

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: UM ESTUDO ENTRE PROFESSORES, ALUNOS E FUNCIONÁRIOS DA UFMG

DIETMAR MARTIN SAMULSKI
FRANCO NOCE

Centro de Excelência Esportiva (Cenesp/UFMG)

resumo

Sendo o ser humano biopsicossocial, não é possível desprezar a importância da obtenção de conhecimentos na área da saúde mental e da qualidade de vida, para que se possa compreender os efeitos da atividade física sobre o homem. Os objetivos deste trabalho foram: analisar o conceito de saúde de alunos, professores e funcionários da comunidade da UFMG e verificar o nível de importância dos motivos para a prática regular de atividade física. Participaram do estudo 574 indivíduos da comunidade da UFMG. O questionário utilizado para a coleta de dados foi desenvolvido e validado no Laboratório de Psicologia do Esporte (LAPES-UFMG). Os procedimentos realizados para o tratamento estatístico foram: uma análise descritiva exploratória composta por procedimentos de comparação de médias entre os grupos gênero, ocupação e unidade/departamento. No geral, o termo mais relacionado com a palavra saúde foi "alimentação". Vários termos apresentaram uma diferença estatisticamente significativa entre alunos, professores e funcionários, entre eles: "status social" ($p < 0.01$) e "satisfação profissional" ($p < 0.001$). O motivo geral mais importante para a prática regular de atividade física foi o "prazer pela atividade física". Foram detectadas várias diferenças significativas entre gêneros, departamentos e ocupação, entre elas "prevenir doenças" ($p < 0.001$) e "retardar o envelhecimento" ($p < 0.05$). Concluiu-se que motivos tais como saúde, qualidade de vida e prazer foram muito relevantes para a amostra de uma forma geral, o que vem a comprovar a importância que a atividade física regular tem para a saúde e a qualidade de vida e o fato de que as pessoas estão conscientes desta importância. O conceito de saúde encontra-se muito relacionado à saúde física. Termos como condicionamento físico, atividade física e bem-estar físico apareceram com altos níveis de relevância para esta amostra avaliada. Para estas pessoas a saúde é beneficiada pela prática regular de atividades físicas, então podemos dizer que os benefícios que estas pessoas conhecem que esta prática pode proporcionar a elas são benefícios de caráter físico.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde, Qualidade de vida; Atividade física.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR HEALTH AND QUALITY OF LIFE IN PROFESSORS, UNDERGRADUATES STUDENTS AND CIVIL SERVANT FROM UFMG

abstract

To understand the importance of the benefits of physical activity, one has to be knowledgeable in the areas of health and well being. The present study was carried out to investigate: 1- how college professors, workers and students define health; 2- what level of importance is given to the different motives they have to exercise regularly. A standard questionnaire, developed and validated at the Sports Psychology Laboratory (LAPES) was answered by 574 members of the Federal University of Minas Gerais community. The subjects were divided into different groups by gender, occupation and department of origin and the data for the groups were analyzed using a ONE-WAY ANOVA followed by the Scheffé test when appropriate. The term "nutrition" was considered by the female gender to be more associated to health than any of the other terms. Professors, workers and students differed ($p < 0,05$) on what term they considered more important to health and well being. For example, workers are significance more important that students in "social status" ($p < 0,01$). All groups picked "the pleasure of exercising" as the most important factor. It was concluded that motives such as health, well being and pleasure were considered very important by the different groups. The subjects seemed to be aware of the importance of exercising regularly for their health and well being. The concept of health was strongly attached to physical/physiological parameters. Terms such as physical fitness, physical exercise and physical well being were rated very high in the scale of importance by most participants, indicating that they believed the benefits of exercise were mainly physical, while little importance was given to the psychological effects of exercise.

KEY WORDS: Health, Quality of life, Physical activity.

INTRODUÇÃO

As mudanças profundas das normas e valores sociais gerais nos últimos anos têm também gerado alterações nos padrões e funções individuais e sociais do esporte e da atividade física (BENTO, 1991).

A necessidade de se ter hábitos saudáveis de vida, tem sido divulgada na sociedade como forma de combater os danos causados à saúde, pela forma de vida urbana atual. Esta concepção mostra uma de suas faces na motivação para a prática de atividades físicas, a qual pode ser observada na procura e frequência aumentada às praças de esporte, lugares públicos destinados à prática do exercício físico, aos clubes esportivos e às academias de ginástica.

Muito se pesquisa e comprova a respeito dos efeitos e benefícios do exercício regular e controlado, sobre a saúde do ser humano (BLUENTHAL et al., 1988; CREWS & LANDERS, 1987; SINYOR, SCHWARTS, PERONNET, BRISSON, & SERAGANIAN, 1983). A redução dos níveis de ansiedade, estresse e depressão; melhoras no humor; aumento do bem estar físico e psicológico; melhor funcionamento orgânico geral; maior rendimento no trabalho; disposição física e mental aumentada e outros, são apontados como resultados benéficos da prática correta e programada de exercícios físicos (BERGER & MACINMAN, 1993). A relação do exercício com a saúde física do ser humano está, atualmente, bem fundamentada, e se desenvolve sobre a base firme criada pelas pesquisas na área da medicina esportiva. No entanto, sendo o ser humano um ser *biopsicossocial*, não é possível desprezar a importância da obtenção de conhecimentos na área da saúde mental e da qualidade de vida, para que se possa compreender os efeitos da atividade física sobre o homem (HACKFORT, 1994). Existe um considerável corpo de pesquisa sobre a relação entre a atividade física, saúde mental e a qualidade de vida, construído principalmente por psicólogos do esporte dos países europeus e norte americanos. Entretanto, ainda não existem estudos sistemáticos sobre a relação entre o exercício físico e a saúde psicológica, por este motivo as pesquisas nesta área precisam ser fomentadas e intensificadas.

Este estudo se justifica por sua grande importância para a prática de atividades físicas realizadas com o fim de aquisição e manutenção da

saúde e qualidade de vida do ser humano, na medida em que contribuirá com dados sobre áreas ainda carentes de conhecimento. Além disto, o estudo e a produção de conhecimento em tal área, favorecerá um grande número de pessoas, uma vez que a prática de atividades físicas tem sido cada vez mais difundida na população.

OBJETIVOS

Os objetivos deste projeto estão centrados basicamente na investigação dos seguintes pontos:

- Determinar o conceito de saúde de professores, alunos e funcionários da UFMG.
- Verificar os fatores que motivam a prática regular de atividade física.

MATERIAL E MÉTODOS

Amostra

Participaram do estudo 574 indivíduos (277 homens e 297 mulheres) da comunidade da UFMG, sendo 319 alunos, 106 professores e 142 funcionários (7 indivíduos não identificaram). O grupo apresentou uma idade média de 27,62 anos ($\pm 9,83$) e um tempo de prática regular de atividade física equivalente a 82,99 meses ($\pm 101,92$). O desvio padrão elevado neste item, se deve ao fato de uma grande variabilidade dos dados, sendo o mínimo de 1 mês e o máximo de 660 meses.

A amostra foi extraída de 7 unidades/departamentos, sendo estes: Educação Física (111), Medicina (92), Farmácia (101), Psicologia (14), Odontologia (97), ICEX (108) e FAFICH (51).

Instrumento

O questionário utilizado para a coleta de dados foi desenvolvido e validado no Laboratório de Psicologia do Esporte (LAPES) durante um processo de 3 anos (**modelo de questionário**).

A elaboração e estruturação deste instrumento foi baseando no trabalho realizado por MICKLER & MOSER (1988) na Alemanha, a qual seguiu os seguintes passos:

a) **Entrevistas:** Realizou-se inicialmente entrevistas com clientes de academias de ginástica e com professores de Educação Física que atuam

nesta área específica.

b) Projeto piloto: Realizou-se um projeto piloto para observar a clareza e precisão do instrumento (SAMULSKI & CHAGAS, 1992).

c) Validação: A validação deste teste foi submetê-lo a apreciação através de "Expert-Rating", ou seja, validação de conteúdo.

O questionário definitivo 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, analisa-se a importância dos motivos para a prática regular de atividade física.

Cuidados Éticos

Os indivíduos foram informados sobre os objetivos da pesquisa, forma de divulgação e também do caráter anônimo da mesma. Após receber todas as informações, o indivíduo tinha a liberdade de escolha em relação à participação na pesquisa. Toda a pesquisa foi realizada dentro das normas éticas sugeridas pelo Comitê de Ética da UFMG.

Procedimentos

Um grupo de avaliadores, devidamente treinados, foram encaminhados a várias unidades / departamentos da UFMG, onde abordavam os indivíduos (professores, funcionários e alunos).

As informações sobre o instrumento eram padronizadas e o indivíduo tinha um tempo livre para efetuar as respostas.

Análise Estatística

A análise foi executada através do pacote estatístico SPSS for windows. Os procedimentos realizados foram: uma análise descritiva exploratória composta por procedimentos de comparação de médias (Anova Oneway & Teste T para amostras independentes) entre os grupos gênero, ocupação e unidade/departamento.

RESULTADOS

A discussão dos resultados será apresentada acompanhando o modelo do questionário para uma melhor compreensão. Queremos destacar

ainda que algumas tabelas e gráficos serão apresentados na língua inglesa (devido ao pacote estatístico utilizado) mantendo a originalidade dos resultados.

