

**Aleixo, J., Martins, F., Aveiro, D., Furtado, G., Almeida, D. & Campos, F. (2026). Motivação para a prática desportiva em centros de fitness: Estudo de caso. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 26(3), 156-169**

## **Motivação para a prática desportiva em centros de fitness: Estudo de caso**

### **Motivación para la práctica deportiva en gimnasios: Estudio de caso**

### **Motivation for sports practice in fitness centers: Case study**

Aleixo, José<sup>1</sup>, Martins, Fernando<sup>1,2,3,4</sup>, Aveiro, Diogo<sup>1</sup>, Furtado, Guilherme<sup>1,4,5</sup>, Almeida, Daniela<sup>1</sup>, Campos, Francisco<sup>1,3,4</sup>

1 Polytechnic University of Coimbra, Coimbra, Portugal; 2 inED – Center for Research and Innovation in Education, University of Coimbra, Coimbra, Portugal; 3 Instituto de Telecomunicações – Delegação da Covilhã, Covilhã, Portugal; 4 SPRINT – Sport Physical activity and health Research & INnovation cenTer, Polytechnic University of Coimbra, Coimbra, Portugal; 5 CERNAS – Center for Studies on Natural Resources Environment and Society, Polytechnic University of Coimbra, Coimbra, Portugal

#### **RESUMO**

A literatura indica que, no setor do fitness, adaptar o serviço às necessidades dos praticantes e assegurar que os instrutores compreendem as suas motivações são aspetos essenciais para melhorar a qualidade do serviço, a satisfação e a fidelização. O presente estudo teve como objetivos: a) comparar os principais motivos de prática (MP) (proporções) em centros de fitness segundo o tipo de interveniente (praticantes e instrutores); b) considerando apenas a perceção dos praticantes, comparar os MP (proporções) segundo o sexo, faixa-etária, nível de escolaridade, situação laboral e clube frequentado. Participaram 589 praticantes e 145 instrutores de cinco clubes, respondendo a um questionário online. Para o tratamento dos dados recorreu-se à estatística descritiva e ao teste do qui-quadrado de independência, adotando-se um nível de significância de 5% ( $p < .05$ ). Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas na distribuição dos principais MP entre praticantes e instrutores ( $\chi^2 = 98.88$ ;  $p = .001$ ;  $V$  de Cramer = .367), sendo melhorar a saúde em termos gerais o principal MP referido pelos praticantes, enquanto os instrutores consideram controlar/perder peso como o principal MP dos clientes. Observaram-se igualmente diferenças significativas na distribuição dos MP segundo a faixa etária ( $\chi^2 = 124.94$ ;  $p = .001$ ;  $V$  de Cramer = .206), o nível de escolaridade ( $\chi^2 = 37.22$ ;  $p = .016$ ;  $V$  de Cramer = .145) e a situação laboral ( $\chi^2 = 57.76$ ;  $p = .009$ ;  $V$  de Cramer = .140), não se verificando diferenças significativas segundo o sexo e o clube frequentado. Estes resultados reforçam a importância de alinhar a perceção dos instrutores com as motivações reais dos seus praticantes, apoiando a adoção de estratégias de intervenção mais personalizadas para melhorar a qualidade do serviço e, por inerência, a sua satisfação e fidelização.

**Palavras-chave:** adesão; qualidade percebida; satisfação; fidelização; comportamento.

#### **RESUMEN**

La literatura indica que, en el sector del fitness, adaptar el servicio a las necesidades de los practicantes y garantizar que los instructores comprendan sus motivaciones constituye un aspecto esencial para mejorar la calidad del servicio, la satisfacción y la fidelización. El presente estudio tuvo como objetivos: a) comparar los principales motivos de práctica (MP) (proporciones) en centros de fitness según el tipo de participante (practicantes e

instructores); y b) considerando únicamente la percepción de los practicantes, comparar los MP (proporciones) según el sexo, la edad, el nivel educativo, la situación laboral y el centro deportivo frecuentado. Participaron 589 practicantes y 145 instructores de cinco centros de fitness, quienes respondieron a un cuestionario en línea. Para el análisis de los datos se utilizaron estadísticos descriptivos y la prueba de chi-cuadrado de independencia, adoptándose un nivel de significación del 5% ( $p < .05$ ). Se observaron diferencias estadísticamente significativas en la distribución de los principales MP entre practicantes e instructores ( $\chi^2 = 98.88$ ;  $p = .001$ ;  $V$  de Cramer = .367), siendo mejorar la salud en términos generales el principal MP señalado por los practicantes, mientras que los instructores consideraron controlar/perder peso como el principal MP de sus clientes. Asimismo, se encontraron diferencias significativas en la distribución de los MP según la edad ( $\chi^2 = 124.94$ ;  $p = .001$ ;  $V$  de Cramer = .206), el nivel educativo ( $\chi^2 = 37.22$ ;  $p = .016$ ;  $V$  de Cramer = .145) y la situación laboral ( $\chi^2 = 57.76$ ;  $p = .009$ ;  $V$  de Cramer = .140), sin observarse diferencias significativas según el sexo o el centro deportivo frecuentado. Estos resultados refuerzan la importancia de alinear la percepción de los instructores con las motivaciones reales de los practicantes, respaldando la adopción de estrategias de intervención más personalizadas para mejorar la calidad del servicio y, en consecuencia, la satisfacción y la fidelización.

**Palabras clave:** adherencia; calidad percibida; satisfacción; lealtad; comportamiento.

## ABSTRACT

The literature indicates that, in the fitness sector, adapting services to exercisers' needs and ensuring that instructors understand their motivations are essential for improving service quality, satisfaction, and loyalty. This study aimed to: (a) compare the main reasons for exercise (RP) (proportions) in fitness centres according to participant type (exercisers and instructors); and (b) considering only exercisers' perceptions, compare RP (proportions) according to sex, age group, educational level, employment status, and fitness club attended. A total of 589 exercisers and 145 instructors from five fitness clubs completed an online questionnaire. Descriptive statistics and chi-square tests of independence were used, adopting a significance level of 5% ( $p < .05$ ). Significant differences were found in the distribution of the main RP between exercisers and instructors ( $\chi^2 = 98.88$ ;  $p = .001$ ; Cramer's  $V = .367$ ), with improving general health being the main RP reported by exercisers, whereas instructors considered weight control/loss to be the main RP of their clients. Significant differences were also observed in the distribution of RP according to age group ( $\chi^2 = 124.94$ ;  $p = .001$ ; Cramer's  $V = .206$ ), educational level ( $\chi^2 = 37.22$ ;  $p = .016$ ; Cramer's  $V = .145$ ), and employment status ( $\chi^2 = 57.76$ ;  $p = .009$ ; Cramer's  $V = .140$ ), whereas no significant differences were found according to sex or fitness club attended. These findings reinforce the importance of aligning instructors' perceptions with exercisers' actual motivations, supporting the adoption of more personalized intervention strategies to improve service quality and, consequently, customer satisfaction and loyalty.

**Keywords:** adherence; perceived quality; satisfaction; loyalty; behavior.

## INTRODUÇÃO

A fidelização no *fitness*, e a sua relação com a satisfação, continuam a ser objeto de reflexão atual (Glaveli et al., 2021; Jung et al., 2026; Miranda et al., 2021). Bandyopadhyay (2018) afirma que há uma influência positiva entre percepção de qualidade e fidelização e, para Ferreira-Barbosa et al. (2020, 2023), a percepção de qualidade do serviço melhora a satisfação do utilizador, promovendo uma intenção de continuidade. Neste contexto, a motivação para a prática em centros de *fitness* é indissociável destas relações. Entre os modelos teóricos que procuram explicar as motivações para a prática regular de exercício físico, destaca-se a teoria da autodeterminação, segundo a qual a satisfação das necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relacionamento promove formas mais autónomas de motivação e maior persistência em prática (Ryan & Deci, 2020; Wang et al., 2025).

