



MOSTRA DE PRODUTOS E PROCESSOS DE PESQUISA

Motivação e respostas afetivas de universitárias ao exercício domiciliar

Lanielle de Sousa Brito Oliveira ¹
Luiz Fernando Paulino Ribeiro ²

Resumo

Objetivo: Analisar a associação entre a motivação de estudantes universitárias e as respostas afetivas agudas no Exercício Físico Domiciliar. **Métodos:** Para tanto, estudantes universitárias jovens e saudáveis serão convidadas a participarem desta pesquisa e responderem ao IMPRAF-54, um instrumento que avalia dimensões motivacionais para a prática de atividade física. Cada voluntária será submetida, individualmente, a uma sessão de exercícios físicos domiciliar remota, via Google meet. A sessão de exercícios em intensidade auto selecionada será composta por alongamento, exercícios mistos realizados apenas com o uso do peso corporal e volta à calma. Durante a sessão, às voluntárias deverão responder à questão “como você se sente agora?” indicando um valor correspondente na Feeling Scale após o aquecimento, após cada exercício e após a volta à calma. Os dados serão organizados em médias e desvio padrão e, após verificar a normalidade dos dados, será verificada a correlação entre as variáveis de motivação e resposta afetiva. **Resultados esperados:** Dentre os resultados esperados, espera-se conhecer as principais dimensões motivacionais das universitárias para a prática de atividades físicas, classificando a motivação das voluntárias em alta, média e baixa; e a resposta afetiva das participantes durante a sessão de exercícios físicos domiciliar; além de estabelecer correlações que evidenciem a existência de diferenças entre as variáveis mencionadas. Além de obter evidências acerca de possíveis influências da motivação na resposta afetiva no exercício físico domiciliar.

Palavras-chave: Afeto; Exercício Físico; Motivação.

¹ Mestranda em Educação Física pela Universidade Estadual de Santa Cruz.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7520-3798> Contato: lanielleoliveira.bio@gmail.com

² Doutor em Ciências da Motricidade pela Universidade Estadual Paulista. Professor no Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Estadual de Santa Cruz.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5626-7738> Contato: lfribeiro@uesc.br