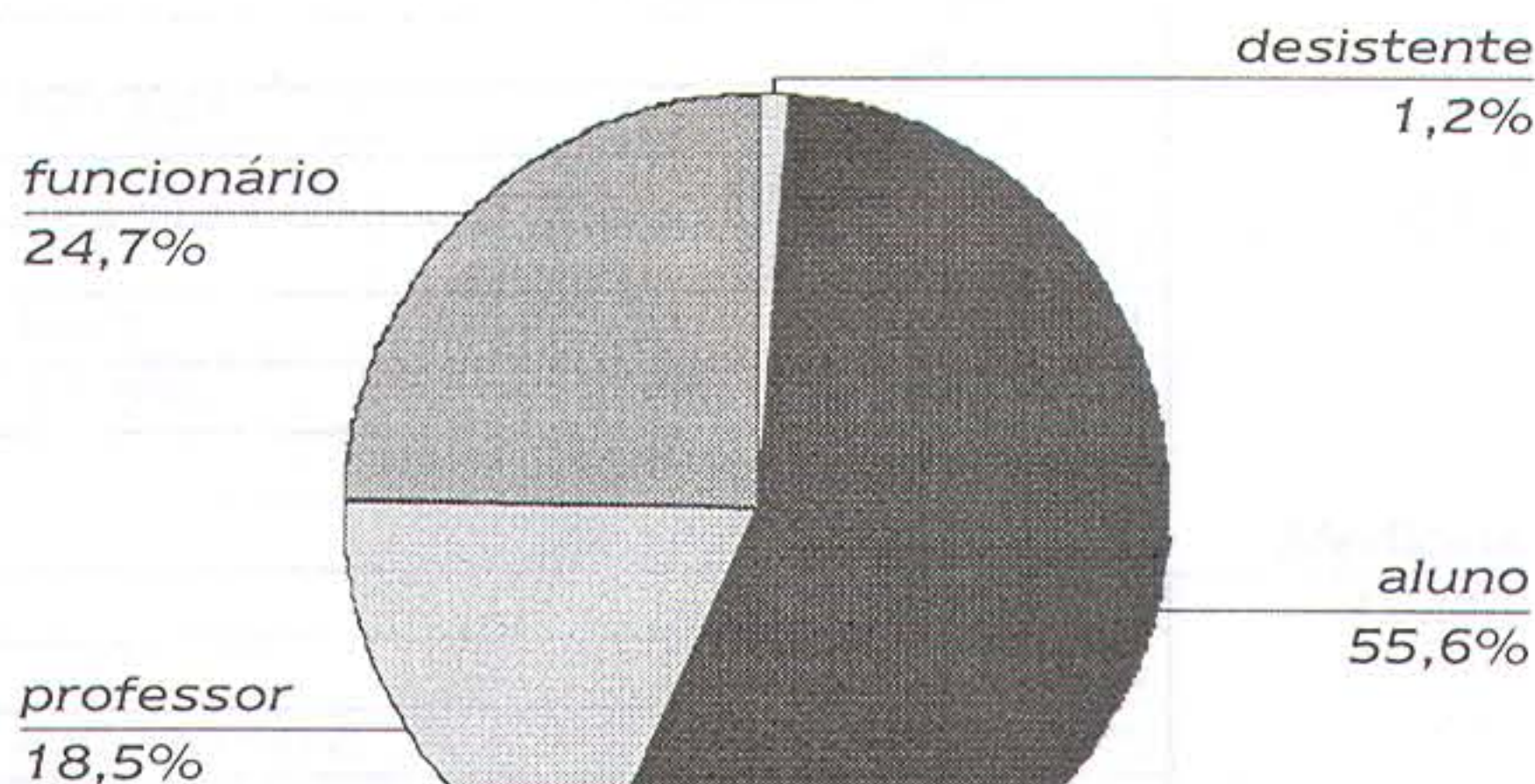
Em relação à amostra, podemos observar no **gráfico 1** a sua distribuição de acordo com a ocupação dos participantes. Nota-se um predomínio da classe discente na pesquisa, o que é natural se observarmos em relação à população da UFMG.

Em relação ao sexo dos participantes, o **gráfico 2** nos mostra um equilíbrio (51,7% para masculino e 48,3% para feminino), o que é muito positivo, principalmente para realizarmos a comparação dos grupos ao longo desta discussão.

No que diz respeito à participação das unidades / departamentos na pesquisa, o **gráfico 3** também nos mostra um equilíbrio, exceto pela psicologia que contribuiu com apenas 2,4% da amostra e pela FAFICH com 8,9%.

Um aspecto muito interessante de se observar é a idade dos participantes. O **gráfico 4** nos apresenta a distribuição da amostra de acordo com este fator. Podemos observar que a idade é predominante na faixa entre 20 e 23 anos. Naturalmente, o grupo dos alunos é o mais homogêneo no que diz respeito à idade (esta concentra-se claramente na faixa entre 20 e 22 anos) e por ser maior, tende a influenciar a distribuição geral da idade, como pode ser verificado no **gráfico 4**.

Gráfico 1: Distribuição da amostra de acordo com a ocupação dos participantes.



Fonte: UFMG (N=574)

Modelo de questionário

1) Dados pessoais

Idade: _____ Sexo: Feminino Masculino

Profissão: Aluno Professor Funcionário

Experiência no esporte: _____

Você pratica atividade física regularmente (no mínimo 2x por semana)? Qual? _____

Há quanto tempo você pratica atividade física regular? _____

Cite 3 atividades que você gosta de fazer no seu tempo livre: _____

Unidade / Departamento na(o) qual está atuando:

Educação Física

Farmácia

Odontologia

FTO

Psicologia

ICEX

Medicina

Pedagogia

FAFICH

2) Defina, com suas palavras, qualidade de vida.

3) Com que palavras você associa e relaciona o conceito de SAÚDE ?

Avalie cada palavra da seguinte forma:

1 = não existe nenhuma relação

2 = existe uma relação

3 = existe muita relação

Associe com a palavra SAÚDE !	1	2	3
1. segurança econômica			
2. condicionamento físico			
3. aparência física			
4. status social			
5. esporte			
6. ausência de doença			
7. alegria			
8. exercício físico			
9. hábitos de vida			
10. atividade física			
11. bem-estar físico			
12. satisfação profissional			
13. relacionamento social			
14. equilíbrio emocional			
15. higiene			
16. alimentação			
17. contato social			
18. motivação			
19. prazer			
20. disposição mental			
21. qualidade de vida			
22. bem-estar mental			
23. bem-estar geral			
24. lazer			
25. sono			
26. autoconfiança			
27. outras palavras :			

4) Avalie cada um dos motivos abaixo, analisando o nível de importância destes motivos para a prática regular de atividade física. Avalie cada motivo da seguinte forma:

0 = Não é importante 2= Importante 1= Pouco importante 3= Muito importante

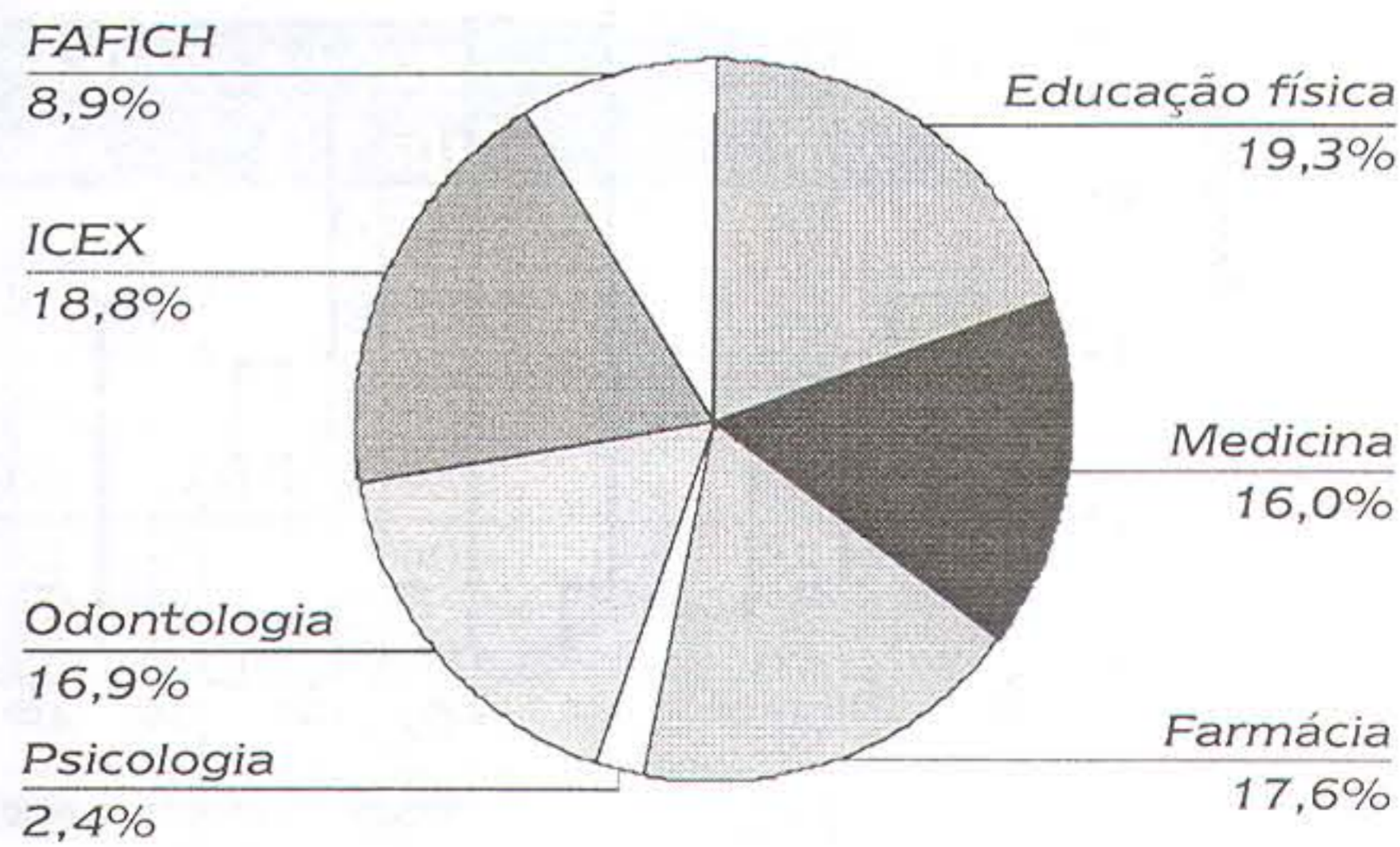
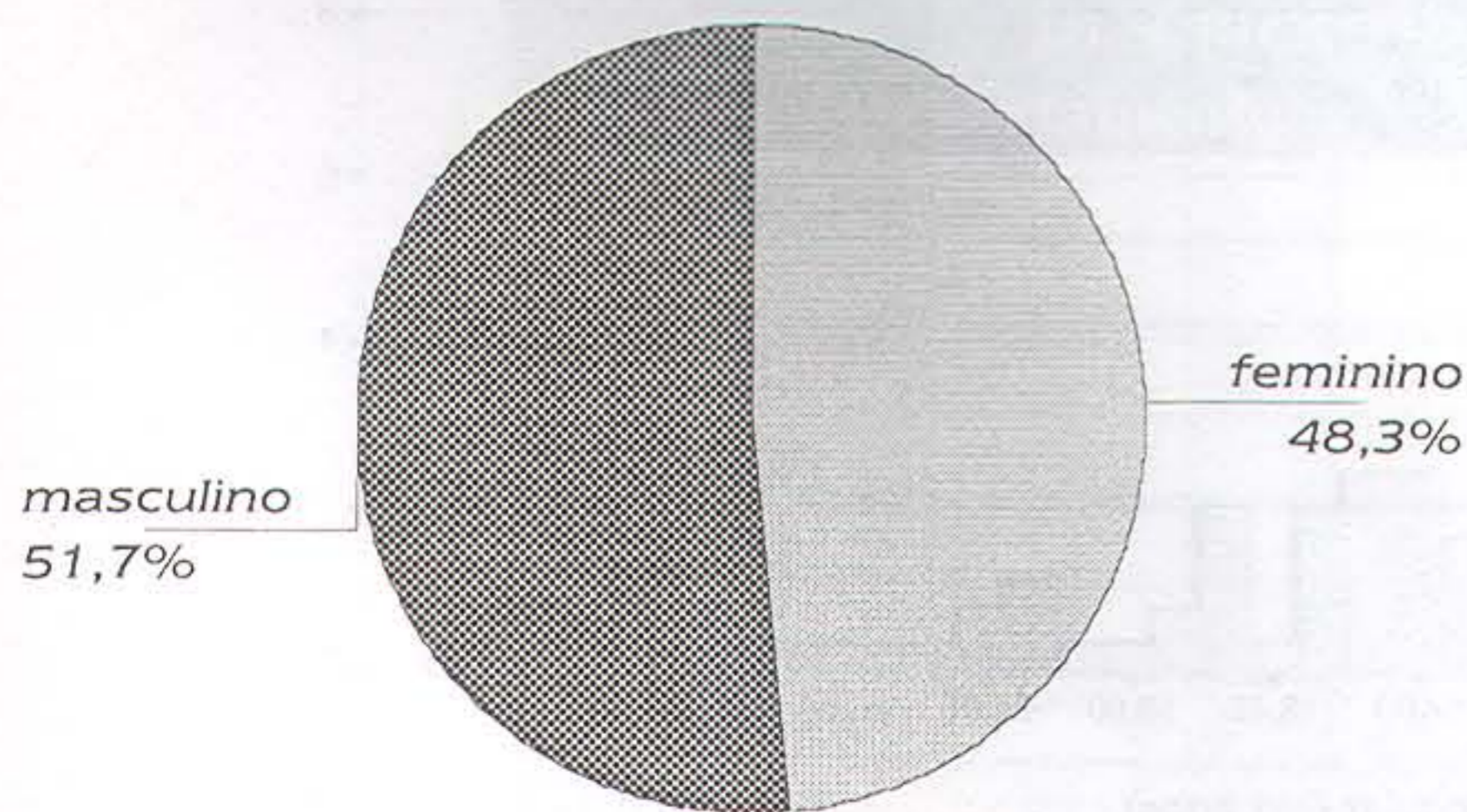
	motivos	0	1	2	3
1.	Prevenir doenças				
2.	Melhorar o condicionamento físico				
3.	Aumentar o status social				
4.	Desenvolver mais autoconfiança				
5.	Reduzir o estresse do trabalho				
6.	Melhorar a aparência física				
7.	Aumentar o bem-estar geral				
8.	Por aconselhamento médico				
9.	Retardar o envelhecimento				
10.	Manter-se em forma				
11.	Sentir prazer pela atividade física que esta praticando				
12.	Emagrecer				
13.	Melhorar a qualidade de vida				
14.	Melhorar o estado de saúde				
15.	Compensar o sedentarismo				
16.	Melhorar o equilíbrio emocional				
17.	Aprender novos esportes				
18.	Competir com outras pessoas				
19.	Interesse pela atividade física que esta praticando				
20.	Reduzir o estresse e a ansiedade				
21.	Melhorar a eficiência no trabalho				
22.	Disponibilidade de tempo				
23.	Oportunidades e facilidades para a prática				
24.	Condições favoráveis para a prática				
25.	Reduzir o nível de depressão				
26.	Melhora do humor				
27.	Compensação de atividades monótonas				
28.	Outros fatores:				

5) Relacione motivos e fatores que dificultam ou impossibilitam a prática regular de atividades físicas:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

GRÁFICO 2: Distribuição da amostra de acordo com o sexo dos participantes.

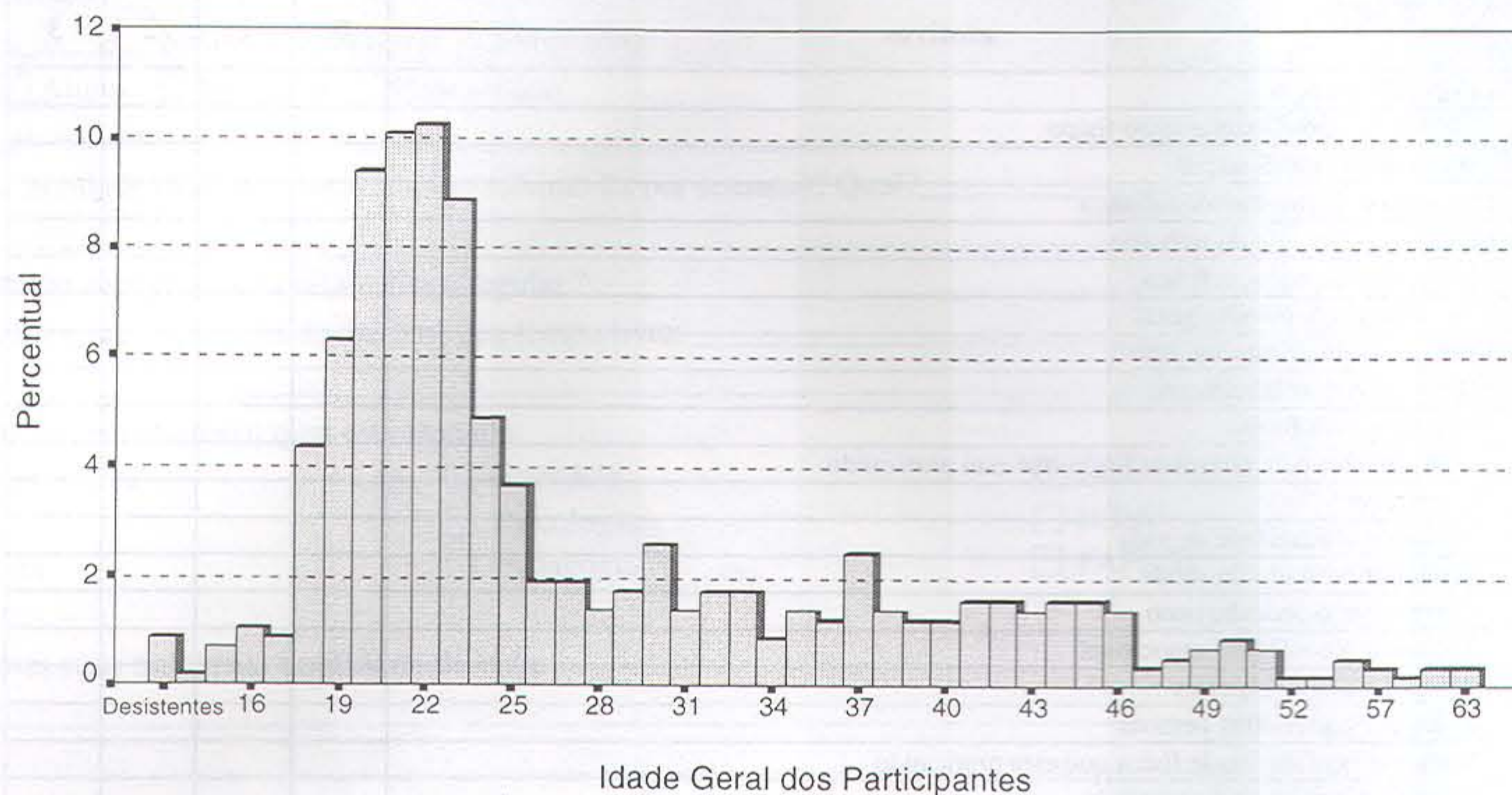
GRÁFICO 3: Distribuição da amostra de acordo com as Unidades/Departamentos dos participantes.



