

## MOTIVOS DE ADESÃO DE MULHERES ATIVAS A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NAS ACADEMIAS DE TRÊS CORAÇÕES-MG

Rodrigo dos Santos Barros<sup>1</sup>, Yvan Vilas BOAS<sup>2</sup>, Júlio César ENÉZIO<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Estudante de Educação Física Bacharelado/UNINCOR –email: rrodrigobarross@hotmail.com

<sup>2</sup>Orientador e Professor do curso de Educação Física Bacharel/ UNINCOR – email:

<sup>3</sup>Co-Orientador E Professor do curso de Educação Física Bacharel/UNINCOR

**Palavra -Chave: Mulheres,Adesao,Atividades Físicas**

### RESUMO

A cada dia, podemos observar uma maior adesão dos indivíduos às práticas de atividade física. Este fenômeno sociocultural diz respeito a uma sociedade globalizada e possuidora de padrões morais, estéticos, sociais e psicológicos de bem estar. Os efeitos da prática sistemática das atividades físicas são bem conhecidos por todos e a cada dia podemos observar que estes possuem um peso maior no que se diz respeito à saúde física mental e social. O padrão estético, o bem estar social, o “status” adquirido pelo indivíduo portador de uma vida saudável e a reabilitação de doenças pré-existentes também tem levado muitas pessoas à prática da atividade física. O objetivo deste trabalho é então, através de uma pesquisa de campo direta e objetiva com alunos de distintas academias, delimitar suas principais prioridades ao iniciar a prática da atividade física. Para a realização deste trabalho será utilizado um questionário objetivo que será embasado na literatura existente e em outros trabalhos que abordem o mesmo tema, Serão selecionadas para a pesquisa, 4 academias da cidade de Três Corações – Minas Gerais. Inicialmente será feito um contato prévio com os responsáveis das academias, no qual serão explicados os objetivos da pesquisa e será solicitada uma autorização para realização da mesma por meio da assinatura de um “Termo de consentimento”. A aplicação do questionário será feita no próprio local de prática de atividade física ao seu início ou ao fim. Os objetivos e procedimentos metodológicos serão apresentados às voluntárias, enfatizando o caráter anônimo da pesquisa. O questionário será constituído por 10 questões objetivas. O critério de seleção dos participantes obedecerá as seguintes regras: os indivíduos abordados serão do sexo feminino e terão que estar realizando as atividades por no mínimo 6 meses. Numa primeira abordagem serão informados os objetivos do procedimento, um termo de consentimento livre e esclarecido será assinado. O objetivo desta pesquisa é analisar o por que essas mulheres procuram a práticas dessas atividades físicas, o que as mantém nessa prática e que fatores fazem com que essas mulheres desistam dessa prática, assim com o resultado desta pesquisa informa-las, e orienta-las para uma melhor prática e satisfação dessas mulheres e assim obter melhores resultados. Esta pesquisa tem o objetivo de analisar orientar essas mulheres a uma prática regular dessas atividades onde elas teriam um melhor resultado e uma satisfação, com isso uma permanência nesta prática resultando em benefícios físico, psíquicos e sociais acrescentados em seu dia-dia e com isso uma melhor qualidade de vida.

## COMPORTAMENTO DA FREQUÊNCIA CARDIACA, GASTO