



# Motivação para o exercício físico numa região do Tâmega e Sousa: uma comparação entre adultos de ambos os sexos

Dissertação de Mestrado

João Pedro Nogueira Pinto

Trabalho realizado sob a orientação de

Prof. Doutor Pedro Miguel Gomes Forte, ISCE DOURO

Prof. Doutor Luís Filipe Cardoso Branquinho, Instituto Politécnico de Portalegre

Penafiel, julho 2024

Mestrado em atividade física, desporto e bem-estar

Departamento de Desporto

INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS EDUCATIVAS DO DOURO



## AGRADECIMENTOS

A realização deste trabalho não se poderia ter concretizado sem a colaboração do ISCE DOURO enquanto instituição, de todos os docentes e amigos que de alguma forma contribuíram para a sua realização. Ao Prof. Pedro Forte e ao Prof. Luís Branquinho pelos conhecimentos transmitidos e coordenação deste trabalho. Por me fazerem acreditar que podia finalizar o curso e também por me fazerem ganhar gosto pela área da investigação.

Aos meus pais e irmã, pelo apoio que me deram até ao momento, acreditando sempre em mim.

À minha namorada por me acompanhar em todos momentos de maior stress durante esta fase.

## RESUMO

A investigação sobre a "Motivação para o exercício físico: uma comparação entre sexos de adultos da região do Tâmega e Sousa" é crucial para o desenvolvimento de programas de atividade física adaptados às necessidades de homens e mulheres, promovendo uma maior adesão e resultados positivos. Foi utilizado o questionário EMI-2 para avaliar os motivos para a prática de exercício físico. Após a recolha dos dados, as inferências estatísticas permitiram comparações entre sexos na população da região. Com o intuito de contextualizar o objeto de estudo deste trabalho, começa-se por fazer uma recolha de dados por meios eletrónicos (Google forms) tendo sido gerado um questionário e aplicado entre fevereiro a maio de 2024. O objetivo deste estudo é perceber quais as motivações que levam as pessoas de uma região do Tâmega e Sousa a praticarem exercício físico. Os resultados demonstram que existem diferenças estatisticamente significativas com efeito *moderate* ( $p \leq 0,004$ ) nas motivações para a prática de exercício físico entre géneros.

O estudo revelou diferenças significativas nas motivações para a prática de exercício físico entre homens e mulheres numa região do Tâmega e Sousa.

### **PALAVRAS CHAVE**

Exercício, Motivação, Sexos, Adultos

## ABSTRACT

Research into “Motivation for physical exercise: a gender comparison of adults in the Tâmega e Sousa region” is crucial for the development of physical activity programs adapted to the needs of men and women, promoting greater adherence and positive results. The EMI-2 questionnaire was used to assess the reasons for practicing physical exercise. After collecting the data, statistical inferences allowed comparisons to be made between the sexes in the region's population. In order to contextualize the object of study of this work, data was collected electronically (Google forms) and a questionnaire was generated and applied between February and May 2024. The aim of this study is to understand what motivates people in the Tâmega e Sousa region to practice physical exercise. The results show that there are statistically significant differences with a moderate effect ( $p \leq 0.004$ ) in the motivations for practicing physical exercise between genders. The study revealed significant differences in the motivations for practicing physical exercise between men and women in the Tâmega e Sousa region.

### **KEYWORDS**

Exercise, Motivation, Sex, Adults.



## ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	1
RESUMO	2
ABSTRACT	3
ÍNDICE DE FIGURAS	5
ÍNDICE DE TABELAS	7
ABREVIATURAS	8
INTRODUÇÃO	10
ENQUADRAMENTO TEÓRICO	12
METODOLOGIA	16
DESENHO DE ESTUDO	16
AMOSTRA	16
PROCEDIMENTOS	16
ANALISE ESTATÍSTICA	17
APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS	19
DISCUSSÃO	25
CONCLUSÕES	26
BIBLIOGRAFIA	27



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Diferenças médias e desvio padrão referentes às respostas que apresentaram diferenças entre géneros.....	20
Figura 2 - Diferenças médias e desvio padrão para a comparação entre as resposta entre géneros para cada uma das dimensões de análise do EMI-2 .....	23





## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Diferenças estatisticamente significativas encontradas na comparação entre géneros em todas as respostas do questionário.....	19
Tabela 2 - Diferenças significativas entre géneros para as dimensões de análise <b>do</b> EMI-2.....	22



## SIGLAS

SDT- A teoria da autodeterminação

EMI-2- Exercise Motivations Inventory

DPOC- Doença pulmonar obstrutiva crónica

BREQ- Behavioral Regulations in Exercise Questionnaire

IPAQ- International Physical Activity Questionnaire

EDS-R- Exercise Dependence Scale-Revised



## INTRODUÇÃO

A realização de uma investigação sobre a "Motivação para o exercício físico: uma comparação entre sexos de adultos da região do Tâmega e Sousa" assume um papel crucial por diversas razões. De facto, a compreensão detalhada das motivações específicas de homens e mulheres para a prática de exercício físico pode ajudar a desenvolver programas de atividade física mais eficazes e personalizados, adaptados às necessidades e preferências de cada género, promovendo uma maior adesão e resultados mais positivos para os intervenientes.

