

Traços de Personalidade, Motivação e Modos de Exercício em Mulheres Praticantes de Fitness

Personality Traits, Motivation and Exercise Modes on Woman Who practice Fitness

Rasgos de personalidad, motivación y modos de ejercicio en practicantes de fitness femenino

Patrícia Filipa Saraiva de Sousa, Eduarda Maria Coelho, Maria Paula Mota

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (Portugal)

Resumo. Objetivo - A literatura tem associado os traços de personalidade ao envolvimento em programas de Exercício Físico. O mercado desportivo apresenta um leque cada vez maior de modos de exercício, assim sendo, o objetivo deste estudo foi investigar se os traços de personalidade influenciam a escolha das modalidades de *Fitness* praticadas e quais os motivos que levam mulheres adultas a optarem por essas modalidades. Métodos - A amostra foi constituída por 177 mulheres adultas, praticantes de modalidades de ginásio, divididas em 3 grupos: 68 de modalidades de alta intensidade; 54 de modalidades *Zen*; e 55 praticantes de modalidades de ambos os tipos (grupo misto). O *NEO Five-Factor Inventory* foi utilizado para avaliar a personalidade e o *Exercise Motivation Inventory 2* para avaliar os motivos para a prática de Exercício Físico. Resultados - Analisando as diferenças nos perfis de personalidade em função do tipo de modalidade praticada, através de uma MANOVA controlando a diferença de idades, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as praticantes dos 3 grupos. Através do mesmo procedimento estatístico, analisando os motivos para a prática de Exercício Físico dos 3 grupos que compõem a amostra, foram encontradas diferenças significativas nos motivos psicológicos ($p=.033$; $n^2_p=.019$), revitalização ($p=.030$; $n^2_p=.017$), prazer ($p=.003$; $n^2_p=.036$), competição ($p=.041$; $n^2_p=.019$), motivos relacionados com o corpo ($p=.014$; $n^2_p=.048$) e gestão do peso ($p=.006$; $n^2_p=.017$). Conclusões - Os perfis de personalidade parecem não influenciar a escolha dos modos de exercício praticados. Os resultados apresentados apoiam a tese de que existem diferenças entre as dimensões motivacionais e o modo preferencial de Exercício Físico praticado. Neste sentido, a oferta de modalidades deve ir de encontro às motivações das praticantes, contribuindo para o seu maior envolvimento e manutenção em programas de Exercício Físico.

Palavras-Chave: Personalidade; Motivos Participativos; Exercício Físico; *Fitness*; Modos de Exercício.

Abstract. Objective - Literature has been able to associate personality traits with involvement in Physical Exercise programs. The sports market has a wide range of exercise modes, therefore, the main goal of this study was to investigate whether personality traits influence the choice of Fitness modalities practiced and what are the reasons that lead adult woman to choose those modalities. Methods - The sample consisted of 177 adult women, who practice gymnasium modalities, divided into 3 groups: 68 of high intensity modalities; 54 of Zen modalities; and 55 who practice modalities of both types (mixed group). The NEO Five-Factor Inventory was used to assess the personality and the Exercise Motivation Inventory 2 to assess the reasons for the practice of Physical Exercise. Results - Analyzing the differences in personality profiles as a function of the type of modality practiced, through a MANOVA controlling the age difference, no statistically significant differences were found between the participants of the 3 groups. Through the same statistical procedure, were analyzed the reasons for practicing of Physical Exercise of the 3 groups that make up the sample significant differences were found regarding psychological reasons ($p=.033$; $n^2_p=.019$), revitalization ($p=.030$; $n^2_p=.017$), pleasure ($p=.003$; $n^2_p=.036$), competition ($p=.041$; $n^2_p=.019$), body-related reasons ($p=.014$; $n^2_p=.048$) and weight management ($p=.006$; $n^2_p=.017$).

Conclusions - Personality profiles do not seem to influence the choice of exercise modes practiced. The results presented support the thesis that there are differences between the motivational dimensions and the preferred mode of Physical Exercise practiced. Therefore, the offering modalities must meet the practitioners motivations, contributing to their greater involvement and maintenance in Physical Exercise programs.

Key words: Personality; Participatory Motives; Physical exercise; Fitness; Exercise Modes.

Resumen. Objetivo - La literatura ha asociado los rasgos de personalidad con la participación en programas de Ejercicio Físico. El mercado deportivo tiene una gama cada vez mayor de modalidades de ejercicio, por lo tanto, el objetivo de este estudio fue investigar si los rasgos de personalidad influyen en la elección de las modalidades de *Fitness* practicadas y cuáles son las razones que llevan las mujeres adultas a elegir estas modalidades. Métodos - La muestra estuvo compuesta por 177 mujeres adultas, practicantes de modalidades de gimnasio, divididas en 3 grupos: 68 de modalidades de alta intensidad; 54 de modalidades *Zen*; y 55 practicantes de modalidades de ambos tipos (grupo mixto). Se utilizó el Inventario de Cinco Factores NEO para evaluar la personalidad y el Inventario de Motivación para el Ejercicio 2 para evaluar los motivos de la práctica de Ejercicio Físico. Resultados - Analizando las diferencias en los perfiles de personalidad en función del tipo de modalidad practicada, mediante un MANOVA controlando la diferencia de edad, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre las practicantes de los 3 grupos. Mediante el mismo procedimiento estadístico, analizando los motivos de la práctica de Ejercicio Físico de los 3 grupos que componen la muestra, se encontraron diferencias significativas en los motivos psicológicos ($p=.033$; $n^2_p=.019$), revitalización ($p=.030$; $n^2_p=.017$), placer ($p=.003$; $n^2_p=.036$), competición ($p=.041$; $n^2_p=.019$), motivos relacionados con el cuerpo ($p=.014$; $n^2_p=.048$) y manejo del peso ($p=.006$; $n^2_p=.017$).

Conclusiones - Los perfiles de personalidad no parecen influir en la elección de los modos de ejercicio practicados. Los resultados presentados apoyan la tesis de que existen diferencias entre las dimensiones motivacionales y la modalidad preferida de Ejercicio Físico practicado. En este sentido, la oferta de modalidades debe atender a las motivaciones de los practicantes, contribuyendo a su mayor implicación y mantenimiento en los programas de Ejercicio Físico.

