a parte estrutural do estudo, materiais e métodos utilizados na pesquisa, que serviram de ferramentas norteadoras, para que o estudo atingisse seu objetivo maior e fosse capaz de responder a pergunta problema que motivou o estudo.

#### **3.1 Tipo de pesquisa**

O presente estudo é uma pesquisa descritiva com valências qualitativas e quantitativa, onde os dados serão tabelados em formas de percentagens para a sua apresentação e discussão de modo a dar significado dos mesmos. Tem como objectivo a descrição das características de uma população de um fenómeno ou de relação entre variáveis (MARCONI e LAKATOS, 2017).

À natureza das variáveis pesquisadas se classificam tanto qualitativa como quantitativa, as variáveis qualitativas são aquelas que não podem ser expressas em termos numéricos (discretas e exclusivas, e as quantitativas são expressas em termos numéricos. Elas são descritas por palavras ou categorias **Gil (2021)**.

O estudo segundo suas características classifica-se como um levantamento, buscando informações directas através do questionário, procurando conhecer as atitudes da população do estudo, em seguida, mediante análise, obterem-se conclusões correspondentes aos dados colectados.

#### **3.2 População e amostra**

Foi utilizada uma amostragem estratificada não proporcional, delimitada em 92 sujeitos seguindo os seguintes critérios: ter idade mínima de 18 anos, ser membro do ginásio no período de 3 meses no mínimo. Dos 92 indivíduos para o presente estudo dos quais 46,7% são indivíduos do sexo masculino contra 53,3% do sexo feminino. O quadro 1 revela nos que, os que mais procuram os ginásios estão na faixa etária que varia dos 26-35 anos com uma percentagem de 45% seguidos da faixa etária dos mais novos de 18-25 anos com 37% e para completar as faixas etárias de 35-45 anos e mais de 45 anos com 12,% e 6% respectivamente.

	18-24 Anos	25-34 Anos	35-44 Anos	+45 Anos	Total
Masculino	10 (29.4%)	20(49.8%)	10(90.9%)	3(50%)	43 (46,7%)
Feminino	24(71.6%)	21(51.2%)	1(9.1%)	3(50%)	49 (53,3%)
Total	34 (36.9%)	41 (44.5%)	11 (11.9%)	6 (6.5%)	92(100%)

Quadro 1: Frequências dos grupos etários segundo a OMS

### 3.3 Procedimentos

Primeiro, foi realizado um levantamento de contactos eletrónicos e telefônicos junto dos clientes dos ginásios Planeta Saúde, InMotion, Olímpia e Xiaumai com o consentimento dos mesmos avançou-se para os esclarecimentos sobre fundamentos, destinação e importância da sua participação em prol da melhoria dos serviços prestados pela academia e para a comunidade científica.

Foi enviado o correio electrónico com o Formulário do Google para poderem responder apenas uma vez o questionário no meio quem ele daria mais atenção para poder responder a todas questões com maior concentração possível.

### 3.4 Colecta de dados

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário, contendo treze perguntas fechadas (anexo).

O questionário foi destinado aos alunos relaciona-se principalmente com perguntas que nos mostram os principais motivos que o levaram a começar a prática de alguma modalidade na academia e também o que fazem para manterem-se activos.

A coleta de dados foi realizada entre os meses de junho a agosto de 2023, por meio do Formulário Google, que foi enviado aos clientes dos ginásios, conforme a disponibilidade dos participantes para poderem responder.

### 3.5 Instrumento

Como instrumento de coleta de dados utilizou-se o questionário, preenchido sem a presença ou qualquer influência do entrevistador, visando assim respostas verdadeiras que correspondam com a realidade vivenciada pelo indivíduo frente às suas decisões sobre o tema abordado no questionário. Questionário é uma técnica de investigação composta por um número grande ou pequeno de questões apresentadas por escrito que tem por objectivo propiciar determinado conhecimento ao pesquisador (GIL, 2021).

