

ADESÃO, ADERÊNCIA E EXERCÍCIO FÍSICO: O QUE MOTIVA OS PRATICANTES?

Resumo

Isadora Grazioli Zerati
Luana da Silva de Oliveira
Luize Moro

A prática de atividade física possui grande relevância para quem procura saúde e qualidade de vida. Dessa forma, a Psicologia busca interpretar e compreender o funcionamento do comportamento humano perante o exercício físico, sendo que uma das vias utilizadas para este processo é o estudo da motivação. O entendimento da motivação no exercício físico é importante para se entender os fatores que levam à adesão, aderência ou desistência da prática física. O objetivo deste trabalho foi traçar um diagnóstico das pesquisas referentes ao que motiva o início e a aderência de pessoas ao exercício físico. Os objetivos específicos foram selecionar as publicações de acordo com os critérios estabelecidos, levantar categorias de análise dos resultados e entender a importância do professor de Educação Física nesse processo. Para o desenvolvimento deste trabalho foi realizada uma pesquisa bibliográfica ampla, como forma de revisão integrativa e uma pesquisa qualitativa, que busca um entendimento interpretativo a respeito dos dados encontrados. As palavras-chave utilizadas foram motivação, aderência, exercício físico e praticantes não-atletas. Foram selecionados quatro artigos que continham ligação direta com o tema proposto e que estavam dentro dos critérios estabelecidos. Desses artigos, os resultados demonstraram que grande parte dos indivíduos praticantes buscam o exercício físico por motivos de: saúde, estética, qualidade de vida, socialização e condicionamento físico. Em contrapartida os motivos que levam a desistência são resumidos em: falta de tempo, falta de motivação, baixa qualidade das aulas oferecidas, atendimento profissional desqualificado, preguiça e falta de hábitos. O trabalho ainda não apresenta conclusão pois está em fase de finalização.

Palavras-chave: motivação; aderência; exercício físico; praticantes não-atletas.