

Lucio Marques Vieira Souza  
(Organizador)

# CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

Lucio Marques Vieira Souza  
(Organizador)

# CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

**Editora chefe**

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

**Editora executiva**

Natalia Oliveira

**Assistente editorial**

Flávia Roberta Barão

**Bibliotecária**

Janaina Ramos

**Projeto gráfico**

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremo

Daphynny Pamplona

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

**Imagens da capa**

iStock

**Edição de arte**

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

**Conselho Editorial****Ciências Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás



Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão  
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira  
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco  
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras  
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria  
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco  
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará  
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí  
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe  
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás  
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará  
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte  
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá  
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof<sup>o</sup> Dr<sup>a</sup> Welma Emídio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco



## Ciências do esporte e educação física: saúde e desempenho

**Diagramação:** Camila Alves de Cremona  
**Correção:** Yaidy Paola Martinez  
**Indexação:** Amanda Kelly da Costa Veiga  
**Revisão:** Os autores  
**Organizador:** Lucio Marques Vieira Souza

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C569 Ciências do esporte e educação física: saúde e desempenho  
/ Organizador Lucio Marques Vieira Souza. - Ponta  
Grossa - PR: Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-0291-6

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.916221807>

1. Exercícios físicos e esporte para a saúde. I. Souza,  
Lucio Marques Vieira (Organizador). II. Título.

CDD 613.7

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos - CRB-8/9166

**Atena Editora**  
Ponta Grossa - Paraná - Brasil  
Telefone: +55 (42) 3323-5493  
[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)  
contato@atenaeditora.com.br



**Atena**  
Editora  
Ano 2022

## DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



## DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



## APRESENTAÇÃO

É com imensa satisfação e responsabilidade que apresentamos mais uma importante Coletânea intitulada de “Ciências do Esporte e Educação Física: Saúde e desempenho” que reúne 18 artigos com pesquisas científicas de vários pesquisadores nacionais.

Estruturada desta forma a obra demonstra a pluralidade acadêmica e científica das Ciências do Esporte e da Educação Física, bem como a sua importância para a sociedade. Neste sentido, nos capítulos constam estudos de diversas temáticas contemplando assuntos de importante relevância dentro da área.

Agradecemos a Atena Editora que proporcionou que fosse real este momento e da mesma forma convidamos você Caro Leitor para embarcar na jornada fascinante rumo ao conhecimento.

Lucio Marques Vieira Souza

## SUMÁRIO

### **CAPÍTULO 1..... 1**

#### **FUTSAL COMO ESTRATÉGIA TERAPÊUTICA PARA INDIVÍDUOS COM DEPENDÊNCIA QUÍMICA**

Osvaldo Tadeu da Silva Junior

Rubens Venditti Junior

Julio Wilson dos Santos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218071>

### **CAPÍTULO 2..... 13**

#### **O ENSINO DA CORRIDA DE ORIENTAÇÃO NA EDUCAÇÃO BÁSICA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA**

Rogério Campos

Rodrigo de Souza Poletto

Aníbal Monteiro de Magalhães Neto

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218072>

### **CAPÍTULO 3..... 43**

#### **GESTÃO ESPORTIVA NO BRASIL, COMPARATIVO ENTRE OS JOGOS PAN-AMERICANOS NO BRASIL EM 1963 E 2007**

Thalles Sanches Valle

Renato Dupas Bragagnollo

Sérgio Ribeiro Barbosa

Leandro Carlos Mazzei

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218073>

### **CAPÍTULO 4..... 57**

#### **ANÁLISE DE PERFIL HEMATOLÓGICO, LIPIDICO, GLICÊMICO E VITAMINA D SÉRICA DE JOGADORES PROFISSIONAIS DE FUTEBOL MASCULINO DO MARÍLIA ATLÉTICO CLUBE**

Lucas Cápia Castro de Carvalho

Jefferson Cristiano Jacinto Dos Santos

Mauro Audi

Uri Adrian Prynck Flato

Eduardo Federighi Baisi Chagas

Jesselina Francisco dos Santos Haber

Daniela Alves Dantas

Daniel de Mélo Carvalho

Rose Cristina Messias dos Santos

Natália Chaga Coelho

Jamille de Souza Castro

Déborah de Souza Bahia

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218074>

<b>CAPÍTULO 5</b> .....	<b>61</b>
A INFLUÊNCIA DOS JOGOS DIGITAIS NO ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA Fabiano Miranda do Couto Patrick Costa Ribeiro-Silva  <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218075">https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218075</a>	
<b>CAPÍTULO 6</b> .....	<b>70</b>
DEMÊNCIA NOS ESPORTES COM TRAUMATISMO CRANIANO REPETIDO Raphael Lucas da Silva Marques Aline Cristina Batista Resende de Moraes Leonardo Ferreira Caixeta  <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218076">https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218076</a>	
<b>CAPÍTULO 7</b> .....	<b>77</b>
HIDROGINÁSTICA PARA O ESTILO SAUDÁVEL E PROMOÇÃO DA SAÚDE DE IDOSOS Leslie Andrews Portes Moacyr de Paula Portes Júnior Flávio André Silva Natália Cristina de Oliveira  <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218077">https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218077</a>	
<b>CAPÍTULO 8</b> .....	<b>89</b>
A VISÃO DOS PROFESSORES SOBRE A REPOSIÇÃO HIDROELETROLÍTICA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA Jose Elias Carneiro Neila Maria Mendes Borges Cristiane da Silva Santos  <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218078">https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218078</a>	
<b>CAPÍTULO 9</b> .....	<b>100</b>
CRIATIVIDADE, IMPROVISACÃO E EDUCAÇÃO FÍSICA: ALGUMAS APROXIMAÇÕES Laudir Matias Seger Carlos Luiz Cardoso  <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218079">https://doi.org/10.22533/at.ed.9162218079</a>	
<b>CAPÍTULO 10</b> .....	<b>126</b>
PERFIL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA QUE ATUA NA ÁREA DA SAÚDE NA CIDADE DE PORTO VELHO- RO Milena Cristina Silva de Souza Samara Alves de Souza Kaymann Scheidd Skroch Luís Felipe Silio  <a href="https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180710">https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180710</a>	
<b>CAPÍTULO 11</b> .....	<b>131</b>
QUALIDADE DE VIDA, FATORES SOCIODEMOGRÁFICOS E NIVEL DE ATIVIDADE	