Fonte: UFMG (N=574)

Fonte: UFMG (N=574)

GRÁFICO 4: Distribuição da amostra de acordo com a Idade dos Participantes.



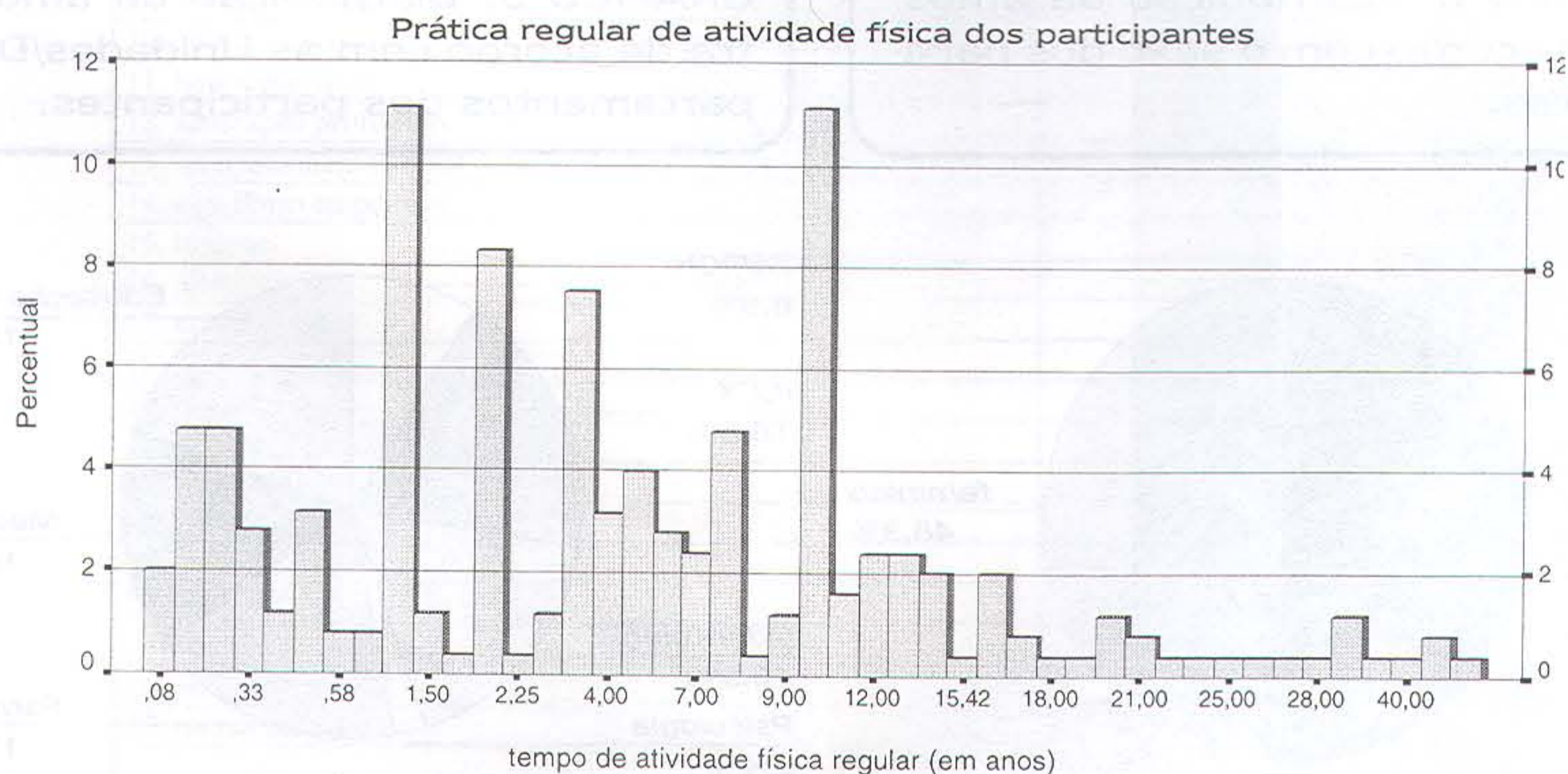
Em relação aos outros grupos, não é possível determinar uma predominância em relação ao aspecto da idade. O único detalhe a se destacar, é uma ligeira tendência em relação aos funcionários de se concentrarem na faixa entre 29 e 37 anos.

Ao abordarmos o aspecto da prática regular de atividade física, verificamos uma ampla vari-

abilidade em relação a todo o grupo. Observando o **gráfico 5**, podemos notar 2 pequenas concentrações, sendo a primeira entre 1 e 2 anos, e a segunda com 10 anos de prática regular de atividade física.

Notamos que nos três grupos (alunos, professores e funcionários) existe um percentual representativo de pessoas que praticam atividade física

GRÁFICO 5: Distribuição da amostra de acordo com o tempo de prática regular de atividade física dos participantes.



regularmente a aproximadamente 10 anos. Na amostra de funcionários e alunos encontramos também um grupo bem representativo que pratica atividade física regular entre um e dois anos.

Ao analisarmos a nossa amostra de acordo com as unidades em questão (**tabela 1**), verificamos que no geral o grupo apresenta um tempo médio de 6,91 anos ($\pm 8,49$) de prática regular de atividade física.

Através da análise de variância detectamos uma diferença significativa ($p=0.01$) entre as unidades / departamentos da UFMG em relação ao tempo de prática regular de atividade física. No teste de comparações múltiplas, verificamos que o grupo da Educação Física pratica atividade física significativamente ($p<0.05$) a mais tempo que o grupo da Odontologia e Farmácia. Por fim, através de um teste de correlação, verificamos que é significativa ($p=0.000$) e positiva ($r=0.36$) a relação entre a idade dos participantes e o tempo de prática de atividade física.

Conceito de saúde

O conceito de saúde de alunos, professores e funcionários foi analisado de acordo com o nível de associação de diferentes termos com a palavra saúde. Os termos poderiam apresentar uma ênfase biológica, psicológica ou social. Os indivíduos deveriam indicar o nível de associação dos termos de acordo com a escala abaixo:

- 1 – não existe nenhuma relação
- 2 – existe uma relação
- 3 – existe muita relação

De uma forma geral (**tabela 2**), o termo de maior relação com saúde foi "16-alimentação" ($2,83 \pm 0,42$). O valor médio deste termo indica a altíssima associação atribuída pelo grupo a um fator biológico. Outro fator predominantemente biológico foi a sensação de "11-bem-estar físico" ($2,72 \pm 0,49$). Em segundo lugar no geral, um termo mais amplo foi selecionado "21-qualidade de vida" ($2,77 \pm 0,45$). Em contrapartida, os termos menos relacionados foram "04-status social", "03-aparência física" e "17-contato social".

Gênero

No **gráfico 6** podemos observar a comparação dos grupos de acordo com o gênero. Verifica-se que os termos "16-alimentação" e "21-qualidade de vida" foram os mais relacionados com a palavra saúde para ambos os sexos. Os termos menos relacionados foram "04-status social", "03-aparência física", "17-contato social", "13-relacionamento social" e "01-segurança econômica". Estes foram, respectivamente, relacionados na mesma ordem de associação para ambos os sexos.

Na comparação (de acordo com o teste de comparação de médias – teste t para amostras independentes) entre os gêneros foram observadas inúmeras diferenças estatisticamente significativas, sendo que todas foram a favor do sexo feminino, isto é, as mulheres tendem a perceber uma associação mais forte que os homens. Os termos considerados estatisticamente diferentes podem ser observados no **gráfico 6** ou no **quadro 1**.

TABELA 1: Análise descritiva do tempo de prática de atividade física regular em relação às unidades / departamentos.