Palabras-clave: Personalidad; motivos participativos; Ejercicio físico; Aptitud física; Modos de ejercicio.

Fecha recepción: 11-03-22. Fecha de aceptación: 13-07-22

Patrícia Filipa Saraiva de Sousa

psousa@esev.ipv.pt

Introdução

Os traços de personalidade estão associados ao envolvimento ou abstinência de comportamentos de saúde, que acabam por afetar a saúde ao longo da vida (Friedman & Harris, 2000). Perceber a relação entre os traços de personalidade e o comportamento de Exercício Físico (EF) contribuirá para o sucesso dos programas de intervenção

de prática regular de EF e consequentemente uma melhoria saúde pública, uma vez que, dados recentes publicados pelo Sistema Nacional de Saúde (SNS, 2020) vêm confirmar que a população portuguesa em idade adulta ainda apresenta uma taxa de sedentarismo bastante elevada. A questão agrava-se no sexo feminino em que 69% das mulheres admite não praticar EF e 13,8% das que praticam fazem-no apenas uma a duas vezes por semana (SNS,

2020).

Na abordagem ao tema da personalidade é importante distinguir os vários conceitos: enquanto a personalidade corresponde a diferenças individuais nos padrões característicos de pensamento, sensação e comportamento, o conceito de traço remete para uma característica estável, que faz com que os indivíduos se comportem de maneiras específicas em situações diferentes. A combinação de vários traços de personalidade permite indicar o perfil de personalidade do indivíduo (Associação Americana de Psicologia, 2018).

Um dos modelos mais utilizados na abordagem da personalidade é o modelo dos cinco perfis apresentado por McCrae e John (1992), também denominado de “*Big Five*” ou “*Five Factor Model*” (Golberg, 1990; John & Srivastava, 1999; McCrae & Costa, 1987; Rhodes e Boudreau, 2017; Box, et al., 2019). Estes cinco perfis estão relacionados com traços que geralmente definem a pessoa (McAdams, 1992) e são eles: Extroversão (indivíduos faladores, sociáveis, assertivos, energéticos); Neuroticismo (indivíduos nervosos, pessimistas, facilmente perturbados); Abertura à Experiência (intelectuais, criativos, imaginativos); Simpatia (indivíduos com boa índole, cooperativos, de confiança); e Consciência (sujeitos ordenados, responsáveis, fiáveis) (Box, et al., 2019).

Através da investigação existente em que foram examinados os papéis dos traços de personalidade no comportamento de EF, tem sido sugerido que determinados perfis de personalidade estão significativamente associados ao comportamento de EF (Choi, Chung & Park, 2013; Rhodes & Smith, 2006). A Consciência, a Extroversão e a Abertura à Experiência têm sido positivamente relacionadas com o EF. O Neuroticismo tem apresentado relação negativa com o EF (Rhodes & Smith, 2006; Sutin, et al., 2016; Wilson & Dishman, 2015).

Já a relação entre os perfis de personalidade e a escolha dos modos de exercício praticados não tem sido alvo de uma extensa pesquisa. Os indivíduos com elevada conotação em Extroversão e Consciência têm demonstrado preferência por exercícios de intensidade moderada a vigorosa e exercício em grupo (McCrae & John, 1992; Courneya & Hellsten, 1998; Hagan & Housenblas, 2005). Os indivíduos cujo traço é o Neuroticismo têm demonstrado preferência por se exercitarem sozinhos, em condições não supervisionadas, idealmente em casa (McCrae & John, 1992; Courneya & Hellsten, 1998; Hagan & Housenblas, 2005). Nos traços Simpatia e Abertura à Experiência tem havido uma maior inclinação para escolher exercício espontâneo e recreativo e menor tendência a optar por treino de força (Courneya & Hellsten, 1998).

Estes resultados sugerem que os perfis de personalidade podem prever positivamente o EF, uma vez que estão relacionados com disposições ou habilidades que podem ajudar as pessoas a adotar comportamentos relacionados com o EF (Smith, et al., 2017). Assim sendo, torna-se fundamental perceber se os traços de personalidade terão, ou não, influência na escolha dos modos de EF praticados.

Os ginásios e centros de *Fitness* têm tido um papel importante no combate ao sedentarismo, sendo boas alternativas para praticar EF de forma supervisionada, permitindo melhorias ao nível da performance ou aptidão física, estética, saúde, bem-estar físico e mental, interação social e lazer. Por isso, a adesão a estes espaços tem contribuído para o aumento da oferta de modalidades de *Fitness* (Junior & Planche, 2016). Perante essa grande variedade de opções torna-se fundamental perceber se, diferenças individuais, como a personalidade e a motivação, são responsáveis pela escolha dos modos de exercício praticados (Box, et al., 2019).

O *CrossFit* surge como uma das modalidades mais praticadas nas últimas décadas e os praticantes deste tipo de treino têm relatado mais motivação em todos os motivos participativos quando comparados com os praticantes de outros modos de exercício (Box, et al., 2019; Heinrich, et al., 2014; Fisher, et al., 2016). Em atividades aeróbicas e em grupo, como a ginástica aeróbica, o controle do peso, o convívio social, a revitalização, a diversão, o desafio e a regulação do stress, têm sido os motivos mais apresentados para a escolha destas atividades (Box, et al., 2019; Valim & Volp, 1998). Para a prática de Yoga os motivos que têm sido apresentados são o prazer, a agilidade, a saúde positiva, a revitalização, a gestão de stress, a espiritualidade e o bem-estar psicológico (Domingues, sem data).

As mulheres, quando praticam EF, preferem modalidades como musculação e zumba (Junior & Planche, 2016) e tendem a exercitar-se mais por questões estéticas, principalmente relacionadas com o emagrecimento; melhoria da condição física; saúde; gestão do stress e revitalização (Liz, et al., 2013; Klain, Moutão & Leitão, 2013; Serrano, 2004). É também importante salientar que os motivos para a prática variam de acordo com a idade, ou seja, a faixa etária dos 20 aos 30 anos atribui maior importância ao prazer, ao desafio, ao reconhecimento social, à competição, à aparência e à força resistência, pois estes indivíduos procuram afirmar-se, melhorar a performance e reforçar o ego. Já a faixa etária dos 31 aos 40 anos dá maior valor ao prazer, ao desafio e à competição. A partir dos 40 anos a aptidão declina, ocorrendo a queda progressiva na mobilidade articular, na resistência, no equilíbrio, na força muscular, entre outras, e aumentam as preocupações com a saúde e o controlo do peso corporal (Constantino, 1998; Moutão, 2005). Nas dimensões cognitivas o declínio é mais gradual e nas dimensões sociais há um declínio mais acentuado dos 40 aos 60 anos, sendo que após os 60 anos esta situação tende a acentuar-se ainda mais (Santos e Knijnik, 2006).

