

FATORES MOTIVACIONAIS NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS RESISTIDOS EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO. UM ESTUDO DE CASO COM JOVENS E ADOLESCENTES NO MUNICÍPIO DE SANTA BÁRBARA D'OESTE.

CORREIA, R. F.; RIBEIRO, A. N., SILVA, D. C. C.; SALVE, M. G. C.

Departamento de Ciências do Esporte – Faculdade de Educação Física - UNICAMP

Este estudo pretende analisar os fatores motivacionais que levam à adesão de jovens e adolescentes a treinos de exercício resistido em academias de musculação no município de Santa Bárbara d'Oeste - SP. A organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que crianças e adolescentes entre 5 e 17 anos devem acumular no mínimo 60 minutos diários de atividade física vigorosa para desenvolver e manter saúde musculoesquelética e cardiovascular. Dentre muitos programas de atividade física praticado por jovens e adolescentes, é notável a popularidade do treinamento resistido; a aceitação qualificada desse tipo de treinamento como um programa eficaz e seguro para essa faixa etária está se tornando universal por organizações profissionais. Embora alguns estudos já foram elaborados quanto a motivação de alguns grupos específicos em relação a adesão em programas de exercícios físicos, não se conhece a existência de nenhum estudo que verifica fatores motivacionais em jovens e adolescentes adeptos do exercício resistido em academias de musculação.

Os pesquisadores visitarão academias no município de Santa Bárbara d'Oeste. Os voluntários serão avaliados por um questionário, o IMPRAF-54, inventário que avalia seis das possíveis dimensões associadas à motivação para a realização de atividades físicas regulares que depois de respondido terá seus escores calculados através da soma das respostas. Análise estatística descritiva e inferencial será usada para o melhor entendimento dos dados obtidos e comparações com dados normativos de populações distintas. Os pesquisadores inferem que a maioria dos jovens e adolescentes que praticam exercício resistido em academias de musculação têm a estética como principal fator motivacional para a prática dessa atividade física. Os resultados obtidos por essa pesquisa podem ser particularmente útil à área de psicologia do esporte, profissionais de educação física e outros profissionais interessados em pesquisas relacionadas à atividade física e exercício com jovens e adolescentes, e que também se interessam em entender e explorar seus níveis de motivação para a prática dessa atividade física.