### **3.6 Análises dos dados**

Para o processo de interpretação dos dados foi realizado: a codificação das respostas, tabulação dos dados e cálculos estatísticos, procurando estabelecer ligações entre os dados obtidos com estudos já realizados anteriormente.

Na análise dos dados colectados foram realizados cálculos de percentagens a fim de facilitar o entendimento e a relação com pesquisas anteriores bem como o teste de medidas independentes para verificar como o sexo varia nas escolas dos serviços oferecidos pelo ginásio naquilo que é a adesão e permanência dos clientes bem como o a nova unifactorial para verificar a variância entre os grupos.

### **3.7 Aspectos éticos**

Foram seguidos os cuidados éticos por envolver seres humanos no desenvolvimento da pesquisa.

## Capítulo IV

### 4 Apresentação e discussões dos resultados

Para a realização do estudo os indivíduos participantes foram identificados através de: idade, gênero, bem como, os motivos que os levaram à adesão das práticas em ginásios. Após essa etapa e contando com o embasamento teórico, parte integrante deste estudo, passou-se a discutir os resultados obtidos na pesquisa realizada nos ginásios.

E neste capítulo iremos apresentar os dados de forma sucinta agrupando as questões para dar melhor entendimento dos motivos da adesão bem como a permanência dos clientes no ginásio.

#### 4.1 Determinantes para a adesão dos clientes nos ginásios

Existe vários determinantes para a adesão dos clientes nos ginásios desde os objectivos pessoais, intrínsecos bem como por influência motivos extrínsecos. Assim sendo vamos elencar alguns que achamos pertinentes para poder verificar quais são os determinantes para a procura dos serviços oferecidos pelos ginásios da cidade de Maputo. No seu estudo SABA (2001) indica vários motivos que vão desde o prazer até a satisfação.

		1-3meses	4-6 meses	7-12 meses	Mais de 1 Ano
Tempo de permanência ao ginásio	Mas	8(8.7%)	6(6.5%)	4(4.3%)	25 (27.2.%)
	Fem	9(9.8%)	4 (4.3%)	6(6.5%)	30(32.6%)
Total		17(18.5%)	10(10.9%)	10(10.9% %)	55(59.8%,)
		Sim	Não		
Já praticava antes de aderir ao ginásio	Mas	28(30.4%)	15(16.3%)		
	Fem	23(25.%)	26(28.3%)		
Total		51(55.4%)	41(44.6%)		
		Individuas	Colectivas		
Modalidade que praticam	Mas	37(40.2%)	6(6.5%)		
	Fem	37(40.2%)	12(13%)		
Total		74 (80.4%)	18 (19.6%)		

Quadro 2: Frequências dos utentes dos ginásios da cidade de Maputo

O quadro 2 mostra que cerca de 60% dos participantes praticavam exercícios ou desportos regulares antes de se matricularem no ginásio, indicando que uma parcela significativa já trazem consigo uma bagagem e alguma experiência em actividades físicas o que torna se positivo que a sua procura é pela continuidade dessa prática. O contrário mostra nos que 41

indivíduos que correspondente á 45% dos quais 15 são do sexo masculino e 26 do sexo feminino não praticavam algum exercício físico antes da adesão ao ginásio o que mais afrente poderemos saber dos motivos dessa adesão para ambos grupo. A percentagem acima da cifra dos 50% vai de acordo com RODRIGUES (2017) que encontrou 53% das pessoas no seu estudo já praticavam algum exercício físico ou desporto antes de procurar o ginásio, o que esta alinhada com a nossa pesquisa.

Em contra partida 55 indivíduos estão nos ginásios praticando os exercícios físicos há mais de 1 ano onde essa maioria é predominantemente do sexo feminino com 30 sujeitos praticando por esse tempo. Com menos de 1 anos de adesão ao ginásio temos 17 indivíduos representando 19%. Com 10 indivíduos estão dois períodos 3-6 anos e 7-12 anos sendo que no primeiro grupo são 6 do sexo masculino e 4 do sexo feminino e no segundo são 4 do sexo masculino e 6 do sexo feminino.