Através do exposto verifica-se uma grande necessidade de criar estratégias eficazes de promoção de EF, principalmente junto das classes que menos praticam e que mais podem sofrer com as consequências do sedentarismo, como é então o caso do sexo feminino.

Assim sendo, este estudo pretende verificar: i) a influência dos perfis de personalidade na escolha das modalidades praticadas por mulheres em contexto de *Fitness*; ii)

os motivos que levam as mulheres à escolha dessas mesmas modalidades; iii) verificar a relação entre a personalidade e os motivos para a prática.

Metodologia

Amostra

A amostra foi constituída por 177 praticantes femininas de atividades de academia, com uma idade que varia entre 18 e 70 anos (42.3 ± 12.9) e tempo de prática médio de 8.5 anos (± 8.0). Foram selecionados os seguintes critérios de inclusão na amostra: apenas praticantes de fitness do sexo feminino e terem idades entre 18 anos e 70 anos.

As participantes foram agrupadas em praticantes de modalidades de alta intensidade ($n=68$, 38.4%), praticantes *Zen* ($n=54$, 30.5%), e praticantes mistos ($n=55$, 31.1%). Nas modalidades de alta intensidade foram incluídas modalidades de alto impacto como *Cardiofitness*, *Musculação*, *Treino Funcional*, *Jump*, *GAP*, *Aulas de Dança*, *Body Pump*, *Localizada*, *Body Combat*, *Body Attack*, *Cycling*, *TRX*, *Cross Training* e *Body Step*. Nas *Zen* foram incluídas as modalidades de baixo impacto e com componente mais meditativa, como *Yoga*, *Pilates*, *Body Balance*, *Stretching* e *Tai Chi*. O terceiro grupo, o das praticantes de treino misto, foi criado pelo facto de existirem mulheres que praticam modalidades de ambos os grupos mencionados anteriormente.

Procedimentos e Instrumentos

A recolha de dados decorreu em um momento de avaliação. Optou-se por utilizar uma amostra de conveniência, incluindo no estudo apenas praticantes do sexo feminino.

Os elementos que constituem a amostra foram abordados durante uma ida ao ginásio. Após explicar o objetivo do estudo, em que consistia a sua participação, bem como a garantia de confidencialidade das suas respostas e que poderiam desistir a qualquer momento, foi pedido às voluntárias que assinassem uma declaração de consentimentos informado. Antes da prática da sua atividade, cada participante do estudo foi convidada a preencher, individualmente, três questionários. Optou-se por fazer este contacto direto com os indivíduos para garantir que os instrumentos seriam explicados detalhadamente e, consequentemente, as respostas serem mais fidedignas. Utilizou-se um primeiro questionário para a caracterização da amostra que incluía questões como: a idade; o tempo de prática; o número de treinos semanais e as modalidades praticadas. O segundo questionário foi *NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFi)* (Costa & McCrae, 1992), versão portuguesa reduzida (Bertoquini & Pais-Ribeiro, 2006), constituída por 20 questões, permite uma medição rápida, válida e confiável dos cinco perfis de personalidade. Cada um dos cinco perfis (Extroversão, Neuroticismo, Abertura à Experiência, Amabilidade e Consciência), é constituído por quatro itens, avaliados numa escala de *likert* de cinco níveis (1- Discordo Fortemente; 2- Discordo; 3- Neutro;

4- Concordo; 5- Concordo Fortemente). Às respostas obtidas foi aplicado o teste de fiabilidade Alfa de *Cronbach*, sendo que, em todas as dimensões os resultados foram superiores a 0.6, garantindo assim a fiabilidade das respostas.

Como terceiro questionário utilizou-se a versão portuguesa do *Exercise Motivation Inventory 2 (EMI-2)* (Markland & Ingledew, 1997), constituído por 51 questões (Alves & Lourenço, 2003), permitindo avaliar os motivos para a prática de EF. Este questionário está organizado em cinco dimensões: Motivos Psicológicos; Motivos Inter-pessoais; Motivos de Saúde; Motivos relacionados com o corpo e Motivos de Condição Física. Cada uma dessas dimensões engloba três ou quatro motivos específicos, sendo que ao todo são apresentados 14 motivos e são eles: Prazer; Desafio; Reconhecimento Social; Afiliação; Competição; Saúde; Doença; Manter-se Saudável; Peso; Aparência; Força/Resistência; Agilidade; Stress; Revitalização. Cada motivo é constituído por três ou quatro itens, avaliados numa escala de *likert* de seis pontos (0- nada verdadeiro para mim; 5- completamente verdadeiro para mim). Também nas respostas a este questionário foi aplicado o Alfa de *Cronbach*, sendo que os resultados também foram superiores a 0,6 garantido a fiabilidade das respostas.

Salvaguarda-se que foram cumpridos integralmente requisitos em termos de identidade, privacidade dos participantes e garantido sempre a sua segurança, não interferindo, também, com o normal funcionamento das atividades, tendo por base a 6ª revisão da Declaração de Helsínquia, aprovada a 18 de outubro de 2008.

Análise Estatística

Para além da análise exploratória inicial, de forma a detetar omissões e valores extremos que colocassem em causa a normalidade dos dados, os procedimentos estatísticos foram realizados no programa SPSS, versão 25, através de uma estatística descritiva das pontuações do questionário. A estatística descritiva forneceu resumos simples sobre a amostra, através do cálculo de medidas de tendência central, como a média e o desvio padrão. No que se refere ao cálculo de significância das diferenças entre médias recorreu-se a técnicas de estatística não paramétrica, nomeadamente o teste de *Mann-Whitney*, que permite comparar as médias de duas amostras independentes e o teste do *Qui-Quadrado*, que permite analisar a relação de independência entre variáveis qualitativas. Nestas técnicas foram avaliados os pressupostos da sua aplicação, tais como a normalidade de distribuição através do teste de *Kolmogorov-Smirnov* e a homogeneidade de variância através do teste de *Levene*. O nível de significância a adotar para a rejeição da hipótese nula foi de $p \leq 0,05$.

