

Fatores motivacionais para a prática de atividade física em academia

Ketleen Calixto
Chinaglia Tagata

Resumo

Nos dias de hoje a procura por programas e locais que oferecem atividade física cresce juntamente com a necessidade do indivíduo em obter um estilo de vida saudável e ativo. Em consequência, muitas pessoas procuram as academias, pois estas oferecem serviços diferenciados e facilidades para os praticantes. Pensando nisso, este estudo de natureza quantitativa, tem como objetivo identificar os principais fatores motivacionais que levam pessoas da cidade de Curitiba-PR e Região Metropolitana a praticarem Atividade Física em academia e comparar os resultados encontrados entre as duas regiões e com outros estudos, tendo como critério gênero e idade. A metodologia utilizada será através da coleta de dados, aplicando o questionário de Voser e Meneguzzi (2011), devido às vantagens de fácil entendimento, clara avaliação de dados, e alta confiabilidade. Este contém seis fatores pré-estabelecidos, *Condicionamento físico*, *Estética*, *Saúde/Reabilitação*, *Integração social*, *Redução de ansiedade* e *Reabilitação*, onde os voluntários devem atribuir um grau de importância (de 1 a 5) para cada um dos fatores apresentados. Sendo 1-Nada Importante (NI), 2-Pouco Importante (PI), 3-Importante (I), 4-Muito Importante (MI) e 5-Extremamente Importante (EI). O estudo terá como critério de exclusão alunos com idade inferior a 18 anos e que no andamento da pesquisa abandonarem a academia. Ao total serão analisados e aplicados 100 questionários. Devido ao trabalho estar em fase conclusão não foram aqui descritos resultados e principais achados, bem como uma conclusão pautada nas informações encontradas.

Palavras-chave: Atividade Física, Motivação, Academia.