O quadro 2 mostra que a maioria (60%) treina por mais de um ano de forma ininterrupta, demonstrando um alto nível de comprometimento com a atividade física. Os dados estão alinhados com os dados de RODRIGUES (2017) e LIZ e ANDRADE (2014) o que demonstra que os praticantes estão mais conscientes no que diz respeito a consistência para lograrem com os seus objectivos.

Para finalizar com o quadro 2 tanto o sexo masculino e feminino (74 no total) divide os por igual os 80% na escolhas das modalidades individuais (Musculação e Cardio Fitness) contra os 20% representado 18 indivíduos que escolheram as modalidades colectivas (Ginástica Aeróbica, Treino Funcional, Spinning, Zumba) sendo superior o sexo feminino com 12 indivíduos que é 2 vezes o sexo masculino. Isso mostra uma preferência clara pela prática individualizada e alinhando com a crescente demonstração que a musculação tem a capacidade de moldar o aspecto físico do individuo seguindo os padrões estéticos desejáveis.

A nossa pesquisa corrobora com as pesquisas de CORREIA (2014), LIZ e ANDRADE (2015) e RODRIGUES (2017), onde referem que a musculação é a modalidade mais praticada, e há uma preferência geral pela prática individualizada em detrimento das modalidades coletivas a pesquisa de correia.

		Melhoria de Aptidão Física	Bem-estar	Estética	Saúde	Prazer
Prática regular dos EF	Mas	12(57.1%)	14(51.9%)	8(34.8%)	3(30.%)	6(54.5%)
	Fem	9(42.9%)	13(48.1%)	15(65.2%)	7(70%)	5(45.5%)
Total		21(22.8%)	27(29.3%)	23(25%)	10(10.8%)	11(11.9%)
		Localização	Equipa Técnica	Valor/Preço	Indicação	Outros
Escolha do Ginásio	Mas	21(55.2%)	6(40%)	7(63.6%)	6(42.9%)	3(21.4%)
	Fem	17(45.8%)	9(60%)	4(36.4%)	8(57.1%)	11(78.6%)
Total		38(41.3%)	15(16.3%)	11(11.9%)	14(15.2%)	14(15.2%)
		Amizade	Orientação Profissional	Comodidade	Resultados	Segurança
Motivos da procura de Ginásio	Mas	3(60%)	8(32%)	8(80%)	20(44.4%)	4(57.1%)
	Fem	2(40%)	17(68%)	2(20%)	25(65.6%)	3(43.9%)
Total		5(5.4%)	25(27.1%)	10(10.8%)	45(48.9%)	7(7.6%)

Quadro 3: Comparação das respostas em função do sexo dos participantes

O quadro 3 mostra que a maioria dos clientes 49% busca resultados, sendo 20 sexo Masculino e 25 do sexo feminino que é superior ao sexo masculino. Para a busca de orientação Profissional 8 clientes são do sexo masculino e 17 do sexo feminino o que corresponde 27% da nossa amostra e podemos assumir que nas maiores percentagens o sexo feminino é maior que sexo masculino. E com percentagens igual ou inferior a 11% a amizade, comodidade e segurança o sexo masculino foi maior em termos de escolha dos motivos que levaram os clientes a procurarem os ginásios para praticarem os exercícios físicos.

Os resultados corrobora com o estudo de LIZ e ANDRADE (2015) e RODRIGUES (2017) que destacam que a maioria dos participantes busca resultados e orientação profissional como motivo principal para se matricularem em um ginásio

O quadro 2 mostra que a localização do ginásio (41%) é o principal motivo para escolher um ginásio onde observamos uma diferença entre os dois sexos na escolha pela localização a maior para o sexo masculino, seguida pela Equipa técnica com 15% onde a maioria dos indivíduos do sexo feminino são maiores que o sexo masculino. Ainda na escolha do ginásio temos a indicação e outros motivos (15%), e nestes dois motivos os indivíduos do sexo feminino tem mais frequências nas escolhas nestes dois motivos. Isso sugere que a conveniência geográfica e a recomendação pessoal são factores importantes na escolha de um ginásio indo de acordo

com LIZ e ANDRADE (2015) e MARLONE ARAÚJO (2019) onde destacam a localização e a equipa técnica enquanto que RODRIGUES (2017) tem como resultado mais destacado a equipa técnica.