## FÍSICA DE UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Letícia Queiroz Teixeira  
Mariane Tamires Sousa Moura Rios  
Fabrício Pereira Borges Rios  
Debora Cristina Couto Oliveira  
Patrícia Uchôa Leitão Cabral  
Márcia Cristiane Araújo  
Francilene Batista Madeira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180711>

### **CAPÍTULO 12..... 144**

#### **FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO NA REDE DE ACADEMIAS BIOFIT EM JUAZEIRO DO NORTE-CE**

Rauan Macedo Goncalves  
Hudday Mendes da Silva  
Lucas Vieira de Lima Silva  
Naerton José Xavier Isidoro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180712>

### **CAPÍTULO 13..... 152**

#### **RISCO DE QUEDA DE IDOSOS PRATICANTES DE TREINAMENTO FUNCIONAL DAS CIDADES DE JUAZEIRO DO NORTE E CRATO – CE**

Leonardo Genilson Santos de Sousa  
Luciana Nunes de Sousa  
Lis Maria Machado Ribeiro Bezerra  
Naerton José Xavier Isidoro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180713>

### **CAPÍTULO 14..... 160**

#### **ESCOLA PROMOTORA DA SAÚDE DA ATIVIDADE FÍSICA E DOS ESPORTES**

Lília Braga Maia  
Ana Maria Fontenelle Catrib

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180714>

### **CAPÍTULO 15..... 175**

#### **ANÁLISE DOS ASPECTOS MOTIVACIONAIS DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Leonardo Bizerra de Alencar  
Geysa Cachate de Araújo Mendonça  
Lis Maria Machado Ribeiro Bezerra  
Naerton José Xavier Isidoro  
Simonete Pereira da Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180715>

### **CAPÍTULO 16..... 187**

#### **EFEITOS PERCEBIDOS POR PROFESSORES NAS HABILIDADES AQUÁTICAS DE CRIANÇAS E PRÉ-ADOLESCENTES PRIVADOS DA PRÁTICA EM FUNÇÃO DA**

## COVID-19

Almir Constanzo Marchetti  
William Urizzi de Lima  
Ana Maria Gaino Pinheiro  
Reinaldo Arcaro Junior  
Gustavo Borges  
Fabrício Madureira Barbosa

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180716>

## **CAPÍTULO 17..... 197**

### **PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS DISCENTES DAS ESCOLAS DE ENSINO MÉDIO DO CRATO – CE**

Theofolo Correia da Silva  
Naerton José Xavier Isidoro

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180717>

## **CAPÍTULO 18..... 206**

### **PREDISPOSIÇÃO A DISMORFIA MUSCULAR EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA**

Cainara Lins Draeger  
Pedro Henrique Alves de Albuquerque Silva  
Lívia Maria Marques Venâncio da Silva  
Vancléia Ribeiro de Oliveira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.91622180718>

## **SOBRE O ORGANIZADOR..... 216**

## **ÍNDICE REMISSIVO..... 217**

# CAPÍTULO 11

## QUALIDADE DE VIDA, FATORES SOCIODEMOGRÁFICOS E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Data de aceite: 04/07/2022

Letícia Queiroz Teixeira

Mariane Tamires Sousa Moura Rios

Fabício Pereira Borges Rios

Debora Cristina Couto Oliveira

Patrícia Uchôa Leitão Cabral

Márcia Cristiane Araújo

Francilene Batista Madeira

**RESUMO: Objetivo:** avaliar a qualidade de vida e verificar a relação com aspectos demográficos, período do curso e o nível de atividade física de estudantes do curso de Licenciatura em Educação Física de uma universidade pública do Piauí. **Método:** realizou-se um estudo observacional, de delineamento transversal, com uma amostra de 145 estudantes matriculados no curso de Licenciatura em Educação Física. Na coleta de dados foram utilizados questionários com informações socioeconômicas, o WHOQOL-bref, para avaliar a qualidade de vida e o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), versão curta, para a atividade física. Na análise dos dados foram utilizados os testes de Mann-Whitney e Kruskal-Wallis para comparação de médias. Foram considerados os valores de p-valor  $<0,05$ . **Resultados:** Avaliou-se 145 universitários, a maioria na faixa etária  $>19$  anos (73,8%), do sexo feminino (56,2%), de raça/

cor da pele parda (57,2,7%), solteiro (80,7%), não trabalhava (62,8%), estava matriculado no período intermediário (55,2%) do curso e era sedentário. O domínio do meio ambiente apresentou os menores escores de qualidade de vida, enquanto o domínio das relações sociais revelou os melhores. Foram encontradas diferenças significativas entre raça/cor da pele ( $p=0,012$ ) e o domínio físico; sexo ( $p=0,017$ ) e raça/cor da pele ( $p=0,015$ ) com o domínio psicológico e o domínio do meio ambiente com a renda familiar ( $p=0,001$ ). Também foi significativa a percepção de qualidade de vida ( $p=0,007$ ) e da satisfação com a saúde ( $p=0,008$ ) quando considerado o período do curso. Estudantes com melhores níveis de atividade física apresentaram melhores escores no domínio físico, na percepção com a satisfação de saúde e da qualidade de vida. **Conclusão:** Os resultados mostram que as características socioeconômicas, as políticas públicas, o período do curso e atividade física foram relacionadas a percepção de qualidade de vida dos estudantes. O estudo mostra a necessidade de novos olhares para a trajetória universitária, principalmente para as questões socioeconômicas dos estudantes e para o estímulo à prática da atividade física.