## Motivação para a prática em centros de fitness

A motivação intrínseca e o prazer pela prática de exercício são fatores cruciais para uma adesão sustentada. Ambos são influenciados pela qualidade percebida do comportamento do instrutor, o que reforça a relevância do papel destes profissionais na criação de experiências positivas (Braga-Pereira et al., 2025b; Xiao et al., 2025). Em Portugal, onde os índices de não prática têm aumentado nos últimos anos (European Commission, 2010; 2014; 2018; 2022), torna-se particularmente relevante compreender os fatores que podem influenciar a adesão, em concreto os motivos de prática (MP), contribuindo para o desenvolvimento de estratégias mais ajustadas de promoção da prática em centros de *fitness*.

Apesar dos índices de inatividade física, os centros de *fitness* continuam a proliferar. A prática em centros de *fitness* (e.g., ginásios, academias, *health clubs*) tem progressivamente aumentado (European Commission, 2010; 2014; 2018; 2022). Pelo barómetro do *fitness* realizado em Portugal, por Pedragosa e Ferreira (2026), destaca-se o crescimento sistemático do mercado, pós pandemia (2019), já com 851.730 utilizadores em 2025 (taxa de penetração de 8.20%). As taxas de retenção no setor continuam a ser uma preocupação embora em 2025, pela primeira vez, o valor tenha ultrapassado os 60% (61.50%) (Pedragosa & Ferreira, 2026).

Em relação aos MP, em particular no *fitness*, destacam-se os resultados de três estudos sobre a importância que lhes foi atribuída. Foi perguntado aos praticantes o quão importante eram para si determinados MP; em destaque, para: ter um estilo de vida saudável, melhorar o estado de saúde, sentir-me mais satisfeito com o meu corpo, relaxar mentalmente, aumentar a massa muscular, e perder peso (Damásio et al., 2016). Melhorar a saúde, melhorar a condição física, relaxar em termos mentais, ganhar massa muscular, e perder/controlar o peso destacam-se no trabalho de Campos et al. (2018). Por fim, melhorar a condição física, melhorar a saúde em termos gerais, ganhar massa muscular, perder/controlar o peso, e relaxar em termos mentais destacam-se no estudo de Gomes et al. (2020).

Os motivos para a prática têm sido comparados de acordo com diferentes perspetivas, entre praticantes e instrutores (Franco et al., 2013), e analisados em função das características dos praticantes e contexto de prática (Campos et al., 2021a, 2021b; Dias et al., 2019; Mendes et al., 2019). Esta evidência demonstra que a compreensão das especificidades dos praticantes é essencial para adequar os serviços às suas necessidades e promover a qualidade do serviço (Campos et al., 2015, 2017; European Observatoire of Sport Employment, 2019; Oliveira et al., 2013; Ortega-Martinez et al., 2021). Estudos recentes demonstram que a satisfação global dos praticantes influencia as intenções comportamentais em centros de *fitness*, sendo estas moduladas por características individuais (e.g., sexo, idade), o que reforça a importância de uma abordagem segmentada (Ferreira-Barbosa et al., 2024). Se a falta de acompanhamento personalizado pode levar ao afastamento dos praticantes (Gjestvang et al., 2021; Ratola et al., 2025) é importante perceber os motivos que os fazem permanecer em prática e ajustar/adaptar o serviço em função destes, para assim evitar o abandono (Braga-Pereira et al., 2024; Braga-Pereira et al., 2025a; Rodrigues et al., 2024).

A literatura científica sugere que os MP não são homogêneos, variando em função de características sociodemográficas, académicas e contextuais. Variáveis como o sexo, idade, nível de escolaridade, situação laboral ou contexto de prática podem influenciar a importância atribuída a diferentes MP, justificando a sua consideração na caracterização dos praticantes e definição de estratégias de intervenção mais ajustadas às suas necessidades e expectativas. Assim, os objetivos do presente estudo são: a) comparar os principais MP (proporções) em centros de *fitness* segundo o tipo de interveniente (praticantes e instrutores); b) considerando apenas a perceção dos praticantes, comparar os MP (proporções) segundo o sexo, faixa-etária, nível de escolaridade, situação laboral e clube frequentado.

## METODOLOGIA

### *Design*

O estudo apresenta um *design* transversal e comparativo (Ato et al., 2013), procurando identificar e comparar os principais MP em centros de *fitness* entre praticantes e instrutores, bem como analisar a sua distribuição em função

de diferentes variáveis sociodemográficas. É um estudo observacional, de corte transversal, baseado na recolha de dados por questionário, sem manipulação das variáveis em estudo.

### *Participantes*

A investigação contou com a participação de 589 praticantes (P) e 145 instrutores (I) de *fitness* de cinco clubes de uma cadeia de ginásios da zona centro de Portugal. Os praticantes apresentam uma idade compreendida entre 18 e 80 anos ( $42.28 \pm 12.98$ ); 451 (76.57%) são do sexo feminino ( $41.79 \pm 12.95$ ) e 138 (23.43%) do masculino ( $43.88 \pm 13.00$ ). Nos instrutores, a idade varia entre os 19 e 51 anos ( $26.79 \pm 6.65$ ); 51 (35.17%) são do sexo feminino ( $25.73 \pm 6.32$ ) e 94 (64.83%) do masculino ( $27.36 \pm 6.79$ ). A amostra foi obtida por um processo de amostragem não probabilística, por conveniência, incluindo todos os praticantes e instrutores elegíveis que aceitaram participar durante o período de recolha. O estudo foi aprovado pela Comissão de Ética do Instituto Politécnico de Coimbra (número de aprovação D40/2024).

### *Instrumento*

Este estudo faz parte de um projeto de investigação mais abrangente, denominado por “Qualidade, Satisfação e Fidelização no *Fitness*”. Para o realizar, utilizaram-se questionários *online* para recolha de dados, adaptados do instrumento “Qualidade do Instrutor de *Fitness* - Atividades de Grupo (QIF-AG)” (Campos et al., 2016). Foram desenvolvidos questionários distintos, para corresponder de forma objetiva às necessidades de todas as partes envolvidas. Após a elaboração das versões preliminares, os instrumentos foram submetidos à avaliação de um painel de dois *experts*, doutorados em Ciências do Desporto e com mais de 20 anos de experiência na área do *fitness*; surgiram algumas recomendações de melhoria, as quais foram tidas em consideração. Seguidamente, estas versões revistas foram validadas por um segundo painel, igualmente de dois *experts*, também doutorados em Ciências do Desporto com mais de 20 anos de experiência neste domínio de investigação, os quais atestaram, de forma unânime, a validade dos instrumentos para os objetivos formulados.

