

# A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A MANUTENÇÃO DA SAÚDE E OS PRINCIPAIS FATORES QUE MOTIVAM PROFESSORES, ALUNOS E FUNCIONÁRIOS DE DUAS UNIVERSIDADES BRASILEIRAS A PRATICAREM EXERCÍCIOS

ISRAEL TEOLDO COSTA<sup>1</sup>  
DIETMAR MARTIN SAMULSKI<sup>1</sup>  
FRANCO NOCE<sup>2</sup>  
VARLEY TEOLDO COSTA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>CENESP - Universidade Federal Minas Gerais/BELO HORIZONTE-MG  
<sup>2</sup>Centro Universitário UNI-BH/BELO HORIZONTE-MG

## resumo

Mundialmente têm sido discutidos os reais benefícios que a atividade física pode provocar sobre a saúde dos homens. Neste estudo objetivou-se avaliar e comparar os conceitos de saúde vigentes entre professores, funcionários e alunos de duas Universidades Brasileiras, e também, analisar e comparar os principais fatores que motivam estes indivíduos a praticarem atividades físicas. A idade dos 1429 voluntários, sendo 855 da UFV e 574 da UFMG, foi de 26,82 e  $\pm 10,127$  anos. Os participantes responderam o questionário "Saúde e Qualidade de Vida", destinado para avaliar os conceitos de saúde dos indivíduos. Os conceitos de saúde apresentados pelos entrevistados foram semelhantes nas duas instituições. Porém, encontrou-se diferenças significantes ( $p < 0,05$ ) entre as opiniões dos gêneros e entre os professores, funcionários e alunos. O aspecto psicológico foi detectado como o mais importante fator motivacional para participação em um programa de atividade física, sendo que, novamente foram observadas diferenças significantes ( $p < 0,05$ ) na opinião dos gêneros e das ocupações. Concluiu-se neste trabalho, que os aspectos físicos, psicológicos e sociais estão presentes nos conceitos de saúde e nas razões que motivam os indivíduos a praticarem atividades físicas. Na visão destes entrevistados, o conceito de saúde está mais relacionado aos hábitos alimentares; e o prazer promovido pela prática do exercício, foi o fator motivacional mais importante para a realização de atividades físicas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade física, saúde, motivação.

## abstract

### THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR THE MAINTENANCE OF HEALTH AND THE PRINCIPAL FACTORS WHICH MOTIVATE MALE AND FEMALE FACULTY, STAFF AND STUDENTS FROM TWO BRAZILIAN UNIVERSITIES TO EXERCISES

Supported by: Ministério do Esporte/Brazil

Researchers from all over the world have been studying the health benefits of physical activity. The purpose of the present study was to evaluate and compare the concepts of health of the male and female faculty, staff and students from two Brazilian Universities. The factors that motivate the individuals to exercise were analyzed. The age of the 1,429 volunteers, 855 from the Federal University of Viçosa and 574 from the Federal University of Minas Gerais, was 26,82 e  $\pm 10,12$  years. The participants were asked to answer to the questionnaire (Health and Quality of Life), designed to evaluate the subjects' concepts of health. The concepts of health were similar for subjects from the two institutions. However, there were significant differences ( $p < .05$ ) between genders and between faculty, staff and students. The psychological aspects were found to be the most important motivating factor for participation in a exercise program but, once again, there were significant differences ( $p < .05$ ) between genders and occupations. It was concluded that physical, psychological and social aspects are present in the concepts of health, as well as in the motivation to exercise. In the subjects' view, the concept of health is more related to the nutrition habits while the pleasure provided by exercise was the main motivating factor.

**KEYWORDS:** Physical activity, health, motivation.

## INTRODUÇÃO

Desde que se supõe a existência do homem na terra até aproximadamente o século XIX, o homem era obrigado a levar uma vida fisicamente mais ativa, já que ele não contava com os recursos tecnológicos atuais e usava o seu próprio corpo para obter alimentos, na caça ou na agricultura e, também, para fabricar utensílios, entre outras tarefas.

Com o passar dos anos a tecnologia se desenvolveu e proporcionou ao homem uma maior facilidade na execução de todas as tarefas. No âmbito do trabalho, as máquinas e os robôs passaram a ser responsáveis pela realização de todos os serviços, dos mais melindrosos aos mais forçados, e o homem assumiu a função de operacionalizar todos os comandos exatos para que estas máquinas executassem tais atividades. O desenvolvimento das tecnologias no setor de eletrodomésticos também proporcionou ao homem maior facilidade na execução dos serviços corriqueiros em sua casa, como lavar louças, lavar roupas, limpar uma casa, entre outros. Na área médica, os avanços tecnológicos contribuíram de forma decisiva para o tratamento e prevenção de doenças infecto-contagiosas provocando uma melhor convalescença do homem e trazendo um aumento da sua qualidade e expectativa de vida (ALLSEN et al., 2001; DANTAS, 2002).

Por incrível que possa parecer, todo este aparato tecnológico, visto atualmente como uma contribuição positiva para a elevação do padrão e da expectativa de vida do homem moderno, encontra-se numa situação paradoxal, ou seja, as facilidades criadas com a modernização estão levando a população em geral a conviver com forte tendência a hipocinesia, absorvendo todos os impactos negativos à saúde provocados pelo estilo de vida pouco ativo, que por sua vez, acarreta o aparecimento de distúrbios degenerativos que podem comprometer a busca por essa mesma melhoria na qualidade de vida (BERGER; MACINMAM, 1993; GUEDES; GUEDES, 1995; SHARKEY, 1998).

Atualmente, as pessoas possuem muitas vantagens sobre as gerações passadas. As condições de vida em geral são muito superiores às de um século atrás e nunca houve tanta e tão sólida evidência dos efeitos do comportamento individual sobre a saúde humana (BOUCHARD et al., 1994; PITANGA, 1998).