**PALAVRAS-CHAVE:** Promoção da saúde; Universidades; Estudantes de ciências da saúde.

**ABSTRACT: Objective:** To evaluate the quality of life and to verify the relationship with demographic aspects, the course period and the level of physical activity of students of the Physical Education Degree course at a Piauí Public University. **Method:** An observational study

of transverse design was conducted, with a sample of 145 students enrolled in the Degree Course in Physical Education. In the data collection, questionnaires with socioeconomic information were used, the Whoqol-Bref, to evaluate the quality of life and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), short version, for physical activity. In the data analysis, Mann-Whitney and Kruskal-Wallis tests were used to compare averages. P-Value values were considered  $<0.05$ . **RESULTS:** 145 college students, with average age of XX, mostly (56.2%) female, breed/brown skin color (57,2.7%), single (80.7%), He did not work (62.8%), was enrolled in the intermediate period (55.2%) of the course and were sedentary. Mastery of the environment presented the smallest scores of quality of life, while the domain of social relations revealed the best. Significant differences between race/skin color ( $p = 0.012$ ) and physical domain were found; sex ( $p = 0.017$ ) and race/skin color ( $p = 0.015$ ) with psychological domain and environmental domain with family income ( $p = 0.001$ ). It was also significant the perception of quality of life ( $p = 0.007$ ) and health satisfaction ( $p = 0.008$ ) when considered the course period. Students with the best levels of physical activity presented better scores in the physical domain, in perception with health satisfaction and quality of life. **Conclusion:** The results show that socioeconomic characteristics, public policies, course period and physical activity were related to students' quality of life perception. The study shows the need for new looks for the university trajectory, especially for student socioeconomic issues and to stimulate physical activity.

**KEYWORDS:** Health Promotion; health occupations students; universities.

## INTRODUÇÃO

A Qualidade de vida (QV) é um fenômeno multifatorial que envolve a percepção de saúde e outros fatores relacionados à satisfação do indivíduo na vida familiar, social, ambiental, amorosa e sentimentos de felicidade, produtividade e outros (BARCACCIA *et al.*, 2013; BUSS *et al.*, 2020). Minayo; Hartz; Buss (2000) afirmam que o conceito de QV é resultante de uma construção social e cultural, pois abrange uma multiplicidade de significados que envolve experiências, conhecimentos e valores de indivíduos e coletividades com diferentes histórias; construídas em épocas e espaços variados. Nesse sentido, a percepção dos indivíduos sobre QV pode se modificar em decorrência de situações específicas que ocorram ao longo do tempo (ROSA *et al.*, 2019).

Na tentativa de dar conta desse caráter multidimensional da QV, a Organização Mundial de Saúde (OMS) propôs o questionário WHOQOL-Bref, que avalia quatro domínios, respectivamente, o domínio físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente (WHOQOL group, 1998; FLECK *et al.*, 2000). Hoffmann *et al.*, (2018) corroboram que a análise do WHOQOL-bref é eficiente e de extrema relevância, visto que é possível realizar o planejamento das ações e políticas sociais para a melhoria da QV da população, além de investigar suas necessidades.

Nessa perspectiva, estudos sobre a QV dos universitários têm sido crescente nos últimos dez anos, principalmente com amostras de estudantes da área da saúde (BAMPI *et al.*, 2013; CLAUMANN *et al.*, 2017). O ingresso dos jovens na universidade provoca

alterações na rotina e a percepção de medo do novo (PAULA, 2014). Em adição, também pode coincidir com o início da jornada de trabalho, que provoca alterações na rotina e pode afetar a QV desses acadêmicos (ROCHA, 2008). No entanto, é importante destacar que o ambiente universitário deve possibilitar, além da formação profissional dos indivíduos, vivências que contribuam para sua QV (HOLT *et al.*, 2015).

Estudos que avaliaram a QV de universitários do curso de Educação Física relatam que a vida acadêmica é cercada de oportunidades e vivências que podem influenciar de forma favorável ou desfavorável à sua percepção sobre o fenômeno (CLAUMANN *et al.*, 2017; BAMPPI *et al.*, 2013). Claumann *et al.*, (2017) observaram que a preocupação exacerbada com a aparência física dos estudantes de Educação Física pode se tornar um fator negativo, porém, o incentivo à prática da atividade física - presente nas discussões do curso - pode influenciar de forma benéfica, pois pessoas que praticam atividades físicas podem ter mais reações positivas, entre elas, a diminuição do estresse e o desenvolvimento de autoconfiança (PASA *et al.*, 2017).

Em relação aos domínios da QV, estudos realizados com estudantes da área da saúde (BAMPPI *et al.*, 2013), de humanas, exatas e saúde (LANGAME *et al.*, 2016) e acadêmicos de Educação Física (CLAUMANN *et al.*, 2017), revelaram o domínio do meio ambiente com as piores percepções de QV. É válido salientar que o cenário de restrições sociais vivenciadas no contexto da pandemia e do ensino remoto pode gerar impactos negativos na saúde e QV dos estudantes (CHIELLE *et al.*, 2020).

Entende-se que as universidades formam cidadãos, profissionais e formuladores de políticas que poderão influenciar as condições de saúde e a QV de outras pessoas, portanto, é importante investigar a QV desses futuros profissionais e contribuir para o debate. Vale ressaltar que os referenciais atuais de promoção da saúde defendem a universidade como um espaço promotor de saúde; de experimentação e reflexão favoráveis à formação humana e a melhoria da QV de toda comunidade acadêmica (HOLT *et al.*, 2015).

Dessa forma, o objetivo desse estudo foi avaliar a QV de estudantes do Curso de Licenciatura em Educação Física de uma universidade pública estadual da região nordeste e verificar associações com aspectos demográficos e o nível de atividade física.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo observacional, de corte transversal e abordagem quantitativa, realizado em uma universidade pública estadual da região nordeste. A população do estudo foi composta por 188 estudantes do curso de Licenciatura em Educação Física, regularmente matriculado no semestre letivo de 2018. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Faculdade Ciências Médicas (FACIME), sob parecer de número 2.070.131.