De seguida foram realizadas duas análises multivariadas de variância (MANOVA) separadas. Na primeira examinou-se a existência de diferenças nos fatores de personalidade para a escolha dos modos de exercício praticados e na segunda analisou-se a existência de diferenças nos motivos participativos, entre os grupos estabelecidos na amostra.

Para analisar o nível de significância das diferenças encontradas recorreu-se a uma análise *post hoc* e para perceber entre que subgrupos existiam essas diferenças utilizaram-se as correções de *Bonferroni*. De referir ainda que para a elaboração das MANOVAS foi controlada a idade, uma vez que foi observada alguma discrepância entre as médias de idades dos grupos da amostra.

A correlação de *Pearson* foi utilizada para avaliar a relação entre as variáveis, personalidade e motivos participativos.

Resultados

As características dos participantes segundo a modalidade praticada são apresentadas na Tabela 1 (ver tabela 1).

Tabela 1.

Caraterísticas descritivas dos participantes

	Alta Intensidade (a)	Zen (b)	Misto (c)	Total	p
Idade (anos) ¹	38.2 ± 10.9	49.1 ± 13.1	45.0 ± 13.5	42.3 ± 12.9	.000*
Tempo de prática (anos) ¹	8.9 ± 5.8	5.8 ± 5.5	12.3 ± 10.1	8.5 ± 8.0	.000*
Nº de treinos semanais (freq., %) ²					.000*
1 a 2x por semana	35, 51.5%	54, 100.0%	24, 43.6%	113, 63.8%	
3 a 4x por semana	20, 29.4%	0, 0.0%	21, 38.2%	41, 23.2%	
5 ou mais x por semana	13, 19.1%	0, 0.0%	10, 18.2%	23, 13.0%	

¹ANOVA ²Qui-quadrado. Idade – a < b; a < c; b > c. Tempo de prática – a > b; a < c; b < c.

Como foi referido anteriormente, a idade dos elementos da amostra varia entre 18 e 70 anos, sendo que o grupo *Zen* apresenta uma média de idades superior aos restantes grupos e o grupo com elementos mais jovens é o de Alta Intensidade. As praticantes do grupo misto são as que praticam há mais tempo e as do grupo *Zen* praticam há menos tempo. No que respeita ao número de treinos semanais verificamos que, em todos os grupos, as participantes treinam maioritariamente uma a duas vezes por semana. No entanto, a totalidade do grupo *Zen* treina uma a duas vezes por semana.

Na Tabela 2 apresentam-se os resultados obtidos no que concerne à relação entre os perfis de personalidade com o tipo de modalidade praticada (ver tabela 2).

Tabela 2.

Diferenças nos perfis de personalidade em função do tipo de modalidade praticada (média ± desvio padrão)

	Alta Intensidade (a)	Zen (b)	Misto (c)	p	n ² _p
Neuroticismo	5.91 ± 2.80	5.35 ± 3.27	5.93 ± 3.21	.359	.012
Extroversão	10.33 ± 2.66	10.25 ± 3.10	9.54 ± 3.35	.327	.013
Abertura à Experiência	7.36 ± 3.70	8.73 ± 4.62	8.80 ± 4.00	.065	.031
Amabilidade	10.20 ± 2.16	9.73 ± 3.90	9.71 ± 3.45	.880	.001
Consciência	11.76 ± 3.08	11.45 ± 3.52	10.77 ± 3.50	.337	.013

*p ≤ .05

Analisando as diferenças nos perfis de personalidade em função do tipo de modalidade praticada, através de uma MANOVA e controlando a idade, não foram encontradas diferenças significativas entre as praticantes dos três grupos.

Na tabela 3 são apresentados os resultados acerca das diferenças nos motivos para a prática de Exercício Físico em função da modalidade praticada (ver tabela 3).

Analisando os motivos para a prática de Exercício Físico dos três grupos que compõem a amostra, através do mesmo procedimento estatístico, controlando também a

diferença de idades, verifica-se que existem diferenças significativas nos motivos psicológicos entre o grupo *Zen* e o Misto [Wilk's Lambda=2.375, F(2, 177)=3.480, p= .033, n²_p= .019] sendo este parâmetro indicado maioritariamente pelo grupo misto. Na Revitalização [Wilk's Lambda=2.375, F(2, 177)= 3.593, p= .030, n²_p= .017] são encontradas diferenças significativas entre o grupo de Alta Intensidade e o grupo *Zen*, sendo este motivo mais indicado pelos praticantes do primeiro grupo. No Prazer [Wilk's Lambda=2.375, F(2, 177)=5.888, p= .003, n²_p= .036] também são encontradas diferenças significativas entre o grupo de Alta Intensidade e o *Zen*, sendo o primeiro grupo que refere ter mais prazer na prática de EF. Foram também encontradas diferenças em motivos de Competição entre os mesmos grupos indicados anteriormente [Wilk's Lambda=2.375, F(2, 177)=3.253, p= .041, n²_p= .019], mostrando que, são as praticantes de alta intensidade que procuram mais a vertente competitiva na prática de EF. Nos Motivos relacionados com o Corpo [Wilk's Lambda=2.375, F(2, 177)=4.354, p= .014, n²_p= .048] também existem diferenças significativas entre o grupo que pratica modalidades de alta intensidade e o grupo *Zen*, sendo mais uma vez o primeiro que apresenta valores mais elevados. Já na Gestão do Peso são encontradas diferenças significativas entre o grupo de alta intensidade e o grupo *Zen* e também entre o grupo *Zen* e o grupo Misto [Wilk's Lambda=2.375, F(2, 177)=5.198, p= .006, n²_p= .017], sendo que, em ambas as situações é o grupo *Zen* que apresenta valores mais baixos, mostrando que se motivam menos para a prática de EF por questões relacionadas com o peso do que as participantes dos outros grupos.

Tabela 3.