A região do Tâmega e Sousa, à semelhança de outras regiões, enfrenta desafios relacionados com a saúde pública, como sedentarismo, obesidade e doenças crónicas. Identificar as motivações para o exercício pode contribuir para a criação de campanhas e programas que incentivem a população a ser mais ativa fisicamente, melhorando a saúde geral da comunidade. Os dados obtidos podem também fornecer informações uteis para as autoridades locais e os decisores políticos sobre as melhores práticas e estratégias para promover a atividade física na região. Políticas baseadas em evidências que considerem as diferenças de género podem ser mais eficazes e alcançar um maior impacto na saúde pública. Esta investigação poderá ajudar a identificar barreiras específicas que cada género enfrenta na prática de exercício físico. Compreender estas barreiras é essencial para o desenvolvimento de estratégias que promovam a igualdade de acesso e participação em atividades físicas, assegurando que tanto homens como mulheres tenham oportunidades adequadas para serem fisicamente ativos. Adicionalmente, os estudos regionais como este acrescentam valor à literatura científica, fornecendo dados específicos e contextualizados que podem ser comparados com outras regiões ou populações. Estes dados enriquecem o corpo de conhecimento sobre motivações para o exercício físico, oferecendo *insights* únicos que podem ser aplicados em contextos semelhantes. Envolver a comunidade na investigação pode também aumentar a conscientização sobre a importância do exercício físico e motivar mais pessoas a participar em atividades de saúde e bem-estar. A investigação pode servir como uma plataforma para educar a população sobre os benefícios do exercício físico.



Face ao exposto, compreender as motivações específicas para o exercício físico entre os diferentes sexos pode orientar o desenvolvimento de intervenções futuras, tais como programas de *fitness*, campanhas de saúde pública e iniciativas de bem-estar que sejam mais eficazes e bem-recebidas pela população alvo. Realizar esta investigação na região do Tâmega e Sousa permitirá criar um conhecimento detalhado e aplicável que pode transformar a abordagem à promoção da atividade física e melhorar a saúde e o bem-estar dos seus habitantes.

## ENQUADRAMENTO TEÓRICO

A motivação para o exercício físico é um conceito complexo influenciado por vários fatores (Markland & Ingledew, 1997). Estudos anteriores identificaram os principais fatores de motivação que levam os indivíduos a praticar exercício físico. Para os indivíduos com paraplegia, os principais fatores de motivação incluem a prevenção de problemas de saúde e a aptidão física (Ferri-Caruana et al., 2020) Os adultos mais velhos são motivados a participar em programas de exercício físico e cognitivo pela autoeficácia do exercício, que reflete a sua confiança em atingir os objetivos do exercício (O’Neil-Pirozzi et al., 2022).

A teoria da autodeterminação (SDT) é um quadro teórico proeminente utilizado para explicar a adesão ao exercício. A SDT enfatiza a importância da motivação intrínseca, autonomia e competência para levar os indivíduos a envolverem-se e aderirem a programas orientados de exercício físico (Eynon et al., 2018).

A este respeito uma investigação anterior mostrou que a motivação intrínseca, é uma componente-chave da SDT, impactando na adesão ao exercício, e no impulso interno na manutenção das rotinas de atividade física (Dyrlund & Wininger, 2006). Além disso, a SDT tem sido aplicada para prever a adesão ao exercício físico em vários contextos, como ginásios e treino pessoal, enfatizando a sua validade na compreensão do comportamento do exercício (Ferri-Caruana et al., 2020)

Até agora, diversos estudos têm explorado a relação entre a teoria da autodeterminação e a intenção de adesão ao exercício, demonstrando assim que indivíduos com alta motivação autodeterminada são mais propensos a participar ativamente do exercício e exibem uma forte intenção de aderir aos regimes de exercício (Lee et al., 2022). Para além disso, a SDT tem sido associada à satisfação das necessidades psicológicas, aos regulamentos motivacionais e ao apoio à autonomia, que desempenham papéis cruciais na influência do comportamento e da adesão ao exercício (Edmunds et al., 2006)

A autoeficácia do exercício, um conceito intimamente relacionado com a SDT, foi identificada como um preditor da adesão ao exercício em várias populações, incluindo pacientes com insuficiência cardíaca, crónica e doença pulmonar obstrutiva crónica

(DPOC) (Yang et al., 2023) Em adição, este conceito também tem sido associado a uma melhor adesão ao exercício e aos resultados, destacando a sua importância na promoção do envolvimento sustentado na atividade física (Picha & Howell, 2018). Até agora, foi demonstrado que a coexistência de motivações internas e externas promove o exercício físico entre estudantes universitários, com impacto nas experiências emocionais e na saúde mental (Klompstra et al., 2015) De facto, a motivação interna, impulsionada pelas necessidades individuais, é um fator significativo que influencia a participação no exercício físico, especialmente entre os adolescentes (Lou et al., 2023). As motivações para a atividade física em adultos incluem conselhos de prestadores de cuidados de saúde, influências familiares, benefícios para a saúde e razões psicossociais, como a interação social e o prazer de praticar desporto (Klompstra et al., 2015)

A este respeito, uma investigação anterior, concluiu que a motivação para o exercício está positivamente correlacionada com o comportamento de exercício entre estudantes universitários, com o clima de exercício e a autoeficácia a desempenharem papéis mediadores (Zhao et al., 2023). A autoidentidade influencia a participação na atividade física, sendo que os indivíduos motivados por razões autodeterminadas têm maior probabilidade de manter o seu comportamento de exercício (Reifsteck et al., 2016). Além disso, as atitudes e a motivação em relação aos exercícios físicos são cruciais para a adesão dos idosos ao exercício, com os benefícios percebidos e os motivadores desempenhando papéis significativos na manutenção de um estilo de vida ativo (Shaikh & Dandekar, 2019). Para avaliar a motivação para o exercício físico, vários questionários foram desenvolvidos e utilizados em estudos de investigação, com o objetivo de avaliar diferentes aspetos da motivação para o exercício e fornecer informações valiosas sobre as razões dos indivíduos para a prática de atividade física. Os principais questionários incluem o *Exercise Motivations Inventory* (EMI-2), que mede motivações como força, resistência e prazer (Markland & Hardy, 1993); o *Goal Content for Exercise Questionnaire*, que avalia motivações intrínsecas e extrínsecas para o exercício (Teixeira et al., 2012); o *Behavioral Regulations in Exercise Questionnaire* (BREQ), avaliando vários estilos regulatórios (Lee et al., 2022) o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), utilizado para avaliar os níveis e padrões de atividade física (Khair et al., 2021); a Escala de Motivação Autodeterminada, que mede a motivação autodeterminada com base na autonomia, competência e relacionamento (Jankauskiene

et al., 2022); a Escala de Motivação para o Exercício Físico, que avalia os fatores que impulsionam a atividade física (Li et al., 2022); o *Stages of Change Questionnaire*, avaliando a prontidão para a mudança de comportamento no exercício (Khair et al., 2021) e a *Exercise Dependence Scale-Revised* (EDS-R), estudando a dependência do exercício (Tornero-Quiñones et al., 2019).

