

A motivação para a prática desportiva em frequentadores de health club na cidade de Setúbal

Mendes, D.¹, Nascimento, P.¹, Teresa, Figueiredo^{1,2,3}, Paulo Nunes^{1,4}, Ana Figueira^{1,5}, Ana Pereira^{3,6}, Fernando Santos^{1,2}, Mário Espada^{1,3,7,8}

1 Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal. (ESE-IPS)

2 Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Portugal. (CIEQV-ESDRM)

3 Centro de Investigação em Educação e Formação do Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal. (CIEFIPS)

4 Centro de Estudos sobre África, Ásia e América Latina, Portugal. (CEsA-ISEG)

5 Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer, Portugal. (CIAFEL- FADEUP)

6 Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Portugal. (CIDESD-GERON)

7 Centro de Desenvolvimento de Produto e Transferência de Tecnologia. do Instituto Politécnico de

Setúbal, Portugal (CDP2T-IPS)

8 Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Portugal (CIPER-FMH)

Resumo

O envolvimento em prática desportiva tem sido identificado como a atividade estruturada mais popular para a participação de jovens (Mahoney et al., 2005), sendo igualmente de forma comum aceite como associado a amplos benefícios para toda a população, dos mais jovens aos menos jovens. O objetivo o presente estudo foi analisar a motivação para envolvimento em atividades desportivas de frequentares de um health club. A amostra foi composta por 100 frequentares regulares de um health club na cidade de Setúbal (masculinos n=63: 31.6±10.4 anos de idade e

femininos n=36: 31.2±12.0 anos de idade) que responderam ao Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD) (Serpa e Frias,1990), adaptado do Participation Motivation Questionnaire (Gil et al., 1983), composto por 30 perguntas de preenchimento através de escala likert de 1 a 5, em que 1 corresponde a “nada importante” e 5 a “totalmente importante”. Os motivos agrupam-se em categorias ou dimensões motivacionais. Os motivos mais apontados para a prática foram “descarregar energias” (4.73±0.48), “estar em boa condição física” (4.62±0.62) e “manter a forma” (4.35±0.51), em sentido contrário, “pretexto para sair de casa” (1.11±0.39), “influência dos treinadores” (1.49±0.88) e “trabalhar em equipa” (1.61±0.85). Ao nível das dimensões, “forma física” foi a mais valorizada (3.96±1.32) e “afiliação específica” a menos considerada (2.17±1.95). Os resultados transmitem uma motivação mais intrínseca, o que se revela pertinente para o envolvimento em prática. Já a indicação relevante relacionada com “influência dos treinadores” é preocupante e deve merecer por parte dos profissionais, associando nós este facto ao contexto onde foram questionadas as pessoas, health club, onde todos temos conhecimento que parte da atividade é realiza de forma autónomo através da aplicação de planos de treino. Palavras-Chave: Motivação, Health Club, Prática Desportiva

Abstract

Involvement in sports has been identified as the most popular structured activity for youth participation (Mahoney et al., 2005) and is also widely accepted as being associated with broad benefits for the entire population, from younger to less young. The objective of the present study was to analyze the motivation for involvement in sports activities of health club members. The sample consisted of 100 regular members of a health club in the city of Setúbal (males n = 63: 31.6 ± 10.4 years of age and females n = 36: 31.2 ± 12.0 years of age) who answered the Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD) (Serpa e Frias,1990), adapted from the Participation Motivation Questionnaire (Gil et al., 1983), composed of 30 questions of completion through a likert scale of 1 to 5, in which 1 corresponds to "nothing important" and 5 to "totally important". Motives are grouped into motivational categories or dimensions. The most commonly indicated reasons were "discharge energies" (4.73 ± 0.48), "being in good physical condition" (4.62 ± 0.62) and "maintaining the form" (4.35 ± 0.51), in the opposite direction, "excuse to leave home" (1.11 ± 0.39), "coaching influence" (1.49 ± 0.88) and "teamwork" (1.61 ± 0.85). At the level of dimensions, "physical form" was the most valued (3.96

± 1.32) and "specific affiliation" the least considered (2.17 ± 1.95). The results transmit a more intrinsic motivation, which is relevant to the involvement in practice. The relevant indication related to "influence of the coaches" is a concern and should deserve reflexion by the professionals, associating us this fact to the context where people were questioned, health club, where we all know that part of the activity is carried out autonomously through the application of training plans.

Keywords: Motivation, Health Club, Sports Practice

Referencias

Mahoney, J.L., Larson, R.W., Eccles, J.S., Lord, H. (2005). Organized activities as developmental contexts for children and adolescents. In: J.L. Mahoney, RW. Larson, & J.S. Eccles (Eds.), Organized activities as contexts of development: extracurricular activities, after-school and community programs (pp. 19). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Serpa, S. e Frias, J. (1990). Estudo da relação professor/aluno em ginástica de representação e manutenção. Monografia - Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.