Diferenças nos motivos para a prática de exercício físico em função do tipo de modalidade praticada (média ± desvio padrão)

	Alta Intensidade (a)	Zen (b)	Misto (c)	p	n ² _p
Motivos Psicológicos	3.77 ± .55	3.42 ± .88	3.79 ± .68	.033*	.019
Stress	3.49 ± .87	3.56 ± 1.07	3.72 ± .75	.244	.016
Revitalização	4.35 ± .57	4.00 ± .97	4.34 ± .68	.030*	.017
Prazer	4.23 ± .69	3.63 ± 1.19	4.04 ± .90	.003*	.036
Desafio	3.00 ± 1.02	2.53 ± 1.10	3.06 ± 1.21	.081	.028
Motivos Interpessoais	1.90 ± 1.04	1.50 ± 1.03	1.73 ± 1.05	.298	.007
Reconhecimento Social	1.15 ± 1.23	0.92 ± 1.08	1.09 ± 1.12	.839	.001
Afiliação	2.54 ± 1.31	2.25 ± 1.32	2.30 ± 1.38	.646	.001
Competição	2.00 ± 1.33	1.34 ± 1.16	1.81 ± 1.38	.041*	.019
Motivos de Saúde	3.42 ± .64	3.45 ± .74	3.51 ± .70	.793	.003
Saúde	1.94 ± 1.27	2.09 ± 1.47	1.89 ± 1.45	.797	.004
Doença	3.88 ± .93	3.81 ± .91	4.06 ± .89	.327	.009
Manter-se saudável	4.44 ± .56	4.44 ± .71	4.58 ± .54	.349	.022
Motivos relacionados com o corpo	3.45 ± .90	2.76 ± 1.15	3.20 ± 1.10	.014*	.048
Peso	3.62 ± 1.06	2.83 ± 1.35	3.43 ± 1.18	.006*	.017
Aparência	3.28 ± .96	2.69 ± 1.11	2.96 ± 1.29	.103	.003
Motivos de Condição Física	4.03 ± .61	4.03 ± .77	4.15 ± .78	.530	.007
Força/Resistência	4.10 ± .59	3.90 ± 1.03	4.07 ± .79	.344	.004
Agilidade	3.96 ± .78	4.17 ± .61	4.22 ± .94	.360	.013

*p ≤ .05. Psicológicos – b < c; Revitalização – a > b; Prazer – a > b; Competição – a > b; Corpo – a > b; Gestão do Peso – a > b; b < c.

Portanto, verifica-se que, à exceção do primeiro motivo mencionado, Motivos Psicológicos, os restantes motivos onde foram encontradas diferenças significativas entre grupos foram mais mencionados pelas praticantes de Alta Intensidade.

Verificou-se também que as praticantes de modalidades *Zen* se sentem mais motivadas a praticar para se manterem

saudáveis, por questões de revitalização e para melhorarem a sua agilidade. As praticantes do grupo Misto apresentam resultados algo semelhantes, a sua prática assenta mais em motivos de revitalização; em se manterem saudáveis; em melhorarem a sua condição física, a sua agilidade e porque sentem prazer na prática.

Foram observadas relações significativas entre vários perfis de personalidade e os diversos motivos para a prática de Exercício Físico (ver tabela 4). O Neuroticismo relaciona-se significativamente ($p \leq .05$) com o Stress e o Reconhecimento Social; a Extroversão relaciona-se significativamente ($p \leq .05$) com o Prazer; a Doença; a Gestão do Peso; a Agilidade e também ($p \leq .01$) com o Desafio; a Afiliação; a Competição; e a Força/Resistência. A Abertura à Experiência relaciona-se significativamente ($p \leq .05$) com Manter-se Saudável; e ($p \leq .01$) com o Stress; a Revitalização; o Prazer e a Agilidade. A Amabilidade relaciona-se significativamente ($p \leq .05$) com a Revitalização; com Manter-se Saudável; negativamente com o Desafio e também ($p \leq .01$) negativamente com o Reconhecimento Social. A Consciência, por sua vez, relaciona-se significativamente ($p \leq .05$) apenas com a Afiliação. É de salientar que, com exceção da correlação existente entre a Extroversão e a Afiliação, as restantes apresentam uma correlação fraca, uma vez que os valores apresentados são próximos de zero.

Através da aplicação do coeficiente Alfa de Cronbach, garantiu-se a fiabilidade das respostas, os valores variaram entre 0.577 e 0.877.

Tabela 4.

Relação entre os Perfis de Personalidade e os Motivos para a prática (média \pm desvio padrão)

	Neuroticismo	Extroversão	Abertura à Experiência	Amabilidade	Consciência
Stress	.178*	.136	.260**	.049	.083
Revitalização	.080	.070	.320**	.158*	-.046
Prazer	.034	.183*	.213**	-.008	.030
Desafio	-.044	.256**	-.009	-.164*	.081
Reconhecimento Social	.158*	.107	-.138	-.254**	.146
Afiliação	-.114	.356**	-.033	.035	.155*
Competição	-.062	.213**	-.119	-.102	.096
Saúde	.141	.037	-.133	-.075	.104
Doença	.050	.156*	-.093	.071	.051
Manter-se Saudável	.002	.083	.186*	.163*	-.055
Gestão do Peso	.022	.182*	-.074	.018	.021
Aparência	.006	.118	.051	.097	-.032
Força/Resistência	.019	.255**	.091	.049	.128
Agilidade	.028	.203**	.215**	.037	.073

* Correlação significativa no nível .05. **Correlação significativa no nível .01

Discussão dos resultados

Embora a personalidade tenha sido amplamente estudada no âmbito do comportamento de exercício (Rhodes & Smith, 2006), tem havido poucos estudos acerca da comparação dos traços de personalidade em diferentes modos de EF (Wilson & Dishman, 2015). Neste seguimento, os objetivos deste estudo foram, em primeiro lugar, examinar a influência dos traços de personalidade na escolha das modalidades de *Fitness* praticadas e, em segundo lugar, perceber quais os motivos que levam os indivíduos a optar pelas modalidades que praticam.

Relativamente ao primeiro objetivo, tal como foi rela-

tado anteriormente, não foram encontradas diferenças significativas nos perfis de personalidade em função do tipo de modalidade praticada, sendo que, resultados semelhantes, foram apresentados anteriormente por Box et al. (2019) e Courneya & Hellsten (1998).