O quadro e ilustra que 14 indivíduos do sexo masculino e 13 do sexo feminino totalizando 27 correspondendo à 29% praticam regularmente pelo bem-estar como o principal motivo para dar início à prática de exercícios regulares, seguido pela estética (25%) com uma frequência de 15 do sexo feminino superior por 7 indivíduos que o sexo masculino. Isso indica uma combinação de motivações na prática regular dos exercícios físicos esta directamente relacionada à saúde e ao aspecto físico.

Tanto a nossa pesquisa e a pesquisa de Rodrigues (2017), a estética e o bem-estar são mencionados como motivos significativos para iniciar a prática de exercícios, a estética também é o factor primordial referenciado no estudo de DALAI (2014)

Os resultados parecem apontar que o factor motivacional mais relevante para a prática do exercício físico é a saúde, como mostra os estudos de (SANTOS et al, 2017; FILHO et al 2019, Stone et al 2018, FERMINO et al 2010, SOUZA et al 2019, APOLINÁRIO 2019 e HAMMERSHIMDT 2017).

Segundo STONE et al (2018) o factor saúde, acaba se tornando determinante para a iniciação na musculação em pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade. Na mídia, já se incentiva e estimula essas pessoas a buscarem os espaços para actividades e exercícios físicos, que são as academias em sua maioria, isto com intuito de prevenir o sedentarismo e de manter os seus corpos saudáveis e longe do risco de doenças.

		Muito Satisfeito	Satisfeito	Pouco Satisfeito	Insatisfeito
Satisfação	Mas	9(42.8%)	29(44.6%)	4(80%)	1(100%)
	Fem	12(57.2%)	36(63.4%)	1(20%)	0
Total		21(22.8%)	65(70.6%)	5(5.4%)	1(1%)
		1-2 Vezes	3-4 Vezes	Todos dias	
Frequência semanal	Mas	4(50%)	26(47.2%)	13(44.8%)	
	Fem	4(50%)	29(52.8%)	16(55.2%)	
Total		8(8.7%)	55(59.8%)	29(31.5%)	

Quadro 3: Frequências dos resultados da prática dos exercícios físicos

O quadro 3 mostra que a maioria (60%) treina de 3 a 4 vezes por semana, seguido dessa maioria estão os que treinam todos os dias com uma percentagem de 32% refletindo um comprometimento consistente com a prática de exercícios e na busca do alcance dos objectivos. Por fim com 8% para o grupo que treina 1-2 vezes por dia que como limitação não procuramos as causas disso visto que para alcance dos objectivos a literatura prevê para o alcance dos resultados é recomendável no mínimo 3 vezes por semana.

Na pesquisa de Rodrigues (2017), a maioria dos participantes treina de 3 a 4 vezes por semana, refletindo um comprometimento consistente com a prática de exercícios físicos. A maioria dos entrevistados vai à academia cinco vezes na semana, indo de encontro com as pesquisas de CORREIA (2014), não fugindo muito com os dois resultados acima representados corroborando com DALAI (2012) que observa que quanto a frequência semanal, 66,66% dos alunos vão a academia de 4 a 5 vezes na semana representando a maioria.

Num estudo mais abrangente Marques 2022 mostra que 7% realizam exercícios físicos entre quatro a cinco dias por semana, 32% realizam de dois a três dias por semana e 16% apresentam um dia ou aos finais de semana. Entre os que praticam atividades fora de academias, 54% preferem ao ar livre, 35% treinam em casa, 7% em quadras desportivas e 4% em estúdios com outras modalidades.

JUSTINO e FILHO (2016) tiveram a amostra quanto à frequência semanal, na qual 34,6% dos praticantes de musculação executam a actividade durante cinco dias da semana.

