22ª SEMANA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Educação Física e diversidade do mercado de trabalho: desafios e oportunidades
PARANAVAÍ PR
23 a 27 de Setembro de 2024

MOTIVAÇÃO DE MULHERES NA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO

Pietra Torquato[1]
Aline Victoria[1]
Laura do Vale[1]
Maria Laura Belarmino[1]
Sabrina Lopes[1]
Karina Alves[1]

[1]Universidade Estadual do Paraná – Unespar Campus de Paranavaí, Paraná, Brasil

RESUMO

INTRODUÇÃO: A motivação é um impulso para que uma pessoa alcance seus objetivos, quando uma pessoa está motivada ela tem um sentimento despertado que à encoraja a se mover a favor de suas realizações (NAKAMURA et al.,2005). Sendo então de grande importância ao realizar uma atividade física, em especial neste resumo, exercícios de musculação. **OBJETIVO:** Neste sentido, o estudo tem como objetivo investigar quais os fatores motivacionais de mulheres na prática de musculação. **MÉTODOS:** Participaram desse estudo 54 mulheres da cidade de Paranavaí-PR praticantes de musculação em 3 academias distintas, sendo Bem Estar (academia 1), Passoli (academia 2), X da academia 3. Usando como critério indivíduos do sexo feminino com idade de 18 a 55 anos que sejam praticantes de musculação. Para obtenção dos dados foi aplicado o Questionário de regulação de conduta no exercício (QRCE), os questionários impressos foram entregues aos participantes no intervalo de suas sessões de treino. **RESULTADOS:** Foi identificado que a que mais se destacou foi a regulação identificada (3,47±1,08), seguida pelas categorias Motivação intrínseca (3,0±1,36), Regulação introjetada (2,53±1,55), Regulação externa (0,53±1,12), Amotivação (0,37±1,01). **CONCLUSÃO:** Diante do exposto, conclui-se que,