Evidências científicas sugerem que os estilos de vida pouco ativo ou inativo provocados pela tecnologia moderna, e o estresse advindo da altíssima carga de trabalho são contribuintes em potencial para o

surgimento de muita das doenças crônico-degenerativas que podem tornar o homem incapaz para determinadas tarefas do seu cotidiano ou, até mesmo, poderá levá-lo à morte de maneira prematura. Por essa razão, a osteoporose, a obesidade, a hipertensão arterial, as dores na coluna, o derrame cerebral, a insônia, o colesterol alto, entre outras, são enfermidades muito mais frequentes entre os indivíduos pouco ativos e os estressados quando comparados com aqueles que procuram manter níveis satisfatórios de atividades físicas (três vezes por semana) em seu cotidiano (ACSM, 1998a; ACSM, 1998; NAHAS et al., 2000).

Estudos nesta área do conhecimento também tem demonstrado, que o hábito da prática de atividades físicas regulares não se constitui apenas em um instrumento fundamental na inibição do aparecimento de muitas das alterações orgânicas que se associam ao processo degenerativo, mas também auxiliam na redução dos níveis de ansiedade, depressão e raiva, que são considerados como sintomas do estresse, assim como, reduzem a influência de estressores psicossociais sobre o indivíduo (SAMULSKI; LUSTOSA, 1996; SAMULSKI; NOCE, 2000).

Reconhecer a importância da atividade física para a saúde e a qualidade de vida de um indivíduo é muito importante, porém se faz necessário também conhecer os fatores que motivam os indivíduos a praticarem atividade física regularmente. Segundo SAMULSKI (2002), para que um indivíduo adote um determinado comportamento frente à realização de atividades dirigidas a uma meta ou a um objetivo, ele necessita de uma motivação, que de forma geral, é caracterizada como um processo ativo e intencional dependente da interação entre fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).

Percebida a carência de estudos sistemáticos na área da atividade física voltada para a saúde psicológica e de resultados que evidenciem tal relação, este estudo foi realizado com o propósito de explicitar e ampliar os conhecimentos nesta área, além de difundir os seus benefícios, ajudando a encorajar cada vez mais indivíduos a praticarem atividades físicas.

Este estudo teve, portanto os seguintes objetivos:

- 1) Evidenciar entre os entrevistados a relação existente entre o conceito de saúde e a prática de atividades físicas;
- 2) Investigar se existem diferenças significantes entre os conceitos de saúde vigentes na população de duas Universidades Federais Brasileiras;



- 3) Conhecer os principais motivos que levam os indivíduos a praticarem atividades físicas;
- 4) Identificar se existem diferenças significantes entre os fatores que motivam os indivíduos a praticarem atividade física.

## MATERIAL E MÉTODOS

### Amostra

Participaram da pesquisa 1429 indivíduos das Universidades Federais de Viçosa (UFV) e de Minas Gerais (UFMG), apresentando uma média geral de idade igual a  $26,82 \pm 10,127$  anos. Do total de participantes, 855 eram da Universidade Federal de Viçosa e 574 eram da Universidade Federal de Minas Gerais. Neste estudo, os indivíduos foram também divididos em relação ao gênero e à ocupação que exerciam dentro de cada instituição. Da amostragem geral, 596 indivíduos eram do sexo feminino e 833 eram do sexo masculino; e em relação a ocupação, contou-se com a presença de 257 funcionários administrativos, 963 alunos, 202 professores e 07 pessoas não se identificaram quanto à ocupação exercida na instituição.

Para coletar os dados, os avaliadores encaminharam-se até as unidades/departamentos da Universidade Federal de Minas Gerais e da Universidade Federal de Viçosa. Ao abordarem os participantes da pesquisa, os avaliadores forneciam informações sobre os objetivos, forma de divulgação e o caráter anônimo da mesma. Após obterem estas informações, os indivíduos que optaram por responder ao questionário, dispunham de tempo suficiente para registrar as suas respostas com clareza e precisão.

### Instrumento

Para coletar os dados utilizou-se o questionário "Saúde e Qualidade de Vida" que foi desenvolvido no Laboratório de Psicologia do Esporte (LAPES) da UFMG durante a década de 90 e foi utilizado por SAMULSKI; NOCE (2000) em um estudo que analisava a importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida dos professores, alunos e funcionários da UFMG.

Este questionário é composto por 3 partes distintas. A primeira diz respeito aos dados demográficos e questões relacionadas à prática de atividade física e qualidade de vida. A segunda parte está relacionada ao conceito de saúde, mediante uma técnica de associação de palavras. Por último, questiona-se so-

bre a importância dos motivos para a prática regular de atividade física.

### Análise Estatística

Em relação à primeira parte do questionário, foram realizadas as análises descritivas exploratórias e de distribuição de frequência para determinar os dados demográficos da amostra como instituição de origem, sexo, idade e ocupação.

Referente à segunda e à terceira parte, que dizem respeito, respectivamente, ao conceito de saúde e à importância dos motivos para a prática regular de atividade física, foi realizada uma análise comparativa de médias entre os gêneros, universidades e ocupações e, posteriormente, foi realizada uma Anova One-way. O teste de Scheffé foi usado como post-hoc.

Para analisar o índice de consistência interna do instrumento, nas questões que envolvem os motivos para a prática da atividade física e o conceito de saúde, foi utilizado o Reliability Test com índice de confiabilidade de Alpha Cronbach.

Todos os procedimentos realizados foram baseados na curva de normalidade dos dados e foram executados através do pacote estatístico SPSS for Windows versão 11.0.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O conceito de saúde dos participantes da pesquisa foi analisado de acordo com o nível de associação de diferentes termos com a palavra saúde. Neste estudo, esta questão apresentou índice de consistência interna  $\alpha=0,8805$ . Os termos avaliados poderiam apresentar uma ênfase biológica, psicológica ou social. Os indivíduos deveriam indicar o nível de associação dos termos de acordo com uma escala tipo likert que possuía 3 graduações, sendo 1=não existe nenhuma relação; 2=existe uma relação; e 3=existe muita relação.