Motivos de permanências no ginásio			
	Mas	Fem	Total
Funcionários Profissionais	10(55.6%)	8(44.4%)	18(19.7%)
Alcance dos Objectivos	11(33.3%)	22(66.7%)	33(35.9%)
Equipamento	1(9%)	10(91%)	11(12%)
Localização	10(66.7%)	5(33.3%)	15(16.3%)
Atendimento	4(57.1%)	3(42.9%)	7(7.6%)
Limpeza	7(87.5%)	1(12.5%)	8(8.7%)
Benefícios da prática regula dos exercícios físicos			
Autoestima	17(47.2%)	19(52.8%)	36(39.1%)
Bem-estar	14(40%)	21(60%)	35(38.4%)
Condicionamento Físico	11(73.3%)	4(26.7%)	15(16%)
Facilidade de Tarefas	1(16.7%)	5 (83.3%)	6(6.5%)

Quadro 4: Frequências dos motivos de permanência nos ginásios da Cidade de Maputo

O quadro 4 mostra que a maioria (70,3%) está satisfeito com os resultados obtidos, sugerindo que a prática de exercícios físicos orientados é eficaz na promoção de seus objectivos. A satisfação dos participantes com os resultados obtidos é um indicador importante do sucesso da prática de exercícios físicos orientados. Quando os participantes estão satisfeitos com os resultados, eles são mais propensos a continuar praticando exercícios físicos regularmente.

Na nossa pesquisa e na pesquisa de RODRIGUES (2017), a maioria dos clientes está satisfeito com os resultados obtidos com a prática de exercícios físicos orientados. DALAI (2014) corrobora em relação à satisfação com a prática e obtenção de resultados, 96,96% dos entrevistados estão satisfeitos com os resultados obtidos enquanto somente 3,03% dos alunos não estão satisfeitos.

No quadro 4 podemos observar 38,5% permanecem nos actuais ginásios devido ao alcance dos objectivos que lhes levou a procurar pelo ginásio e aliado a isto, o profissionalismo dos funcionários aparece como segundo motivo de permanencia com 18,7% destacando que são formados e são da área visto que há uma tendência de contratação de profissionais da área pelos ginásios. Com 9,9% os equipamentos que o ginásio oferecem seguram a sua clientela para dizer que contribui no alcance dos objectivos quando é dos conhecimentos dos personal trainer.

Os resultados vão de acordo com o estudo de FERREIRA e FERREIRA (2013) corrobam com este estudo quando afirmam que duas categorias funcionários profissionais e valores estéticos, apontando 67,7% julgam ser importante receber ajuda de profissionais. Acrescenta também que aumentam o contacto social construindo amizades.

A questão da socialização esta com 2,2% contrariamente do estudo de FERREIRA e FERREIRA (2013) que conta com uma percentagem que oscilou de 55% a 60% no seu estudo que acrescenta o ambiente ser propício para cria um status social elevado. A questão de Limpeza, Atendimento, Espaço Físico, Acessibilidade todas abaixo de 6% mostram se irrelevantes para a permanência dos seus clientes nos ginásios.

O quadro 4 mostra que alcance dos objectivos (38,5%) é o motivo principal para permanecer no ginásio, seguido pelo atendimento profissional (18,7%) e pela localização (13,2%). O alcance dos objectivos é um motivo importante para permanecer no ginásio porque as pessoas estão mais propensas a se manterem motivadas se estiverem a ver resultados. Quando as pessoas conseguem atingir seus objectivos, elas se sentem bem consigo mesmas e mais propensas a continuar praticando exercícios físicos. O atendimento profissional é outro motivo importante para permanecer no ginásio. As pessoas que recebem orientação de um profissional

de fitness estão mais propensas a praticar exercícios físicos de forma segura e eficaz. Além disso, o atendimento profissional pode ajudar as pessoas a se manterem motivadas e no caminho certo para atingir seus objetivos.

O alcance dos objetivos e a qualidade do atendimento profissional são motivos comuns para a permanência em academias, conforme relatado na nossa pesquisa e na pesquisa de RODRIGUES (2017), CORREIA (2014) destaca o alcance de objetivos.