Apesar da especificidade de cada questionário, conforme a área de intervenção (e.g., sala de exercício, treino personalizado, atividades de grupo), algumas questões são similares, apenas com ligeiras adaptações consoante a versão [perceção (vP), aplicada aos praticantes; autoperceção (vAP), aplicada aos instrutores]. Para este estudo, foram consideradas apenas as seguintes questões: Neste momento, qual é o seu principal motivo de prática? (vP); Na sua opinião, qual o principal motivo de prática dos utilizadores do XX (vAP). Perante a pergunta, os inquiridos indicavam apenas uma resposta (principal motivo) considerando as 11 opções disponíveis: realizar as tarefas do dia-a-dia com mais facilidade (TD); melhorar a saúde em termos gerais (MS); participar em atividades lúdicas e recreativas (AL); controlar/perder peso (PP); ganhar massa muscular (MM); conviver/conhecer outras pessoas (CP); relaxar em termos mentais (RM); combater os efeitos da idade (EI); manter/melhorar a minha condição física (CF); melhorar a autoestima, autoconceito e autoimagem (MA); outro.

Os itens foram desenvolvidos com base na literatura (European Commission, 2022) e em instrumentos previamente utilizados na área (Campos et al., 2021a; Campos et al., 2021b; Santos et al., 2021), sendo submetidos a um processo de validação de conteúdo por *experts*. A questão referente ao principal MP foi concebida como indicador categórico de resposta única, destinado a identificar o motivo predominante para a prática de exercício físico e não a avaliar um construto latente.

### *Procedimentos*

Antes da recolha, todos os participantes foram informados sobre os objetivos do estudo e assinaram o respetivo termo de consentimento informado. A investigação foi conduzida em conformidade com a Declaração de Helsínquia e as International Ethical Standards in Sport and Exercise Science (Harriss et al., 2019). O tratamento dos dados respeitou os princípios de confidencialidade, anonimato e proteção de dados previstos no Regulamento (UE) 2016/679 [Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD)] e na Lei n.º 58/2019, de 8 de agosto.

Os Diretores Técnicos (DT) de cada ginásio foram responsáveis pelo enquadramento e solicitação de colaboração/participação junto dos instrutores. O mesmo aconteceu com os praticantes, com o envio de uma

## Motivação para a prática em centros de fitness

notificação por e-mail apelando à participação, apresentando igualmente o teor e objetivos do estudo. Para o efeito, foram filtrados os utilizadores ativos, com quota válida, com acesso a um dos cinco clubes da cadeia. Foi utilizado o *software* de gestão *Customer Relationship Management* (CRM) Salesforce para distribuir os questionários. Os dados foram recolhidos entre 25 de novembro e 20 de dezembro de 2024.

### Análise estatística

Utilizou-se estatística descritiva [registo de frequências (*n*) e percentagens (%)] para a caracterização dos principais MP, para cada variável em estudo. Para efetuar a comparação de proporções entre o tipo de interveniente (praticantes e instrutores) e, nos praticantes, segundo o sexo, faixa-etária, nível de escolaridade, situação laboral e clube frequentado, aplicou-se teste de independência do qui-quadrado ( $\chi^2$ ) (Marôco, 2021). O  $\chi^2$  é utilizado para testar se dois ou mais grupos independentes, em cada variável, diferem numa característica particular, isto é, para testar se a frequência com que as respostas dadas pelos inquiridos são divididas pelos grupos da variável qualitativa é ou não é idêntica. O teste é adequado para a análise, mas só pode ser aplicado em algumas condições:  $n > 20$ ; haver pelo menos um registo em todos os grupos de variáveis; haver pelo menos cinco registos em 80% das ligações entre os MP e grupos de variáveis. Mediante o não cumprimento destas condições, como alternativa, Marôco (2021) sugere as técnicas de simulação de Monte Carlo ou o cálculo do *p* através do teste exato de Fisher. A simulação de Monte Carlo não pode ser aplicada em dois grupos pelo que, quando não foi possível utilizar o  $\chi^2$ , aplicou-se o teste exato de Fisher.

A magnitude do efeito foi avaliada através do *V* de Cramer (*CrV*), considerando-se os seguintes valores de referência (Pallant, 2020): pequena ( $CrV < .30$ ); moderada ( $.30 \leq CrV < .50$ ); elevada ( $CrV \geq .50$ ). Pelo caráter exploratório do estudo e pelo facto de as comparações serem definidas em função dos objetivos formulados, não foi aplicado qualquer procedimento de correção para múltiplas comparações. A interpretação dos resultados foi complementada com a apresentação da magnitude do efeito (*CrV*), o que permite uma avaliação conjunta da significância estatística e da relevância prática dos dados. A análise estatística foi efetuada utilizando o IBM SPSS *Statistics* (versão 29.0), adotando-se um nível de significância de 5% ( $p < .05$ ).

## RESULTADOS

A apresentação dos resultados inicia-se com o primeiro objetivo: comparar os principais MP (proporções) segundo o tipo de interveniente (praticantes e instrutores) (Tabela 1). Por apresentarem valores residuais, há três MP que não são plasmados nos resultados (participar em atividades lúdico-recreativas; conhecer/conviver com outras pessoas; realizar as tarefas do dia-a-dia com mais facilidade). O mesmo se aplica à opção de resposta outra.

**Tabela 1**

*Caracterização e comparação dos principais MP segundo o tipo de interveniente*

|    | Praticantes |       | Instrutores |       | $\chi^2$ | <i>p</i> |
|----|-------------|-------|-------------|-------|----------|----------|
|    | <i>n</i>    | %     | <i>n</i>    | %     |          |          |
| MS | 213         | 36.16 | 35          | 24.14 | 7.521    | .006*    |
| PP | 109         | 18.51 | 44          | 30.34 | 9.884    | .002*    |
| MM | 52          | 8.83  | 6           | 4.14  | 3.518    | .061     |
| RM | 23          | 3.90  | 2           | 1.38  | 2.256    | .133     |
| EI | 18          | 3.06  | 0           | .00   | 4.543    | .033*    |
| CF | 132         | 22.41 | 16          | 11.03 | 9.355    | .002*    |
| MA | 25          | 4.24  | 39          | 26.90 | 75.014   | .001*    |

\*significativo para  $p < .05$ ; Praticantes ( $n = 589$ ), Instrutores ( $n = 145$ ).

*Nota.* MS = Melhorar a saúde em termos gerais; PP = Controlar/perder peso; MM = Ganhar massa muscular; RM = Relaxar em termos mentais; EI = Combater os efeitos da idade; CF = Manter/melhorar a condição física; MA = Melhorar a autoestima, autoconceito e autoimagem.

Melhorar a saúde em termos gerais é o MP mais referenciado pelos praticantes, seguido de manter/melhorar a condição física e controlar/perder peso. Por outro lado, na opinião dos instrutores, o MP principal dos praticantes é controlar/perder peso e, com valores próximos, surgem melhorar a autoestima, autoconceito e autoimagem e melhorar a saúde em termos gerais. Assim, verifica-se discrepância de opinião entre os MP que os praticantes afirmam ter e os que os instrutores entendem que os praticantes têm, havendo diferenças significativas em cinco dos sete MP em análise: melhorar a saúde; controlar/perder peso; combater os efeitos da idade; manter/melhorar a condição física; melhorar a autoestima, autoconceito e autoimagem. A comparação da distribuição dos principais MP entre praticantes e instrutores revelou diferenças estatisticamente significativas ( $\chi^2 = 98.88$ ;  $p = .001$ ), com uma magnitude moderada do efeito ( $CrV = .367$ ).

Relativamente ao segundo objetivo [considerando a percepção dos praticantes, comparar os MP (proporções) segundo sexo, faixa-etária, nível de escolaridade, situação laboral e clube frequentado), os resultados são apresentados nas Tabelas 2 a 6.