Conforme apresentado na **Tabela 1**, o item mais associado ao conceito de saúde para a população em geral e para as universidades está mais relacionado ao aspecto alimentar. Segundo os entrevistados, os indivíduos que dispõem de uma boa alimentação, podem reunir melhores condições para se obter e/ou manter uma boa saúde. Na mesma tabela, constatou-se que os aspectos psicológicos possuíam em seus itens uma média superior a  $\bar{x}=2,17$ , indicando que para esta amostra, estes aspectos são de funda-

mental importância para se ter uma vida saudável.

Ainda na Tabela 1, pôde-se evidenciar que os aspectos sociais foram os que possuíram menor importância na opinião dos entrevistados para se obter e/ou manter uma boa saúde. Dentre os menos relacionados, o item "04-status social" foi apontado como o de menor relevância para a aquisição e manutenção da saúde.

Observou-se também que, dos 15 itens que apresentaram diferenças significantes do conceito de saúde entre as populações das instituições, 14 deles apresentaram médias superiores entre os participantes da UFMG, indicando que, esta população tende a associar alguns termos à saúde com maior intensidade que a população da UFV (ver Tabela 1).

Como mostrado na Tabela 2, o conceito de saúde apresentado pelos gêneros foi semelhante ao conceito apresentado pela média geral. Tanto os homens quanto às mulheres, apresentaram o item "16-alimentação" como o mais relevante para a saúde. Os aspectos psicológicos associados pelos mesmos, apresentaram um nível de associação acima da  $\bar{x}=2,16$ , mostrando que independentemente do sexo dos indivíduos, estes aspectos foram relacionados como primordiais na aquisição e manutenção de uma boa saúde.

Ainda na Tabela 2, pôde-se constatar que o item menos associado ao conceito de saúde pelos gêneros foi o item "04-status social", com  $x=1,41$  apresentada pelo sexo feminino e  $\bar{x}=1,44$  pelo sexo masculino. Todos os 18 itens que apresentaram diferenças significantes entre os gêneros, possuíam médias superiores de associação entre os indivíduos do sexo feminino, mostrando que as mulheres tendem a associar o conceito de saúde a estes itens com maior intensidade que os homens.

Conforme disposto na Tabela 3, os conceitos de saúde apresentados pelas diferentes ocupações seguiram a tendência geral, apresentando o item "16-alimentação" como o mais associado à saúde. Os aspectos psicológicos, tanto para os professores como para os alunos e funcionários, apresentaram níveis de associação acima da  $\bar{x}=2,11$ , o que representa a importância que estes aspectos possuem na obtenção e manutenção de uma boa saúde na opinião destes representantes.

Na opinião de professores, alunos e funcionários, o fato de um indivíduo possuir um bom status social, não significa que o mesmo tenha que possuir bons índices de saúde. Esta afirmação pode ser evidenciada pelas respostas emitidas pelos representantes destas três ocupações, que indicaram o item "04-

**TABELA 1.** Média e desvio padrão da amostra geral e por instituições em cada palavra associada ao conceito de saúde

PALAVRAS RELACIONADAS	GERAL $\bar{X} \pm dp$	UFV $\bar{X} \pm dp$	UFMG $\bar{X} \pm dp$
1. Segurança econômica*	2,12±0,66	2,06±0,66	2,22±0,64
2. Condicionamento Físico	2,62±0,54	2,60±0,54	2,65±0,52
3. Aparência Física*	1,97±0,70	1,93±0,71	2,03±0,69
4. Status Social	1,43±0,61	1,43±0,61	1,43±0,62
5. Esporte*	2,69±0,51	2,72±0,49	2,66±0,53
6. Ausência de Doenças*	2,66±0,54	2,63±0,55	2,70±0,51
7. Alegria	2,53±0,59	2,53±0,59	2,54±0,58
8. Exercício Físico	2,64±0,51	2,65±0,51	2,64±0,51
9. Hábitos de Vida	2,65±0,51	2,63±0,53	2,69±0,49
10. Atividade Física	2,68±0,49	2,68±0,49	2,69±0,49
11. Bem estar Físico*	2,67±0,50	2,63±0,51	2,72±0,48
12. Satisfação Profissional	2,20±0,62	2,17±0,61	2,23±0,64
13. Relacionamento Social*	2,14±0,65	2,11±0,64	2,19±0,65
14. Equilíbrio Emocional*	2,53±0,57	2,47±0,59	2,62±0,53
15. Higiene*	2,62±0,57	2,59±0,59	2,66±0,53
16. Alimentação	2,81±0,43	2,80±0,44	2,83±0,41
17. Contato Social	2,04±0,66	2,02±0,66	2,09±0,66
18. Motivação*	2,36±0,61	2,32±0,61	2,40±0,62
19. Prazer*	2,47±0,58	2,43±0,59	2,52±0,56
20. Disposição Mental*	2,56±0,56	2,53±0,57	2,60±0,55
21. Qualidade de Vida	2,75±0,46	2,74±0,47	2,77±0,44
22. Bem Estar Mental*	2,64±0,52	2,60±0,54	2,68±0,49
23. Bem Estar Geral*	2,67±0,50	2,64±0,51	2,72±0,46
24. Lazer*	2,45±0,56	2,42±0,57	2,49±0,55
25. Sono*	2,53±0,61	2,49±0,63	2,59±0,58
26. Auto-Confiança	2,30±0,65	2,31±0,64	2,29±0,67