Particularmente o EMI-2 é um instrumento amplamente utilizado para avaliar a motivação para o exercício físico, devido à sua natureza abrangente e à sua validade para captar uma vasta gama de motivos de participação no exercício. O EMI-2 é composto por 51 itens que abrangem 14 subescalas, fornecendo uma medida extensa da motivação para a prática de atividade física (Markland & Ingledew, 1997). Este questionário foi validado e utilizado em vários estudos para avaliar os motivos dos indivíduos para participarem em exercício físico regular, incluindo motivos relacionados com a saúde, aptidão física, imagem corporal, reconhecimento social e fatores psicológicos (Gjestvang et al., 2021); Edmunds, J et al., 2006 afirma que, o EMI-2 é considerado um instrumento fiável e validado para avaliar a motivação para o exercício, tornando-o adequado tanto para atletas como para não atletas (Edmunds et al., 2006). O seu desenho fatorialmente válido permite a avaliação de uma ampla gama de motivos para a participação em atividades desportivas entre homens e mulheres adultos (Tornero-Quiñones et al., 2019). Além disso, a capacidade do EMI-2 de diferenciar entre vários componentes motivacionais torna-o um instrumento valioso para a compreensão das motivações e comportamentos de exercício (Ednie & D. Stibor, 2016).

A literatura indicou anteriormente variações na motivação para o exercício com base no género. Por exemplo, Ferri-Caruana et al., 2020, realizaram um estudo para analisar a motivação para o exercício físico em adolescentes, revelando diferenças na motivação de acordo com o sexo e a idade, sublinhando a importância de considerar as disparidades de género na motivação para o exercício. Da mesma forma, encontraram diferenças significativas na dependência do exercício físico e na insatisfação corporal entre os sexos, destacando a relevância do género na compreensão dos comportamentos relacionados com o exercício (Tornero-Quiñones et al., 2019). Compreender as nuances da motivação para o exercício entre géneros pode orientar o desenvolvimento de intervenções direcionadas que atendam às necessidades e preferências específicas de homens e mulheres numa região do Norte de Portugal. Ao identificar motivadores e



barreiras ao exercício específicos de cada género, os profissionais de saúde e os decisores políticos podem conceber estratégias mais eficazes para promover a atividade física e melhorar a saúde e o bem-estar geral da população. Assim, o principal objetivo deste estudo foi o de avaliar as motivações para o exercício físico de uma amostra do concelho de Penafiel, e a hipótese de estudo é que existe de diferenças na motivação entre sexos para a pratica.

## METODOLOGIA

### DESENHO DE ESTUDO

Este estudo é do tipo observacional, descritivo e inferencial. As recolhas de dados foram realizadas por meios eletrónicos (google forms) tendo sido gerado um questionário e aplicado entre fevereiro e maio de 2024. Foi utilizado o questionário EMI-2 para avaliar os motivos para a prática de exercício físico. O questionário foi divulgado por meios eletrónicos como e-mail e redes sociais (Facebook, Instagram, LinkedIn e Whatsapp). Após a recolha dos dados, as inferências estatísticas permitiram comparações entre sexos na população da região. Todos os procedimentos foram realizados de acordo com a declaração de Helsínquia para a investigação em seres humanos e de acordo com o regulamento da comissão de ética do ISCE Douro.

### AMOSTRA

A amostra foi constituída por 100 participantes da comunidade do Tâmega e Sousa, 24 do sexo masculino e 76 do sexo feminino (média  $\pm$  dp; 32,00  $\pm$  13,31; e 32,88  $\pm$  10,33).

### PROCEDIMENTOS

O EMI-2 é uma ferramenta amplamente utilizada e validada para avaliar a motivação para o exercício físico. As propriedades psicométricas do EMI-2 foram extensivamente estudadas, demonstrando a sua fiabilidade e validade na captação de vários aspetos da motivação para o exercício. O EMI-2 é composto por 51 itens que abrangem 14 subescalas, proporcionando uma medida abrangente da motivação para a prática de atividade física (Pyae et al., 2017). O questionário foi traduzido e validado em várias línguas, incluindo o português, tornando-o adequado para avaliar os motivos para o exercício em diversas populações (Pyae et al., 2017). Para calcular as subescalas do Exercise Motivations Inventory-2 (EMI-2), que consiste em 51 itens distribuídos em 14 subescalas, são utilizadas técnicas de análise estatística. Cada subescala do EMI-2 aborda motivos específicos que influenciam a participação em atividades físicas. Os participantes respondem a itens relacionados a esses motivos em uma escala Likert de 6 pontos, onde 0 representa "não é verdade para mim" e 5 representa "muito verdade para mim" (Eynon

et al., 2018) A análise estatística dos dados coletados por meio do EMI-2 permite calcular as pontuações de cada subescala. As respostas dos participantes são processadas e pontuadas de acordo com as diretrizes estabelecidas para cada item e subescala. A pontuação final em cada subescala é obtida somando as respostas dos itens correspondentes, levando em consideração a direção e o peso de cada item na subescala (Eynon et al., 2018).