**Tabela 2**

*Caracterização e comparação dos principais MP segundo o sexo*

|    | Feminino |       | Masculino |       | $\chi^2$ | $p$   |
|----|----------|-------|-----------|-------|----------|-------|
|    | <i>N</i> | %     | <i>n</i>  | %     |          |       |
| MS | 166      | 36.81 | 47        | 34.06 | .346     | .556  |
| PP | 85       | 18.85 | 24        | 17.39 | .148     | .700  |
| MM | 34       | 7.54  | 18        | 13.04 | 3.978    | .046* |
| RM | 20       | 4.43  | 3         | 2.17  | 1.439    | .230  |
| EI | 14       | 3.10  | 4         | 2.90  | .015     | .902  |
| CF | 103      | 22.84 | 29        | 21.01 | .202     | .653  |
| MA | 19       | 4.21  | 6         | 4.35  | .005     | .945  |

\*significativo para  $p < .05$ ; Feminino ( $n = 451$ ), Masculino ( $n = 138$ ).

*Nota.* MS = Melhorar a saúde em termos gerais; PP = Controlar/perder peso; MM = Ganhar massa muscular; RM = Relaxar em termos mentais; EI = Combater os efeitos da idade; CF = Manter/melhorar a condição física; MA = Melhorar a autoestima, autoconceito e autoimagem.

Segundo o sexo (Tabela 2) verifica-se que para o feminino, melhorar a saúde em termos gerais é o MP mais referenciado; depois surge manter/melhorar a condição física e o terceiro mais referenciado é controlar/perder peso. Nos homens, o mais indicado é também melhorar a saúde em termos gerais, seguido de manter/melhorar a condição física e controlar/perder peso. Os resultados são similares entre homens e mulheres, existindo diferenças significativas apenas no MP ganhar massa muscular. A comparação da distribuição dos MP segundo o sexo não revelou diferenças estatisticamente significativas ( $\chi^2 = 8.51$ ;  $p = .290$ ), apresentando uma magnitude pequena do efeito ( $CrV = .120$ ).

**Tabela 3**

*Caracterização e comparação dos principais MP segundo a faixa etária*

|    | <21      |       | 21-30    |       | 31-40    |       | 41-50    |       | 51-60    |       | >60      |       | $\chi^2$ | $p$   |
|----|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|
|    | <i>n</i> | %     | <i>n</i> | %     | <i>n</i> | %     | <i>n</i> | %     | <i>n</i> | %     | <i>n</i> | %     |          |       |
| MS | 3        | 13.64 | 22       | 20.37 | 29       | 23.39 | 87       | 48.60 | 46       | 46.94 | 26       | 44.83 | 44.087   | .001* |
| PP | 4        | 18.18 | 31       | 28.70 | 32       | 25.81 | 20       | 11.17 | 18       | 18.37 | 4        | 6.90  | 23.977   | .001* |
| MM | 9        | 40.91 | 13       | 12.04 | 15       | 12.10 | 10       | 5.59  | 4        | 4.08  | 1        | 1.72  | 39.874   | .001* |
| RM | 0        | .00   | 4        | 3.70  | 5        | 4.03  | 10       | 5.59  | 3        | 3.06  | 1        | 1.72  | 3.181    | .672  |
| EI | 0        | .00   | 0        | .00   | 0        | .00   | 10       | 5.59  | 3        | 3.06  | 5        | 8.62  | 17.938   | .003* |
| CF | 2        | 9.09  | 30       | 27.78 | 31       | 25.00 | 34       | 18.99 | 22       | 22.45 | 13       | 22.41 | 5.713    | .335  |
| MA | 2        | 9.09  | 6        | 5.56  | 8        | 6.45  | 3        | 1.68  | 1        | 1.02  | 5        | 8.62  | 11.359   | .045* |

\*significativo para  $p < .05$ ; <21 ( $n = 22$ ), 21-30 ( $n = 108$ ), 31-40 ( $n = 124$ ), 41-50 ( $n = 179$ ), 51-60 ( $n = 98$ ), >60 ( $n = 58$ ). *Nota.* MS = Melhorar a saúde em termos gerais; PP = Controlar/perder peso; MM = Ganhar massa muscular; RM = Relaxar em termos mentais; EI = Combater os efeitos da idade; CF = Manter/melhorar a condição física; MA = Melhorar a autoestima, autoconceito e autoimagem.

## Motivação para a prática em centros de fitness

Analisando os dados por faixa etária (Tabela 3), constatou-se que melhorar a saúde em termos gerais é o principal MP nos grupos com idade mais avançada (41-50, 51-60 e >60). Controlar/perder peso é o principal dos mais jovens (<21, 21-30 e 31-40). Manter/melhorar a condição física apresenta valores também relevantes, como segundo MP pelos grupos com 21-30, 31-40, 41-50, 51-60 e >60 anos. Observa-se bastante discrepância de MP consoante a idade, existindo diferenças significativas em cinco dos sete MP em análise: melhorar a saúde; controlar/perder peso; ganhar massa muscular; combater os efeitos da idade; melhorar a autoestima, autoconceito e autoimagem. A comparação da distribuição dos MP segundo a faixa etária revelou diferenças significativas ( $\chi^2 = 124.94$ ;  $p = .001$ ), com magnitude pequena do efeito ( $CrV = .206$ ).

**Tabela 4**

*Caracterização e comparação dos principais MP segundo o nível de escolaridade*

|    | 9.º ano  |       | 12.º ano |       | Licenciatura |       | Mestrado/Doutoramento |       | $\chi^2$ | $p$   |
|----|----------|-------|----------|-------|--------------|-------|-----------------------|-------|----------|-------|
|    | <i>n</i> | %     | <i>n</i> | %     | <i>n</i>     | %     | <i>n</i>              | %     |          |       |
| MS | 13       | 23.64 | 52       | 31.33 | 100          | 39.37 | 48                    | 42.11 | 8.297    | .040* |
| PP | 16       | 29.09 | 27       | 16.27 | 46           | 18.11 | 20                    | 17.54 | 4.735    | .192  |
| MM | 9        | 16.36 | 22       | 13.25 | 14           | 5.51  | 7                     | 6.14  | 12.412   | .006* |
| RM | 1        | 1.82  | 7        | 4.22  | 12           | 4.72  | 3                     | 2.63  | 1.628    | .653  |
| EI | 3        | 5.45  | 2        | 1.20  | 10           | 3.94  | 3                     | 2.63  | 3.723    | .293  |
| CF | 7        | 12.73 | 39       | 23.49 | 61           | 24.02 | 25                    | 21.93 | 3.469    | .325  |
| MA | 4        | 7.27  | 11       | 6.63  | 4            | 1.57  | 6                     | 5.26  | 8.304    | .040* |

\*significativo para  $p < .05$ ; 9.º ano ( $n = 55$ ), 12.º ano ( $n = 166$ ), Licenciatura ( $n = 254$ ), Mestrado/Doutoramento ( $n = 114$ ).

*Nota.* MS = Melhorar a saúde em termos gerais; PP = Controlar/perder peso; MM = Ganhar massa muscular; RM = Relaxar em termos mentais; EI = Combater os efeitos da idade; CF = Manter/melhorar a condição física; MA = Melhorar a autoestima, autoconceito e autoimagem.