A coleta de dados ocorreu nos meses de abril e maio do ano de 2018. Inicialmente foram realizados contatos pessoais com a coordenação e os professores do curso

objetivando o apoio e autorização para entrada dos pesquisadores em todas as salas de aula. No dia e horário agendados, todos os estudantes presentes foram informados sobre os objetivos, instrumentos de coleta de dados e relevância da pesquisa. O aceite para participação voluntária na pesquisa foi confirmado mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A amostra final foi composta por 145 estudantes, considerando as recusas e perdas decorrentes da ausência de respostas em algumas questões.

O desfecho investigado neste estudo foi a QV, avaliada pelo instrumento WHOQOL bref, validado no Brasil por Fleck *et al.*, (2000). O questionário é composto por 26 questões, as duas primeiras indagam a percepção geral da QV de vida e saúde e 24 abrangem quatro domínios: o físico (sete questões sobre dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade, atividades da vida cotidiana, uso de medicamentos e capacidade para o trabalho); o psicológico (seis questões sobre sentimentos positivos e negativos, pensar e aprender, memória e concentração, imagem corporal e espiritualidade); o de relações sociais (três questões sobre relações pessoais, suporte social e atividade sexual); e o do meio-ambiente (oito questões sobre segurança física e proteção, ambiente do lar, recursos financeiros, disponibilidade e qualidade de cuidados de saúde e sociais, oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, atividades de lazer, ambiente físico e transporte). Todas as questões têm cinco opções de respostas na escala Likert, que variam de um (muito insatisfeito/muito ruim) a cinco (muito satisfeito/muito bom). Os escores dos domínios foram transformados para uma escala linear de zero a 100 pontos, conforme a sintaxe proposta pelo WHOQOL group (1988).

As variáveis independentes foram o nível de atividade física e as sociodemográficas. O nível de atividade física foi mensurado pelo Internacional Physical Activity Questionnaire (IPAQ), em sua versão curta, proposto pela Organização Mundial de Saúde (THE WHOQOL GROUP, 1998), validado em população brasileira por Matsudo *et al.*, (2001). O instrumento é composto por oito questões abertas referentes a frequência, duração e intensidade da prática de atividade física, tendo como período de referência uma semana típica ou a última semana (MATSUDO *et al.*, 2001). Neste estudo os participantes foram classificados em sedentário, irregularmente ativo e ativo. As características sociodemográficas foram: sexo (feminino ou masculino); faixa etária ( $\leq 20$  anos, 20 a 29 anos ou  $> 29$  anos); raça/cor da pele (branca, preta, parda ou outros); trabalha (sim ou não); situação econômica (sustentado pela família ou responsável pelo seu sustento); escolaridade do pai e mãe (até ensino médio, ensino superior completo ou pós-graduação); período do curso (ingressante ou intermediário) e renda familiar.

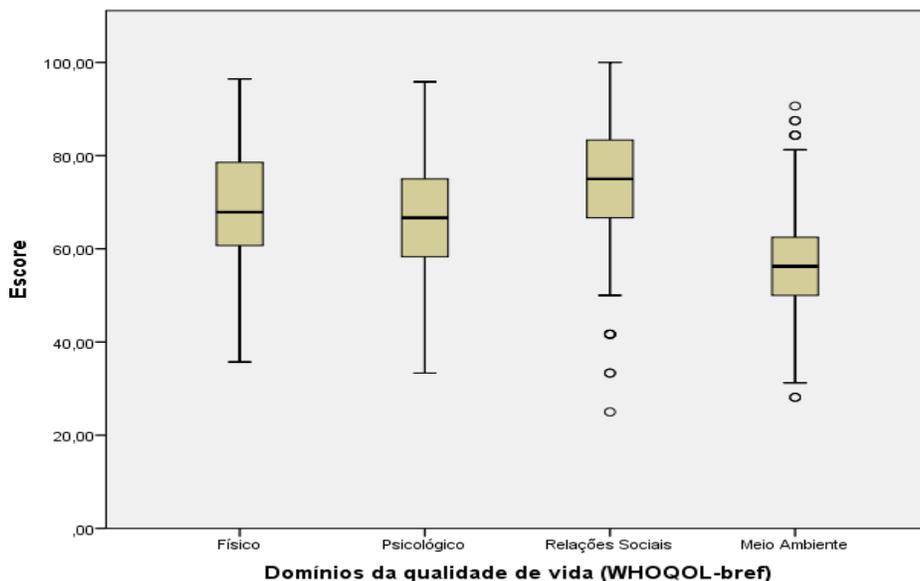
Na análise estatística, inicialmente foram checadas inconsistências nas respostas para verificar se algum dos participantes deixou de responder 20% das questões. Posteriormente, foram realizadas análises descritivas, com utilização da média, mediana, desvio padrão (DP) e frequências relativas (%). O teste Shapiro-Wilk foi usado para

verificar a distribuição da normalidade dos dados. Para verificar a relação entre a QV e as variáveis sociodemográficas, acadêmicas e o nível de atividade física utilizou-se o teste Mann-Whitney e Kruskal-Wallis, considerando que as variáveis não apresentaram distribuição normal. O nível de significância foi estabelecido em  $p \leq 0,05$  e todas as análises foram realizadas no Pacote Estatístico para Ciências Sociais (SPSS/versão 20.0)

## RESULTADOS

Participaram do estudo 145 universitários dos sexos masculino (44,1%) e feminino (56,2%), na faixa etária >19 anos (73,8%). Destes acadêmicos, 27,6% eram ingressantes, 55,2% estavam matriculados no período intermediário e 17,2% concluintes do curso de Licenciatura em Educação Física. Com relação às características sociodemográficas, a maioria era da raça/cor da pele parda (57,2%); vivem sozinhos (80,7%); trabalham (60,9%), são filhos de pais (81,3%) e mães (79,7%) com escolaridade de nível médio e renda familiar de 1 a 3 salários mínimos (58,6%). Quanto ao nível de atividade física, a maioria (55,9%) dos estudantes foram classificados como sedentários (Tabela 1).

A figura 1 mostra os valores medianos de cada domínio (físico, psicológico, social e ambiental) da QV. O *box plot* revela que o domínio das relações sociais apresentou escore estatisticamente maior entre os domínios, enquanto o meio ambiente apresentou menor valor mediano dentre os demais ( $p < 0,001$ ).



