

01 - ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS DO ENSINO FUNDAMENTAL I EM DIAS CHUVOSOS

HALANA COUTINHO VAZ; ISAK OLIVEIRA RODRIGUES COIMBRA MOTA;
ELIANE CUNHA GONÇALVES;
Faculdade Multivix de Vitória

ABSTRACT: Physical education has its differences with other subjects in school, requiring different spaces and materials. For a long time the Brazilian schools had already talked about the material and spatial reality. But, teachers must change methodological strategies to conduct meaningful classes because they have no space, materials or rain interfering in the class. Filho and Vidal, 2000, Anísio Teixeira, 1969, Damazio e Silva, 2008, Frago, 1998). The aim of the study is to investigate the methodological strategies of elementary school I on rainy days. The research is qualitative and quantitative, being used an exploratory research to the physical education teachers of the private schools of Vitória-ES. The results show that most schools have a covered court and few schools with another environment to practice the physical education classes. It is concluded that most private schools do not plan the structure of the school thinking about the diversity and difficulties that the physical education classes goes through the anonetivo.

KEYWORD: Methodology, rain and school.

RESUMO: A educação física tem suas diferenças com as outras matérias na escola, sendo necessário espaços e materiais diferenciados. Ha tempos as escolas Brasileiras ja falava sobre a realidade materiel e espacial. Mas, os professores devem mudar as estrategias metodologicas para realizar aulas significantes por nao ter espaço, materiais ou a chuva interferindo na aula Filho e Vidal, 2000, Anísio Teixeira, 1969, Damazio e Silva, 2008, Frago, 1998). O objetivo do estudo é investigar as estratégias metodológicas do ensino fundamental I em dias chuvosos. Metodologia: a pesquisa e qualiquantitativa, sendo utilizado uma pesquisa exploratoria aos professores de educacao fisica das escolas particulares de Vitoria-ES. Resultados: Os resultados evidenciam que a maioria das escolas tem a quadra coberta e poucas escolas com outro ambiente para realizar as aulas praticas de educacao fisica. Conclusão: Conclui-se que grande parte das escolas particulares nao planejam a estrutura da escola pensando na diversidade e dificuldades que as aulas de educacao fisica passa ao decorrer do anonetivo.

PALAVRACHAVE: Metodologia, chuva e escola

02 - A PRESENÇA DO ATLETA CAPIXABA NO FUTEBOL BRASILEIRO

ALEXANDRE HILGERT¹; ELIANE CUNHA GONÇALVES²;
1.UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA;
2. FACUPLADE MULTIVIX DE VITÓRIA

ABSTRACT: Thinking about this strategy of development of Football and, especially, of the club, the soccer market of Espírito Santo is not going through a significant moment in the national scenario. Capixabas Clubs cannot reach and establish themselves in the great national championships. The objective of the study is to quantify the natural players of Espírito Santo who played in the soccer clubs in series A and B of the Brazilian Championship in 2018, verifying the indirect participation of the state in both championships through them. The research is characterized by being a field research, having as source of investigation the site www.ogol.com.br used as a survey of the naturalness of the athletes enrolled in the Brazilian championship of series A and B of 2018. A total of 2172 athletes were analyzed. It was found that 33 athletes are from the state of Espírito Santo. It was concluded that 33 are born in the state of Espírito Santo and reached levels of excellence in the practice of football, being part of casts of major clubs and performing in the Brazilian Championship of Series A and B in 2018