DESCRIÇÃO DAS SUBPOPULAÇÕES			
Unidade / Departamento	Média	D.Padrão	N
Educação Física	9,38	10,03	67
ICEX	8,46	9,33	52
FAFICH	8,22	9,94	17
Psicologia	5,60	4,98	05
Medicina	4,84	4,99	33
Farmácia	4,67	7,86	42
Odontologia	4,19	4,85	36
GERAL *	6,92	8,49	252

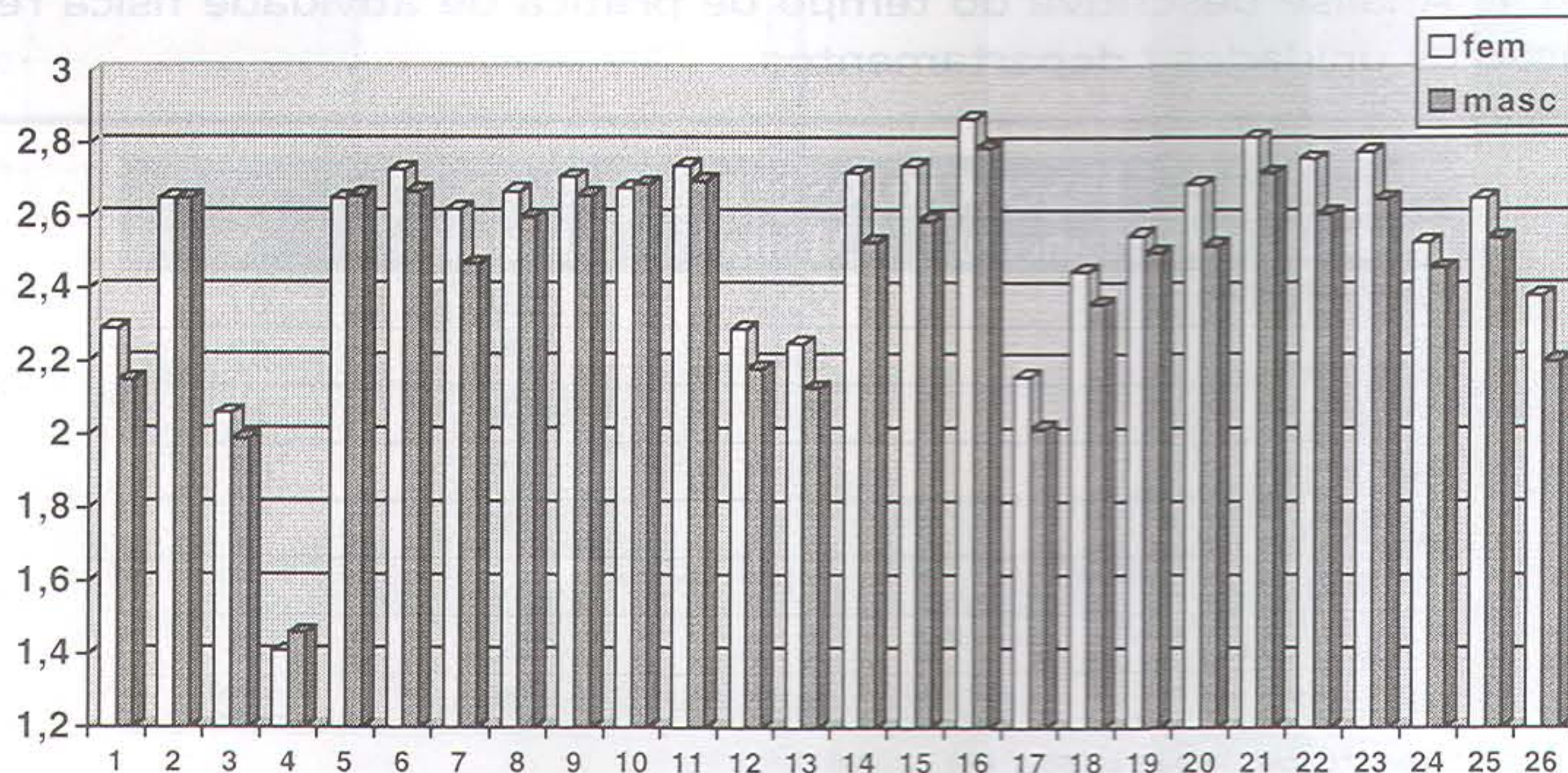
* Desistências = 322 or 56,1 Pct

TABELA 2: Resultado geral do conceito de saúde.

Variável	Descrição da Variável	Média	D.Padrão	N
S16 *	alimentação	2.83	0.42	568
S21 **	qualidade de vida	2.77	0.45	566
S11	bem-estar físico	2.72	0.49	569
S23 ***	bem-estar geral	2.71	0.48	566
S06	ausência de doenças	2.70	0.52	567
S10	atividade física	2.69	0.49	567
S09	hábitos de vida	2.69	0.49	567
S22 ***	bem-estar mental	2.68	0.49	566
S15 ***	higiene	2.66	0.53	569
S05	esporte	2.66	0.53	564
S02	condicionamento físico	2.65	0.53	567
S08	exercício físico	2.64	0.51	566
S14 ***	equilíbrio emocional	2.62	0.53	566
S20 ***	disposição mental	2.60	0.55	564
S25 *	sono	2.59	0.59	565
S07 **	alegria	2.54	0.59	569
S19	prazer	2.52	0.56	568
S24	lazer	2.49	0.55	566
S18	motivação	2.40	0.62	566
S26 ***	autoconfiança	2.29	0.68	561
S12 *	satisfação profissional	2.23	0.64	565
S01 **	segurança econômica	2.22	0.64	557
S13 *	relacionamento social	2.19	0.65	566
S17 **	contato social	2.09	0.67	564
S03	aparência física	2.03	0.69	568
S04	status social	1.43	0.62	559

diferença significativa detectada entre os gêneros: * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

GRÁFICO 6: Conceito de saúde de acordo com o gênero.



QUADRO 1: Nível da diferença significativa dos termos relacionados à saúde (gênero).

P<0.001	P<0.01	P<0.05
14 - Equilíbrio emocional (p=0.000)	01 - Segurança econômica (p=0.009)	12 - Satisfação profissional (p=0.04)
15 - Higiene (p=0.001)	07 - Alegria (p=0.002)	13 - Relacionamento social (p=0.02)
20 - Disposição mental (p=0.000)	17 - Contato social (p=0.01)	16 - Alimentação (p=0.02)
22 - Bem-estar mental (p=0.000)	21 - Qualidade de vida (p=0.005)	25 - Sono (p=0.02)
23 - Bem-estar geral (p=0.001)		
26 - Autoconfiança (p=0.001)		

Ocupação

Na **tabela 3** podemos observar os resultados de acordo com a ocupação (professores, funcionários e alunos) dos indivíduos da amostra. Novamente o termo de maior associação para todos os grupos foi "16-alimentação", sendo que para os funci-

onários o termo "21-qualidade de vida" recebeu o mesmo nível de associação. Este termo foi ainda classificado em segundo lugar pelo grupo dos alunos, enquanto que para o grupo dos professores classificou-se o termo "11-bem-estar físico".

TABELA 3: Conceito de saúde de acordo com a ocupação.

TERMOS		ALUNOS	PROF	FUNC	
S01	segurança econômica	2,16	2,33	2,28	
S02	condicionamento físico	2,67	2,69	2,57	
S03	aparência física	2,01	1,98	2,10	
S04	status social	1,36	1,46	1,57	**
S05	esporte	2,70	2,59	2,62	
S06	ausência de doenças	2,67	2,78	2,70	
S07	alegria	2,49	2,71	2,54	**
S08	exercício físico	2,67	2,60	2,59	**
S09	hábitos de vida	2,71	2,81	2,55	***
S10	atividade física	2,70	2,70	2,63	
S11	bem-estar físico	2,71	2,84	2,65	
S12	satisfação profissional	2,16	2,44	2,25	***
S13	relacionamento social	2,20	2,27	2,09	
S14	equilíbrio emocional	2,59	2,72	2,60	
S15	higiene	2,66	2,60	2,71	
S16	alimentação	2,84	2,90	2,74	**
S17	contato social	2,11	2,19	1,93	**
S18	motivação	2,37	2,54	2,37	
S19	prazer	2,53	2,56	2,46	
S20	disposição mental	2,61	2,68	2,53	
S21	qualidade de vida	2,77	2,79	2,74	
S22	bem-estar mental	2,69	2,72	2,65	
S23	bem-estar geral	2,72	2,79	2,65	
S24	lazer	2,46	2,58	2,47	
S25	sono	2,57	2,79	2,49	***
S26	autoconfiança	2,25	2,42	2,26	

diferença significativa detectada entre as ocupações: * p<0.05 ** p<0.01 *** p<0.001

Para detectar as diferenças entre os grupos foi utilizado o teste Anova One-way, enquanto que para localizar esta diferença foi utilizado o post-hoc Scheffe test. Entre os grupos por ocupação foram observadas inúmeras diferenças estatisticamente significativas, sendo que a grande maioria foi a favor dos professores, isto é, estes tendem a associar os termos à saúde com uma intensidade maior que os funcionários e alunos. Os termos considerados estatisticamente diferentes podem ser observados na **tabela 3** ou no **quadro 2**.

Unidade / Departamento

Na **tabela 4** podemos observar a comparação dos grupos de acordo com as unidades / departamentos. Desta vez o termo "alimentação" foi o mais relacionado à palavra saúde em apenas 4 (farmácia; odontologia; icex; fafich) das 7 unidades / departamentos pesquisados na UFMG.

O termo "21-qualidade de vida" foi selecionado pela Educação Física e pela Psicologia, enquanto que a Medicina selecionou o termo "22-bem-estar mental". O "04-status social" foi para todas as unidades / departamentos o termo menos associado à palavra saúde.

Na comparação (de acordo com a análise de variância - Anova One-Way) entre os departamentos foram observadas inúmeras diferenças estatisticamente significativas, sendo que maioria a favor da psicologia. Porém, é importante ressaltar que apesar da psicologia apresentar a maior média na maioria dos termos (maior associação com a palavra saúde), ela não figura no post hoc devido a fatores como desvio padrão elevado e amostra pequena. Os termos considerados estatisticamente diferentes, bem como as diferenças encontradas, podem ser observados na **tabela 4** ou no **quadro 3** a seguir.