No que respeita ao segundo objetivo deste estudo, foram encontradas diferenças significativas nos motivos psicológicos; na revitalização; no prazer; na competição; nos motivos relacionados com o corpo; e na gestão do peso, em função do tipo de modalidades praticadas. Curiosamente todos estes motivos foram apresentados como preponderantes para as praticantes de Alta Intensidade, com exceção dos motivos psicológicos, em que a pontuação mais elevada foi apresentada pelo grupo Misto. Também no estudo desenvolvido por Box et al. (2019) estes motivos foram maioritariamente indicados pelos praticantes de *CrossFit*, que é uma modalidade de Alta Intensidade. A única exceção recaiu sobre o motivo competição, sendo este mais escolhido pelos praticantes de Desporto. Esta exceção suscita algumas dúvidas, uma vez que a modalidade *CrossFit* também apresenta a vertente de competição. Talvez a nomenclatura atribuída a cada um dos grupos neste artigo de Box et al. (2019) devesse ser um pouco mais clara. No entanto, o que é possível perceber pelo exposto é que praticantes de modalidades de Alta Intensidade, se sentem amplamente motivadas para a prática de EF. O fato de os motivos psicológicos serem mais apontados pelas praticantes do grupo Misto poderá estar relacionado com os fatores idade e tempo de prática, uma vez que a sua média de idades são 45 anos e o tempo de prática é superior a 12 anos. Sendo as que praticam EF há mais tempo certamente fazem-no por gosto, por prazer, ou seja, por motivos intrínsecos, já que com o passar do tempo, pela teoria da autodeterminação de Deci & Ryan (2008) são estes que prevalecem. A partir dos 40 anos os índices de prática têm tendência a diminuir e a existir uma maior procura pelo bem-estar, daí que comece a haver uma maior procura por ginástica de relaxamento (Serrano et al., 2004), atividades estas comumente associadas ao bem-estar psicológico. Por outro lado, todos os motivos em que surgiram diferenças significativas, foram menos mencionados pelas praticantes de modalidades *Zen*. Este aspeto pode remeter para uma questão extremamente importante que é o contexto de prática, ou seja, neste caso, todas as praticantes de modalidades *Zen* praticam em ginásio e o contexto pode induzir uma uniformização dos motivos. É possível que mulheres que pratiquem as mesmas modalidades em contexto diferente, como por exemplo nos estúdios destinados apenas à prática deste tipo de modalidades, apresentem uma motivação diferente. É notório que um ginásio é um espaço comum a diversas atividades e, portanto, certamente compreende um número mais elevado de pessoas, mais agitação, mais barulho, entre outras questões. Um estúdio de Yoga ou Pilates geralmente são espaços apenas destinados a essas modalidades, as turmas são reduzidas e, portanto, é mais favorecido o silêncio e relaxamento mental que estas modalida-

des proporcionam. É possível que as participantes que praticam estas modalidades em ginásio se sintam motivadas não só pelos seus benefícios, mas também pela componente social mais favorecida nestes espaços, enquanto que, as que praticam em estúdios, poderão motivar-se mais pela tranquilidade destes espaços e pelo seu caráter mais intimista.

Analisando os motivos para a prática em função dos perfis de personalidade das praticantes, verificou-se que, as que apresentam o perfil Neuroticismo se sentem motivadas para a prática essencialmente pela gestão do stress e pelo reconhecimento social. A gestão do stress é perceptível, uma vez que são pessoas mais agitadas, stressadas, facilmente perturbadas (Box, et al., 2019); o reconhecimento social, pode mostrar uma necessidade de afirmação, isto porque, os Neuróticos são indivíduos que geralmente treinam sozinhos, em condições não supervisionadas, idealmente em casa (McCrae & John, 1992; Courneya & Hellsten, 1998; Hagan & Housenblas, 2005) e as participantes deste estudo são praticantes de ginásio. Courneya & Hellsten (1998) mostraram ainda que o Neuroticismo se relaciona significativamente com a aparência física e o controle do peso. Segundo estes autores, estes praticantes são bastante focados no aspeto físico, portanto, sentem-se motivados para a prática de EF por motivos extrínsecos. Esta divergência de motivos poderá demonstrar também alguma instabilidade característica destes indivíduos.

As extrovertidas do presente estudo apresentaram motivos comuns com o estudo de Courneya & Hellsten (1998), como a afiliação, a sociabilização, mostrando assim a sua excitação pela interação com outras pessoas. Estas praticantes são também motivadas pelo prazer, desafio, competição, pela diversão; aspetos estes diretamente relacionados com o perfil dos Extrovertidos, demonstrando um possível padrão. Preocupam-se ainda com a saúde em geral e com a aptidão física, como a melhoria da força/resistência e agilidade. Os aspetos relacionados com a saúde e aptidão física podem ser justificados pelo fato de a média de idades das participantes deste estudo ser superior a 40 anos e, segundo Moutão (2005), depois dos 40 anos há um declínio natural e maior preocupação com estes assuntos. Portanto, é perceptível que estas praticantes são altamente motivadas, de forma intrínseca e extrínseca, para a prática de EF, podendo prever-se, pela teoria da Autodeterminação de Deci & Ryan (2008), que têm uma maior facilidade em iniciar e manter um programa de EF (Carrera & Román, 2019; Rico-Díaz et al., 2019; Cayetano et al., 2020; Mosquera & Vargas, 2021).

No que respeita à Abertura à Experiência, no presente estudo, foram encontradas relações significativas com a gestão do stress; a revitalização; o prazer; a manutenção da saúde; e a agilidade. Portanto, estas praticantes são motivadas essencialmente por questões de saúde, por motivos psicológicos e de condição física, tal como foi apresentado por Courneya & Hellsten, (1998) em que estes indivíduos procuram no EF o alívio do stress e a saúde mental, portanto, motivos de saúde e psicológicos; e também indicam

que praticam por prazer e diversão, preferindo a prática de EF ao ar livre. A ampla variedade de motivos apresentados por estes indivíduos, em ambos os estudos, pode estar associada ao seu espírito de abertura, ao fato de se sentirem estimulados pela novidade.

Quanto aos restantes perfis, enquanto a Consciência se correlacionou significativamente com a afiliação, a Amabilidade correlacionou-se, positivamente, com a revitalização e a promoção de saúde e, negativamente, com o desafio e o reconhecimento social. Tais resultados podem indicar que: as conscientes procuram pertencer a um grupo como forma de se manterem motivadas para a prática de EF, já que, também no estudo de Courneya & Hellsten (1998), estes praticantes têm preferência por exercício em grupo e as amáveis não sentem no desafio e no reconhecimento social motivos para praticarem EF.