.Keywords: soccer; sportscareer, jobmarket

RESUMO: Pensando por essa estratégia de desenvolvimento do Futebol e, principalmente, do clube, o mercado do futebol do Espírito Santo não passa por um momento expressivo no cenário nacional. Os Clubes capixabas não conseguem chegar e se firmar nos grandes campeonatos nacionais. O objetivo do estudo é quantificar os jogadores naturais do Espírito Santo que atuaram nos clubes de Futebol nas séries A e B do Campeonato Brasileiro no ano de 2018, verificando a participação indireta do estado nos dois campeonatos por meio destes. A pesquisa se caracteriza por ser uma pesquisa de campo, tendo como fonte de investigação o site www.ogol.com.br utilizado como levantamento da naturalidade dos atletas inscritos no campeonato brasileiro das séries A e B de 2018. Foram analisados 2172 atletas. Constatou-se que 33 atletas são naturais do estado do Espírito Santo. Concluiu-se que 33 são nascidos no Estado do Espírito Santo e alcançaram níveis de excelência na prática do Futebol, fazendo parte de elencos de grandes clubes e atuando no Campeonato Brasileiro das Séries A e B em 2018

Palavras-chave: futebol; carreira esportiva, mercado de trabalho.

03 - ANÁLISE DA MELHORA NA FORÇA RELATIVA DE PRENSÃO MANUAL PÓS-TREINAMENTO FÍSICO PLANEJADO EM IDOSOS COM DOENÇA ARTERIAL CORONARIANA E INTERVENÇÃO CIRÚRGICA

Kaique Costa Bento;
Marcello Sampaio Valencia;
Mayco Loubach Rocha;
Eliane Cunha Gonçalves;
Faculdade Multivix de Vitória

ABSTRACT: Handgrip strength (PWM) is inversely proportional to the risk factors that determine coronary artery disease (CAD), the higher PWM resulting from physical training has corresponded to the lower risk of disease establishment, helping the elderly to maintain their condition. positive clinical performance, as well as benefiting many aspects of the functional capacity of this public that is already in a process characterized by regressions. The present research aims to present the association of PMS in elderly with CAD who underwent some surgical intervention process, such as angioplasty and / or myocardial revascularization, after cardiac rehabilitation with planned physical exercise. For data composition, associations were performed in 60-74-year-olds, and ≥ 75 , where they underwent tests before and after three months for the analyzes of the MPF, body mass index (BMI), and clinical picture. of the individual. In view of the results, an improvement in the MPF was found at both ages after three months of physical exercise, a factor that corroborates the improvement of the clinical condition of the elderly, as well as reverting the characteristics of the disease. The significance tests reject H_0 , that is, the difference in three months is significant at 5%. Therefore, improving strength in this population, considering the disease and advanced age, demonstrates great progress for the study.

Keywords: Handgrip; Old man; Physical exercise.

RESUMO: A força de prensão manual (FPM) é inversamente proporcional aos fatores de risco determinantes à Doença Arterial Coronariana (DAC), a maior FPM, resultante do treinamento físico, tem correspondido ao menor risco de estabelecimento da doença, auxiliando o idoso a manter seu quadro clínico positivo, bem como beneficiando inúmeros aspectos da capacidade funcional desse público que já se encontra num processo caracterizado por regressões. A presente pesquisa busca apresentar a associação da FPM em idosos que possuem DAC, que passaram por algum processo de intervenção cirúrgica, como a angioplastia e/ou revascularização do miocárdio, pós-reabilitação cardíaca com exercício físico planejado. Para composição dos dados, as associações foram realizadas em idosos de 60-74 anos, e ≥ 75 , onde foram submetidos a testes antes e depois de três meses, para as análises da FPM, índice de massa corporal (IMC), e quadro clínico do indivíduo. Em visão dos resultados, foi encontrada uma melhora na FPM em ambas as idades após três meses de exercício físico, fator que corrobora na melhora do quadro clínico do idoso, bem como possibilita reverter às características da doença. Os testes de significância rejeitam a H_0 , isto é, a diferença em três meses é significativa a 5%. Portanto, obter melhora da força nesse público, levando em consideração a doença, e idade avançada, demonstra grande avanço para o estudo.

Palavras-chave: Prensão Manual; Idoso; Exercício Físico.

