

Resumo de Dissertação de Mestrado

Repercussões emocionais das atividades físicas em academias para praticantes

Graziela Pascom Caparroz
Unesp/IB Campus de Rio Claro SP

Este estudo, de natureza qualitativa, investigou as possíveis repercussões emocionais da prática regular de atividade física para praticantes, em academias, sendo desenvolvido por revisão de literatura combinada com pesquisa exploratória, utilizando-se como instrumento para coleta dos dados um questionário contendo perguntas mistas. Fez parte deste estudo uma amostra intencional, constituída por 25 indivíduos adultos, freqüentadores assíduos, há mais de um ano, dos espaços de academias da cidade de Jales, SP, praticantes de diversos tipos de atividades físicas, acima de 18 anos, de ambos os sexos, de formação e envolvimento profissional variados. Os dados foram analisados descritivamente, utilizando-se a Técnica de Análise de Conteúdo Temático. A análise foi feita com base em indicadores que evidenciam as esferas: afetivo-emocional, interpessoal, funcional, atitudinal e da saúde e ambiental. Os resultados indicam que a sensação de bem-estar é percebida positivamente nesse contexto, assim como, a noção sobre qualidade de vida. Referente às emoções, os sujeitos afirmaram que a prática regular de atividade física alterou positivamente este aspecto, proporcionando prazer, maior disposição, melhora do humor, relaxamento e diminuição da tensão. Estas atividades, por gerarem satisfação, representaram uma forma de extravasar raiva, alegria e tristeza. As atividades nesse local são um fator importante para a manutenção do bem-estar das relações interpessoais, cujas trocas com sujeitos que têm as mesmas necessidades fazem crescer, inclusive, as vivências fora da academia. Com relação à esfera funcional, os sujeitos evidenciaram a perspectiva de que a atividade física faz bem para a saúde de modo geral, e perceberam melhorias significativas em seu cotidiano, vinculadas à melhor disposição e produtividade no trabalho. Na esfera atitudinal, as atividades físicas em academias são encaradas como benéficas, devido a fatores como a praticidade do local fechado, o acompanhamento profissional, a possibilidade de socialização, evidenciando-se, assim, uma conscientização acerca da associação dessas práticas com estes aspectos, implementando atitudes positivas e pró-ativas. O espaço de tempo destinado a tais atividades representa uma oportunidade de ampliação dos níveis de saúde e de qualidade existencial. Na esfera ambiental, foram apontadas algumas dificuldades para a prática de atividades físicas nesses espaços, especialmente quanto à manutenção e organização dos aparelhos. Com base nos resultados, houve repercussão positiva da prática de atividades físicas em academias, no sentido de que as emoções e sensações vivenciadas nesses ambientes são capazes de aprimorar o autoconhecimento, favorecendo o sentido de socialização, de bem-estar funcional e de saúde, gerando satisfação pessoal e potencializando a qualidade de vida.

Palavras-chaves: Atividades físicas; Academias, Estados emocionais.

Orientadora: Gisele Maria Schwartz

Caparroz, G. P. Departamento de Educação Física, Mestre em Ciências da Motricidade (Pedagogia da Motricidade Humana), UNESP - Rio Claro-SP.

e-mail: graelacaparroz@hotmail.com



Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, Rio Claro, SP, Brasil - eISSN: 1980-6574 - está licenciada sob [Licença Creative Commons](#)