\*Diferença significante  $p < 0,05$

**TABELA 2.** Média e desvio padrão da amostra geral e por gênero em cada palavra associada ao conceito de saúde

PALAVRAS RELACIONADAS	GERAL $\bar{X} \pm dp$	FEMININO $\bar{X} \pm dp$	MASCULINO $\bar{X} \pm dp$
1. Segurança econômica*	2,12±0,66	2,17±0,64	2,09±0,67
2. Condicionamento Físico	2,62±0,54	2,62±0,53	2,61±0,54
3. Aparência Física	1,97±0,70	2,01±0,69	1,94±0,71
4. Status Social	<b>1,43±0,61</b>	<b>1,41±0,59</b>	<b>1,44±0,62</b>
5. Esporte	2,69±0,51	2,69±0,49	2,69±0,52
6. Ausência de Doenças*	2,66±0,54	2,70±0,51	2,63±0,55
7. Alegria*	2,53±0,59	2,60±0,55	2,49±0,61
8. Exercício Físico*	2,64±0,51	2,68±0,48	2,61±0,52
9. Hábitos de Vida*	2,65±0,51	2,72±0,47	2,61±0,54
10. Atividade Física	2,68±0,49	2,70±0,47	2,67±0,50
11. Bem estar Físico*	2,67±0,50	2,71±0,47	2,64±0,52
12. Satisfação Profissional*	2,20±0,62	2,25±0,62	2,16±0,63
13. Relacionamento Social*	2,14±0,65	2,20±0,63	2,10±0,66
14. Equilíbrio Emocional*	2,53±0,57	2,63±0,51	2,47±0,60
15. Higiene*	2,62±0,57	2,67±0,53	2,58±0,59
16. Alimentação*	<b>2,81±0,43</b>	<b>2,86±0,36</b>	<b>2,77±0,46</b>
17. Contato Social*	2,04±0,66	2,09±0,66	2,01±0,66
18. Motivação	2,36±0,61	2,39±0,61	2,33±0,61
19. Prazer	2,47±0,58	2,50±0,56	2,45±0,59
20. Disposição Mental*	2,56±0,56	2,62±0,55	2,51±0,57
21. Qualidade de Vida*	2,75±0,46	2,81±0,41	2,71±0,48
22. Bem Estar Mental*	2,64±0,52	2,71±0,47	2,58±0,55
23. Bem Estar Geral*	2,67±0,50	2,74±0,45	2,62±0,52
24. Lazer	2,45±0,56	2,48±0,56	2,43±0,57
25. Sono*	2,53±0,61	2,61±0,59	2,48±0,62
26. Auto-Confiança*	2,30±0,65	2,37±0,63	2,25±0,66

\*Diferença significante  $p < 0,05$ 

status social" com o menor índice de associação ao conceito de saúde.

Nas respostas apresentadas por todos os indivíduos que compuseram estas três ocupações, encontraram-se diferenças significantes em 17 itens associados ao conceito de saúde. Destes, 11 possuíam médias superiores entre os professores, mostrando que estes indivíduos possuem maior facilidade em associar o conceito de saúde a estes itens do que alunos e funcionários. Observou-se também que, destes 11 itens evidenciados entre os professores, 06 deles eram psicológicos. Isto, retrata que os professores associam os aspectos psíquicos com maior intensidade que as outras duas ocupações.

Os resultados encontrados e apresentados nesta pesquisa, permitiram identificar e confirmar os pressupostos e opiniões apresentadas em outros trabalhos (ALLSEN et al., 2001; DANTAS, 2002; HOWLEY; FRANKS, 2000) que constataram a importância dos aspectos físicos, psicológicos e sociais nos padrões de saúde dos indivíduos. Nesta população especificamente, constatou-se que os conceitos apresentados englobam estes três aspectos, embora algum destes apresente ênfase sobre o outro em determinado

momento.

Diante de todos os resultados apresentados por esta população a respeito do conceito de saúde, ficou também evidente a relação que existe entre a prática de atividades físicas, o perfil alimentar, e os aspectos psicológicos quando estes são vistos como potenciais contribuintes para que os indivíduos adquiram longevidade, satisfação e prazer de viver.

Embora apresentada esta concisa relação entre a alimentação, a prática de atividades físicas e os aspectos psíquicos em busca de uma vida mais saudável, acredita-se que as pessoas sedentárias possam ter uma ótima saúde e/ou qualidade de vida, uma vez que existem outros fatores como sociais, hereditários, afetivos e culturais que também são importantes para se determinar estes padrões. Porém, algumas referências literárias (HACKFORT, 1994; SAMULSKI; NOCE, 2000; WEINECK, 2003) sugerem que a prática de atividades físicas possui um papel fundamental na vida das pessoas, que hoje é caracterizada pela carência de movimentos e pelas altas exigências psíquicas. Os indivíduos que praticam atividades físicas podem desenvolver aspectos positivos no seu estado de espírito, podem reduzir