A investigação mostrou que o EMI-2 é um instrumento válido e fiável para avaliar uma ampla gama de motivos para a participação em atividade física entre indivíduos ativos e inativos (Reifsteck et al., 2016). O questionário foi refinado e atualizado para incluir fatores motivacionais relacionados com a aptidão física, tornando-o relevante para avaliar as motivações para o exercício em diferentes contextos (Picha & Howell, 2018). Além disso, o EMI-2 tem sido utilizado em estudos de grande escala envolvendo participantes de ambos os sexos, confirmando ainda mais as suas propriedades psicométricas e aplicabilidade em diferentes géneros (Ednie & D. Stibor, 2016). As propriedades psicométricas do EMI-2 foram avaliadas numa amostra de praticantes de exercício portugueses, confirmando a sua validade como modelo de fator único e modelo hierárquico (Jankauskiene et al., 2022). A tradução e validação do EMI-2 para a população portuguesa por (Edmunds et al., 2006) reforçam ainda mais a sua utilidade na avaliação dos motivos para o exercício nesta demografia específica (Lou et al., 2023) Assim, o EMI-2 demonstra fortes propriedades psicométricas, de validade e fiabilidade, tornando-o uma ferramenta para avaliar a motivação para o exercício na região Norte de Portugal. A sua natureza abrangente e a capacidade de captar diversos fatores motivacionais fazem dele um instrumento adequado para compreender as nuances da motivação para o exercício em diferentes populações e géneros.

## ANÁLISE ESTATÍSTICA

Inicialmente foram inferidas as estatísticas descritivas das variáveis em estudo, posteriormente verificou-se a normalidade e homogeneidade da amostra por meio do teste de kolmogorov-smirnov ( $n \geq 30$ ). Foi calculada a média e desvio padrão para cada uma das variáveis consideradas para analisadas. A significância estatística foi aferida através de um T-test para amostras independentes. Os tamanhos de efeito foram calculados com base no Cohen's *d* e classificados como 0,2 - *trivial*; 0,6 - *small*; 1,2 - *large*; e  $>2,0$  - *very*



*large*. As análises estatísticas foram realizadas com IC 95%;  $p < 0,05$ . Todos os procedimentos foram realizados com SPSS versão 24.0 (SPSS, Inc., Chicago, IL, EUA).

## APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Os resultados demonstram que existem diferenças estatisticamente significativas ( $p \leq 0,004$ ) com efeito *moderate* nas motivações para a prática de exercício físico entre géneros. Especificamente os dados revelaram que as mulheres valorizam mais a prática de exercício físico para prevenção de problemas de saúde, para aumentar/melhorar a resistência e para ajudar a gerir/controlar o stress comparativamente aos homens (Tabela 1).

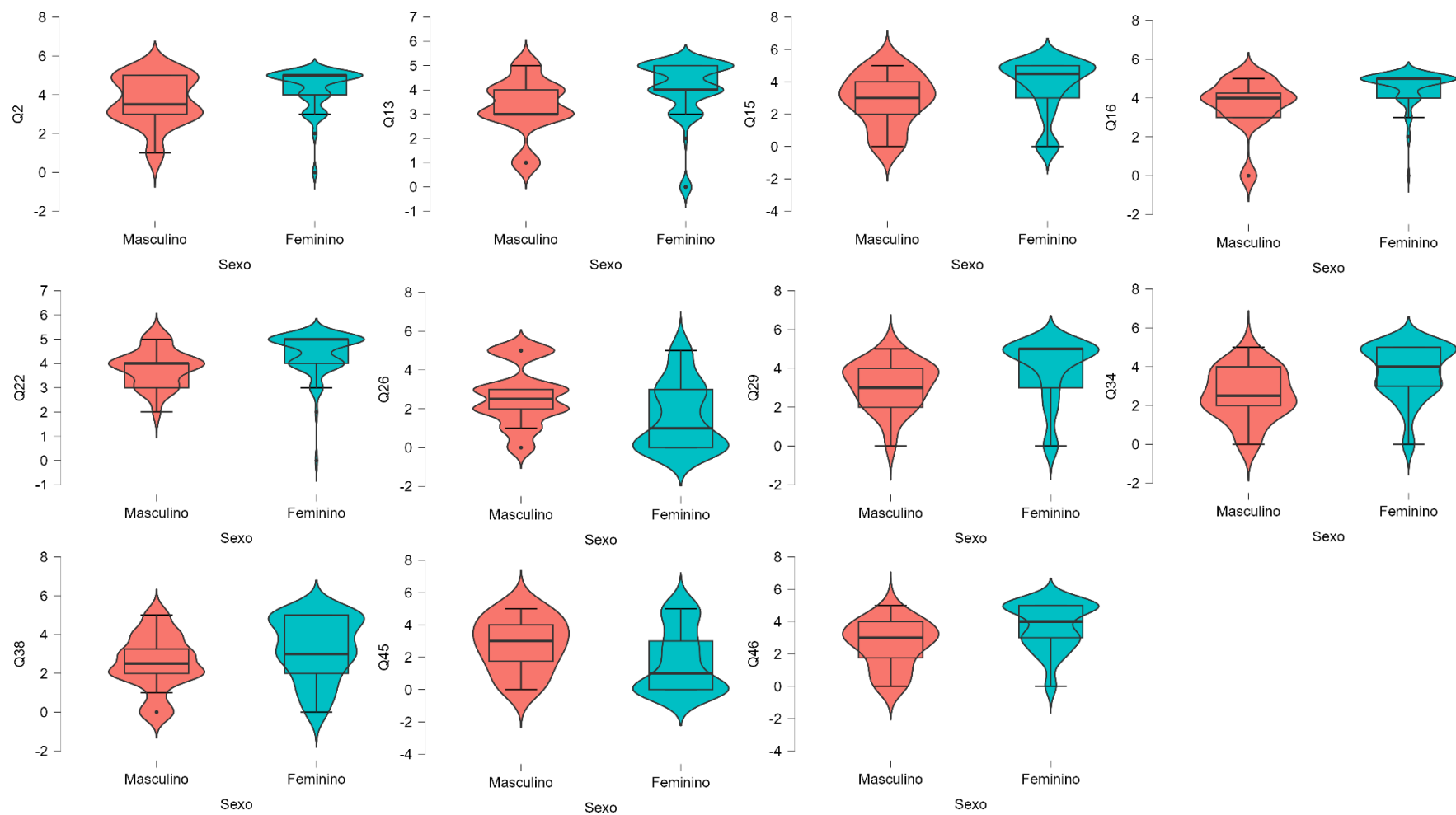
Os resultados revelaram ainda que os homens sentem mais motivação para a prática de exercício físico por gostarem de competir, e por quererem alcançar coisas que os outros não conseguem alcançar ( $p \leq 0,05$ ) de efeito *small*. Por outro lado, as mulheres sentem mais motivação para a prática de exercício físico para evitar ficar doentes, para se tornarem mais ágeis, para perderem e controlarem o peso, para se divertirem ativamente com outras pessoas e para libertar a tensão comparativamente aos homens ( $p \leq 0,05$ ; efeito *small*).