WHOQOL-bref, versão breve do *World Health Organization Quality of Life*;

\* Teste Kruskal-Wallis  $p < 0,001$ .

Figura 1 *Box-Plot* dos domínios da QV de estudantes de Educação Física (n=145) do curso de Licenciatura, 2019.

Variável	Sexo					
	Feminino		Masculino		Total	
	n = 64	%	n = 81	%	n	%
<b>Faixa Etária</b>						
Até 19 anos	22	(34,4)	16	(19,8)	38	(26,2)
Mais de 19 anos	42	(65,6)	65	(80,2)	107	(73,8)
<b>Período do curso</b>						
Ingressante	19	(29,7)	21	(25,9)	40	(27,6)
Intermediário	34	(53,1)	46	(56,8)	80	(55,2)
Concluinte	11	(17,2)	14	(17,3)	25	(17,2)
<b>Raça/Cor da pele</b>						
Branca	8	(12,5)	13	(16,0)	21	(14,5)
Preta	13	(20,3)	18	(22,2)	31	(21,4)
Parda	36	(56,3)	47	(58,0)	83	(57,2)
Outras	7	(10,9)	3	(3,7)	10	(6,9)
<b>Situação conjugal</b>						
Vivendo com companheiro	15	(23,4)	13	(16,0)	28	(19,3)
Vivendo sozinho	49	(76,6)	68	(84,0)	117	(80,7)
<b>Trabalha</b>						
Não	25	(39,1)	29	(35,8)	54	(37,2)
Sim	39	(60,9)	52	(64,2)	91	(62,8)
<b>Escolaridade do pai</b>						
Analfabeto	6	(10,0)	4	(5,1)	10	(7,2)
Ensino fundamental/médio	48	(80,0)	65	(82,3)	113	(81,3)
Ensino superior	6	(10,0)	10	(12,7)	16	(11,5)
<b>Escolaridade da mãe</b>						
Analfabeto	1	(1,6)	2	(2,5)	3	(2,1)
Ensino fundamental/médio	53	(85,5)	61	(75,3)	114	(79,7)
Ensino superior	8	(12,9)	18	(22,2)	26	(18,2)
<b>Renda</b>						
< salário	8	(12,5)	11	(13,6)	19	(13,1)
1 a 3 salários	38	(59,4)	47	(58,0)	85	(58,6)
3 a 5 salários	13	(20,3)	13	(16,0)	26	(17,9)
>5 salários	5	(7,8)	10	(12,3)	15	(10,3)
<b>Nível de atividade física</b>						
Sedentário	37	(57,8)	44	(54,3)	81	(55,9)
Ativos	7	(10,9)	13	(16,0)	20	(13,8)
Muito ativos	20	(31,3)	24	(29,6)	44	(30,3)

Tabela 1 Perfil sociodemográfico de estudantes de Licenciatura em Educação Física, 2019.

A tabela 2 mostra a comparação entre as variáveis sociodemográficas e os valores dos escores da QV geral, da percepção de saúde e dos domínios da QV. Os resultados mostram que foram encontradas diferenças significativas entre raça/cor da pele ( $p=0,012$ ) e sexo ( $p=0,017$ ) e o domínio físico; e raça/cor da pele ( $p=0,015$ ) com o domínio psicológico e o domínio do meio ambiente com a renda familiar ( $p=0,001$ ).

A tabela 2 também revela que houve diferença significativa nos escores da percepção de QV ( $p=0,007$ ) e da satisfação com a saúde ( $p=0,008$ ) quando considerado o período do curso, apontando maiores escores para os estudantes ingressantes do curso de Educação

Física. No entanto, os resultados não mostram diferença significativa quando comparado o período do curso com os domínios da QV.

Com relação ao nível de atividade física os resultados mostram que os estudantes mais ativos, apresentaram melhor percepção do domínio físico ( $p=0,003$ ), e eram mais satisfeitos com sua QV geral ( $p=<0,001$ ) e com a saúde ( $p=<0,001$ ).

Variável	Físico	Psicológico	Relações Sociais	Meio Ambiente	Qualidade de vida	Satisfação com a saúde
<b>Sexo</b>						
Feminino	67,58	62,57	70,96	57,42	75,63	71,25
Masculino	69,80	67,80	71,81	56,79	76,54	71,36
p-valor <sup>1</sup>	0,370	<b>0,017</b>	0,416	0,366	0,725	0,923
<b>Faixa Etária</b>						
Até 19 anos	69,92	65,79	73,25	59,38	78,95	73,16
>19 anos	68,42	65,38	70,79	56,25	75,14	70,65
p-valor <sup>1</sup>	0,574	0,991	0,344	0,103	0,108	0,381
<b>Período do curso</b>						
Ingressante	70,00	64,58	70,00	58,52	80,50 <sup>a</sup>	78,50 <sup>a</sup>
Intermediário	67,68	65,05	71,87	56,13	73,50 <sup>b</sup>	68,25 <sup>b</sup>
Concluente	70,57	68,33	72,33	57,75	77,60 <sup>ab</sup>	69,60 <sup>b</sup>
p-valor <sup>2</sup>	0,499	0,505	0,812	0,359	<b>0,007</b>	<b>0,008</b>
<b>Raça</b>						
Branca	72,79 <sup>a</sup>	67,26 <sup>a</sup>	72,22	59,23	78,10	75,24
Preta	70,97 <sup>a</sup>	66,94 <sup>a</sup>	71,77	57,06	76,13	72,90
Parda	68,55 <sup>a</sup>	66,01 <sup>a</sup>	71,08	57,30	75,90	71,08
Outras	56,07 <sup>b</sup>	52,92 <sup>b</sup>	71,67	50,63	74,00	60,00
p-valor <sup>2</sup>	<b>0,012</b>	<b>0,015</b>	0,951	0,326	0,912	0,188
<b>Situação conjugal</b>						
Vivendo com companheiro	65,56	64,29	71,73	56,81	72,86	67,86
Vivendo sozinho	69,60	65,78	71,37	57,13	76,92	72,14
p-valor <sup>1</sup>	0,095	0,418	0,606	0,990	0,207	0,298
<b>Trabalha</b>						
Não	68,72	65,28	72,07	57,35	78,52	72,96
Sim	68,88	65,61	71,06	56,90	74,73	70,33
p-valor <sup>1</sup>	0,869	0,662	0,775	0,865	0,314	0,097
<b>Escolaridade do pai</b>						
Analfabeto	70,71	72,50	70,00	56,88	82,00	80,00
Ensino fundamental/ médio	69,31	65,52	71,68	57,08	75,93	71,50