Melhorar a saúde em termos gerais é o principal MP para praticantes com o 12.º ano, Licenciatura ou Mestrado/Doutoramento (Tabela 4). Por sua vez, controlar/perder peso é o principal MP de praticantes com o 9.º ano de escolaridade. Manter/melhorar a condição física apresenta valores que importam igualmente relevar, como os obtidos no grupo com 12.º ano, Licenciatura ou Mestrado/Doutoramento. Há diferenças significativas em três MP: melhorar a saúde em termos gerais; ganhar massa muscular; melhorar a autoestima, autoconceito e autoimagem. A comparação da distribuição dos MP segundo o nível de escolaridade revelou diferenças significativas ( $\chi^2 = 37.22$ ;  $p = .016$ ), com uma magnitude pequena do efeito ( $CrV = .145$ ).

**Tabela 5**

*Caracterização e comparação dos principais MP segundo a situação laboral*

|    | T1       |       | T2       |       | T3       |       | T4       |       | T5       |       | $\chi^2$ | $p$   |
|----|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|
|    | <i>n</i> | %     | <i>n</i> | %     | <i>n</i> | %     | <i>n</i> | %     | <i>n</i> | %     |          |       |
| MS | 25       | 33.78 | 158      | 36.74 | 7        | 26.92 | 7        | 25.00 | 15       | 53.57 | 6.403    | .269  |
| PP | 12       | 16.22 | 82       | 19.07 | 6        | 23.08 | 7        | 25.00 | 0        | .00   | 12.463   | .029* |
| MM | 8        | 10.81 | 34       | 7.91  | 1        | 3.85  | 8        | 28.57 | 1        | 3.57  | 16.428   | .006* |
| RM | 4        | 5.41  | 19       | 4.42  | 0        | .00   | 0        | .00   | 0        | .00   | 4.200    | .521  |
| EI | 6        | 8.11  | 12       | 2.79  | 0        | .00   | 0        | .00   | 0        | .00   | 9.157    | .103  |
| CF | 12       | 16.22 | 97       | 22.56 | 10       | 38.46 | 4        | 14.29 | 9        | 32.14 | 8.945    | .111  |
| MA | 2        | 2.70  | 19       | 4.42  | 1        | 3.85  | 2        | 7.14  | 1        | 3.57  | 1.218    | .943  |

\*significativo para  $p < .05$ ; T1: Trabalhador por conta própria ( $n = 74$ ), T2: Trabalhador por conta de outrem ( $n = 430$ ), T3: Desempregado ( $n = 26$ ), T4: Estudante ( $n = 28$ ), T5: Pensionista ( $n = 28$ ).

*Nota.* MS = Melhorar a saúde em termos gerais; PP = Controlar/perder peso; MM = Ganhar massa muscular; RM = Relaxar em termos mentais; EI = Combater os efeitos da idade; CF = Manter/melhorar a condição física; MA = Melhorar a autoestima, autoconceito e autoimagem.

Pela análise da situação laboral (Tabela 5), constata-se que melhorar a minha saúde é o principal MP para trabalhadores por conta própria, trabalhadores por conta de outrem e para pensionistas. Manter/melhorar a condição

física é o MP mais indicado pelos desempregados. Ganhar massa muscular, o mais indicado pelos estudantes. Existem diferenças significativas em dois MP: controlar/perder peso; ganhar massa muscular. A comparação da distribuição dos MP segundo a situação laboral revelou diferenças significativas ( $\chi^2 = 57.76$ ;  $p = .009$ ), com uma magnitude pequena do efeito ( $CrV = .140$ ).

**Tabela 6**

*Caracterização e comparação dos principais MP segundo o clube frequentado*

|    | C1       |       | C2       |       | C3       |       | C4       |       | C5       |       |          |          |
|----|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|----------|
|    | <i>n</i> | %     | <i>n</i> | %     | <i>n</i> | %     | <i>N</i> | %     | <i>n</i> | %     | $\chi^2$ | <i>p</i> |
| MS | 23       | 30.67 | 37       | 38.14 | 68       | 37.36 | 36       | 28.13 | 49       | 45.79 | 9.142    | .058     |
| PP | 17       | 22.67 | 16       | 16.49 | 44       | 24.18 | 22       | 17.19 | 10       | 9.35  | 11.101   | .025*    |
| MM | 8        | 10.67 | 8        | 8.25  | 17       | 9.34  | 13       | 10.16 | 6        | 5.61  | 2.074    | .722     |
| RM | 3        | 4.00  | 4        | 4.12  | 5        | 2.75  | 5        | 3.91  | 6        | 5.61  | 1.491    | .828     |
| EI | 1        | 1.33  | 3        | 3.09  | 7        | 3.85  | 3        | 2.34  | 4        | 3.74  | 1.523    | .823     |
| CF | 20       | 26.67 | 24       | 24.74 | 28       | 15.38 | 35       | 27.34 | 25       | 23.36 | 8.099    | .088     |
| MA | 1        | 1.33  | 1        | 1.03  | 11       | 6.04  | 7        | 5.47  | 5        | 4.67  | 5.999    | .199     |

\*significativo para  $p < .05$ ; C1: Clube 1 ( $n = 75$ ), C2: Clube 2 ( $n = 97$ ), C3: Clube 3 ( $n = 182$ ), C4: Clube 4 ( $n = 128$ ), C5: Clube 5 ( $n = 107$ ).

*Nota.* MS = Melhorar a saúde em termos gerais; PP = Controlar/perder peso; MM = Ganhar massa muscular; RM = Relaxar em termos mentais; EI = Combater os efeitos da idade; CF = Manter/melhorar a condição física; MA = Melhorar a autoestima, autoconceito e autoimagem.

Por fim, apresentam-se os resultados obtidos segundo o clube frequentado (Tabela 6). Melhorar a saúde em termos gerais é o principal MP nos cinco clubes. Destaque também para manter/melhorar a condição física e controlar/perder peso corporal. Observam-se diferenças significativas em apenas um MP: controlar/perder peso. A comparação da distribuição dos principais MP segundo o clube frequentado não revelou diferenças significativas ( $\chi^2 = 37.59$ ;  $p = .106$ ), apresentando uma magnitude pequena do efeito ( $CrV = .126$ ).

## DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo comparar os principais MP (proporções) em centros de *fitness* de acordo com o tipo de interveniente (praticantes e instrutores), e caracterizar a sua distribuição em função de determinadas variáveis. Os resultados reforçam a importância de compreender os principais MP em centros de *fitness*, uma vez que estes podem variar segundo o perfil do praticante (European Commission, 2022). A identificação de potenciais diferenças poderá ser útil para adotar estratégias de retenção e/ou personalização dos serviços (Huang & Kim, 2023; Pedragosa & Ferreira, 2026), podendo contribuir para uma melhor adequação às necessidades do praticante, aspeto associado à satisfação e intenção de continuidade (Glaveli et al., 2021; Miranda et al., 2021). Também Antunes et al. (2025) sublinham a importância estratégica de compreender os preditores da adesão e o seu impacto económico, salientando a necessidade de fundamentar os processos de gestão/coordenação com base em dados de cariz comportamental.

Uma das discrepâncias mais relevante foi a verificada entre a perceção do instrutor e os MP relatados pelos praticantes. Enquanto os praticantes mencionaram melhorar a saúde em termos gerais como o principal MP, os instrutores acreditam que controlar/perder peso é o motivo predominante. Esse desalinhamento já foi apontado em trabalhos anteriores, embora em contexto diferente (Franco et al., 2013), o que indica que os profissionais do setor podem projetar suposições sobre os praticantes sem necessariamente as conhecerem (Glaveli et al., 2021). O resultado sugere que pode ser benéfico promover uma maior adaptação da interação entre instrutores e praticantes, garantindo que esta seja alinhada e considerando os objetivos reais de cada praticante. Braga-Pereira et al. (2025b) destacam que a motivação intrínseca e o prazer na prática são diretamente influenciados pela perceção da qualidade do comportamento do instrutor, fator que reforça a importância do seu papel na criação de experiências mais ajustadas às motivações individuais de cada praticante.