04 - ACUTE EFFECTS OF HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING ON TYPE II DIABETIC INDIVIDUALS GLYCEMIA

CAROLINE SALGADO BORGES, KAREN CHAGAS COLLODETTI, WILLIS KEPP OTT, GISELA VICENTINI DE SOUZA, ELIANE CUNHA GONÇALVES

ABSTRACT: At the beginning of the 21st century, 5.2% of all deaths worldwide were related to diabetes mellitus (DM), thus being presented as the leading cause of death. It can be highlighted that for the treatment of diabetes physical exercise is important. This research aims to investigate the acute effects of high intensity interval training on the behavior of glycemic levels of individuals with T2DM. The research configured as a bibliographic review. Searches were performed in sites such as Pubmed, medline, Scholar Google, the scientific articles used for the research have a deadline from 2015 to 2019, found a total of fifteen (15) articles in the descriptors cited, however, only six (6) were used according to the suggested theme. Recent findings include a reduction in hyperglycemia after 2 weeks of HIIT on a cycle ergometer, such as increased metabolic capacity of the skeletal muscle and improved insulin action after walking intervals and improved beta-pancreatic cell function and other physiological phenomena. that happen in an attempt to regulate all body metabolism of individuals with T2DM. Studies have shown benefits of HIIT for individuals with T2DM, but there are still few studies on this subject.

Key Words: HIIT and benefits; Diabetes and HIIT; Diabetes and HIIT benefits;

RESUMO: No começo do século XXI, de todos os óbitos do mundo 5,2%

foram relacionados ao diabetes mellitus (DM), estando assim apresentado como a principal causa de morte. Pode-se destacar que para o tratamento do diabetes o exercício físico se faz importante. Esta pesquisa tem como objetivo investigar os efeitos agudos do treinamento intervalado de alta intensidade no comportamento dos níveis glicêmicos de indivíduos com DM2. A pesquisa configurada como revisão bibliográfica. Foi realizada buscas em sites como Pubmed, medline, Scholar Google, os artigos científicos utilizados para a pesquisa tem a data limite dos anos de 2015 a 2019, encontrados um total de quinze (15) artigos nos descritores citados, porém utilizados apenas seis (6) de acordo com o tema sugerido. Há descobertas recentes incluindo a redução da hiperglicemia após 2 semanas de HIIT em ciclo-ergômetro, como o aumento da capacidade metabólica do músculo esquelético e a ação de insulina melhorada posteriormente aos intervalos de caminhada e função de células beta-pancreáticas melhoradas e outros fenômenos fisiológicos que acontecem na tentativa de regulação de todo metabolismo corporal dos indivíduos com DM2. Estudos apontaram benefícios do HIIT para indivíduos com DM2, porém ainda existem poucos estudos nesta temática.

Palavras Chave: HIIT e benefícios; Diabetes e HIIT; Diabetes e benefícios HIIT;

05 - FUNCTIONAL TRAINING AND LOW BACK PAIN

LUCAS GARCIA DE OLIVEIRA; NYCHOLAS MATHEUS PEREIRA; VANESSA DA SILVA SANTOS; ELIANE CUNHA GONÇALVES; Faculdade Multivix de Vitória

ABSTRACT: Functional Training has as its main objective the improvement of body awareness, identification and improvement of joint dysfunctions, improvement of body stability, improvement of motor coordination among other qualities and physical abilities. The aim of this paper was to investigate a possible improvement in low back pain with the practice of functional training for 3 consecutive months, with a minimum frequency of 2 to 3x a week. The methodology is quantitative, transversal and exploratory. The number was 20 individuals of both sexes from 24 to 55 years old. The sample answered the questionnaire (Nordic Musculoskeletal Questionnaire, 2004). Data analysis was descriptive, presented in percentiles and graphs. The Excel spreadsheet (2010) was used. Through this analysis it was found that 40% of the researched population had low back pain in the last 12 months. It was observed that 20% of the surveyed population was prevented from performing simple tasks such as household chores and even leisure. Interestingly and at the same time worrying was that only 30% of this population sought any health professional, while the other 70% did not seek professionals because of pain in the lower back. And after performing the practice of functional training, people showed a significant improvement, where only 5% continued to have low back pain. With this data it can be concluded that functional training is efficient and recommended for the improvement of low back pain, based on the concepts of CORE (body core) training in conjunction with exercises that improve trunk and joint stability, thus correcting possible joint dysfunctions. **Keywords:** Functional Training, Low Back Pain