Ensino superior	65,63	63,54	71,35	57,42	73,75	63,75
p-valor <sup>2</sup>	0,479	0,173	0,852	0,975	0,309	0,240
<b>Escolaridade da mãe</b>						
Analfabeto	64,29	62,50	66,67	48,96	73,33	60,00
Ensino fundamental/ médio	69,96	66,30	71,49	56,80	76,67	72,63
Ensino superior	66,62	63,46	71,15	58,77	73,85	67,69
p-valor <sup>2</sup>	0,265	0,674	0,984	0,279		
<b>Renda</b>						
Até 1 salário	67,11	61,62	67,98	52,96 <sup>a</sup>	78,95	72,63
De 1 a 3 salários	68,19	65,93	71,86	54,45 <sup>a</sup>	74,82	71,06
De 3 a 5 salários	69,37	66,35	72,76	61,90 <sup>b</sup>	76,15	69,23
Mais de 5 salários	73,57	66,39	71,11	68,75 <sup>c</sup>	80,00	74,67
p-valor <sup>2</sup>	0,412	0,645	0,540	<b>&lt;0,001</b>	0,383	0,831
<b>Nível de atividade física</b>						
Sedentário	65,70 <sup>a</sup>	63,99	71,60	56,56	71,60 <sup>a</sup>	66,17 <sup>a</sup>
Ativos	71,43	65,83	72,08	55,63	80,00 <sup>b</sup>	75,00 <sup>b</sup>
Muito ativos	73,38 <sup>b</sup>	68,09	70,83	58,66	82,73 <sup>b</sup>	79,09 <sup>b</sup>
p-valor <sup>2</sup>	<b>0,003</b>	0,163	0,983	0,569	<b>&lt;0,001</b>	<b>&lt;0,001</b>

<sup>1</sup>Teste U de Mann-Whitney; <sup>2</sup>teste Kruskal-Wallis. Fonte: Pesquisa Direta. Letras iguais não diferem entre si significativamente.

Tabela 2 Escores dos domínios da QV segundo o perfil sociodemográfico, período do curso e nível de atividade dos estudantes, 2018.

## DISCUSSÃO

Os principais resultados deste estudo mostram que os escores do domínio do meio ambiente foram inferiores quando comparado os domínios da QV dos universitários de Educação Física. Observou-se que a renda familiar associou-se à percepção de QV desse domínio, pois os estudantes que declararam renda familiar de até um salário mínimo apresentaram maior insatisfação. Outros estudos realizados com estudantes de Educação Física e outros cursos da área da saúde têm evidenciado as questões do domínio do meio ambiente – que dizem respeito a percepção individual dos indivíduos sobre proteção, segurança, moradia e políticas públicas em geral (WHOQUOL group, 1988) - como as mais vulneráveis quando se trata de QV (CLAUMANN *et al.*, 2017; BAMPI *et al.*, 2012).

Este estudo também revelou que os estudantes mais ativos apresentaram melhores escores do domínio físico e estavam mais satisfeitos com sua QV geral e saúde, o que também é apontado na pesquisa de Kellen *et al.*, (2011) onde revelou que 42,7% eram muito ativos, e também obtiveram bons escores na QV geral e domínio físico, dessa forma de acordo com Claumann *et al.*, (2017) pode-se pressupor que esse fato se relacione diretamente a oferta de práticas de atividade física durante todo o período de graduação

do curso.

No que se refere ao domínio físico, os resultados da pesquisa realizada por Claumann *et al.*, (2017) reforçam esse estudo, pois são próximos e revelam escore positivo para este domínio. Vale ressaltar que a percepção positiva do domínio físico reflete um posicionamento satisfatório quando considerada a capacidade de realização das tarefas cotidianas, buscando obtenção de bons resultados com êxito. Além disso, deve se considerar que nos dias atuais muitos jovens realizam inúmeras atividades diárias, além dos estudos (MANZATO *et al.*, 2011).

Diferente dos nossos resultados, estudo com universitários das áreas de humanas, exatas e da saúde apontou os piores escores para o domínio físico (LANGAME *et al.*, 2016). Pode-se inferir que a avaliação positiva do domínio físico pelos estudantes do curso de Educação Física esteja relacionada à sua formação que mostra a prática de atividades físicas como um comportamento relacionado a melhoria da saúde e QV. Ainda nesse sentido vale ressaltar que a atividade física é reconhecida como um fator facilitador na melhora da QV da população, além de ser capaz de promover a melhoria na saúde destes (FERREIRA; DIETRICH; PEDRO, 2015).

Outro importante resultado aponta o período do curso como um importante indicador da QV de estudantes de Educação Física. O estudo de Martins (2017), realizado com acadêmicos de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina, revelou que 81% dos ingressantes e 90% dos concluintes eram ativos, e em relação aos domínios da QV, os ingressantes alcançaram uma média de 78,5 e os concluintes 79,0, revelando uma melhora dessa percepção ao longo do curso.

Com relação a média da QV geral dos estudantes os resultados revelam que os estudantes apresentaram escores médios de 75,6 e 76,5 para os sexos feminino e masculino respectivamente. Outros estudos realizados com estudantes de Educação Física encontraram resultados similares. Claumann *et al.*, (2017) avaliaram uma amostra de estudantes de Educação Física de uma Universidade pública de Santa Catarina e encontram médias de 74,9 pontos. Meguti, Valim-Rogatto e Rogatto (2013), em seu estudo com 253 participantes da Universidade Federal de Lavras encontraram médias de 83,8%. Os resultados refletem de forma positiva a percepção dos jovens estudantes sobre sua QV.