## Motivação para a prática em centros de fitness

Em relação às variáveis sociodemográficas, os dados indicam padrões consistentes com a literatura. Os homens mostraram maior interesse em ganhar massa muscular do que as mulheres, o que corrobora algumas pesquisas que apontam para a influência de padrões socioculturais de motivação para a prática de exercício (Campos et al., 2021a; Miranda et al., 2021). Os praticantes mais jovens priorizam controlar/perder peso, enquanto os mais velhos destacam melhorar a saúde em termos gerais, resultado alinhado com o obtido em Gjestvang et al. (2021), que indicam que a motivação para o exercício muda ao longo da vida; enquanto os jovens buscam essencialmente benefícios estéticos, as pessoas com mais idade praticam com o foco na qualidade de vida e prevenção da doença. Segundo Rodrigues et al. (2021), a prática regular em ginásio está frequentemente associada à sensação de prazer, bem-estar e motivação autorregulada, com tendência a ser mais prevalente em praticantes de faixas etárias superiores, o que de certa forma suporta as diferenças verificadas.

No que diz respeito ao nível de escolaridade, os praticantes com formação superior foram os que mais mencionaram melhorar a saúde em termos gerais como MP. Braga-Pereira et al. (2025a) sugerem que indivíduos com maiores níveis educacionais possuem maior consciência sobre os benefícios do exercício regular em prol da saúde, o que corrobora os resultados do presente trabalho. Em contrapartida, os participantes com menor escolaridade priorizaram controlar/perder peso, o que pode estar associado a uma visão mais voltada para a obtenção de resultados a nível estético. Os dados corroboram que o nível de escolaridade é uma variável que afeta diretamente a intenção comportamental, relação também explorada em Ferreira-Barbosa et al. (2024).

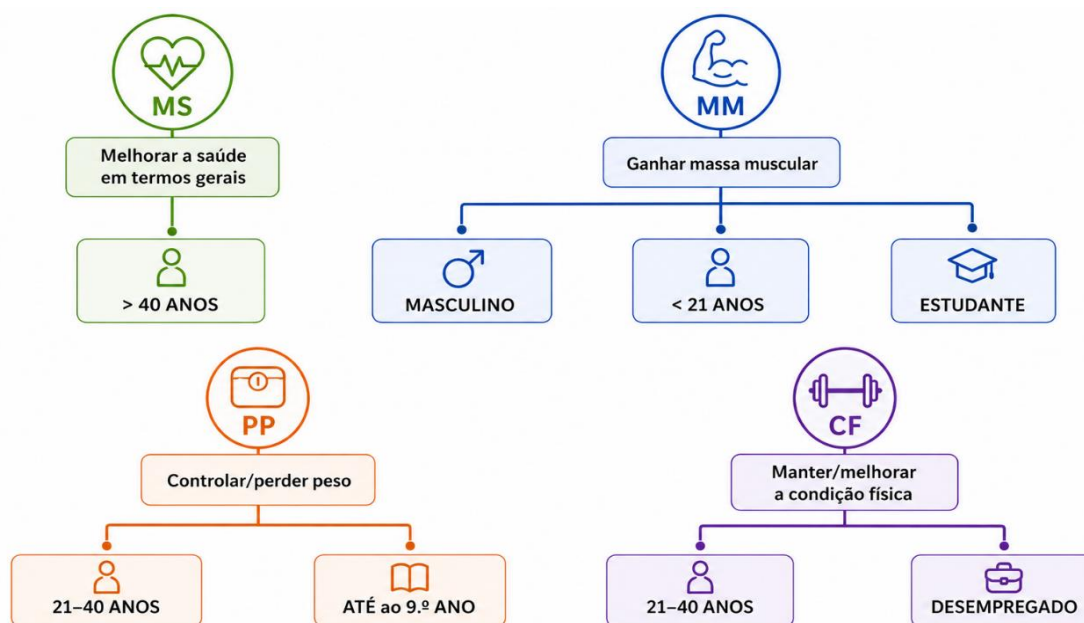
Na situação laboral, os pensionistas destacaram melhorar a saúde em termos gerais, o que poderá estar relacionada com o facto de esta população procurar essencialmente manter a funcionalidade e o bem-estar (Furtado et al., 2023). Os estudantes, por sua vez, demonstraram maior interesse em ganhar massa muscular, um resultado semelhante ao encontrado por Weinberg & Gould (2023), que relacionam essa motivação à possível influência das redes sociais e padrões estéticos típicos da juventude. Esses padrões são frequentemente afetados por variáveis extrínsecas/sociais (e.g., autoimagem, influência de normas sociais) (Marques et al., 2025). Por fim, a análise por clube frequentado revelou similaridade entre os diferentes ginásios da cadeia, com melhorar a saúde em termos gerais a ser o MP predominante em todos. Manter/melhorar a condição física e controlar/perder peso apresentaram também resultados de relevo, sendo neste último observadas diferenças estatisticamente significativas, o que pode indicar que alguns dos clubes são frequentados por praticantes com perfil de maior preocupação com o emagrecimento ou manutenção do peso corporal (e.g., Clube 3).

Os resultados sugerem que a segmentação do mercado e a especialização dos serviços são hipóteses promissoras, que devem ser exploradas pelos DT dos clubes (Bandyopadhyay, 2018; Pedragosa & Ferreira, 2026), embora a eficácia destas estratégias não possa ser inferida a partir deste trabalho. O estudo reforça a necessidade de uma abordagem mais personalizada nos clubes de *fitness*, considerando tanto as diferenças individuais dos praticantes como a necessidade de um maior alinhamento entre as suas expectativas e a perceção do instrutor. Investir em programas de formação para os profissionais do setor, focados na escuta ativa e personalização do atendimento, poderá contribuir para uma maior satisfação dos praticantes e, conseqüentemente, maior fidelização ao serviço (Ferreira-Barbosa et al., 2023; Glaveli et al., 2021), contrariando as baixas taxas de retenção em Portugal (Pedragosa & Ferreira, 2026).

Com base nos resultados, elaborou-se uma proposta de perfis de praticantes, organizada segundo os principais MP identificados e respetivas características predominantes (Figura 1). A proposta tem uma finalidade eminentemente prática, procurando ilustrar de forma sintética padrões observados e apoiar a adaptação dos serviços às características dos praticantes.

**Figura 1**

*Proposta de perfis de praticantes baseada nos principais motivos de prática.*



*Nota.* MS = Melhorar a saúde em termos gerais; CF = Manter/melhorar a condição física; MM = Ganhar massa muscular; PP = Controlar/perder peso.

Os resultados não devem ser generalizados para todos os serviços ou quaisquer clubes de *fitness*. Importa que cada realidade seja analisada previamente, mapeando e percebendo a especificidade do contexto onde o serviço é prestado. Variáveis como a localização geográfica (e.g., urbana vs. rural), tipologia da organização (e.g., cadeia *low-cost* vs. ginásio de exclusiva participação feminina), por exemplo e entre outras, podem fazer com que esta realidade não se aplique a determinados nichos, com particularidades próprias e diferenciadas dos demais.