Em relação aos motivos que levam as pessoas a permanecer a prática, os artigos relatam esses motivos sendo, FILHO et al (2019) onde menciona que o que mais motivou à permanência dos clientes no serviço foi à opção resultados que a musculação traz, com 44,9% das respostas. No estudo de GUIMARÃES (2012) a opção resultados também foi a mais votada. Já nos resultados de RODRIGUES e SANTOS (2016) pode-se perceber que a maioria dos entrevistados (46%) citou a melhoria no seu padrão estético corporal como principal motivo para a continuidade.

SOUZA et al (2019) retrata que o profissional atencioso é o que mais demonstrou motivar a permanência dos clientes. E em CASTRO e tal (2010), os resultados revelaram que o bem-estar pessoal (91.9%) foi considerado o principal motivo para a manutenção da prática da musculação, entre todas as possibilidades existentes. Além disso, esses motivos podem variar de acordo com a população estudada

O quadro I mostra que o bem-estar (38,5%) e autoestima (36,5%) são os benefícios mais comuns relatados, destacando o impacto positivo que a prática regular de exercícios tem na saúde mental e na autoestima. O bem-estar é um benefício significativo relatado na nossa pesquisa e na pesquisa de CORREIA (2014), LIZ e ANDRADE (2015) e RODRIGUES (2017), destacando o impacto positivo da prática regular de exercícios na saúde mental.

## 4.2 Conclusão

Em resumo, os resultados da pesquisa mostram que a prática de exercícios em ginásios é popular e que os participantes têm varias motivações, geralmente estão satisfeitos com os resultados e percebem benefícios significativos para a saúde e o bem-estar. A rede social desempenha um papel importante na decisão de se matricular em um ginásio, e factores como localização e orientação profissional são considerados cruciais na escolha de um ginásio específico.

Respondendo ao nosso objectivo pudemos notar que o sexo feminino é o que mais procura os ginásios, uma percentagem acima do sexo masculino bem como os entre outros vários aspectos que tais como motivos da aderência bem como de permanencia e benefícios elas foram mais superiores nas frequências daquilo que é o objectivo principal na adesão do ginásio, derivados pela localização e amigos na procura do pessoal profissional no alcance dos objectivos traçados pelos clientes.

Contudo aliamos também aos benefícios em que apontou se mais a auto estima e bem-estar como o benefício primordial na prática do exercício físico regular onde também o sexo feminino foi superior nessas variáveis dependentes procurando assim as aulas colectivas como Zumba, Treino Funcional, Ginástica Aeróbica treinando mais de 3 vezes por semana em ambos sexos onde os masculinos a grande escala foi ao condicionamento físico aliado a estética. (SILVA et al, 2010).

## **Recomendações**

Com base nos resultados da pesquisa, são feitas as seguintes recomendações: Sugere-se uma investigação mais detalhada sobre a evolução dos fenômenos estudados ao longo do tempo. Uma análise temporal mais extensa poderia revelar padrões sazonais ou tendências de longo prazo que não foram totalmente aprofundados nesta pesquisa, uma expansão da amostra de estudo para incluir uma variedade mais ampla de casos pode fornecer uma compreensão mais abrangente dos fenômenos em questão. A inclusão de diferentes contextos geográficos, demográficos ou culturais pode enriquecer as conclusões e tornar as generalizações mais robustas. Com base nos achados deste estudo, sugere-se o desenvolvimento de intervenções práticas voltadas para a melhoria dos resultados observados. Essas intervenções podem incluir políticas públicas, programas de intervenção ou estratégias direcionadas a populações específicas.