Relativamente às dimensões de análise os resultados revelaram que não existem diferenças significativas para nenhuma das dimensões na comparação entre homens e mulheres (tabela 2).

**Tabela 1.** Diferenças estatisticamente significativas encontradas na comparação entre géneros em todas as respostas do questionário

	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	Mean Difference	SE Difference	95% CI for Mean Difference		Cohen's <i>d</i>	
						Lower	Upper		
Q1	0.839	98	0.404	0.243	0.290	-0.333	0.819	0.196	<i>Trivial</i>
Q2	-2.138	98	<b>0.035</b> *	-0.568	0.266	-1.095	-0.041	0.501	<u><i>Small</i></u>
Q3	-1.192	98	0.236	-0.232	0.195	-0.620	0.155	0.279	<i>Small</i>
Q4	-0.141	97	0.888	-0.060	0.425	-0.903	0.783	0.033	<i>Trivial</i>
Q5	1.010	98	0.315	0.439	0.434	-0.423	1.301	0.236	<i>Small</i>
Q6	0.428	95	0.669	0.187	0.436	-0.679	1.053	0.102	<i>Trivial</i>
Q7	-1.222	98	0.225	-0.276	0.226	-0.725	0.173	0.286	<i>Small</i>
Q8	-1.564	98	0.121	-0.436	0.279	-0.990	0.117	0.366	<i>Small</i>
Q9	0.064	98	0.949	0.020	0.308	-0.592	0.631	0.015	<i>Trivial</i>
Q10	0.560	98	0.577	0.219	0.391	-0.557	0.996	0.131	<i>Trivial</i>
Q11	-0.636	96	0.526	-0.305	0.479	-1.256	0.646	0.154	<i>Trivial</i>
Q12	0.975	98	0.332	0.421	0.432	-0.436	1.278	0.228	<i>Small</i>
Q13	-2.503	98	<b>0.014</b> **	-0.706	0.282	-1.266	-0.146	0.586	<u><i>Small</i></u>
Q14	-0.688	98	0.493	-0.243	0.354	-0.945	0.458	0.161	<i>Trivial</i>
Q15	-2.215	98	<b>0.029</b> *	-0.875	0.395	-1.659	-0.091	0.519	<u><i>Small</i></u>
Q16	-3.632	98	<b>&lt; .001</b> ***	-0.857	0.236	-1.326	-0.389	0.850	<i>Moderate</i>
Q17	-1.014	97	0.313	-0.278	0.274	-0.822	0.266	0.241	<u><i>Small</i></u>
Q18	1.476	98	0.143	0.575	0.389	-0.198	1.347	0.346	<u><i>Small</i></u>
Q19	-0.487	98	0.627	-0.643	1.319	-3.261	1.976	0.114	<i>Trivial</i>
Q20	-1.798	97	0.075	-0.702	0.390	-1.476	0.073	0.422	<u><i>Small</i></u>
Q21	-1.825	98	0.071	-0.309	0.169	-0.645	0.027	0.427	<u><i>Small</i></u>
Q22	-2.910	98	<b>0.004</b> **	-0.575	0.197	-0.966	-0.183	0.681	<i>Moderate</i>
Q23	-0.507	98	0.614	-0.147	0.290	-0.722	0.429	0.119	<i>Trivial</i>
Q24	-0.473	98	0.637	-0.167	0.352	-0.866	0.533	0.111	<i>Trivial</i>
Q25	1.012	98	0.314	0.428	0.423	-0.411	1.267	0.237	<u><i>Small</i></u>
Q26	2.560	97	<b>0.012</b> **	1.012	0.395	0.227	1.796	0.600	<u><i>Small</i></u>
Q27	-0.766	98	0.446	-0.246	0.321	-0.882	0.391	0.179	<i>Trivial</i>
Q28	0.398	98	0.692	0.164	0.413	-0.656	0.985	0.093	<i>Trivial</i>
Q29	-2.288	96	<b>0.024</b> **	-0.834	0.365	-1.559	-0.110	0.537	<u><i>Small</i></u>
Q30	0.402	97	0.689	0.118	0.295	-0.466	0.703	0.094	<i>Trivial</i>
Q31	-1.329	98	0.187	-1.274	0.959	-3.177	0.629	0.311	<u><i>Small</i></u>