**TABELA 3.** Média e desvio padrão da amostra geral e por ocupação em cada palavra associada ao conceito de saúde

PALAVRAS RELACIONADAS	GERAL $\bar{X} \pm dp$	ALUNO $\bar{X} \pm dp$	PROFESSOR $\bar{X} \pm dp$	FUNCIONÁRIO $\bar{X} \pm dp$
1. Segurança econômica*	2,12±0,66	2,07±0,64	2,24±0,65	2,21±0,72
2. Condicionamento Físico	2,62±0,54	2,64±0,52	2,60±0,53	2,56±0,59
3. Aparência Física*	1,97±0,70	1,94±0,70	1,93±0,68	2,11±0,71
4. Status Social*	<b>1,43±0,61</b>	<b>1,39±0,57</b>	<b>1,42±0,61</b>	<b>1,60±0,73</b>
5. Esporte*	2,69±0,51	2,74±0,46	2,57±0,57	2,61±0,58
6. Ausência de Doenças*	2,66±0,54	2,63±0,53	2,76±0,49	2,68±0,58
7. Alegria*	2,53±0,59	2,49±0,60	2,65±0,51	2,59±0,59
8. Exercício Físico	2,64±0,51	2,66±0,50	2,59±0,53	2,61±0,52
9. Hábitos de Vida*	2,65±0,51	2,67±0,50	2,77±0,44	2,53±0,58
10. Atividade Física	2,68±0,49	2,69±0,48	2,68±0,50	2,64±0,50
11. Bem estar Físico	2,67±0,50	2,66±0,50	2,74±0,46	2,64±0,53
12. Satisfação Profissional*	2,20±0,62	2,11±0,61	2,41±0,59	2,34±0,64
13. Relacionamento Social	2,14±0,65	2,11±0,64	2,21±0,63	2,21±0,69
14. Equilíbrio Emocional*	2,53±0,57	2,49±0,57	2,65±0,50	2,61±0,57
15. Higiene*	2,62±0,57	2,59±0,58	2,61±0,56	2,74±0,51
16. Alimentação*	<b>2,81±0,43</b>	<b>2,81±0,42</b>	<b>2,88±0,36</b>	<b>2,76±0,49</b>
17. Contato Social	2,04±0,66	2,01±0,64	2,12±0,66	2,09±0,71
18. Motivação*	2,36±0,61	2,31±0,62	2,45±0,56	2,45±0,62
19. Prazer	2,47±0,58	2,44±0,58	2,50±0,54	2,53±0,58
20. Disposição Mental*	2,56±0,56	2,52±0,57	2,64±0,49	2,60±0,57
21. Qualidade de Vida	2,75±0,46	2,76±0,44	2,76±0,43	2,71±0,52
22. Bem Estar Mental	2,64±0,52	2,61±0,54	2,70±0,45	2,69±0,52
23. Bem Estar Geral*	2,67±0,50	2,65±0,50	2,77±0,42	2,67±0,54
24. Lazer*	2,45±0,56	2,41±0,57	2,48±0,52	2,56±0,57
25. Sono*	2,53±0,61	2,50±0,62	2,73±0,46	2,52±0,67
26. Auto-Confiança*	2,30±0,65	2,26±0,62	2,38±0,61	2,40±0,68

\*Diferença significativa  $p < 0,05$ 

os estados de ansiedade, depressão e estresse psicológico. Desta forma, as pessoas que conseguem incorporar em suas rotinas diárias a prática de atividades físicas, poderão obter melhores condições de possuir ou manter uma boa saúde e qualidade de vida.

Neste estudo foram também avaliados os fatores que motivam os indivíduos a praticarem atividades físicas. A questão que avaliou a importância destes fatores apresentou índice de consistência interna  $\alpha = 0,9004$ . Os participantes relacionaram nesta questão, a importância que os motivos tinham para a prática de atividades físicas de acordo com uma escala tipo likert constando de 4 graduações, sendo 0=não é importante; 1=pouco importante, 2= importante; 3= muito importante.

Como pode ser visto na **Tabela 4**, a amostra de uma forma geral relacionou o item "11-prazer pela atividade física que está praticando" como o principal motivo para as pessoas realizarem alguma atividade. Esta resposta expressa a importância fundamental que os aspectos psicológicos possuem na motivação do indivíduo, que iniciará ou manterá uma prática esportiva. Além disto, esta afirmação reforça os estudos e as opiniões presentes na literatura,

que recomendam que, para um indivíduo iniciar e se manter na prática de uma atividade física e obter os seus benefícios, ele deve sempre procurar praticar atividades nas quais ele sinta mais prazer (SAMULSKI; NOCE, 2000; SAMULSKI; NOCE, 2002; WEINECK, 2003).

Ainda na **Tabela 4**, verificou-se que os entrevistados escolheram o fator "03-aumentar o status social" com  $\bar{x} = 0,75$  como o fator que menor influência exerce na escolha de uma determinada prática esportiva. A razão desta resposta, pode estar relacionada a fato destas pessoas não se importarem com as chances que a prática de uma atividade física pode oferecer para que eles melhorem o seu status social. Esta afirmação, juntamente com as respostas apresentadas na questão que envolvia o conceito de saúde, mostrou que o status social das pessoas, na opinião dos entrevistados, tem poucas relações com o estado de saúde ou com a atividade física que um indivíduo pratica.

Na tabela 4, pôde-se ainda observar que os motivos apresentados pela população destas duas instituições seguem os mesmos motivos apresentados pela amostragem geral. Os participantes da UFMG e da



UFV relacionaram o item "11-sentir prazer pela atividade física que está praticando" com  $\bar{x}=2,63$  e  $s=2,53$  respectivamente, como o mais relevante para a prática de atividades físicas, e também relacionaram o item "03-aumentar o status social" com  $\bar{x}=0,72$  e  $s=0,77$  respectivamente, como o menos relevante para que um indivíduo pratique atividades físicas.

Nas respostas apresentadas pelos representantes destas duas universidades, encontraram-se 12 itens com diferenças significantes, sendo que 10 destes apresentaram médias superiores entre a população da UFMG, mostrando que a mesma relaciona estes motivos como sendo mais importantes para a prática de atividades físicas do que a população da UFV (ver **tabela 4**).

Na **Tabela 5**, notou-se que ambos os gêneros afirmaram que os motivos mais e menos relevantes na motivação dos indivíduos à prática de atividades físicas são respectivamente "11-sentir prazer pela ati-

vidade física que está praticando" e "03-aumentar o status social". Esta afirmação mostra que, para ambos os sexos, os aspectos psíquicos são fundamentais para a motivação de um indivíduo que inicia ou que já pratica alguma atividade física.