RESUMO: O Treinamento Funcional tem como objetivo principal o

aprimoramento da consciência corporal, identificação e melhora de disfunções articulares, aperfeiçoamento da estabilidade corporal, melhora da coordenação motora entre outras qualidades e capacidades físicas. O objetivo desse artigo foi investigar uma possível melhora no quadro de dor lombar com a prática do treinamento funcional por 3 meses consecutivos, com frequência mínima de 2 a 3x na semana. A metodologia é quantitativa, transversal e exploratória. O n foi de 20 indivíduos de ambos os sexos de 24 a 55 anos. A amostra respondeu o questionário (Nordic Musculoskeletal Questionnaire, 2004). A análise dos dados foi descritiva, sendo apresentada em percentis e gráficos. Foi utilizada a planilha de Excel (2010). Através dessa análise foi constatado que 40% da população pesquisada apresentou dor lombar nos últimos 12 meses. Foi observado que 20% da população pesquisada, foi impedida de realizar tarefas simples como afazeres domésticos e até lazer. O interessante e ao mesmo tempo preocupante foi que apenas 30% dessa população procurou algum profissional da área da saúde, enquanto os outros 70% não buscaram profissionais por causa de dor na região lombar. E após a realização da prática do treinamento funcional, as pessoas apresentaram uma melhora significativa, onde apenas 5% continuou apresentando dor lombar. Com esses dados pode ser concluído que o treinamento funcional é eficiente e recomendado para melhora da dor lombar, utilizando como base os conceitos de treinamento de CORE (núcleo corporal) em conjunto com exercícios que aprimoram a estabilidade do tronco e das articulações, corrigindo assim possíveis disfunções articulares.

06 - A INFLUÊNCIA DO DESPORTO AQUÁTICO NO DESENVOLVIMENTO MOTOR E SOCIALIZAÇÃO EM ALUNOS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA COM ÊNFASE NA NATAÇÃO: ESTUDO DE CASO

Camila Nunes da Silva;
Daiane Bernardone Saquetto;
Paulo Vitor Gomes
Faculdade Multivix de Vitória

ABSTRACT: The term autism was no longer used to instead be called autistic spectrum disorder (ASD), because there is a mixture of symptoms in which it referred to another syndrome, such as Asperger, similar and characteristic also of autistic (HONORA; FRIZANCO (2008); TEIXEIRA (2016) The objective of the research is to analyze the influence of water sport on the social process, general motor development that covers reflexive movements in the reflexive phase, the skills of walking, balancing, throwing and receiving that are part of the fundamental phase, as well as such as swimming-related skills such as breathing, dipping, swimming and floating, and the possibility of reducing stereotyped movements characteristic of ASD students. descriptive and cross-sectional, it is characterized as a case study with the qualitative approach and use of the following eios: semi-structured sociodemographic interview, questionnaire with social and psychological aspects and script of observation of swimming classes (PEREIRA, 2018). The data obtained through the questionnaires showed that a continuous period of swimming practice revealed significant improvements in the aspects related to swimming fundamentals, as well as the process of social interaction and the development of motor skills.