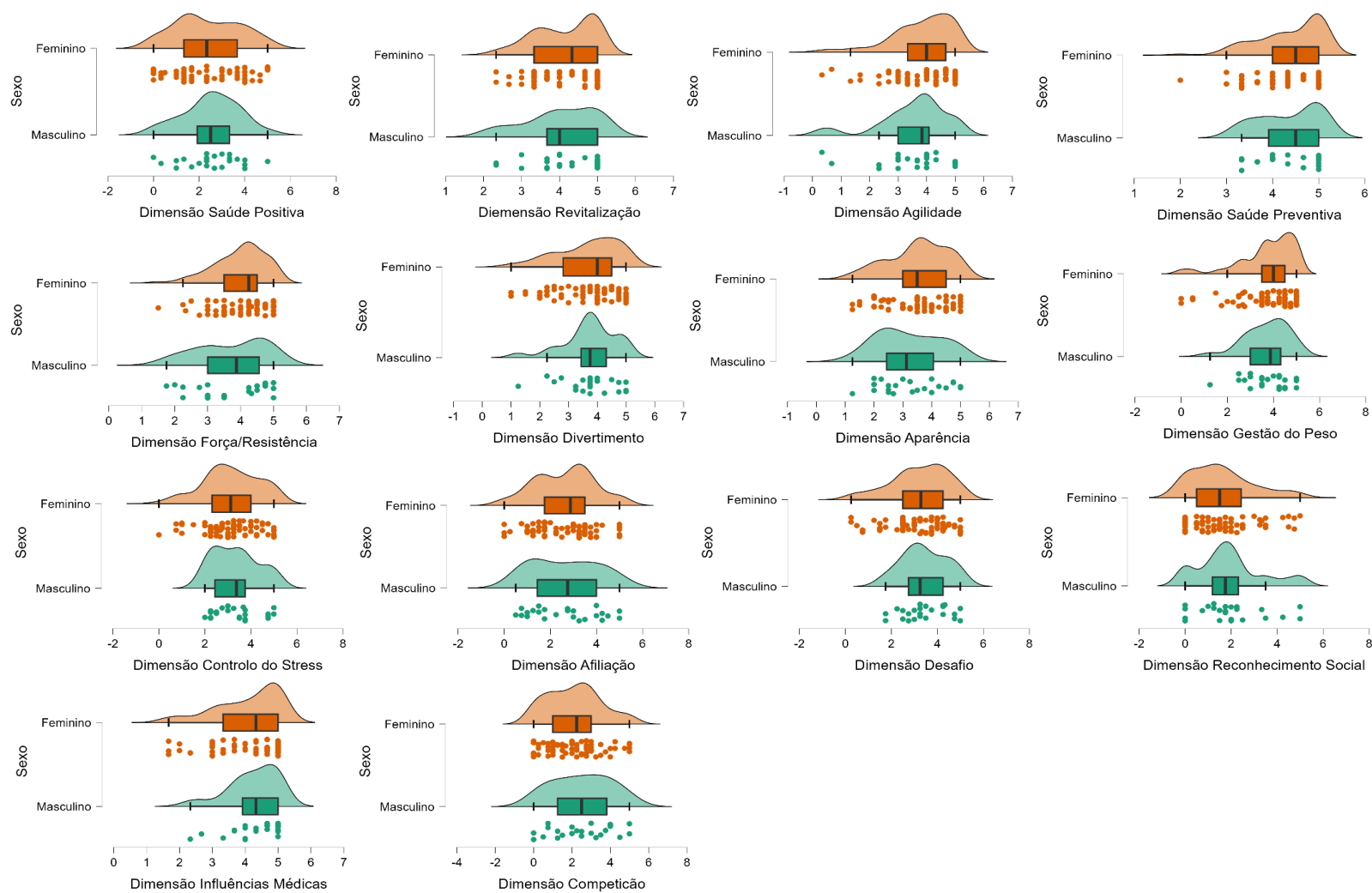
	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	Mean Difference	SE Difference	95% CI for Mean Difference		Cohen's <i>d</i>	
						Lower	Upper		
Q32	-1.361	98	0.177	-0.469	0.345	-1.154	0.215	0.319	<i>Small</i>
Q33	0.155	96	0.877	0.064	0.414	-0.757	0.886	0.036	<i>Trivial</i>
Q34	-3.609	98	< .001***	-1.154	0.320	-1.788	-0.519	0.845	<i>Moderate</i>
Q35	-1.847	98	0.068	-0.456	0.247	-0.946	0.034	0.433	<i>Small</i>
Q36	-1.564	97	0.121	-0.475	0.304	-1.078	0.128	0.367	<i>Small</i>
Q37	-1.213	95	0.228	-0.410	0.338	-1.080	0.261	0.294	<i>Small</i>
Q38	-1.991	98	<b>0.049***</b>	-0.721	0.362	-1.441	-0.002	0.466	<i>Small</i>
Q39	1.294	98	0.199	0.561	0.434	-0.300	1.422	0.303	<i>Small</i>
Q40	1.665	98	0.099	0.614	0.369	-0.118	1.346	0.390	<i>Small</i>
Q41	-0.836	98	0.405	-0.996	1.190	-3.358	1.366	0.196	<i>Trivial</i>
Q42	0.734	98	0.465	0.241	0.329	-0.411	0.893	0.172	<i>Trivial</i>
Q43	-0.443	98	0.659	-0.149	0.337	-0.817	0.519	0.104	<i>Trivial</i>
Q44	-0.958	98	0.340	-0.401	0.419	-1.232	0.430	0.224	<i>Small</i>
Q45	2.286	98	<b>0.024**</b>	1.013	0.443	0.133	1.893	0.535	<i>Small</i>
Q46	-3.267	98	<b>0.001***</b>	-1.114	0.341	-1.791	-0.437	0.765	<i>Small</i>
Q47	0.163	96	0.871	0.047	0.290	-0.528	0.622	0.038	<i>Trivial</i>
Q48	-1.059	98	0.292	-0.393	0.371	-1.128	0.343	0.248	<i>Small</i>
Q49	0.564	98	0.574	0.215	0.381	-0.541	0.971	0.132	<i>Trivial</i>
Q50	1.854	98	0.067	0.743	0.401	-0.052	1.539	0.434	<i>Small</i>
Q51	-0.659	94	0.512	-0.250	0.380	-1.004	0.504	0.155	<i>Trivial</i>



