



B0261

MOTIVAÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE MULHERES, DE MEIA IDADE, DA COMUNIDADE DA UNICAMP

Daniela Camargo de Toledo Piza (Bolsista SAE/UNICAMP), Victor Bonora, Nathasha Reimberg, Samuel Augusto Wainer, Tatiana Suemy Otsuka, Camila V. Teixeira e Profa. Dra. Mariangela Gagliardi Caro Salve (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

A prática sistematizada da atividade física é fundamental para a saúde. Assim, a Escola de Esportes da Faculdade de Educação Física da UNICAMP oferece à comunidade um programa de atividade física para mulheres sedentárias, de 30 a 60 anos. O programa tem duração de um ano, com aulas de uma hora, 3 vezes por semana. O Objetivo desse trabalho foi avaliar os motivos que levaram as mulheres a se matricular no programa no ano de 2008. Os resultados obtidos, através de um questionário aplicado, foram: estética, emagrecimento, melhoria na disposição, combate ao sedentarismo, saúde, diminuição de estresse, condicionamento físico, aumento de flexibilidade articular e qualidade de vida. Assim, tendo em vista esses fatores motivantes são eles que norteiam os nossos planejamentos e estratégias dos programas que oferecemos.

Motivação - Atividade física - Sedentarismo