Key Words: Swimming; Autistic; Motor Development; Physical education

preferencialmente ser denominado transtorno do espectro autista (TEA), isso porque ocorre uma mesclagem de sintomas na qual referenciava outra síndrome, como Asperger, similar e característico também do autista (HONORA; FRIZANCO (2008); TEIXEIRA (2016). O objetivo da pesquisa é analisar a influência do desporto aquático no processo social, desenvolvimento motor geral que abrange os movimentos reflexos na fase reflexiva, as habilidades de caminhar, equilibrar, arremessar e receber que fazem parte da fase fundamental, bem como as habilidades relacionadas a natação, tais como: respirar, mergulhar, nadar e flutuar e ainda a possibilidade de ocorrer a redução dos movimentos estereotipados característicos dos alunos com TEA. Quanto ao método utilizado para a análise, adotou-se a pesquisa de campo com caráter descritivo e transversal, caracteriza-se como estudo de caso tendo a abordagem qualitativa e utilização dos seguintes meios: entrevista semiestruturada sociodemográfica, questionário com aspectos sociais e psicológicos e roteiro de observação das aulas de natação (PEREIRA, 2018). Os dados obtidos através dos questionários demonstraram que um período contínuo da prática de natação revelaram melhorias significativas nos aspectos relacionados aos fundamentos da natação, bem como o processo de interação social e o desenvolvimento das habilidades motoras. **Palavras chave:** Natação; Autista; Desenvolvimento motor; Educação Física.

RESUMO: O termo autismo deixou de ser utilizado para então

07 - ATIVIDADE LÚDICA COMO MEIO DE DESENVOLVIMENTO MOTOR EM CRIANÇA DE 0 A 6 ANOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

CAMILA GOMES CARRILHO;
JESSICA KETLIN ANASTÁCIO FARIAS DE ANDRADE;
MATHEUS VITORINO CASSIANO; ELIANE CUNHA GONÇALVES
Faculdade Multivix de Vitória

ABSTRACT: This study discusses the use of playful activity in early childhood education talking about its importance for the motor development of children who are in the transient phase of reflexive movements to voluntary movements and describe how this tool will help these changes and such developments. With this we will aim to analyze the use of games, toys and play in the school environment in order to improve motor performance and make the educational environment and interesting for the child. This is a qualitative study, since it was elaborated from bibliographical surveys of varied descriptive sources, which aims to highlight the existing discussions about the use of playful in the school environment. The methods used were the research of books, articles, theses, descriptive sources in order to further base the researcher on what was and is being discussed on the subject and should highlight the use of data mapping, analysis and files, as instruments. project preparation. Finally, this study seeks to understand the use of play in early childhood education for children from 0 to 6 years for an improvement beyond motor aspects, for integral development. For in addition to the benefits for motor development, the thematic playful activity favors the cognitive, social and affective development of children, especially in the childhood age, who will be preparing them for adulthood in society, as they begin to relate to people, objects of the thus contributing to the formation.

Key words: Play Activity, Child, motor development

RESUMO: Este presente estudo discorre sobre a utilização da atividade

lúdica na educação infantil falando sobre sua importância para o desenvolvimento motor das crianças que se encontram na fase transitória de movimentos reflexivos para movimentos voluntários e descrever assim como essa ferramenta auxiliará essas mudanças e tais desenvolvimentos. O objetivo é analisar a utilização de jogos, brinquedos e brincadeiras no ambiente escolar com fins de melhorar o desempenho motor e tornar o ambiente educativo e interessante para a criança. O estudo é de caráter qualitativo, pois foi elaborado a partir de levantamentos bibliográficos de fontes descritivas variadas, que tem como objetivo evidenciar as discussões existentes sobre o uso do lúdico no ambiente escolar. Os métodos utilizados foram a pesquisa de livros, artigos, teses, fontes descritivas com objetivo de embasar mais o pesquisador sobre o que foi e está sendo discutido sobre o tema e deve se destacar o uso do mapeamento de dados, análise e fichamentos, como instrumentos de elaboração do projeto. Tendo por fim, esse estudo busca a compreensão da utilização do lúdico na educação infantil para crianças de 0 a 6 anos para uma melhoria além de aspectos motores, para um desenvolvimento integral. Pois além dos benefícios para o desenvolvimento motor a temática atividade lúdica favorece o desenvolvimento cognitivo, social e afetivo de criança, principalmente na idade infantil, que serão preparando-os para a vida adulta na sociedade, pois começam a se relacionar com pessoas, objetos do mundo, assim contribuindo para a formação.