**Figura 1.** Diferenças médias e desvio padrão referentes às respostas que apresentaram diferenças entre géneros para o EMI-2

**Tabela 2.** Diferenças significativas entre géneros para as dimensões de análise do EMI-2

	t	p	Mean Difference	95% CI for Mean Difference		Cohen's d
				Lower	Upper	
Dimensão Saúde Positiva	0.486	0.628	0.158	-0.488	0.804	0.114
Dimensão Revitalização	-0.457	0.649	-0.088	-0.470	0.294	-0.107
Dimensão Agilidade	-1.260	0.211	-0.323	-0.832	0.186	-0.295
Dimensão Saúde Preventiva	-0.104	0.917	-0.017	-0.342	0.308	-0.024
Dimensão Divertimento	0.276	0.783	0.068	-0.419	0.554	0.065
Dimensão Força/Resistência	-1.255	0.212	-0.251	-0.648	0.146	-0.294
Dimensão Aparência	-1.173	0.244	-0.287	-0.774	0.199	-0.275
Dimensão Gestão do Peso	0.040	0.968	0.011	-0.531	0.553	0.009
Dimensão Controlo do Stress	0.816	0.416	0.222	-0.317	0.761	0.191
Dimensão Afiliação	0.055	0.956	0.017	-0.594	0.628	0.013
Dimensão Desafio	0.856	0.394	0.234	-0.308	0.775	0.200
Dimensão Reconhecimento Social	1.162	0.248	0.374	-0.265	1.013	0.272
Dimensão Influências Médicas	0.774	0.441	0.169	-0.265	0.603	0.182
Dimensão Competição	1.151	0.253	0.391	-0.283	1.065	0.269



**Figura 2.** Diferenças médias e desvio padrão para a comparação entre as resposta entre géneros para cada uma das dimensões de análise do EMI-2

## DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi comparar os motivos para a prática de exercício físico entre homens e mulheres da região do Tâmega e Sousa. Foi colocado como hipótese de que existem diferenças de motivos entre sexos. Os resultados permitem-nos aferir que, da amostra avaliada, existem diferenças entre sexos. No entanto, o mesmo não se verifica entre as subescalas do instrumento de avaliação.

As diferenças significativas nas motivações para a prática de exercício físico entre os sexos são evidenciadas pela valorização distinta que homens e mulheres atribuem à atividade física. As mulheres demonstram uma maior valorização do exercício para a prevenção de problemas de saúde, aumento da resistência e gestão do stress em comparação com os homens. Por outro lado, os homens são mais motivados pela competição e pela busca de conquistas que os diferenciem dos outros. Em contrapartida, as mulheres são mais motivadas a evitar doenças, melhorar a agilidade, controlar o peso, desfrutar de atividades com outras pessoas e aliviar o stress em comparação com os homens (Picha & Howell, 2018). A pesquisa indica que existem diferenças significativas nas motivações para a prática de exercício físico entre géneros. As mulheres tendem a valorizar mais a atividade física para a prevenção de problemas de saúde, aumento da resistência e gestão do stress em comparação com os homens. Por outro lado, os homens são mais motivados pela competição e pela busca de conquistas que os distinguem dos outros. Além disso, as mulheres são mais motivadas para evitar doenças, melhorar a agilidade, controlar o peso, desfrutar de atividades com outras pessoas e aliviar o stress em comparação com os homens (Lee et al., 2022; Tornero-Quiñones et al., 2019). Estas diferenças nas motivações para o exercício físico entre homens e mulheres refletem preferências e objetivos distintos associados à atividade física. Estudos anteriores, como o Portela-Pino et al. (2019), destacam que homens e mulheres apresentam motivações diferentes para a prática de atividades físicas, com os homens a serem mais motivados por fatores intrínsecos e as mulheres por fatores extrínsecos. Além disso, a pesquisa de Sattler et al. sugere que a motivação para o exercício pode variar ao longo de um contínuo, desde formas mais autónomas e intrínsecas até formas mais controladas e extrínsecas (Li et al., 2022).

Apesar de o presente estudo ser o primeiro a avaliar os motivos para a prática de exercício físico na região, apresenta um conjunto de limitações que não permitem conclusões assertivas, nomeadamente: (i) a amostra não é representativa de nenhuma população; (ii) o questionário foi divulgado em redes sociais e solicitada a sua partilha, levando a uma amostra por bola de neve e de conveniência; (iii) o presente estudo não contemplou os níveis de atividade física dos avaliados e as barreiras para a prática de exercício físico. Recomenda-se no futuro ser conduzido um estudo com uma amostra maior, que avalie as barreiras para a prática de exercício físico e os níveis de atividade física.

## CONCLUSÕES

Em conclusão, o estudo revelou diferenças significativas nas motivações para a prática de exercício físico entre homens e mulheres na região do Tâmega e Sousa. Embora as subescalas do instrumento de avaliação não tenham apresentado diferenças, os resultados mostraram claramente que homens e mulheres atribuem valores distintos à atividade física, com motivações variadas como competição, prevenção de problemas de saúde, gestão de stress e busca de conquistas. Embora o estudo apresente limitações, como a não representatividade da amostra e a falta de avaliação dos níveis de atividade física e das barreiras à prática de exercício, recomenda-se a realização de estudos futuros com amostras maiores e abordagens mais abrangentes. Essas iniciativas reforçariam a compreensão das motivações para o exercício e poderiam informar estratégias mais eficazes para promover a atividade física e o bem-estar geral na região.