### 4.3 Bibliografia

1. AJZEN, I. The Theory of Planned Behavior, Massachusetts, **Science Direct**, USA, 1991
2. APOLINÁRIO, Michael Ramos, et al. **Factores motivacionais em uma academia de musculação em São José do Rio Pardo**, São Paulo, 2019.
3. ARONI, A; MACHADO, A. A; ZANETTI, M. C.; **Motivos e dificuldades para a prática de atividade física em academias de ginástica**. Coleção pesquisa em educação física, v.11 p.143-150, 2012.
4. AZEVEDOS, I. R., **Motivos de Adesão à Prática de Exercícios Físicos em uma Academia Exclusivamente Feminina do Porto Velho – RO**, TCC, Porto Velho, 2011.
5. BANDURA, A., **Social foundations of thought and action**. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall. 1986
6. BULL et al, World Health Organization 2020 guideline of physical activity and sedentary behavior, **British Journal Sports Medicine**, vol. 54, nº 24 2020
7. CARDOSO B. L. C.; JÚNIOR W. C.; DE LEAL A. B. M; **Determinantes da aderência e permanência de praticantes de Exercício Físico**, Práxis Educacional, v. 12, nº 23, Bahia. 2016.
8. CRUZ, J.F.A; GOMES, A.R., **Percepção de Controle Comportamental (PCC)**, **Repositórios Científicos**, 2016
9. DE LIZ, C. & ANDRADE A.; **Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias**, **Revista Brasileira de Ciência do Desporto**, Florianópolis, 2015
10. DE LIZ, C.; CROCETTA, T.; VIANA, M.; BRANDT, R.; ANDRADE, A.; **Aderência à Prática de exercícios Físicos em Academias de Ginástica**; **Revista Motriz**, v.16, n.1 2010
11. DESCHAMPS, S. R.; DOMINGOS FILHO, L. A.; **Motivos e Benefícios Psicológicos que levam os Indivíduos do Sexos Masculinos e Femininos a Praticarem o Ciclismo Indoor**. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, Taguatinga, v.13, n.2 2008
12. DIEGO AUGUSTO, S.S. **Teorias, Modelos e Determinantes da Atividade Física em Adultos**, **Sociedade Iberoamericana de Informação Científica**, Florianópolis, Brasil, 2022
13. DISHMAN, R.K, **Introduction, Consensus, Problems, and Prospects**, in **Motivation and Exercise Adherence**, **Human Kinetics**, Champaign, 1994

14. FARIA RODRIGUES, T. D. F.; Saramango de Oliveira G.; Alves dos Santos J., as pesquisas qualitativas e quantitativas na educação, **Revista Prisma**, Uberlândia 2021.
15. FERMINO, Rogério César. **Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia**. São Paulo 2010.
16. FILHO, ALOÍSIO VIEIRA DA SILVA, et al. **Aspectos motivacionais envolvidos na prática regular de treinamento personalizado em academias**. São Paulo. 2019
17. FISHBEIN, M., & AJZEN, I., *Predicting and changing behavior: The reasoned action approach*. Psychology Press, 2010
18. GUEDES, D P.; LEGNANI ROSIMEIDE FRANCISCO SANTOS. LEGNANI, Elto. **Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados**, São Paulo, 2012.
19. GUIMARÃES, Jéssica Melo. **Perfil de aderência e permanência de alunos de personal trainer da cidade de Cuiabá**. São Paulo, 2012.
20. HAMMERSCHIMDT, Maria E. C. et al. **Motivação para a prática da musculação de aderentes de academias**, São Paulo, 2017.
21. HECKHAUSEN, H.. **Motivation and action**. (P. K. Leppmann, Trans.). Springer-Verlag Publishing. 1991
22. JUSTINO, Carlos Manoel. FILHO LEITE, Marcos Antônio de Araújo. **Praticantes de musculação: análise dos usuários das academias de João Pessoa nos anos de 2004 e 2015**. São Paulo, 2016.
23. KLAIN, I.; ROMBALDI, A. J.; MATOS, D.; LEITÃO, J. C.; CID, L.; MOUTÃO, J. M., Adesão e Desistência de Programas de Treino Personalizado, **Revista Iberoamericana de Psicologia de Exercício Físico e Desporto**, v. 11, nº 1, 2016
24. MARKONI M. A.; LAKATOS E. M.; Fundamentos de metodologia científica, **Revista de Iniciação Científica**, 8ª Edição, São Paulo, 2017.
25. MORAIS A. R. V., **Factores Psicológicos de Manutenção da Prática de Exercício Físico**, Tese de Doutorado, 2014
26. NABAVI, R.T.; BIJANDI, M.S., **Banduras's Social Learning Theory & Social Cognitive Learning Theory**, Book, 2012
27. NAHAS, M. V., **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Activo**, 7ª edição, Florianópolis, 2017
28. OLIVEIRA E. H., **Aderência de praticantes de atividade física: Discussão sobre a experiência de alunos de uma academia**, TCC, Campinas, SP, 2011