Palavras chaves: Atividade Lúdica, Criança e Desenvolvimento Motor.

08 - BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA ADOLESCENTES EM ACADEMIA

DANYEL DE SOUZA GAMA; GABRIEL NEVES PEREIRA;
JARBAS FARIAS JUNIOR; ELIANE CUNHA GONÇALVES;
Faculdade Multivix de Vitória

ABSTRACT: The related research points out the benefits of resistance training in the gym, the RT which as its name suggests is resistance training, whether it is an extra load (dumbbell, kettlebell, elastic and etc.) or even the weight of the body itself with exercise. so-called free (fixed bar, trx and etc.) in adolescent individuals, so the purpose of the study is to offer contributions to academics, teachers and others to understand all stages and key benefits of RT for adolescents. Throughout the above we have addressed some benefits of resistance training used in adolescents, contributing to teacher enrichment. Its practice has great responsibility in the aspect of motor and cognitive development as well as social, the TR practice will also potentiate some important physiological adaptations in this phase of the human life, as a better longitudinal growth, a balance in the body weight, increase of the lean muscle mass generating fat burning that would enable a stronger overall muscle and prepared for the development of the entire physiological structure of the human body. However, it is very important that the conduction of resistance training by adolescent individuals is done with great caution, observation and guidance from a qualified and qualified professional. Thus the study seeks to know and expose how experts in the field indicate that resistance training is worked and the benefits that it may offer to adolescents, always taking into consideration the levels of trainability, maturational degree, possible restrictions of each individual as well. as the biological individuality arising from previous anamnesis. **Keyword:** benefits, resistance training, adolescents and gym

RESUMO: A referente pesquisa aponta os benefícios do treinamento

resistido em academia, o TR que como o próprio nome sugere é um treinamento contra resistência, seja ela uma carga extra (halter, kettlebell, elásticos e etc) ou até mesmo o peso do próprio corpo com exercícios denominados livres (barra fixa, trx e etc) em indivíduos adolescentes, por tanto a finalidade do estudo é oferecer contribuições aos acadêmicos, professores e outros a compreender todas as fases e os principais benefícios do TR para adolescentes. Ao longo do exposto abordamos alguns benefícios do treinamento resistido utilizado em adolescentes, colaborando para o enriquecimento docente. Sua prática apresenta grande responsabilidade no aspecto de desenvolvimento motor e cognitivo e também social, a prática TR também irá potencializar algumas adaptações fisiológicas importantes nessa fase da vida humana, como um melhor crescimento longitudinal, um equilíbrio no peso corporal, aumento da massa muscular magra gerando queima de gordura que possibilitara uma musculatura geral mais forte e preparada para o desenvolvimento de toda estrutura fisiológica do corpo humano. Com tudo é muito importante que a realização do treinamento resistido por indivíduos adolescentes seja feita com bastante cautela, observação e orientação de um profissional capacitado e qualificado. Desta forma o estudo procura conhecer e expor como especialistas da área indicam que o treinamento resistido seja trabalhado e os benefícios que o mesmo pode vir a ofertar à adolescentes, levando sempre em consideração os níveis de treinabilidade, grau maturacional, possíveis restrições de cada indivíduo bem como a individualidade biológica decorrentes de anamnese previa.

Palavras Chaves: benefícios, treinamento resistido, adolescentes e academia.

09 - GYMNASICS IN PROMOTING HEALTH OF PUBLIC SERVERS

IVANA TEREZA ARARUNA;
JOÃO PEDRO RIBEIRO GOMES;
LEONIR GUSTAVO VAZZOLER;
ELIANE CUNHA GONÇALVES
Faculdade Multivix de Vitória

ABSTRACT: This study aims to investigate the promotion of servers in class. The target audience were servers participating in the practice. Questionnaires were sent and were completed by 67 participants. The results achieved were very satisfactory, presented in the evaluated points: improvement of well-being, interaction occupational gymnastics has been used to improve the health and quality of life of employees in companies with colleagues and increased disposition. It was concluded that occupational gymnastics provided improvement in physical and mental health and well-being and also in the quality of the tasks performed.