Ainda, em relação aos domínios, os resultados apontam o domínio das relações sociais com os melhores escores. Esse domínio está relacionado às relações pessoais, ao suporte social e à atividade sexual dos indivíduos. Diante disso, Cieslak *et al.*, (2007) relataram que o mesmo aconteceu com universitários de diferentes cursos. Neste caso para Arronqui *et al.*, (2011) realizaram a pesquisa com estudantes de enfermagem e reafirmam que essa população possui melhor QV principalmente no domínio social.

Ao se tratar das relações sociais, Santos & Bittencourt (2017) apontam em seu estudo com acadêmicos da área da saúde de uma faculdade particular da Bahia, dados que reforçam esta pesquisa, onde apontam o domínio relações sociais com o melhor

escore. Com a avaliação positiva deste domínio, pode-se pressupor que o ingresso no ensino superior, proporcione para estes estudantes, o desenvolvimento do convívio social, além de novas amizades, como destacado por Manzatto *et al.*, (2011), levando a entender que este ingresso do acadêmico na universidade, vai além da busca de conhecimentos, resultando também em uma melhora dessas relações interpessoais.

O domínio social visto como um fator preponderante em grande maioria, sendo que a partir do momento que esse jovem ingressa no ensino superior, ele começa a se permitir por vezes fazer novos laços de amizades, além de construir relações sócio afetivas que auxiliam nessa caminhada na universidade, facilitando a sua identificação com disciplinas e áreas específicas do curso. De acordo com Santos *et al.*, (2015) os colegas de turma integram e exercem um papel por vezes fundamental, sendo visto como família dos estudantes.

Os dados desse estudo também mostram diferença significativa quando comparado o domínio psicológico da QV de homens e mulheres, o que revela que os universitários do sexo masculino podem estar mais insatisfeitos com as condições de vida pessoal, estando relacionado com a jornada acadêmica, despertando sentimentos confusos que podem oscilar durante toda a graduação. Diante disso é necessário entender que experiências negativas, como sentimentos de nervosismo, depressão e desânimo (WARE, 2000), podem afetar diretamente a saúde mental e emocional dos discentes (CATUNDA; RUIZ, 2008; OLIVEIRA *et al.*, 2015).

Também merece destaque, o fato da maioria (55,9%) dos Universitários de Educação Física terem sido classificados como sedentários na avaliação do nível de atividade física. De acordo com Takenaka *et al.*, (2016) na pesquisa realizada na Universidade Federal do Sul de Minas Gerais – MG com 388 acadêmicos, sendo 181 mulheres e 207 homens, as análises apresentaram um percentual de 59,3% de acadêmicos inativos e apenas 40,7% desses acadêmicos eram ativos, o que reforça diretamente o resultado obtido.

Os estudantes de Educação Física ao entrar na vida universitária têm um estilo de vida mais sedentário, mas ao longo do curso, as novas vivências e experiências contribuem para que adotem estilos de vida mais saudáveis (GARCÍA-LAGUNA *et al.*, 2012). Todavia, é importante ressaltar que os participantes estudados por serem futuros profissionais de Educação Física e terem uma relação direta com a promoção da saúde durante todo o curso e nos pós-graduação, fossem classificados em um número menor como sedentários.

Sendo assim faz-se necessário observar essa população, pois apesar de grande maioria terem tido a classificação da sua QV geral como boa, o domínio do meio ambiente deve ter uma atenção especial, com objetivo de melhorar essa QV. As condições estruturais da universidade pública, como o difícil acesso a ações de promoção de saúde e melhoria de QV, além do fator da renda ser mais baixa dentre esses estudantes, podem ser fatores influenciadores. Os resultados desse estudo são importantes pois, ressaltam a importância de avaliar a QV dos estudantes, corroborando o fato dos estudos reforçarem a relação

entre os aspectos sociodemográficos e os domínios da QV.

Dentre as limitações do presente estudo, pode-se citar a utilização de questionário como ferramenta de coleta de dados. A subjetividade das medidas realizadas por questionários deve ser vista com cautela, pois muitas vezes os estudantes podem não responder com exatidão e isso influencia a fidedignidade da pesquisa. No entanto, os questionários são bastante utilizados em pesquisas epidemiológicas, por serem metodologias práticas, viáveis e validadas para estudos populacionais.

Outro aspecto refere-se ao fato da amostra ser representativa apenas de estudantes de educação física de uma universidade pública estatal, o que nos impede de extrapolar inferências para a população de universitários. Nesse sentido, vale salientar que o estudo tem sua importância, considerando que foi realizado com a quase totalidade da população da universidade de origem. E por último, é importante ressaltar que o delineamento de estudo transversal não permite afirmações de relação de causa e efeito.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados encontrados nesta pesquisa apresentam o domínio do meio ambiente com escores significativamente inferiores quando comparado aos outros domínios da QV; sendo que o domínio das relações sociais apresentou os melhores escores nas percepções sobre QV dos estudantes do curso de Educação Física. O que vale ressaltar a importância de procurar identificar como esse universitário se sente perante a uma nova realidade.

Portanto, observou-se que os determinantes econômicos, as políticas públicas, o período do curso e atividade física estão relacionados a percepção de QV dos estudantes. A missão da Universidade extrapola a formação acadêmica, profissional e social, devendo incorporar a construção de um ambiente que promova a QV dos universitários.

As instituições de ensino superior devem buscar priorizar a melhoria das condições de vida da sociedade, inclusive dentro da própria universidade, pois um contexto saudável contribuirá para que o ingressante busque uma formação comprometida como cidadão, com a promoção da saúde das pessoas e de sua própria saúde. Dessa forma o estudo evidencia a necessidade de novos olhares para a trajetória universitária, principalmente para as questões socioeconômicas dos estudantes e para o estímulo a prática da atividade física.