## BIBLIOGRAFIA

- Dyrlund, A. K., & Wininger, S. R. (2006). An evaluation of barrier efficacy and cognitive evaluation theory as predictors of exercise attendance. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, *11*(3–4), 133–146. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2007.00001.x>
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology*, *36*(9), 2240–2265. <https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00102.x>
- Ednie, A., & D. Stibor, M. (2016). A comparison of fitness ratings to exercise patterns and motivations among college students. *Journal of Kinesiology & Wellness*, *5*(1), 4–20. <https://doi.org/10.56980/jkw.v5i1.19>
- Eynon, M. J., O’Donnell, C., & Williams, L. (2018). Gaining qualitative insight into the subjective experiences of adherers to an exercise referral scheme: A thematic analysis. *Journal of Health Psychology*, *23*(11), 1476–1487. <https://doi.org/10.1177/1359105316656233>
- Ferri-Caruana, A., Millán-González, L., García-Massó, X., Pérez-Nombela, S., Pellicer-Chenoll, M., & Serra-Añó, P. (2020). Motivation to physical exercise in manual wheelchair users with paraplegia. *Topics in Spinal Cord Injury Rehabilitation*, *26*(1), 1–10. <https://doi.org/10.1310/SCI2601-01>
- Gjestvang, C., Abrahamsen, F., Stensrud, T., & Haakstad, L. A. H. (2021). What Makes Individuals Stick to Their Exercise Regime? A One-Year Follow-Up Study Among Novice Exercisers in a Fitness Club Setting. *Frontiers in Psychology*, *12*(May), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.638928>



- Jankauskiene, R., Urmanavicius, D., & Baceviciene, M. (2022). Associations between Perceived Teacher Autonomy Support, Self-Determined Motivation, Physical Activity Habits and Non-Participation in Physical Education in a Sample of Lithuanian Adolescents. *Behavioral Sciences*, 12(9). <https://doi.org/10.3390/bs12090314>
- Khair, K., Holland, M., Dodgson, S., McLaughlin, P., Fletcher, S., & Christie, D. (2021). Fitness enhances psychosocial well-being and self-confidence in young men with hemophilia: Results from Project GYM. *Research and Practice in Thrombosis and Haemostasis*, 5(8), e12622. <https://doi.org/10.1002/rth2.12622>
- Klompstra, L., Jaarsma, T., & Strömberg, A. (2015). Physical activity in patients with heart failure: Barriers and motivations with special focus on sex differences. *Patient Preference and Adherence*, 9, 1603–1610. <https://doi.org/10.2147/PPA.S90942>
- Lee, I., Choi, C., & Bum, C. H. (2022). A Comparative Study on the Effect of Self-Determined Motivation of Generation Z on Their Exercise Adherence Intention According to Their Satisfaction with Body Image and Gender. *Journal of Men's Health*, 18(11). <https://doi.org/10.31083/j.jomh1811213>
- Li, B., Han, S., Meng, S., Lee, J., Cheng, J., & Liu, Y. (2022). Promoting exercise behavior and cardiorespiratory fitness among college students based on the motivation theory. *BMC Public Health*, 22(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13159-z>
- Lou, H., Chen, J., & Liu, P. (2023). The impact of adolescents' health motivation on the relationship among mental stress, physical exercise, and stress symptoms during COVID-19: A dual moderation model. *Frontiers in Public Health*, 11(April), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1164184>



- Markland, D., & Hardy, L. (1993). Markland Hardy Emi Paid 1993.Pdf. Em *Perso. Individ. Diff* (Vol. 15, Número 3, p. 289–296).
- Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2(4), 361–376. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.1997.tb00549.x>
- O’Neil-Pirozzi, T. M., Cattaneo, G., Solana-Sánchez, J., Gomes-Osman, J., & Pascual-Leone, A. (2022). The Importance of Motivation to Older Adult Physical and Cognitive Exercise Program Development, Initiation, and Adherence. *Frontiers in Aging*, 3(February), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fragi.2022.773944>
- Picha, K. J., & Howell, D. M. (2018). A model to increase rehabilitation adherence to home exercise programmes in patients with varying levels of self-efficacy. *Musculoskeletal Care*, 16(1), 233–237. <https://doi.org/10.1002/msc.1194>
- Portela-Pino, I., López-Castedo, A., Martínez-Patiño, M. J., Valverde-Esteve, T., & Domínguez-Alonso, J. (2020). Gender differences in motivation and barriers for the practice of physical exercise in adolescence. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 168.
- Pyae, A., Liukkonen, T. N., Mika, L., Kattimeri, C., Cauberghe, V., & Smed, J. (2017). Investigating the Finnish Elderly People’s Attitudes and Motivation towards Digital Game-Based Physical Exercises. *Finnish Journal of eHealth and eWelfare*, 9(4), 265–283. <https://doi.org/10.23996/fjhw.60518>
- Reifsteck, E. J., Gill, D. L., & Labban, J. D. (2016). “Athletes” and “exercisers”: Understanding identity, motivation, and physical activity participation in former college athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(1), 25–38. <https://doi.org/10.1037/spy0000046>



- Shaikh, A. A., & Dandekar, S. P. (2019). Perceived benefits and barriers to exercise among physically active and non-active elderly people. *Disability, CBR and Inclusive Development*, 30(2), 73–83. <https://doi.org/10.5463/dcid.v30i2.839>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Tornero-Quñones, I., Sáez-Padilla, J., Viera, E. C., Ferrete, J. J. G., & Robles, Á. S. (2019). Risk of dependence on sport in relation to body dissatisfaction and motivation. *Sustainability (Switzerland)*, 11(19). <https://doi.org/10.3390/su11195299>
- Yang, Z., Jia, H., & Wang, A. (2023). Predictors of home-based cardiac rehabilitation exercise adherence among patients with chronic heart failure: A theory-driven cross-sectional study. *BMC Nursing*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01566-5>
- Zhao, Y. S., Ma, Q. S., Li, X. Y., Guo, K. L., & Chao, L. (2023). The relationship between exercise motivation and exercise behavior in college students: The chain-mediated role of exercise climate and exercise self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 14(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1130654>