Importa retirar deste estudo que saber quais os principais MP de públicos-alvo com determinadas características permitirá ao instrutor e aos intervenientes com cargos de gestão (e.g., DT, club managers) alinharem e direcionarem melhor a intervenção, para corresponder às necessidades e expectativas do principal destinatário dos serviços de *fitness*: o praticante. Esse é um fator diferenciador, valorizado pelo setor, e que poderá contribuir para um maior sucesso organizacional (Amaral, 2025; Jaques, 2025). Os perfis apresentados constituem uma proposta de aplicação prática baseada nos padrões observados nesta amostra, cuja utilidade e validade externa deverão ser confirmadas em estudos futuros realizados em outros contextos.

## LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES

Apesar dos contributos do presente estudo para a compreensão dos MP em centros de *fitness*, importa reconhecer algumas limitações. Em primeiro lugar, a amostra foi constituída por praticantes e instrutores de uma única cadeia de ginásios, o que limita a generalização dos resultados a outros contextos organizacionais. Em segundo lugar, tratando-se de um estudo de natureza transversal, não é possível estabelecer relações de causalidade nem acompanhar a evolução dos MP ao longo do tempo. Adicionalmente, os dados baseiam-se em questionários de autorresposta, sujeitos aos enviesamentos inerentes a este tipo de instrumento. Além disso, não foram recolhidas medidas objetivas de comportamento e/ou de adesão efetiva à prática, pelo que futuras investigações deverão

## Motivação para a prática em centros de fitness

combinar indicadores subjetivos e objetivos. Estudos futuros deverão procurar incluir amostras mais diversificadas, envolvendo diferentes cadeias e ginásios individuais e outras regiões geográficas, bem como recorrer a desenhos longitudinais que permitam analisar a evolução dos MP e sua relação com a adesão, satisfação e fidelização dos praticantes. Será igualmente pertinente aprofundar o papel de outras variáveis individuais e/ou contextuais que possam influenciar os MP e a fidelização nos centros de *fitness*.

## CONCLUSÃO

Este estudo permitiu comparar os principais MP em centros de *fitness*, considerando a perspetiva dos praticantes e dos instrutores, e a influência de variáveis sociodemográficas e do clube frequentado. Os resultados sugerem a importância de abordagens mais personalizadas na prestação dos serviços de *fitness*, ajustando programas, comunicação e acompanhamento às características e motivações dos diferentes perfis de praticantes. Paralelamente, evidenciam a necessidade de maior alinhamento entre a perceção dos instrutores e os objetivos reais dos praticantes, potenciando intervenções mais eficazes na promoção da satisfação, da retenção e da fidelização. Em síntese, o conhecimento aprofundado dos motivos que conduzem à prática em centros de *fitness* constitui um instrumento relevante para apoiar a tomada de decisão dos gestores e profissionais deste setor, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias mais sustentadas de promoção do exercício físico e melhoria da qualidade dos serviços prestados.

## AGRADECIMENTOS

Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto UID/50008/2025 – Instituto de Telecomunicações (IT) com o identificador DOI <https://doi.org/10.54499/UID/50008/2025>, UID/PRR2/05198/2025 – Centro de Investigação e Inovação em Educação (inED) com o identificador DOI <https://doi.org/10.54499/UID/PRR2/05198/2025>, UID/06185/2025 – Sport Physical activity and health Research and INnovation cenTer (SPRINT) com o identificador DOI <https://doi.org/10.54499/UID/PRR/06185/2025>.

## REFERÊNCIAS

1. Amaral, A. (2025). A fotografia menos bonita dos clubes de fitness e saúde em Portugal. In Portugal Activo (Ed.), *Sete contributos para partilhar inter pares* (pp. 11-24). Lisboa: Portugal Activo.
2. Antunes, R., Miguel, J., Matos, R., Morquecho-Sánchez R, Amaro, N., Cid, L., Couto, N., Teixeira, D., Monteiro, D. (2025). A behavioral analysis of exercise adherence predictors and its economic impact in the fitness context. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 25(2), 68-80.
3. Ato, M., López-García, J., Benavente, A. (2013). A classification system for research designs in psychology. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
4. Bandyopadhyay, N. (2018). Whether service quality determinants and customer satisfaction influence loyalty: A study of fitness services. *International Journal of Business Excellence*, 15(4), 520-535. <https://doi.org/10.1504/IJBEX.2018.093875>
5. Braga-Pereira, R., Furtado, G., Campos, F., Sampaio, A., Teques, P. (2024). Impact of fitness coach behavior on exercise motivation, commitment, and enjoyment: A longitudinal study. *PLoS ONE*, 19(12), e0310931. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0310931>
6. Braga-Pereira, R., Furtado, G., Campos, F., Sampaio, A., Teques, P. (2025a). Enhancing exercisers' experience: A comprehensive review of insights from fitness instructors' behaviour and psychological impact.

- International Journal Sport and Exercise Psychology*, 1-22. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2437480>
7. Braga-Pereira, R., Furtado, G., Sampaio, A., Teques, P. (2025b). Intrinsic motivation and enjoyment as key-factors in the link with the perceived quality of fitness coach behaviour: Enhancing exercise adherence. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 25(2), 81-100.
  8. Campos, F., Damásio, A., Martins, F., Simões, V., Franco, S. (2021a). Importância atribuída no fitness: Perceção dos praticantes de acordo com o género. In A. Figueiredo, J. Rodrigues, L. Murta, P. Bezerra, A. Damásio, T. Figueiredo, T. Fonseca (Eds.), *Desporto e Qualidade de Vida - Ensino, Investigação e Intervenção* (pp. 48-54). Viseu: REDESPP e IPV-ESEV.
  9. Campos, F., Martins, F., Gomes, R., Zylberberg, T., Mendes, S., Damásio, A. (2021b). Importância atribuída no fitness segundo rendimento líquido mensal. *Retos*, 40, 336-343. <https://doi.org/10.47197/retos.v40.81957>
  10. Campos, F., Martins, F., Simões, V., Franco, S. (2017). Fitness participants perceived quality by age and practiced activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 698-704. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.0210>
  11. Campos, F., Silva, D., Gonçalves, D., Bronze, J., Vicente, L., Santos, R., Damásio, A., Franco, S., Simões, V. (2018). Motivos para a prática e importância atribuída no âmbito do fitness. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 4(2), 6.
  12. Campos, F., Simões, V., Franco, S. (2015). Characterization and comparison of the participant's perception about the quality of fitness group exercise instructor, considering practiced activity. *ARENA-Journal of Physical Activities*, 4, 85-104.
  13. Campos, F., Simões, V., Franco, S. (2016). A qualidade em atividades de grupo de fitness: construção e validação do questionário “Qualidade do Instrutor de Fitness - Atividades de Grupo (QIF-AG)”. *Revista Psicologia*, 30(1), 37-48. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v30i1.1069>
  14. Damásio, A., Campos, F., Gomes, R. (2016). Importance given to the reasons for sport participation and to the characteristics of a fitness service. *ARENA-Journal of Physical Activities*, 5, 46-56.
  15. Dias, M., Franco, D., Damásio, A., Martins, F., Gomes, R., Campos, F. (2019). Importância atribuída aos motivos de prática, qualidade dos serviços e qualidade dos instrutores, pelos praticantes de fitness, e sua relação com a frequência de prática. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 5(2), 6.
  16. European Commission (2010). *Special Eurobarometer 334. Sport and Physical Activity*. Brussels: European Union.
  17. European Commission (2014). *Special Eurobarometer 412. Sport and Physical Activity*. Brussels: European Union.
  18. European Commission (2018). *Special Eurobarometer 472. Sport and Physical Activity*. Brussels: European Union.
  19. European Commission (2022). *Special Eurobarometer 525. Sport and Physical Activity*. Brussels: European Union.
  20. European Observatoire of Sport Employment (2019). *European labor market and workforce development priorities for sport and physical activity sector*. Lyon: EOSE.
  21. Ferreira-Barbosa, H., Barbosa, J., Sabino, B., Loureiro, V. (2020). Determinants of service quality influencing customer satisfaction in fitness centers: A systematic review. *European Journal of Human Movement*, 49, 29-54. <https://doi.org/10.21134/eurjhm.2022.49.3>
  22. Ferreira-Barbosa, H., Barbosa, J., Sabino, B., Gomes, M., Loureiro, V. (2023). A qualidade do serviço em ginásios: Uma revisão sistemática. In F. Moreno, A. Vilaplana, D. Camacho (Coords.), *XIII Congreso Iberoamericano de Economía del Deporte. Los eventos deportivos: Impacto, turismo y tecnología* (pp. 161-

