

**PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E EXERCÍCIO FÍSICO: CONTRIBUIÇÕES
DA PSICOLOGIA**

Pesquisador(es): ZABOT, Fernanda Regina; SACHET, Lenise Raquel; TESTON, Sayonara de Fatima.

Curso: Psicologia

Área: Ciências da vida

Resumo: Sabe-se que a psicologia tem alcançado diferentes espaços de atuação. Entre estes locais, pensa-se que a prática do psicólogo pode ser útil enquanto voltado para aqueles indivíduos que tem interesse na prática de exercícios físicos como meio para melhorar o bem-estar psicológico. Neste sentido, desenvolveu-se um projeto de pesquisa na disciplina de Metodologia Científica cujo objetivo será conhecer as possibilidades de atuação do profissional psicólogo na manutenção de rotinas dos exercícios físicos. Para tal, buscar-se-á identificar os motivos que levam os os indivíduos a praticar exercícios físicos de forma regular; bem como, as expectativas futuras a partir da prática de exercícios. Como técnica de coleta de dados, serão realizadas entrevistas semiestruturadas com indivíduos não atletas que buscam ou querem manter uma prática de exercícios em sua rotina. Acredita-se que uma pesquisa sobre este tema contribuirá para ampliação do conhecimento científico na área e também poderá nortear uma nova forma de atuação para os profissionais da psicologia. Com os resultados espera-se definir os fatores que podem influenciar a motivação para que os praticantes adotem uma rotina mais estável de atividade física e atinjam os resultados almejados por eles por meio dos exercícios. Para os sujeitos da pesquisa, acredita-se que o trabalho do psicólogo poderá contribuir para que a prática de atividade física se torne um momento de diversão, descontração e relaxamento e também possa promover melhorias de qualidade de vida e rendimento pessoal, por meio da promoção do bem-estar.

Palavras-chave: Atividade física. Psicólogo. Bem-estar psicológico.

E-mails: sayonara.teston@unoesc.edu.br; fernandareginakeup@gmail.com