TABELA 4: Conceito de saúde de acordo com as unidades / departamentos.

TERMOS	ED.FIS	MEDIC.	PSICOL	FARMAC	ODONTO	ICEX	FAFICH	P	
S01	Segurança econômica	2,08	2,38	2,00	2,26	2,29	2,10	2,27	
S02	Condicionamento físico	2,59	2,56	2,62	2,71	2,66	2,69	2,73	
S03	aparência física	1,92	2,09	2,00	2,12	2,02	2,05	1,94	
S04	status social	1,34	1,48	1,31	1,50	1,39	1,49	1,39	
S05	Esporte	2,56	2,63	2,57	2,71	2,65	2,72	2,71	
S06	ausência doenças	2,75	2,55	2,57	2,69	2,73	2,75	2,78	
S07	Alegria	2,45	2,53	2,57	2,64	2,76	2,35	2,59	***
S08	exercício físico	2,66	2,62	2,54	2,70	2,66	2,62	2,51	
S09	hábitos de vida	2,64	2,78	2,85	2,72	2,68	2,65	2,59	
S10	atividade física	2,70	2,66	2,50	2,68	2,70	2,74	2,63	
S11	bem-estar físico	2,69	2,76	2,64	2,74	2,82	2,63	2,69	
S12	satisfação profissional	2,10	2,44	2,62	2,36	2,36	2,03	1,98	***
S13	Relacionamento social	2,07	2,42	2,50	2,28	2,36	1,92	1,96	***
S14	Equilíbrio emocional	2,51	2,71	2,71	2,65	2,74	2,51	2,60	
S15	Higiene	2,48	2,62	2,36	2,76	2,75	2,74	2,69	***
S16	Alimentação	2,80	2,77	2,79	2,86	2,85	2,89	2,80	
S17	contato social	1,99	2,25	2,64	2,12	2,19	1,85	2,06	***
S18	Motivação	2,35	2,47	2,57	2,41	2,53	2,30	2,36	
S19	Prazer	2,44	2,70	2,79	2,54	2,55	2,38	2,52	***
S20	disposição mental	2,47	2,69	2,85	2,70	2,68	2,44	2,67	
S21	qualidade de vida	2,83	2,77	2,93	2,81	2,79	2,65	2,71	
S22	bem-estar mental	2,57	2,80	2,86	2,73	2,81	2,53	2,66	***
S23	bem-estar geral	2,65	2,76	2,86	2,73	2,78	2,63	2,75	
S24	Lazer	2,43	2,54	2,85	2,50	2,53	2,37	2,63	
S25	Sono	2,46	2,72	2,92	2,60	2,68	2,48	2,65	
S26	Autoconfiança	2,19	2,40	2,62	2,35	2,45	2,08	2,20	***

diferença significativa detectada entre as unidades: * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

QUADRO 2: Nível da diferença significativa dos termos relacionados à saúde (ocupação).

TERMO	SIG	> X	POST HOC
04-Status social	0,003	Funcionários (1,57)	f - a
07-Alegria	0,003	Professores (2,70)	P - A
09-Hábitos de vida	0,0002	Professores (2,80)	P - F & A - F
11-Bem-estar físico	0,008	Professores (2,83)	P - F
12-Satisfação profissional	0,0004	Professores (2,43)	P - A
16-Alimentação	0,004	Professores (2,90)	P - F & A - F
17-Contato social	0,004	Professores (2,19)	P - F & A - F
25-Sono	0,0002	Professores (2,79)	P - F & P - A

TERMO: Palavra onde foi detectada uma diferença significativa entre os grupos

sig: valor p encontrado no teste de comparação de médias

> x: maior média atribuída pelo grupo ao termo

post hoc: indica entre quais grupos foi detectada a diferença

f - funcionários; p - professores; a - alunos

QUADRO 3: Descrição das diferenças encontradas entre os termos relacionados à saúde (de acordo com as unidades / departamentos)

TERMO	SIG	> X	POST HOC
07-Alegria	0,000	Odontologia (2,76)	o-i; o-ef; fa-i
12-Satisfação profissional	0,000	Psicologia (2,61)	m-ff; m-i; m-ef; o-ff; o-i; fa-i
13-Relacionamento social	0,000	Psicologia (2,50)	m-i; m-ff; m-ef; o-i; o-ff; fa-i
15-Higiene	0,000	Farmácia (2,76)	fa-ef; o-ef; i-ef
17-Contato social	0,000	Psicologia (2,64)	p-i; m-i; o-i
19-Prazer	0,001	Psicologia (2,78)	m-i
22-Bem-estar mental	0,000	Psicologia (2,85)	o-i; m-i
26-Autoconfiança	0,000	Psicologia (2,61)	o-i

TERMO: Palavra onde foi detectada uma diferença significativa entre os grupos

Sig: valor p encontrado no teste de comparação de médias

X: maior média atribuída pelo grupo ao termo

Post hoc: indica entre quais grupos foi detectada a diferença

I - icex; EF - Educação Física; M - medicina; P - psicologia; FF - fofich; FA - farmácia; O - odontologia

Motivação para prática regular de atividade física

Os motivos para a prática regular de Atividade Física foram analisados de acordo com o questionário de 27 itens que continham motivos que poderiam influenciar o indivíduo a praticar Atividade Física regularmente. Para cada um destes motivos o indivíduo avaliava seu nível de importância de acordo com a escala abaixo:

- 0 - não é importante
- 1 - é pouco importante
- 2 - é importante
- 3 - é muito importante

De uma forma geral (tabela 5), o motivo mais importante para os indivíduos praticarem Atividade Física de uma forma regular foi "11-sentir prazer pela Atividade Física que está praticando" (2,63 ± 0,62), seguido pelo motivo de "14-melhorar o estado de saúde" (2,60 ± 0,57) e "10-mantê-lo em forma" (2,55 ± 0,60). Em contrapartida, os motivos menos importantes foram "03-aumentar o status social" (0,72 ± 0,82) e "18-competir com as outras pessoas" (0,95 ± 0,96).

Gênero

Homens e mulheres avaliaram o nível de importância dos motivos para a prática regu-

TABELA 5: Resultado geral do nível de importância dos motivos.

Variável	Motivos	Média	D.Padrão	N
M11	Prazer pela atividade física	2.63	0.62	562
M14	Melhorar saúde	2.60	0.57	564
M10	Manter-se em forma	2.55	0.60	561
M02	Melhorar condicionamento físico	2.54	0.66	562
M07 ***	Aumentar bem-estar geral	2.53	0.61	563
M05 ***	Reduzir stress do trabalho	2.48	0.64	563
M13 **	Melhorar qualidade vida	2.47	0.70	563
M20 ***	Reduzir estresse & ansiedade	2.46	0.66	564
M01	Prevenir doenças	2.43	0.65	564
M15 ***	Compensar sedentarismo	2.42	0.71	556
M26 ***	Melhorar humor	2.35	0.76	563
M19	Interesse pela atividade física	2.32	0.71	559
M25 ***	Reduzir nível depressão	2.29	0.81	564
M08	Aconselhamento medico	2.28	0.76	558
M24 *	Condições favoráveis p/ prática	2.23	0.75	556
M16 ***	Melhorar equilíbrio emocional	2.21	0.77	562
M06 ***	Melhorar aparência física	2.14	0.77	566
M23	Oportunidades p/ prática	2.13	0.84	553
M22 **	Disponibilidade de tempo	2.13	0.91	562
M27 ***	Compensação ativ. Monótonas	2.07	0.86	558
M21	Melhorar eficiência trabalho	2.07	0.81	561
M09 ***	Retardar envelhecimento	1.99	0.88	566
M12 **	Emagrecer	1.86	0.94	565
M04 **	Desenvolver a autoconfiança	1.84	0.84	560
M17	Aprender novos esportes	1.73	0.90	561
M18 *	Competir com outras pessoas	0.95	0.96	557
M03	Aumentar status social	0.72	0.82	557

diferença significativa detectada entre os gêneros: * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

lar de Atividade Física. O gráfico 7 nos mostra a comparação das opiniões de acordo com o gênero. Observa-se que o motivo "11-sentir prazer pela Atividade Física que está praticando" foi o mais importante para ambos os sexos. Em segundo lugar as mulheres selecionaram "07-aumentar o bem-estar geral", enquanto que os homens selecionaram "14-melhorar o estado de saúde". Os motivos menos importantes para ambos os sexos foram respectivamente "03-aumentar o status social"; "18-competir com outras pessoas" e "17-aprender novos esportes".

