



UNIFASC  
HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO



**Grupo de Trabalho: 07**

## **PADRÕES DE PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E SEUS MOTIVOS EM JOVENS ADULTOS: UM ESTUDO BASEADO EM QUESTIONÁRIO**

Jordana Martins Fernandes – IFASC – jordana.mf@icloud.com

Marcos Aurelio da Silva Filho - IFASC - marcosadsilv@gmail.com

Maria Eduarda De Oliveira Santos – IFASC – mariaeduardasantos1623@gmail.com

Maria Eduarda Tavares do Amaral – IFASC – mariaeduardaduda2705@gmail.com

Orientador: Sandro Ângelo de Souza – IFASC – sandroasouza@yahoo.com.br

**Resumo:** A prática de atividades físicas tem um papel central na promoção da saúde e na prevenção de doenças crônicas. Este estudo explora os padrões de prática de atividades físicas em um grupo de jovens adultos, com idades entre 18 e 38 anos, por meio de um questionário estruturado. O objetivo foi investigar a frequência e duração das atividades físicas e os principais motivos e objetivos que impulsionam esses indivíduos. Os resultados revelaram que a maioria dos participantes pratica atividades físicas regularmente, principalmente por razões de saúde e bem-estar, além de objetivos de ganho de massa muscular e perda de peso. Os achados reforçam a importância das atividades físicas para a promoção da saúde e da qualidade de vida.

Palavras-chave: Atividades físicas; Frequência de exercícios; Saúde; Bem-estar.

### **1. INTRODUÇÃO**

A prática regular de atividades físicas é amplamente reconhecida como fundamental para a saúde e bem-estar, desempenhando um papel essencial na prevenção de doenças crônicas e na melhoria da qualidade de vida. Diversos estudos evidenciam que a atividade física auxilia na regulação do peso corporal, no fortalecimento do sistema cardiovascular e no combate ao estresse (SANTOS LEGNANI et al., 2012). Este artigo examina os padrões de atividade física em um grupo de jovens adultos, destacando os principais motivos e objetivos para a prática de exercícios. O estudo buscou compreender os hábitos e motivações relacionadas às atividades físicas em um contexto contemporâneo, onde o estilo de vida sedentário é predominante.

## 2. MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo utilizou um questionário estruturado com seis perguntas fechadas, abrangendo idade, frequência de prática, duração das atividades, motivos e objetivos dos participantes. A amostra foi composta por 15 jovens adultos, entre 18 e 38 anos, que responderam com base em suas rotinas de exercícios. As respostas foram analisadas para identificar padrões e relações entre variáveis. Os critérios de inclusão contemplaram tanto praticantes regulares quanto indivíduos que não praticavam atividades físicas frequentemente. As bases de dados Google Acadêmico e Scielo forneceram suporte teórico à análise dos dados coletados.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados revelaram uma diversidade de padrões em relação à prática de atividades físicas. Dos 15 participantes, 10 afirmaram praticar atividades físicas regularmente, enquanto 5 não possuem o hábito de se exercitar. Dos que praticam, a maior parte realiza atividades físicas em média cinco vezes por semana, com duração de 1 a 2 horas por sessão. Os principais motivos mencionados para a prática foram saúde e bem-estar, seguidos de ganho de massa muscular e perda de peso. Apenas alguns participantes indicaram emagrecimento como objetivo primário. Estes resultados estão alinhados com estudos que indicam que a motivação para a prática de exercícios frequentemente combina fatores relacionados à saúde e à estética corporal (PASSOS et al., 2016; BAVOSO et al., 2018).

Bavoso et al. (2018) apontam que a autoestima pode atuar como um fator moderador na frequência de exercícios, um achado que explica por que indivíduos com objetivos estéticos, como ganho de massa muscular, se dedicam com mais intensidade às atividades. Além disso, Passos et al. (2016) reforçam que metas bem definidas aumentam a adesão e consistência nos exercícios, destacando a importância de programas personalizados que atendam às demandas específicas dos praticantes.

A análise por faixa etária e frequência semanal indicou que os indivíduos com objetivos específicos, como ganho de massa muscular, tendem a ter uma maior frequência e duração em suas sessões de atividade física. Esta relação sugere que metas bem definidas podem contribuir para a adesão e consistência nos exercícios, fator que pode ser explorado em programas de incentivo à atividade física para jovens adultos.

**Tabela 1 – Padrões de Frequência, Duração e Motivação das Atividades Físicas**

<b>Idade</b>	<b>Frequência Semanal</b>	<b>Duração Média</b>	<b>Motivos</b>	<b>Objetivo Específico</b>
18	2 vezes	1h 30min	Saúde e bem-estar	Sim
20	4 vezes	1h	Emagrecimento	Não
22	4 vezes	1h 30min	Saúde física e mental	Não
24	5 vezes	1h	Saúde e ganho de massa muscular	Sim
38	5 vezes	2h	Ganho de massa muscular	Sim

Esta tabela resume a diversidade de padrões de prática e motivações encontradas entre os participantes, evidenciando a variedade de objetivos e rotinas relacionadas às atividades físicas entre jovens adultos.

#### **4. CONCLUSÃO**

Este estudo revelou que a prática de atividades físicas entre jovens adultos é predominantemente motivada por objetivos de saúde e bem-estar, com uma parte significativa buscando também benefícios estéticos e de ganho de massa muscular. A frequência e a duração das atividades variam, mas aqueles com metas bem definidas tendem a se exercitar com mais regularidade e por períodos mais longos. A promoção de atividades físicas voltadas a metas pessoais e saúde pode ser uma estratégia eficaz para incentivar um estilo de vida ativo, fundamental para a prevenção de doenças e promoção da qualidade de vida.



UNIFASC

HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

# RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



## 5. REFERÊNCIAS

PASSOS, A. A. et al. Motivações para a prática de atividades físicas em academias. Revista Lifestyle, v. 12, n. 3, p. 53-62, 2016. Disponível em: <https://revistalifestyle.org>.

SANTOS LEGNANI, R. F. et al. Fatores motivacionais associados à prática de exercícios físicos em estudantes universitários. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 34, n. 2, p. 42-49, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br>.

BAVOSO, N. A. et al. Autoestima e motivação na prática de atividade física. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, v. 20, n. 1, p. 85-91, 2018. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br>.