Foram identificadas, também, 21 diferenças significantes entre as respostas dos homens e das mulheres, sendo que a maioria destas diferenças possuía médias superiores entre os indivíduos do sexo feminino. Isto indica que as mulheres possuem uma tendência em associar com maior intensidade a importância destes motivos para a prática de atividades físicas do que os homens.

Na **Tabela 6**, pôde ser observado que, somente na visão dos alunos, os aspectos psicológicos são os mais importantes para motivar os indivíduos a praticarem atividades físicas em seu cotidiano. Eles indicaram o item "11-sentir prazer pela atividade física que está praticando" com  $\bar{x}=2,57$ , como o fator

**TABELA 4.** Média e desvio padrão da amostra geral e por instituições em cada item associado à motivação para a prática de atividade física

MOTIVOS RELACIONADOS	GERAL $\bar{X} \pm dp$	UFV $\bar{X} \pm dp$	UFMG $\bar{X} \pm dp$
01.Prevenir doenças	2,46±0,64	2,48±0,64	2,43±0,64
02.Melhorar o condicionamento físico*	2,48±0,68	2,44±0,68	2,54±0,66
03.Aumentar o status social	<b>0,75±0,86</b>	<b>0,77±0,89</b>	<b>0,72±0,81</b>
04.Desenvolver mais autoconfiança*	1,90±0,83	1,95±0,82	1,84±0,84
05.Reduzir o estresse do trabalho*	2,43±0,64	2,40±0,64	2,48±0,63
06.Melhorar a aparência física*	2,00±0,85	1,91±0,89	2,14±0,77
07.Aumentar o bem estar geral*	2,41±0,68	2,34±0,72	2,53±0,61
08.Por aconselhamento médico*	2,22±0,78	2,19±0,79	2,28±0,76
09.Retardar o envelhecimento	1,99±0,87	1,99±0,87	1,99±0,88
10.Manter-se em forma*	2,45±0,64	2,39±0,65	2,55±0,60
11.Sentir prazer pela at. física que está praticando*	<b>2,57±0,65</b>	<b>2,53±0,68</b>	<b>2,63±0,61</b>
12.Emagrecer	1,84±0,93	1,83±0,93	1,86±0,93
13.Melhorar a qualidade de vida	2,44±0,69	2,43±0,70	2,47±0,69
14.Melhorar o estado de saúde*	2,56±0,60	2,53±0,61	2,60±0,56
15.Compensar o sedentarismo*	2,33±0,74	2,28±0,75	2,42±0,70
16.Melhorar o equilíbrio emocional	2,17±0,79	2,14±0,80	2,21±0,77
17.Aprender novos esportes	1,70±0,90	1,68±0,91	1,73±0,90
18.Competir com outras pessoas*	1,05±0,97	1,11±0,97	0,95±0,95
19.Interesse pela at. Física que está praticando	2,29±0,75	2,27±0,78	2,32±0,70
20.Reduzir o estresse e a ansiedade	2,42±0,69	2,39±0,71	2,46±0,66
21.Melhorar a eficiência no trabalho	2,09±0,80	2,11±0,79	2,07±0,81
22.Disponibilidade de tempo*	2,06±0,88	2,02±0,86	2,13±0,90
23.Oportunidades e facilidades para a prática	2,08±0,79	2,05±0,76	2,13±0,83
24.Condições favoráveis para a prática	2,19±0,75	2,16±0,75	2,23±0,75
25.Reduzir o nível de depressão	2,28±0,80	2,27±0,80	2,29±0,80
26.Melhorar o humor	2,30±0,78	2,27±0,80	2,35±0,76
27.Compensação de atividades monótonas	2,07±0,84	2,07±0,82	2,07±0,86

\*Diferença significativa  $p < 0,05$

**TABELA 5.** Média e desvio padrão da amostra geral e por gênero em cada item associado à motivação para a prática de atividade física

MOTIVOS RELACIONADOS	GERAL $\bar{X} \pm dp$	FEMININO $\bar{X} \pm dp$	MASCULINO $\bar{X} \pm dp$
01.Prevenir doenças	2,46±0,64	2,49±0,60	2,44±0,66
02.Melhorar o condicionamento físico	2,48±0,68	2,49±0,68	2,47±0,67
03.Aumentar o status social	<b>0,75±0,86</b>	<b>0,74±0,84</b>	<b>0,76±0,88</b>
04.Desenvolver mais autoconfiança*	1,90±0,83	2,00±0,83	1,83±0,82
05.Reduzir o estresse do trabalho*	2,43±0,64	2,53±0,60	2,36±0,65
06.Melhorar a aparência física*	2,00±0,85	2,17±0,78	1,88±0,88
07.Aumentar o bem estar geral*	2,41±0,68	2,52±0,62	2,34±0,72
08.Por aconselhamento médico*	2,22±0,78	2,32±0,71	2,15±0,82
09.Retardar o envelhecimento*	1,99±0,87	2,11±0,80	1,90±0,91
10.Manter-se em forma	2,45±0,64	2,49±0,60	2,43±0,66
11.Sentir prazer pela at. física que está praticando*	<b>2,57±0,65</b>	<b>2,61±0,63</b>	<b>2,54±0,67</b>
12.Emagrecer*	1,84±0,93	2,10±0,86	1,72±0,96
13.Melhorar a qualidade de vida*	2,44±0,69	2,55±0,64	2,36±0,72
14.Melhorar o estado de saúde*	2,56±0,60	2,61±0,57	2,53±0,61
15.Compensar o sedentarismo*	2,33±0,74	2,46±0,65	2,24±0,78
16.Melhorar o equilíbrio emocional*	2,17±0,79	2,31±0,72	2,07±0,81
17.Aprender novos esportes	1,70±0,90	1,74±0,87	1,68±0,93
18.Competir com outras pessoas*	1,05±0,97	0,97±0,92	1,11±1,00
19.Interesse pela at. Física que está praticando	2,29±0,75	2,34±0,74	2,26±0,76
20.Reduzir o estresse e a ansiedade*	2,42±0,69	2,53±0,63	2,34±0,72
21.Melhorar a eficiência no trabalho*	2,09±0,80	2,16±0,79	2,05±0,80
22.Disponibilidade de tempo*	2,06±0,88	2,18±0,82	1,98±0,91
23.Oportunidades e facilidades para a prática*	2,08±0,79	2,13±0,78	2,04±0,80
24.Condições favoráveis para a prática*	2,19±0,75	2,24±0,73	2,14±0,77
25.Reduzir o nível de depressão*	2,28±0,80	2,46±0,70	2,15±0,84
26.Melhorar o humor*	2,30±0,78	2,45±0,70	2,20±0,82
27.Compensação de atividades monótonas*	2,07±0,84	2,16±0,82	2,00±0,84