É importante referir ainda três aspetos que poderão influenciar também as motivações das participantes desta amostra. Em primeiro lugar, analisando as médias de idades das participantes dos três grupos verifica-se que as praticantes do grupo *Zen* são as que apresentam média de idades superior, aproximadamente 49 anos; seguidas das participantes do grupo *Misto*, com média de 45 anos e, por fim, as praticantes de *Alta Intensidade*, com média de idades superior a 38 anos. Como foi possível verificar através da literatura existente, as motivações para a prática vão modificando com o decorrer da idade. Se até por volta dos 40 anos existe uma maior preocupação com a estética corporal e com a boa forma física, após os 40 anos são cada vez mais evidentes os motivos relacionados com a saúde e o bem-estar (Moutão, 2005; Serrano et al., 2004). Portanto, com o avançar da idade a procura de modalidades *Zen* poderá ser uma forma de se manterem ativas, contrariando a perda natural de algumas capacidades, como a agilidade, a coordenação, o equilíbrio, entre outras e vivenciar uma calma e a serenidade características deste tipo de modalidades. Um segundo aspeto, que não foi verificado ao longo deste estudo, é o passado desportivo das participantes. De acordo com Santos & Knijnik (2006), as pessoas que têm no seu histórico a prática de EF podem ter mais facilidade em aderir à prática de EF na vida adulta. Também é possível que os seus motivos para a prática possam ser influenciados por estas vivências anteriores, tal como a escolha dos modos de exercício praticados. Por fim, e não menos importante, o papel do professor/instrutor também pode ser um fator motivacional para a prática e para a escolha dos modos de exercício praticados. A motivação extrínseca associada ao papel do professor pode acontecer na medida em que ele oriente o praticante a estabelecer objetivos que o ajudem a criar um real comprometimento em relação à atividade proposta (Díaz et al. 2019; Mosquera & Vargas, 2021). Os mesmos autores referem ainda que o instrutor é um dos elementos que mais influencia a satisfação dos participantes, pelo que, também é possível que a afinidade, ou compromisso criado com determinado professor possam contribuir para a escolha das modalidades praticadas.

Conclusões

Neste estudo foi investigada a influência dos perfis de personalidade e da motivação na escolha dos modos de EF praticados, com o objetivo de contribuir para a criação de programas eficazes para a promoção e adesão ao EF. O estudo foi desenvolvido com praticantes de modalidades de ginásio do sexo feminino, o que se pensa ser uma mais-valia pois a literatura existente, para além de escassa é desenvolvida com indivíduos de ambos os sexos e como se pode comprovar, no nosso país, a problemática do sedentarismo agrava-se mais no sexo feminino.

Se por um lado os perfis de personalidade parecem não influenciar a escolha das modalidades praticadas, por outro lado, é notório que estas mulheres apresentam motivos bastante específicos para a escolherem as modalidades que praticam, como motivos psicológicos, motivos relacionados com o corpo, gestão do peso, revitalização e prazer. Os motivos apresentados por estas praticantes também variam em função do seu perfil de personalidade.

Atendendo à importância da prática regular de EF, é fundamental estudar e perceber de que forma se podem incentivar as mulheres a iniciar e manter um programa de EF, contribuindo assim para a promoção da saúde.

Neste seguimento, é importante referir que os resultados, quer do presente estudo, quer de estudos anteriores, se tornam mais difíceis de interpretar pelo facto de não existir na literatura uniformidade relativamente ao nome atribuído às modalidades, ou à forma de as agrupar. Seria interessante desenvolver uma classificação universal para a diversas modalidades desenvolvidas em contexto de ginásio, para que, em estudos futuros os resultados obtidos possam ser mais claros e fáceis de interpretar.

Por outro lado, é também importante referir que o estudo foi realizado numa cidade do interior do país, no entanto, a problemática do sedentarismo não abrange apenas o interior do país, sendo também interessante perceber se os resultados variam em função da localidade ou da região de residência das praticantes.

Estes dois assuntos podem ser interessantes propostas para estudos futuros, visando sempre o objetivo específico de contribuir para o aumento da percentagem de mulheres portuguesas que praticam regularmente EF como forma de promover/melhorar a sua saúde.

Como também foi possível verificar, através da literatura existente, os motivos para a prática variam em função da faixa etária. No presente estudo, optou-se por não fazer divisão das idades por escalões, o que pode ser considerado uma fragilidade, no entanto, salienta-se que na aplicação dos procedimentos estatísticos foi controlada a idade de forma a colmatar esta larga diferença de idades entre as participantes.

Em suma, uma vez que existem diferenças entre as dimensões motivacionais e o modo preferencial de EF praticado, é fundamental que a oferta de modalidades de ginásio vá de encontro às motivações das praticantes, facilitando o seu envolvimento e manutenção nos programas de EF.

Financiamento

Foi financiado pelo CIDESD

Referencias

- Alves, J., & Lourenço, A. (2003). Tradução e Adaptação do Questionário de Motivação para o Exercício. *Desporto, Investigação e Ciência*, 2, 3-23.
- Associação Americana de Psicologia – APA, 2018. Personalidade: de onde vem e como funciona. *APA Journals Artigo*. Recuperado em 21 de outubro a partir de <https://www.apa.org/pubs/highlights/spotlight/issue-111>
- Bertoquini, V., Pais-Ribeiro, J. L., 2006. Estudo das formas muito reduzidas do Modelo dos cinco fatores da Personalidade. *Psychologica – researchgate.net*
- Box, A. G., Feito, Y., Brown, C., Petruzzello, S. J., 2019. Individual differences influence exercise behavior: how personality, motivation, and behavioral regulation vary among exercise mode preferences. *Heliyon* 5 e01459. doi: 10.1016/j.heliyon.2019. e01459
- Choi, J. H., Chung, K. M., & Park, K. (2013). Psychosocial predictors of four health-promoting behaviors for cancer prevention using the stage of change of Trans-theoretical Model. *Psychooncology*, 22(10), 2253-2261. <https://doi.org/10.1002/pon.3278>
- Constantino, J. (1998). A actividade física e a promoção da saúde das populações. In *Omniserviços & Sociedade Portuguesa de Educação Física (Eds.), Educação Para a Saúde – O Papel da Educação Física na Promoção de Estilos de vida Saudáveis* (pp. 19-38). Lisboa: Omniserviços.
- Costa, P. T. Jr. & McCrae, R. R. (1992). *The NED Personality Inventory R: Professional Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Courneya, K.S., Hellsten, L.A.M., 1998. Personality correlates of exercise behavior, motives, barriers and preferences: an application of the five-factor model. *Pers. Individ. Differ.* 24 (5), 625e633.
- Deci, E.L., Ryan, R.M., 2008. Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health. *Can. Psychol. Psychol. Can.* 49 (3), 182.
- Domingues, R. B., sem data. Quem são os praticantes de yoga em Portugal? Personalidade e motivações. *Yoga Dharma – Revista de Estudos Sobre o Yoga Antigo e Moderno* <https://yoga-dharma.org>.
- Fisher, J., Sales, A., Carlson, L., Steele, J., 2016. A comparison of the motivational 526actos between CrossFit participants and other resistance exercise modalities: a pilot study. *J. Sports Med. Phys. Fit.* 57 (9), 1227e1234.
- Friedman, Harris S. (2000). Long-term relations of personality and health: Dynamisms, mechanisms, tropisms. *Journal of Personality*, 68, 1089-1107.
- Garzón Mosquera, J. C., & Aragón Vargas, L. F. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revision nar-

