

OLIVOTTI, Claudia Fernanda Alavarse. A Adesão de Universitários à Prática de Exercícios Físicos. Bragança Paulista, SP: FESB, 2015. (IMPRESSO)

RESUMO

A prática de exercícios físicos é de extrema importância, pois protege de uma série de riscos à saúde, entre os quais se destacam a obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, osteoporose, depressão e outras doenças de ordem psicológica. Assim o objetivo desse estudo foi investigar motivos que levam os universitários a aderirem a prática regular de exercícios físicos. A amostra foi constituída por 40 universitários, sendo 20 gêneros femininos e 20 do gênero masculino, com idade média entre 19 e 39 anos, que participaram da pesquisa que consistia em responder o questionário de motivos, interesses e atitudes para a prática de exercícios físicos. O instrumento de coleta de dados foi um questionário composto por perguntas abertas e fechadas e os dados foram tratados através de estatística descritiva. A análise dos dados mostrou que os principais motivos que levam a prática são aqueles relacionados à saúde, imagem e capacidade pessoal com poucas diferenças entre os sexos e faixas etárias. Os dados coletados possibilitaram verificar 60% dos pesquisados manifestaram não praticar exercício físico sendo considerados sedentários, e 40% manifestaram praticar exercícios físicos regularmente. Entre os motivos de não praticar exercícios físicos regulares, apareceram como principais barreiras para a adesão à prática de exercícios físicos dos universitários foram: a "pouca disposição", o "não gostar", a "falta de tempo", a "falta de local adequado", "a falta de dinheiro". Já os motivos de adesão mais citados foram a saúde e qualidade de vida, seguida pelos de estética e bem estar. Quanto à frequência semanal mais citada foi de três vezes por semana. O processo de aderência ocorre frequência semanal mais citada foi de três vezes por semana. O processo de aderência ocorre de forma gradual e depende essencialmente do prazer em realizar tal prática. Conclui-se assim, que diferentes motivos para a prática de exercícios físico apontados pelos universitários devem ser considerados relevantes para a adesão ao exercício físico.