

Pesquisa (PESQ - 1486)

Responsável

Michael Pereira da Silva

Unidades Envolvidas

FaMed - Faculdade de Medicina

Título

Motiva-AF: Determinantes motivacionais da prática de atividade física em crianças, adolescentes, adultos e idosos.

Resumo

Embora saiba-se da importância da prática de atividades físicas para a melhoria da saúde e da qualidade de vida da população e o governo se esforce para construir ações voltadas à toda população, poucas pessoas aderem à prática de atividades físicas e a mantém como hábito na sua vida diária. Aproximadamente 50% dos indivíduos não conseguem manter-se ativos após os primeiros meses de início de prática de atividade física e aspectos motivacionais e barreiras percebidas são importantes fatores que podem influenciar o engajamento e a manutenção desse comportamento devendo ser levados em consideração em programas de promoção da atividade física.