\* Diferença significante  $p < 0,05$ 

motivacional mais relevante para levar as pessoas à praticarem atividades físicas. Já os professores e funcionários desta amostra, acreditaram que o fator que possuía maior relevância na motivação das pessoas para a prática de um programa de atividade física é o fato de seus benefícios provocarem uma melhora no estado de saúde das pessoas. Para estas duas ocupações, este aspecto físico supera os outros aspectos quando um indivíduo se propõe a praticar uma atividade física. Porém, é relevante salientar que para os funcionários, os aspectos psicológicos assumem um papel importante na motivação dos indivíduos, uma vez que estes aspectos possuíam nível de associação superior a  $\bar{x}=2,13$  entre as respostas emitidas pelos mesmos. Na opinião dos professores, a maioria dos fatores psíquicos relacionados também assumem esta importante relação na motivação dos indivíduos, porém, segundo eles, somente o fator "04-desenvolver mais autoconfiança" com  $\bar{x}=1,68$ , não possui uma relação tão importante com

a motivação para a prática de atividade física.

Ainda na Tabela 6, pôde-se constatar a existência de diferenças significantes de opiniões em 21 itens da tabela, sendo que deste total, 20 itens obtiveram médias superiores entre as respostas emitidas pelos funcionários, evidenciando que, estes indivíduos possuem uma maior facilidade de associar estes fatores à motivação das pessoas para a prática de atividades físicas.

Os resultados obtidos nesta questão mostraram que os aspectos sociais, físicos e psicológicos são importantes e fundamentais na adesão e permanência dos indivíduos em programas de atividades físicas. Apesar de neste estudo, os entrevistados terem apresentado alguns fatores sociais com baixos níveis de associação em relação aos outros fatores físicos e psicológicos, é importante salientar que, as referências literárias pesquisadas mostraram que os aspectos sociais são importantes na motivação dos indivi-





**TABELA 6.** Média e desvio padrão da amostra geral e por ocupações em cada item associado à motivação para a prática de atividade física

MOTIVOS RELACIONADOS	GERAL $\bar{X} \pm dp$	ALUNO $\bar{X} \pm dp$	PROFESSOR $\bar{X} \pm dp$	FUNCION. $\bar{X} \pm dp$
01.Prevenir doenças	2,46±0,64	2,43±0,63	2,50±0,61	2,52±0,70
02.Melhorar o condicionamento físico	2,48±0,68	2,49±0,66	2,55±0,69	2,39±0,72
03.Aumentar o status social*	<b>0,75±0,86</b>	<b>0,69±0,79</b>	<b>0,56±0,76</b>	<b>1,16±1,07</b>
04.Desenvolver mais autoconfiança*	1,90±0,83	1,89±0,82	1,68±0,89	2,13±0,78
05.Reduzir o estresse do trabalho*	2,43±0,64	2,40±0,62	2,44±0,69	2,55±0,62
06.Melhorar a aparência física*	2,00±0,85	1,97±0,85	1,95±0,84	2,18±0,84
07.Aumentar o bem estar geral*	2,41±0,68	2,38±0,69	2,44±0,69	2,52±0,62
08.Por aconselhamento médico*	2,22±0,78	2,18±0,78	2,24±0,85	2,40±0,67
09.Retardar o envelhecimento*	1,99±0,87	1,94±0,85	1,93±0,96	2,25±0,82
10.Manter-se em forma*	2,45±0,64	2,42±0,63	2,45±0,70	2,60±0,57
11.Sentir prazer at. física que está praticando	2,57±0,65	2,57±0,64	2,53±0,75	2,59±0,64
12.Emagrecer	1,84±0,93	1,82±0,93	1,84±0,94	1,94±0,95
13.Melhorar a qualidade de vida	2,44±0,69	2,43±0,69	2,44±0,69	2,48±0,71
14.Melhorar o estado de saúde*	2,56±0,60	2,53±0,61	2,56±0,60	2,68±0,49
15.Compensar o sedentarismo*	2,33±0,74	2,30±0,74	2,45±0,68	2,36±0,76
16.Melhorar o equilíbrio emocional*	2,17±0,79	2,10±0,78	2,22±0,80	2,36±0,75
17.Aprender novos esportes*	1,70±0,90	1,68±0,88	1,45±0,98	1,96±0,86
18.Competir com outras pessoas*	1,05±0,97	1,04±0,94	0,74±0,87	1,35±1,07
19.Interesse at. física que está praticando*	2,29±0,75	2,29±0,76	2,18±0,80	2,39±0,9
20.Reduzir o estresse e a ansiedade*	2,42±0,69	2,39±0,68	2,40±0,75	2,56±0,65
21.Melhorar a eficiência no trabalho*	2,09±0,80	2,05±0,78	1,98±0,85	2,36±0,75
22.Disponibilidade de tempo*	2,06±0,88	2,00±0,86	2,11±0,94	2,26±0,83
23.Oportunidades e facilidades p/ a prática*	2,08±0,79	2,02±0,79	2,15±0,83	2,26±0,74
24.Condições favoráveis para a prática*	2,19±0,75	2,13±0,76	2,24±0,78	2,35±0,68
25.Reduzir o nível de depressão*	2,28±0,80	2,25±0,80	2,12±0,87	2,52±0,71
26.Melhorar o humor*	2,30±0,78	2,27±0,79	2,16±0,85	2,52±0,68
27.Compensação de atividades monótonas	2,07±0,84	2,08±0,79	1,95±0,94	2,13±0,89