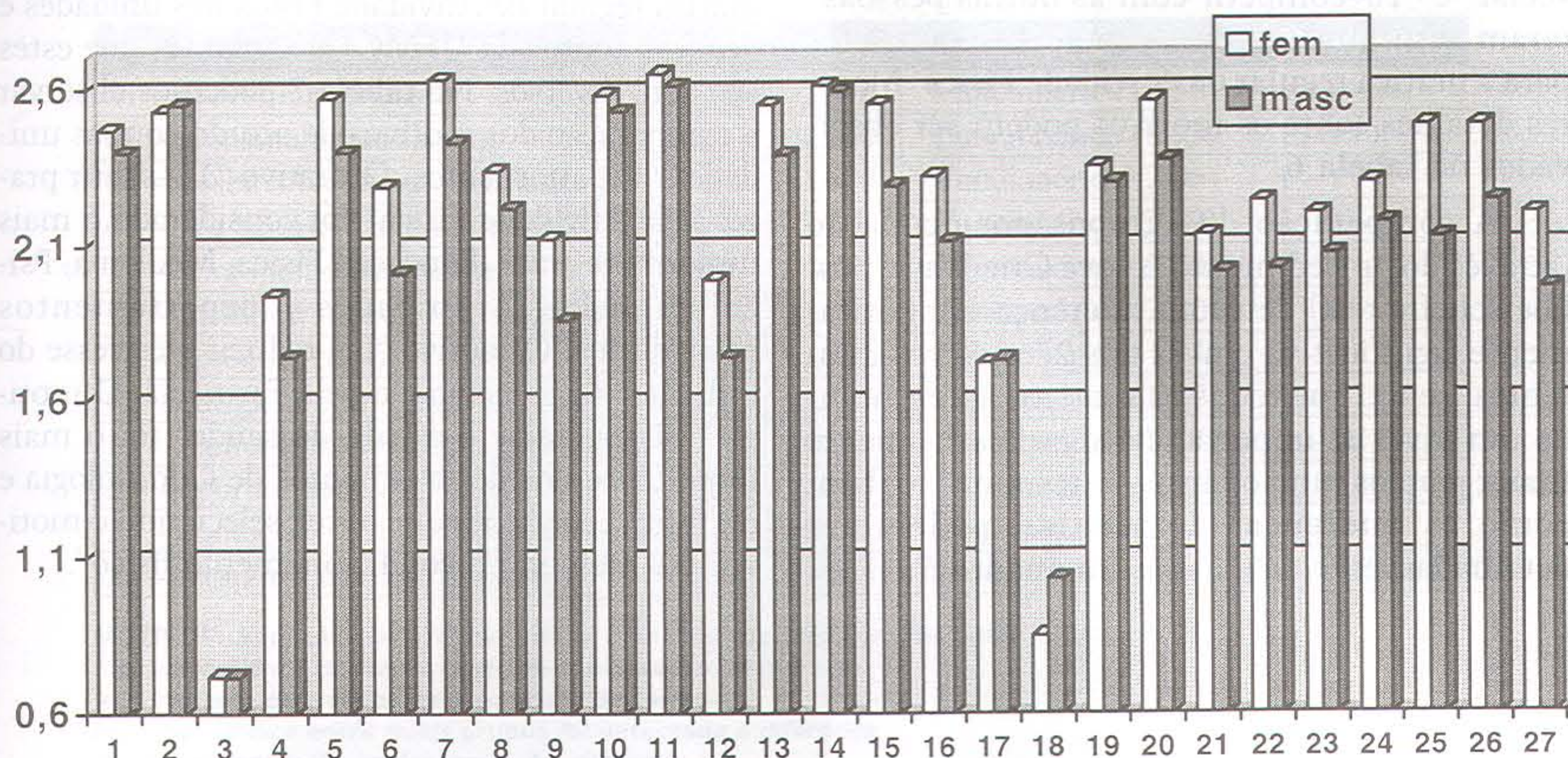
Na comparação entre os gêneros, foram detectadas diferenças estatisticamente significativas em 16 dos 27 motivos existentes. Das 16 diferen-

ças encontradas, 15 foram a favor do sexo feminino e apenas o motivo "18-competir com as outras pessoas" apresentou um nível de importância maior para os homens. Os motivos considerados estatisticamente diferentes podem ser observados no gráfico 7 ou no quadro 4 a seguir.

Ocupação

Os motivos também foram analisados de acordo com a ocupação dos indivíduos na universidade (professores, alunos ou funcionários). O motivo predominante para professores e alunos praticarem Atividade Física de forma regular foi "11-sentir prazer pela Atividade Física que está praticando", enquanto que para os funcio-

GRÁFICO 7: Conceito de saúde de acordo com as unidades / departamentos.



QUADRO 4: Nível da diferença significativa dos termos relacionados à saúde (gênero).

Motivo	Sig	> X
04 – desenvolver mais autoconfiança	0,005	Feminino (1,94)
05 – reduzir o estresse do trabalho	0,001	Feminino (2,57)
06 – melhorar a aparência física	0,000	Feminino (2,29)
07 – aumentar o bem-estar geral	0,000	Feminino (2,62)
09 – retardar o envelhecimento	0,001	Feminino (2,11)
12 – emagrecer	0,002	Feminino (1,99)
13 – melhorar a qualidade de vida	0,009	Feminino (2,54)
15 – compensar o sedentarismo	0,000	Feminino (2,55)
16 – melhorar o equilíbrio emocional	0,001	Feminino (2,31)
18 – competir com outras pessoas	0,02	Masculino (1,03)
20 – reduzir o estresse e a ansiedade	0,001	Feminino (2,55)
22 – disponibilidade de tempo	0,004	Feminino (2,24)
24 – condições favoráveis à prática	0,03	Feminino (2,29)
25 – reduzir o nível de depressão	0,000	Feminino (2,47)
26 – melhorar o humor	0,000	Feminino (2,47)
27 – compensação de atividades monótonas	0,001	Feminino (2,19)

MOTIVO: Situação onde foi detectada uma diferença significativa entre os grupos

Sig: valor p encontrado no teste de comparação de médias

> X: maior média atribuída pelo grupo à situação

nários o principal motivo foi "14-melhorar a saúde". Os motivos de "03-aumentar o status social" e "18-competir com as outras pessoas" foram respectivamente os menos importantes para a prática regular de Atividade Física. Maiores detalhes sobre os motivos podem ser observados na **tabela 6**.

A comparação dos grupos por ocupação (através do procedimento Anova One-Way e post hoc scheffe test) detectou diferença estatisticamente significativa em 12 dos 27 motivos existentes, sendo que todos os motivos apresentando um nível de importância significativamente maior para os funcionários. Estes motivos, bem como as diferenças detectadas, podem ser detalhadamente analisadas no **quadro 5**.

Unidade / Departamento

Ao analisarmos os principais motivos para a prática regular de Atividade Física nas unidades e departamentos da UFMG, observamos que estes são bem diversos. Na **tabela 7** podemos observar a comparação dos motivos de acordo com as unidades / departamentos. O motivo "11-sentir prazer pela Atividade Física" foi considerado o mais importante em 3 (Educação Física; Medicina; Psicologia) das 7 unidades / departamentos pesquisados. O motivo "05-reduzir o estresse do trabalho" foi selecionado pela Farmácia. O motivo "14-melhorar o estado de saúde" foi o mais importante nos departamentos de Odontologia e na Fafich, enquanto que o icex selecionou o motivo "02-melhorar o condicionamento físico".

TABELA 6: Comparação do nível de importância dos motivos de acordo com a ocupação.

MOTIVOS		ALUNOS	PROF	FUNC	
M01	Prevenir doenças	2,35	2,51	2,56	***
M02	melhorar cond. físico	2,58	2,56	2,44	
M03	aumentar status social	,64	,61	,99	***
M04	desenvolver autoconfiança	1,77	1,71	2,07	***
M05	reduzir stress do trabalho	2,44	2,48	2,58	
M06	melhorar aparência física	2,16	2,05	2,19	
M07	aumentar bem-estar geral	2,50	2,53	2,56	
M08	aconselhamento medico	2,24	2,24	2,43	
M09	retardar envelhecimento	1,94	1,94	2,15	*
M10	manter-se em forma	2,54	2,49	2,62	
M11	prazer pela atividade física	2,62	2,64	2,63	
M12	emagrecer	1,86	1,86	1,88	
M13	melhorar qualidade vida	2,44	2,47	2,51	
M14	melhorar saúde	2,55	2,60	2,71	*
M15	compensar sedentarismo	2,40	2,49	2,40	
M16	melhorar equilíbrio emocional	2,11	2,27	2,36	**
M17	aprender novos esportes	1,69	1,53	1,94	***
M18	competir com outras pessoas	,89	,83	1,18	**
M19	interesse pela atividade física	2,32	2,30	2,34	
M20	reduzir estresse & ansiedade	2,44	2,42	2,53	
M21	melhorar eficiência trabalho	2,03	1,97	2,24	**
M22	disponibilidade de tempo	2,07	2,24	2,23	
M23	oportunidades p/ prática	2,03	2,20	2,31	**
M24	condições favoráveis p/ prática	2,15	2,29	2,37	**
M25	reduzir nível depressão	2,24	2,19	2,48	**
M26	melhorar humor	2,34	2,23	2,46	
M27	compensação atividades monótonas	2,08	1,98	2,13	

diferença significativa detectada entre as ocupações: * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

QUADRO 5: Resultado geral do nível de importância dos motivos.