29. PEDRAGOSA, V. M. D.; **Satisfação e fidelização em ginásios e healthclubs**: Estudo das expectativas, das emoções e da qualidade, Lisboa, 2012.
30. PROCHASKA, J. O., & DICLEMENTE, C. C., Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1983
31. RODRIGUES, F.; MONTEIRO, D.; TEIXEIRA, D.; CID, L., **O papel dos Instrutores de fitness na Adesão à Prática de Exercício Físico em Portugal: a Importância dos Comportamentos de suporte e Climias Motivacionais**, *Motricidade*, v16, nº 4, 2020
32. RODRIGUES, M; **Aderência, manutenção e desistência das práticas em academia**, TCC, Rio Grande do Sul, 2018.
33. RYAN, R.M.; DECI, E.L., Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being, *American Psychologist*, 2000
34. SABA, F. K. F., **Aderência à Prática do Exercício Físico em Academias**. São Paulo: Manole, 2001
35. SABA, F. K. F., **Determinantes da Prática do Exercício Físico em Academias de Ginástica**. Dissertação, Mestrado em Educação Física São Paulo, 1999
36. SADIQ, Determinant Power of “Public Service Motivation” for “Jog Satisfaction” and “Customer Service Orientation”: In case of People’s Republic of China, *Open Journal of Social Sciences*, v.6, nº 1, 2018
37. SALLIS, J.F; OWEN, N, **Physical Activity and Behavioural Medicine**; Sage Publications, Health, v. 2 nº 10, London, 2010
38. SAMULSKI, D. **Psicologia do Desporto**, Edição Revisada e Ampliada, 2 ed. São Paulo: Manole, 2009
39. SCHWARZER, R., *Health Action Process Approach (HAPA) as a Theoretical Framework to Understanding Behavior Change*, 1992
40. SEBIRE, S.; STANDAGE, M.; VANSTEENKISTE, M.; Examining intrinsic versus extrinsic exercise goals: Cognitive, affective, and behavioral outcomes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2009
41. SHINN, C.; SALGADO, R.; & RODRIGUES, D. Programa Nacional para a Promoção de Actividade Física: O caso de Portugal. *Ciência & Saúde Colectiva*. 2020
42. SILVA, D.; **Adesão Sustentada a Exercício Físico em HealthClubs**, Tese de Doutoramento. Lisboa, 2022

43. SOUZA, Mateus T. Soares. **Procura pelo treinamento personalizado e fidelização: um estudo com clientes de personal trainer nas academias de Divinópolis, Minas Gerais, 2019.**
44. STONE, Rodrigo Fehlberg. **Factores motivacionais para a prática de atividades de academia: um estudo com pessoas na vida adulta intermediária e terceira idade.** São Paulo, 2018.
45. TELLES T. C. B.; ARARUNA L. C.; ALMEIDA M. S.; MELLO A. K., Adesão e aderência ao exercício: um estudo bibliográfico, **Revista Brasileira de Psicologia**, v. 6, nº 1, São Paulo 2016
46. THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; **Métodos de pesquisa em Actividade Física.** 3ª ed. Porto Alegre; Artmed, 2002
47. WILMORE, J. H.; KENNEY, W. L.; COSTILL, DAVID. L., *Physiology of Sport and Exercise*, **Human Kinetics Publishers**, 2018
48. ZAMAI, C. A.; BAVOSO, D; RODRIGUES A. A.; BARBOSA J. A., **Motivos de adesão, manutenção e resultados alcançados através da prática de atividades físicas em academias**, Resma Três Lagoas, v. 3, nº 2, Campinas, 2016.