ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO ENTRE IDOSOS PARTICIPANTES DO PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA MAIS VIDA

AUTORES: Marcelo Alves de Caldas (Autor), Ana Paula Alves Ferreira (Co-Autor), Joana Darc Gonçalves Dutra (Co-Autor), Naerton José Xavier Isidoro (Co-Orientador), José Ygo Da Silva Oliveira (Co-Autor), Salete Oliveira dos Santos (Co-Autor)

PALAVRAS-CHAVE: IDOSOS, MUSCULAÇÃO, ASPECTOS MOTIVACIONAIS.

RESUMO:
INTRODUÇÃO: Diversos estudos apontam para os benefícios de uma vida ativa também na terceira idade norteada pela prática de exercícios e uma alimentação saudável, potencialmente capazes de minimizar os efeitos deletérios do envelhecimento. O projeto Mais vida é uma ação acadêmica da Universidade Regional do Cariri-URCA, tendo como público alvo indivíduos idosos acima de sessenta anos e com o objetivo de promover a qualidade de vida, bem estar e saúde nesta faixa etária, contemplando diversas práticas corporais como: recreação, ginastica postural, caminhadas, esportes, dança, musculação, jogos e brincadeiras, entre outras atividades. OBJETIVO: O presente estudo tem como objetivo identificar os aspectos motivacionais que levaram os idosos à prática da musculação no Projeto de extensão Universitário Mais Vida. JUSTIFICATIVA: Justifica-se por contribuir com subsídios teóricos para o estudo da relação entre atividade física e envelhecimento assim como poderá oferecer informações que nortearão o planejamento das atividades desenvolvidas na ação universitária em questão. METODOLOGIA: Este estudo, metodologicamente, classifica-se como descritivo, teórico empírico e exploratório, utilizando como instrumento de pesquisa um questionário semi-estruturado com 17 questões fechadas. RESULTADO/CONCLUSÃO: Identificou-se como fatores motivacionais para a prática do exercício resistido entre o grupo pesquisado os seguintes fatores: redução do nível de stress, encontrar com amigos, melhorar o desempenho físico, adotar um estilo de vida saudável, melhorar a autoestima, relaxar, melhorar a saúde, seguir orientações medicas, construir amizades e melhorar a aparência.

Instituição de Ensino: Universidade Regional do Cariri

ISBN: 978-85-93416-00-2