- rativa (Sedentary lifestyle, physical activity and health: a narrative review). *Retos*, 42, 478–499. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.82644>
- Golberg, L.R., 1990. An alternative “description of personality”: the big-five factor structure. *J. Pers. Soc. Psychol.* 59 (6), 1216.
- Guñu Carrera, M., & Leyton Román, M. (2019). Perfil psicológico en corredores de ultramaratón (Psychological profile in ultramarathon runners). *Retos*, 36, 310–317. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.69119>
- Hagan, A. L., Hausenblas, H. A., 2005. Examination of personality correlates, exercise preferences and exercise behavior. *Malaysian Journal of Sport Science and Recreation*. Vol. 1, No. 1/2005.
- Heinrich, K.M., Patel, P.M., O’Neal, J.L., Heinrich, B.S., 2014. High-intensity compared to moderate-intensity training for exercise initiation, enjoyment, adherence, and intentions: an intervention study. *BMC Public Health* 14 (1), 789.
- John, O.P., Srivastava, S., 1999. The Big-Five trait taxonomy: history, measurement, and theoretical perspectives. In: Pervin, L.A., John, O.P. (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research*, vol. 2. Guilford Press, New York, pp. 102e138.
- Junior, A. C. T., Planche, T. C., 2016. Motivos de adesão de mulheres a prática de exercícios físicos em academias. *Rev. Equilíbrio Corporal Saúde* 8 (1): 28-32.
- Klain, I. P., Moutão, J. M., Leitão, J. C. G. C., 2013. Motivação para a prática de Exercício Físico. Observação de modelos motivacionais de adesão em contexto de academia e *personal training*. Unpublished Dissertação em atividades de academia e prescrição do exercício, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real/Portugal.
- Liz, C. M., Viana, M. S., Brandt, R., Lagos, N. R., Vasconcellos, D. I. C., Andrade, A., 2013. Apectos motivacionais para a prática de exercício resistido em academias. *Educação Física em Revista* Vol. 7 Num. 1 Jan/Fev/mar/Abr.
- Markland, D., Ingledew, D.K., 1997. The measurement of exercise motives: factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *Br. J. Health Psychol.* 2 (4), 361e376.
- McAdams, D. P. 1992. The Five-Factor Model in Personality: A Critical Appraisal. *Journal of Personality*, Volume 60, ISSUE 2, Pages 329-361.
- McCrae, R.R., Costa, P.T., 1987. Validation of the five-factor 527model of personality across instruments and observers. *J. Personal. Soc. Psychol.* 52 (1), 81e90.
- McCrae, R.R., John, O.P., 1992. An introduction to the five-factor model and its applications. *J. Personal.* 60 (2), 175e215.
- Moutão, J. (2005). Motivação para a prática de exercício físico: estudo dos motivos para a prática de atividades de fitness em ginásios. Unpublished Tese de mestrado em psicologia do desporto e do exercício, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Rhodes, R.E., Boudreau, P., 2017. Physical Activity and Personality Traits. Subject:Personality, Sports Psychology DOI: 10.1093/acrefore/9780190236557.013.210
- Rhodes, R.E., Smith, N.E.I., 2006. Personality correlates of physical activity: a review and meta-analysis. *Br. J. Sports Med.* 40, 958e965.
- Rico-Díaz, J., Arce-Fernández, C., Padrón-Cabo, A., Peixoto-Pino, L., & Abelairas-Gómez, C. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios (Motivations and physical activity habits in university students). *Retos*, 36, 446–453. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.69906>
- Rodríguez Cayetano, A., Pérez Muñoz, S., de Mena Ramos, J. M., Beneitez, N. C., & Sánchez Muñoz, A. (2020). Motivos de participación deportiva y satisfacción intrínseca en jugadores de pádel (Motives for sports participation and intrinsic satisfaction in padel players). *Retos*, 38, 242–247. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74423>
- Santos S.C. e Knijnik J.D., 2006. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, ano 5, número 1 (23-34).
- Serrano J. (2004). A prática de atividade física nos ginásios e academias – motivações e influências. *Revista do Departamento de Educação Física e Artística*, nº6, 2005.
- Smith, Williams, O’Donnell, McKechnie, 2017. The influence of social-cognitive constructs and personality traits on physical activity in healthy adults. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. (International Journal of Sport and Exercise Psychology, 20 October 2017, 15(5):540-555)
- SNS, 2020. Inquérito Nacional de Saúde, 2019. Programa nacional para a promoção da atividade física – Portugal 2020. ISBN: 978-972-675-318-6
- Sutin, A. R., Stephan, Y., Luchetti, M., Artese, A., Oshio, A., & Terracciano, A. (2016). The five-factor model of personality and physical inactivity: A meta-analysis of 16 samples. *Journal of Research in Personality*, 63, 22–28.
- Valim PC & Volp CM (1998). Nível de condicionamento físico entre indivíduos que praticam a ginástica aeróbica por satisfação e aqueles que praticam por outros motivos. *Revista Motriz*, vol. 4 nº 1, junho.
- Wilson, K. E., & Dishman, R. K. (2015). Personality and physical activity: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 72, 230–242.