MOTIVOS	SIG	> X	POST HOC
01 – prevenir doenças	0,001	Funcionários (2,56)	F – A
03 – aumentar status social	0,000	Funcionários (0,99)	F – P / F – A
04 – desenvolver a autoconfiança	0,000	Funcionários (2,06)	F – P / F – A
08 – por aconselhamento médico	0,03	Funcionários (2,42)	F – A
14 – para melhorar a saúde	0,02	Funcionários (2,70)	F – A
16 – melhorar o equilíbrio emocional	0,003	Funcionários (2,36)	F – A
17 – aprender novos esportes	0,001	Funcionários (1,94)	F – P / F – A
18 – competir com outras pessoas	0,005	Funcionários (1,17)	F – P / F – A
21 – melhorar a eficiência no trabalho	0,01	Funcionários (2,24)	F – P / F – A
23 – oportunidades para a prática	0,003	Funcionários (2,31)	F – A
24 – condições favoráveis para a prática	0,01	Funcionários (2,36)	F – A
25 – reduzir o nível de depressão	0,004	Funcionários (2,48)	F – P / F – A

MOTIVOS: Situação onde foi detectada uma diferença significativa entre os grupos

Sig: valor p encontrado no teste de comparação de médias

> X: maior média atribuída pelo grupo ao termo

Post hoc: indica entre quais grupos foi detectada a diferença

F - funcionários; P - professores; A - alunos

TABELA 7: Importância dos motivos de acordo com as unidades / departamentos.

Termos	Ed.Fis	Medic.	Psicol	Farmac	Odonto	Icex	Fafich	p
M01 prevenir doenças	2,43	2,40	2,29	2,56	2,55	2,26	2,43	
M02 Melhorar condicionamento físico	2,49	2,55	2,62	2,48	2,59	2,62	2,49	
M03 aumentar status	,68	,77	,69	,94	,78	,64	,42	**
M04 Desenvolver autoconfiança	1,92	1,85	1,92	1,94	1,98	1,67	1,53	
M05 reduzir stress trabalho	2,42	2,42	2,29	2,64	2,67	2,37	2,39	
M06 melhorar aparência	2,04	2,13	1,86	2,27	2,38	2,05	2,00	
M07 Aumentar bem-estar geral	2,56	2,47	2,43	2,60	2,66	2,41	2,42	
M08 Aconselhamento medico	2,09	2,24	1,86	2,40	2,45	2,25	2,35	
M09 Retardar envelhecimento	1,91	1,91	1,93	1,95	2,19	1,94	2,08	
M10 manter-se em forma	2,56	2,45	2,50	2,58	2,62	2,61	2,44	
M11 prazer atividade física	2,71	2,64	2,71	2,58	2,72	2,58	2,44	
M13 melhorar qualidade devida	2,66	2,38	2,50	2,40	2,65	2,28	2,37	***
M14 melhorar saúde	2,61	2,57	2,50	2,58	2,73	2,55	2,57	
M15 Compensar sedentarismo	2,37	2,36	2,21	2,48	2,61	2,35	2,37	
M16 melhorar equilíbrio emocional.	2,17	2,25	2,00	2,41	2,46	1,96	1,92	***
M17 aprender novos esportes	1,66	1,69	1,54	1,86	1,81	1,69	1,64	
M18 competir	,87	,90	1,00	1,01	,87	1,08	,90	
M19 Interesse atividade física	2,45	2,26	2,38	2,36	2,31	2,24	2,28	
M20 reduzir estresse	2,38	2,37	2,36	2,62	2,70	2,33	2,40	***
M12 Emagrecer	1,96	1,92	1,86	1,86	2,01	1,67	1,69	
M21 Melhorar eficiência trab.	1,99	1,97	2,08	2,22	2,40	1,96	1,73	***
M22 Disponibilidade tempo	2,06	2,13	1,86	2,25	2,34	2,03	1,94	
M23 Oportunidade prática	2,00	2,13	2,21	2,24	2,29	2,02	2,12	
M24 Condições favor. prática	2,21	2,17	2,29	2,35	2,41	2,08	2,10	
M25 reduzir depressão	2,21	2,18	2,07	2,45	2,46	2,23	2,22	
M26 melhorar humor	2,27	2,28	2,29	2,44	2,63	2,22	2,26	**
M27 Compens. atividades monótonas	1,95	2,15	1,71	2,08	2,37	1,95	1,98	

diferença significativa detectada entre as unidades: * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

O motivo "03-aumentar o status social" foi para todas as unidades / departamentos o motivo menos importante para realizar Atividade Física regularmente. O motivo "18-competir com as outras pessoas" também foi selecionado em todas as unidades e departamentos como muito pouco importante para a prática regular de Atividade Física.

Na comparação (de acordo com a análise de variância - Anova One-Way) entre os departamentos foram observadas apenas 6 diferenças estatisticamente significativas, sendo que maioria a favor da Odontologia (**quadro 6**). Os motivos considerados estatisticamente diferentes, bem como as diferenças encontradas, também podem ser observadas na **tabela 7**.

QUADRO 6: Diferenças encontradas entre os motivos (unidades / departamentos).

MOTIVOS	SIG	> X	POST HOC
03 – aumentar o status social	0,01	Farmácia (0,93)	fa-ff
13 – melhorar a qualidade de vida	0,000	Ed. Física (2,65)	ef-i; o-i
16 – melhorar o equilíbrio emocional	0,000	Odontologia (2,45)	o-ff; o-i; fa-ff; fa-i
20 – reduzir o estresse e ansiedade	0,000	Odontologia (2,69)	o-i
21 – melhorar a eficiência no trabalho	0,000	Odontologia (2,40)	o-ff; o-i; o-m; o-ef; fa-ff
26 – melhorar o humor	0,003	Odontologia (2,62)	o-i

TERMO: Palavra onde foi detectada uma diferença significativa entre os grupos

Sig: valor p encontrado no teste de comparação de médias

> X: maior média atribuída pelo grupo ao termo

Post hoc: indica entre quais grupos foi detectada a diferença

I - icex; EF - Educação Física; M - medicina; P - psicologia; FF - fafich; FA - farmácia; O - odontologia

CONCLUSÕES & RECOMENDAÇÕES

Concluiu-se que o conceito de saúde da comunidade da UFMG está fortemente relacionado à saúde física. O termo *alimentação* foi, de uma forma geral, o mais associado com a saúde. Ao compararmos as unidades e departamentos verificamos que o termo *alimentação* também foi predominante para a maioria, exceto para a Educação Física e Psicologia que selecionaram a *Qualidade de Vida*; e a Medicina que selecionou o *Bem-estar mental*.

Em relação aos motivos para prática regular de atividade física verificamos que o *prazer*, a melhoria da *saúde* e o desejo de *manter-se em forma* foram os mais importantes de uma forma geral. Porém, para os funcionários o motivo de *melhorar a saúde* foi significativamente ($p < 0.05$) mais importante quando comparado aos alunos e professores. Estes consideraram o *prazer pela prática* como o motivo mais determinante para praticar atividade física regularmente.

Verificamos que a consciência dos benefícios da prática regular ajuda na manutenção dos indivíduos em programas de atividade física (SAMULSKI & LUSTOSA, 1996).

Recomendamos, de acordo com SAMULSKI (1997), que o indivíduo desenvolva uma atitude positiva relacionada à atividade física, saúde e qualidade de vida. Que o indivíduo selecione atividades motivantes e prazerosas. O indivíduo deve trabalhar com exercícios em um nível moderado, considerando seu nível de condicionamento físico. Exercícios físicos devem ser praticados semanalmente (2-3 vezes por semana) de forma relaxada e prazerosa, sendo se preferencia com um grupo de amigos. A aprendizagem de técnicas de relaxamento e controle emocional podem auxiliar o indivíduo a diminuir os efeitos do estresse do dia-a-dia e melhorar sua qualidade de vida. Enfim, é importante realizar uma avaliação constante dos efeitos gerados pela prática da atividade física selecionada e caso estes sejam negativos procurar modificar a atividade ou o ambiente social.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BENTO, J.O. Novas motivações para a prática desportiva. In: **O desporto no século XXI: os novos desafios**. Lisboa: Edição Câmara Municipal de Oeiras, 1991.
- BERGER, B. & MACINMAM, A. Exercise and the quality of life. In: SINGER, R et al. **Handbook of Research on Sport Psychology**. 1º ed. New York: Macmillan Publishing Company. 1993, cap 34, p.729-760.
- BLUMENTHAL, J.A., et al., Exercise training in healthy Type A middle-aged men: Effects on behavioral and cardiovascular responses. **Psychosomatic Medicine**, 1988, v.50, p.418-433.
- CREWS, D.J. & LANDERS, D.J. A meta-analytic review of aerobic fitness and reactivity of psychosocial stressors. **Medicine Science of Sports and Exercise**, v.19 (Suppl.), 1987, p.114-120.
- HACKFORT, 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, p.165-183
- MICKLER, W. & MOSER, T. Warum Fitness-Studios attraktiv sind. Eine motivationspsychologie Analyse. In: SCHULZ, N. & ALLMER, H. **Fitness-Studios: Anspruch und Wirklichkeit**. v.2, 1988.
- SAMULSKI, D. & CHAGAS, M.H. Análise da motivação para a prática de atividade física em academias de ginástica em Belo Horizonte. **Anais**. 1ª Semana de Iniciação Científica da UFMG, 1992.
- SAMULSKI, D. & LUSTOSA, L. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida. **Revista Artus**. v.17, n.1, p.60-70, 1996.
- SAMULSKI, D. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida. **Anais...** Congresso mundial de educação física – AIESP, Rio de Janeiro: Universidade Gama Filho, Editora Central. p.67, 1997.
- SINYOR, D.; SCHWARTZ, S.G.; PERONNET, F.; BRISSON, G.; SERAGANIAN, P. Aerobic fitness level and reactivity to psychosocial stress: Physiological, biomechanical, and measures. **Psychosomatic Medicine**, v.5, p.45, p.205-217, 1983.

ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA:

Universidade Federal de Minas Gerais
Departamento de Educação Física