



VI SEMANA DO CONHECIMENTO

**UNIVERSIDADE EM TRANSFORMAÇÃO:
INTEGRALIZANDO SABERES E EXPERIÊNCIAS**

2 A 6 DE SETEMBRO/2019



Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

Resumo **Relato de Experiência** **Relato de Caso**

EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIA: MOTIVAÇÕES PARA A PRÁTICA E RELAÇÃO COM BEM-ESTAR E EQUILÍBRIO EMOCIONAL

AUTOR PRINCIPAL: Geisson Lauxen Pompeu

CO-AUTORES: Não se aplica.

ORIENTADOR: Carolina Viecili Azambuja

UNIVERSIDADE: Universidade de Passo Fundo - UPF

INTRODUÇÃO

Buscando maneiras de melhorar a sensação de bem-estar e equilíbrio emocional, cada vez mais observa-se indivíduos realizando atividades físicas nos mais diversos espaços. Então, considerando-se o crescente campo da Psicologia do Esporte, que vem mostrando sua importância em nosso cotidiano, procurou-se a ampliação da literatura e aquisição de conhecimentos mais aprofundados sobre a relação da saúde emocional e saúde física. Deste modo, buscou-se identificar as motivações para a escolha da prática de exercícios físicos em academia e a relação desta escolha para a melhoria e manutenção de bem-estar e equilíbrio emocional.

DESENVOLVIMENTO:

A pesquisa foi de cunho científico, quantitativa e exploratória. A pesquisa foi enviada ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade de Passo Fundo, as entrevistas com a amostra ocorreram entre os meses de Novembro de 2018 e Fevereiro de 2019, nas dependências da academia participante da pesquisa. O método para captação dos dados realizou-se com um questionário estruturado, especialmente desenvolvido para este estudo, o acadêmico pesquisador esteve presente no preenchimento dos mesmos, que ocorria após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A análise foi realizada com a utilização do SPSS - Statistical Package for the Social Sciences da IBM, através de análises descritivas e de correlação. A devolução dos resultados da pesquisa aconteceu na apresentação do Trabalho de Conclusão de Curso do aluno.



VI SEMANA DO CONHECIMENTO

**UNIVERSIDADE EM TRANSFORMAÇÃO:
INTEGRALIZANDO SABERES E EXPERIÊNCIAS**

2 A 6 DE SETEMBRO/2019



A amostra foi composta por 31 pessoas, com idades entre 21 e 59 anos, todos residentes de Passo Fundo.

Deste modo, buscou-se compreender as motivações dos integrantes da amostra para iniciarem sua rotina de treinamentos na academia. Observando os dados encontrados nesta pesquisa, torna-se possível confirmar o que Liz et. al (2010) publicaram em sua revisão de literatura, trazendo a busca por saúde física e emocional entre as mais citadas, questões estéticas e prevenção também foram lembradas pelas amostras.

Barbanti (2012) traz em seu estudo que a prática de exercícios físicos com acompanhamento profissional acarretará em benefícios psicológicos, entre eles a redução dos níveis de ansiedade, depressão moderada, sintomas de estresse e da instabilidade emocional, complementa que haverá aumento da sensação de bem-estar e da autoestima, corroborando os achados nesta pesquisa, onde, a amostra apresentou ligeira queda na percepção de estresse e um aumento considerável na sensação de bem-estar e equilíbrio emocional após iniciarem as rotinas de exercícios.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Observando-se os achados na presente pesquisa e confrontando-os a vasta literatura, percebe-se a enorme ligação entre a prática de exercícios físicos e a sensação de bem-estar e equilíbrio emocional, dentre suas mais variadas formas, diminuição de estresse e índices de depressão, aumento na autoestima entre outros.

O presente estudo torna-se uma ferramenta a mais no contexto da Psicologia do Esporte, acrescentando mais informações de campo e agregando seus achados a literatura existente.

REFERÊNCIAS

BARBANTI, E. J.; Psicologia do esporte de reabilitação: exercício físico e depressão. São Paulo: Phorte, 2012.

LIZ, C. M. et. al.; Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. Motriz: Revista de Educação Física, Rio Claro, v. 16, n. 1 p. 181-188, jan/mar, 2010.

NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA (para trabalhos de pesquisa):

CAAE:00802018.0.0000.5342

Número do Parecer: 2.992.348

ANEXOS

Não se aplica.



UNIVERSIDADE EM TRANSFORMAÇÃO: INTEGRALIZANDO SABERES E EXPERIÊNCIAS

2 A 6 DE SETEMBRO/2019