\*Diferença significativa  $p < 0,05$ 

duos para a realização das atividades físicas. Estas referências sugerem que o convívio social vivenciado através da prática de atividades em grupo exerce uma influência considerável na manutenção das pessoas por um período de tempo mais longo nos programas de atividades físicas (HACKFORT, 1994; SAMULSKI; LUSTOSA, 1996; SAMULSKI; NOCE, 2000; WEINECK, 2003).

Considerando uma visão holística da atividade física e do desenvolvimento humano, e sabendo que seus objetivos devem satisfazer entre outros, a mente, as emoções e as relações sociais na prática, SAMULSKI; NOCE (2002) sugerem que o indivíduo deve sempre se posicionar positivamente em relação à atividade física e a saúde. Para tanto, o mesmo deverá sempre selecionar atividades motivantes e prazerosas e, de preferência, realizá-las sempre com um grupo de amigos. A prática deste tipo de atividade deve ser realizada de 2 a 3 vezes por semana e o aprendizado de técnicas de relaxa-

mento e de controle emocional, pode auxiliar na queda dos efeitos do estresse do dia-a-dia e no aumento da sua qualidade de vida.

## CONCLUSÕES

Verificou-se neste trabalho, que os aspectos físicos, psicológicos e sociais estão presentes nos conceitos de saúde e nas razões que motivam os indivíduos a praticarem atividades físicas. Estes aspectos se sobressaem um sobre o outro em determinado momento dependendo da amostra que está sendo avaliada.

Na visão dos entrevistados, existe uma forte relação entre saúde e a prática de atividade física, sendo que o seu conceito está mais relacionado aos hábitos alimentares. Os participantes também relataram a importância que os fatores psicológicos e sociais possuem na obtenção e manutenção de uma boa saúde.

Entre as razões que motivam as pessoas a aderirem

num programa de atividade física, pôde-se chegar a conclusão que, para os entrevistados, o prazer promovido pela prática, é o fator que mais contribui na motivação dos indivíduos para a realização da mesma. Constatou-se diferenças entre os conceitos emitidos pelas ocupações, porém todas elas evidenciaram a importância que os aspectos psicológicos possuem na escolha de uma determinada prática esportiva.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALLSEN, P.E.; HARRISON, J.M.; VANCE, B. Exercício e Qualidade de Vida: Uma Abordagem Personalizada. 6. ed. Traduzido Brasil ed. Manole, 2001.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Position stand - Exercise and physical activity for older adults. *Medicine Science Sports and Exercise*. v. 30, n. 6, p. 992-1008, 1998.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Position stands - The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine Science Sports and Exercise*. Copyright, p. 975-991, 1998a.
- BERGER, B.; MACINMAM, A. Exercise and the quality of life. In: SINGER, R.N.; MURPHY, M.; TENNANT, L.K. eds. *Handbook of research on sport psychology*, cap. 34, Nova York, Macmillan, 1993, p. 729-760.
- BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R.J.; STEPHENS, T. *Physical activity, fitness and health*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 1994.
- DANTAS, E.H.M. Fitness, Saúde, Wellness e Qualidade de Vida. *Revista Mineira de Educação Física*. Viçosa; v.10, n.1, p.106-150. 2002.
- GUEDES, D.P. & GUEDES, J.E.R.P. *Exercício Físico na Promoção da Saúde*. 1. ed. Londrina: Midiograf, 1995.
- HACKFORTH, D. Health and wellness: a sport psychology perspective. In: *International Perspectives on Sport and Exercise Psychology*, 1ª ed. Morgantown: Fitness Information technology, Inc. 1994, cap 10, 165-183
- HOWLEY, E.T.; FRANKS B.D. *Manual do Instrutor de Condicionamento Físico para a Saúde*. 3a ed. Porto Alegre, Artmed, 2000.
- NAHAS, M.V.; BARROS, M.V.G.; FRANCALACCI, V. O Pentágono do Bem-Estar: Base Conceitual para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. SC; v. 5, n. 2, p. 48-59. 2000.
- PITANGA, F.J.G. *Atividade física, exercício e saúde*. Salvador. Ed. Copyright, 1998.
- SAMULSKI, D.M.; LUSTOSA, L. A Importância da Atividade Física para a Saúde e Qualidade de Vida. *Artus - Revista da Educação Física e Desporto*, Volume 17, Nº 1, pág. 60-70. SP. 1996.
- SAMULSKI, D.M.; NOCE, F. A importância da atividade física para saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. *Revista Brasileira Atividade Física e Saúde*. v. 5, n. 1, p. 5-21. Santa Catarina, 2000.
- SAMULSKI, D.M. *Psicologia do Esporte*, Manole, São Paulo, 2002.
- SAMULSKI, D.M.; NOCE, F. Atividade Física, Saúde & Qualidade de Vida. In: SAMULSKI, D.M. (Ed). *Psicologia do Esporte*, Manole, São Paulo, 2002, cap 13, p. 301-316.
- SHARKEY, B.J. *Condicionamento físico e saúde*. University of Montana, 1997, 4. ed. Trad. Márcia dos Santos Dornelles e Ricardo Demétrio de Souza Petersen. Porto Alegre; Artmed, 1998.
- WEINECK, J. *Atividade Física e Esporte: Para quê?* São Paulo: Manole, 2003.

