



**SEFIC2017
UNILASALLE**

**A PESQUISA E O
RESPEITO À DIVERSIDADE**

16 A 20 DE OUTUBRO DE 2017

ISSN 1983-6783

ANÁLISE MOTIVACIONAL DE ADOLESCENTES PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS E/OU EXERCÍCIOS FÍSICOS CONFORME A CLASSIFICAÇÃO NUTRICIONAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Daiane da Silva Pedreira, Ricardo Pedrozo Saldanha (orientador)
Universidade La Salle

Área Temática: Ciências Médicas e da Saúde

Resumo: A prática regular de atividades físicas e/ou exercícios físicos é fundamental à promoção de saúde, prevenção de algumas doenças e também desempenha uma importante função em relação à autoestima (TWISK,2001). Os números divulgados pelo IBGE em 2015, apontou que 100 milhões de pessoas com 15 anos ou mais não praticavam qualquer tipo de esporte ou atividades físicas. O objetivo deste estudo é analisar as motivações e motivos dos adolescentes dos adolescentes praticantes de atividades físicas e/ou exercícios físicos, conforme sua classificação nutricional. O método utilizado para este estudo será uma revisão integrativa. Foram encontrados no banco de dados Scielo e Lilacs somente seis artigos. Após uma leitura exploratória, somente 3 artigos foram escolhidos conforme critérios de análise. Os critérios usados para a escolha dos artigos foram somente artigos entre 2010 e 2017, estudos transversais, em português, na região Sul do Brasil. De forma geral, os estudos demonstram que a prática regular de atividades físicas e/ou exercícios físicos podem contribuir para o incremento da autoestima, prazer e menor risco para a obesidade. Os estudos analisaram motivos e motivação à prática de atividades físicas e/ou exercícios físicos. Os resultados mostraram que obesos buscam realizar a prática por saúde; os de sobrepeso mostraram-se mais desmotivados em relação aos eutróficos, mas realizam a prática por estética, saúde e prazer; eutróficos tem saúde, estética e prazer como motivos. Houve uma pequena diferença entre meninos e meninas, onde meninas só praticam por se sentirem culpadas por não realizar exercícios físicos. Os meninos de sobrepeso também se mostraram desmotivados em relação aos eutróficos. O mesmo aconteceu com as meninas, por não sentir prazer em realizar as atividades. Os artigos mencionaram a importância da motivação à prática desses alunos, com isso tendo benefícios positivos à promoção da saúde e riscos à obesidade. Assim, quanto mais autodeterminadas maior será a chance das pessoas internalizarem os valores da prática, contribuindo para a adesão ou manutenção delas no exercício físico. De acordo com os resultados, sugere-se que sejam consideradas estas informações a fim de contribuir pedagogicamente em incentivar, analisar ou até mesmo implantar outros meios de ensino a fim de torná-los mais motivados a realizar as atividades físicas e/ou exercícios físicos.

Palavras-Chave: autodeterminação, adolescente, atividade física.