KEYWORDS: Occupational gymnastics; Health promotion; Health of servers;

RESUMO: A ginástica laboral vem sendo usada na melhora da saúde e qualidade de vida dos colaboradores nas empresas. O presente estudo tem como objetivo investigar a promoção da saúde dos servidores nas aulas. O público alvo foram servidores que participam da prática. Foram

enviados questionários que foram preenchidos por 67 participantes. Os resultados alcançados foram muito satisfatórios, apresentados nos pontos avaliados: melhora do bem-estar, interação com os colegas e do aumento da disposição. Conclui-se que a ginástica laboral propiciou melhora na saúde e bem-estar físico e mental e também na qualidade da realização das tarefas.

PALAVRAS-CHAVE: Ginástica laboral; Promoção da saúde; Saúde dos servidores;

10 - FACTORS THAT INFLUENCE THE MOTIVATION OF RESISTANT TRAINING PRACTICES

ARETHA DINIZ LEMOS;
KÁTIA LIMA NUNES;
MAIKE MENDES FRANCISCO;
ELIANE CUNHA GONÇALVES;
Faculdade Multivix de Vitória

ABSTRACT: Motivation is related to the pursuit of the satisfaction of a need, moreover, it is related to the environment and the need to want something or to accomplish something, a desire and / or a will. When motivation is linked to physical exercise, the comprehensiveness of a methodological follow-up becomes important for adherence and permanence to the resistance training program. The objective of this research is to identify the factors that influence the motivation of the resistance training practitioners aiming to analyze what makes people stay motivated in the resistance training practice, because this way it will be possible to provide important information for a better intervention for the continuity of the practice. modality, thus effecting the benefits provided by the regularity of physical exercise to health. This is a descriptive and cross-sectional study conducted at a Cariacica academy, Espírito Santo, with a quantitative approach and a sample of 41 resistance training students, 29 female and 12 male. The results are presented by means of graphs allowing to identify that the reasons for staying in the practice of resistance training are related to health and / or the improvement of body aesthetics, making it explicit that the practice of resistance training is a way to acquire and maintain health in all aspects are these: mental, social, physical and spiritual.

Keywords: Motivation; Physical Exercise; Resistance Training.

RESUMO: A motivação está relacionada com a busca da satisfação de uma necessidade, além disso, está relacionado com o ambiente e a

necessidade de querer algo ou realizar algo, um desejo e/ou uma vontade. Quando a motivação está atrelada com a prática de exercícios físicos, a abrangência de um acompanhamento metodológico torna-se importante para a adesão e permanência ao programa de treinamento resistido. O objetivo desta pesquisa é identificar os fatores que influenciam na motivação dos praticantes de treinamentos resistidos visando analisar o que leva as pessoas se manterem motivadas na prática de treinamento resistido, pois desta maneira será possível fornecer informações importantes para uma melhor intervenção para a continuidade da prática da modalidade, efetivando assim os benefícios proporcionados pela regularidade do exercício físico à saúde. Trata-se de um estudo descritivo e transversal realizado em uma academia de Cariacica, Espírito Santo, tendo abordagem quantitativa e amostra de 41 alunos praticantes de treinamento resistido, sendo 29 do sexo feminino e 12 do sexo masculino. Os resultados estão apresentados por meios de gráficos possibilitando identificar que os motivos de permanência na prática de treinamentos resistidos estão relacionados à saúde e/ou a melhora da estética corporal, ficando explícita que a prática do treinamento resistido é uma maneira de adquirir e manter saúde em todos os aspectos seja estes: mental, social, físico e espiritual.

Palavras chave: Motivação; Exercício Físico; Treinamento resistido.