## Motivação para a prática em centros de fitness

- 164). Valência: Universitat de València.
23. Ferreira-Barbosa, H., García-Fernández, J., Cepeda-Carrión, G. (2024). Intenções comportamentais, uso da app do ginásio e satisfação global dos membros: Uma análise multigrupo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(2), 267-284.
24. Franco, S., Simões, V., Castañer, M., Rodrigues, J., Anguera, M. (2013). La conducta de los instructores de Fitness: Triangulación entre la percepción de los practicantes, autopercepción de los instructores y conducta observada. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 321-329.
25. Furtado, G., Reis, A., Braga-Pereira, R., Caldo-Silva, A., Teques, P., Sampaio, A., Santos, C., Bachi, A., Campos, F., Borges, G., Brito-Costa, S. (2023). Impact of exercise interventions on sustained brain health outcomes in frail older individuals: A comprehensive review of systematic reviews. *Healthcare*, 11, 3160. <https://doi.org/10.3390/healthcare11243160>
26. Gjestvang, C., Abrahamsen, F., Stensrud, T., Haakstad, L. (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, 638928. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.638928>
27. Glaveli, N., Papadimitriou, D., Karagiorgos, T., Alexandris, T. (2021). Exploring the role of fitness instructors' interaction quality skills in building customer trust in the service provider and customer satisfaction. *European Sport Management Quarterly*, 23(2), 1-22. <https://doi.org/10.1080/16184742.2021.1928256>
28. Gomes, R., Franco, D., Dias, M., Martins, F., Damásio, A., Campos, F. (2020). Relação entre frequência de prática e importância atribuída. *Journal of Sport Pedagogy Research*, 6(1), 20-25.
29. Harriss, D., MacSween, A., Atkinson, G. (2019). Ethical standards in sport and exercise science research: 2020 update. *International Journal of Sports Medicine*, 40(13), 813-817. <https://doi.org/10.1055/a-1015-3123>
30. Huang, Y., Kim, D. (2023). How does service quality improve consumer loyalty in sports fitness centers? The moderating role of sport involvement. *Sustainability*, 15(17), 12840. <https://doi.org/10.3390/su151712840>
31. Jaques, B. (2025). Marketing estratégico. In Portugal Activo (Ed.), *Sete contributos para partilhar inter pares* (pp. 27-42). Lisboa: Portugal Activo.
32. Jung, M., Kim, M., Lee, D., Jeong, K.-H. (2026). An extended theory of planned behavior approach to fitness facility use intention in Korea: The moderating role of social sustainability. *Sustainability*, 18(8), 4079. <https://doi.org/10.3390/su18084079>
33. Marôco, J. (2021). *Análise estatística com o SPSS statistics*. Pêro Pinheiro: ReportNumber.
34. Marques, P., Machado, S., Teixeira, D. (2025). Psychological determinants of exercise practice in health clubs and gymnasiums: A systematic review in adult population. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 25(1), 192-211.
35. Mendes, S., Zylberberg, T., Martins, F., Gomes, R., Campos, F. (2019). Importância atribuída aos motivos de prática, qualidade dos serviços e qualidade dos instrutores, pelos praticantes de fitness, segundo o rendimento líquido mensal. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 5(2), 6.
36. Miranda, Y., Filho, M., Silva, V., Pedroso, C., Sarmento, J. (2021). Determinantes da satisfação e comportamento positivo de clientes em academias fitness. *Motricidade*, 17(2), 140-147. <https://doi.org/10.6063/motricidade.20570>
37. Oliveira, M., Simões, V., Alves, M., Alves, S., Rodrigues, J., Campos, F., Franco, S. (2013). Análise do feedback pedagógico dos instrutores de Localizada nas dimensões valor e resposta do aluno: Análise por género. *Journal of Sport Pedagogy Research*, 1(2), 367-381.
38. Ortega-Martínez, J., Martins, F., González-Villora, S., Campos, F. (2021). Estudio sobre la calidad percibida de usuarios de fitness, a partir de sus características y preferencias según sexo y edad. *Retos*, 39, 477-482.

<https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80061>

39. Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step-by-step guide to data analysis using IBM SPSS*. London: Routledge.
40. Pedragosa, V., Ferreira, A. (2026). *Barómetro do fitness. Panorama do fitness em Portugal 2025*. Lisboa: Portugal Activo.
41. Ratola, L., Caleira, E., Veríssimo, F., Neto, H., Aveiro, D., Almeida, D., Aleixo, J., Campos, F. (2025). Possible reasons for exercise dropout in fitness centres: Insights of active users. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(9), 1799-1805. <http://doi.org/10.7752/jpes.2025.09199>
42. Rodrigues, F., Macedo, R., Teixeira, D., Cid, L., Monteiro, D. (2021). Análise comportamental da prática de exercício físico em adultos em contexto de ginásio ao longo de dois anos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 282-292.
43. Rodrigues, F., Monteiro, D., Oliveira, C. C., Bastos, V., Pereira, H., Teixeira, D. (2024). Atividade física, exercício e fitness em Portugal: Passado, presente e futuro. *Motricidade*, 20(4), 366-376. <https://doi.org/10.6063/motricidade.34836>
44. Ryan, R., Deci, E. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
45. Santos, R., Sousa, S., Simões, V., Franco, S., Martins, F., Damásio, A., Campos, F. (2021). Importância atribuída aos motivos de prática, qualidade dos serviços e qualidade dos instrutores. In F. Campos, R. Melo, R. Mendes (Coords.), *Fitness e atividades de ginásio. Guia para profissionais* (pp. 323-330). Lisboa: LIDEL.
46. Wang, Z., Wilczyńska, D., Cichoń, E., Kreft, K., Lu, J., Lipowska, M., Lada-Masko, A., Radtke, B., Sajewicz-Radtke, U., Izydorczyk, B., Gmiat, A., Vago, P., Liu, T., Helmy, M., Enea, V., Pourvakhshoori, N., Bolatov, A., Lipowski, M. (2026). The motivational function of goals in physical activity: A cross-cultural comparison. *Frontiers in Psychology*, 16, 1642206. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1642206>
47. Weinberg, R., Gould, D. (2023). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
48. Xiao, X., Huang, D., Li, G. (2025). The impact of fitness social media use on exercise behavior: The chained mediating role of intrinsic motivation and exercise intention. *Frontiers in Psychology*, 16, 1635912. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1635912>