## REFERÊNCIAS

ARRONQUI G.V, LACAVA R.M.V.B, MAGALHÃES S.M.F, GOLDMAN R.E. Percepção de graduandos de enfermagem sobre sua qualidade de vida. **Acta Paul Enferm**; v.24, n.6, p. 762-765. 2011.

BAMPI, L, N, Set al. Percepção sobre qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. **Revista Gaúcha Enfermagem**.v.34, n.1, p. 125-132, 2013.

- BARCACCIA, B.; *et al.* Definindo Qualidade de Vida: Uma Perseguição do Ganso Selvagem. **Europe's Journal of Psychology** . v.9, n.1, p.185-203, 2013.
- BUSS, P, M; *et al.* Promoção da saúde e qualidade de vida: uma perspectiva histórica ao longo dos últimos 40 anos (1980-2020). **Ciência e saúde coletiva**, v. 25, p. 4723-4735, 2020.
- CIESLAK *et al.* Comparativo da qualidade de vida de acadêmicos de Educação Física de Campinas-SP e Ponta Grossa-PR. **Rev. Bras. Qual. Vida**, Ponta Grossa, v. 3, n 1, p.53-57. 2011.
- CLAUMANN, G, S; *et al.* Qualidade de Vida em acadêmicos ingressantes em cursos de Educação Física. **Journal of Physical Education**, v.28, n.1, e-2824, 2017.
- CHIELLE, Eduardo Ottobelli et al. Impactos da pandemia de covid-19 em estudantes universitários. In: MONTEIRO, Solange Aparecida de Souza. (Org). **Educação a Distância na Era COVID-19: Possibilidades, Limitações, Desafios e Perspectivas**. Ponta Grossa-PR: Atena, 2020
- CRUZ, E, S; GORDIA, A, P; QUADROS, T, M, B. **Rev. bras. Qual. Vida**, Ponta Grossa, v. 6, n. 3, p. 184-191, 2014. (NÃO TEM NO TEXTO)
- CATUNDA, M. A. P.; RUIZ, V. M. Qualidade de vida de universitários Autores Palavras- chave. **Pensamento Plural: Revista Científica**, v. 2, n. 1, p. 22–31, 2008.
- FLECK, M. P. A. et al. Aplicação da versão em português do instrumento WHOQOL-bref. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 34, n. 2, p. 178-83, 2000.
- FERREIRA, J, S; DIETRICH, S, H, C; PEDRO, D, A. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. **Saúde em Debate**, v. 39, n. 106, p. 792- 801, 2015.
- GARCÍA-LAGUNA, D.G.; GARCÍA-SALAMANCA, G.P.; TAPIERO-PAIPA, Y.T.; CABALLERO, D.M.R. **Hacia La Promociona de La Salud**. Vol. 17. n.2, .p. 169-185, 2012.
- HOLT, M. et al. Student perceptions of a healthy university. **Public Health**, London, v. 129, p. 674-683, 2015.
- HOFFMANN, M.; WEINERT, L.; O WHOQOL-Bref para avaliar qualidade de vida como instrumento de apoio à Gestão Pública. **Revista NAU Social**, Salvador, v.09, n.16, p.59-68, maio/outubro. 2018.
- KELLEN, B. et al. Qualidade de vida e nível de atividade física de universitários do curso de Educação Física da Universidade Federal do Paraná. **EFDportes.com, Revista Digital**. n.156, p.1. 2011.
- LANGAME, A, P. et al. Qualidade de vida do estudante universitário e o rendimento acadêmico. **Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde**, v.29, n3, p.313-325, 2016.
- MANZATO, L. et al. Consumo de álcool e qualidade de vida em estudantes universitários. **Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp**, v. 9, n. 1, p. 37-53, jan./abr. 2011.
- MARTINS, P, P. Qualidade de vida e nível de atividade física de acadêmicos ingressantes e concluintes do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina. **Educação Física Bacharelado- Tubarão**, 2017.

MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L. C.; BRAGGION, G. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 5–18, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.6n2p5-18.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & saúde coletiva**, v. 5, p. 7-18, 2000.

OLIVEIRA, H.F.R. et al. Estresse e qualidade de vida de estudantes universitários. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 7, n. 2, p. 1-8, 2015.

PAULA, Y. A. Representações de graduandos ingressantes acerca da nova vida universitária. **Educação & Linguagem**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 200-222, 2014.

PASA, P. Os benefícios da saúde com atividades físicas: uma revisão literária. **Revista Biodiversidade**, v.16, n1, 2017.

ROSA, M; *et al.* Nível de Atividade Física, Qualidade de Vida e fatores associados de estudantes universitários de Educação Física. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v.13. p.81-87, 2019.

ROCHA, E. Universidades promotoras de saúde. **Revista Portuguesa de Cardiologia**, Lisboa, v. 27, n. 1, p. 29-35, 2008.

SANTOS, B, O; BITTENCOURT, F, O. Análise da Qualidade de Vida e fatores associados dos Acadêmicos da área de saúde de uma Faculdade Particular. **Id on Line Rev. Psic.** v.10, n. 33. p. 186-197, 2017.

SANTOS A.S, OLIVEIRA C.T, DIAS A.C.G. Características das relações dos universitários e seus pares: implicações na adaptação acadêmica. **Psicol: Teor Prat**; v.17,n.1,p.150-163, 2015.

TAKENAKA. T.Y; et al., Incidência de inatividade física e fatores associados em estudantes universitários. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, v. 24, n. 4, p. 5, 2016.

THE WHOQOL Group. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF **quality of life assessment**. **Psychol Med** v. 28, p.551–558, 1998.

WARE, J. E. SF-36® Health Survey Update. **Spine**, v. 25, n. 1, p. 3130–3139, 2000

## FATORES MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO NA REDE DE ACADEMIAS BIOFIT EM JUAZEIRO DO NORTE-CE

*Data de aceite: 04/07/2022*

*Data de submissão: 02/05/2022*

### **Rauan Macedo Goncalves**

Curso de Educação Física da Universidade  
Regional do Cariri- URCA  
Crato-CE  
<http://lattes.cnpq.br/6168919253106696>

### **Hudday Mendes da Silva**

Curso de Educação Física da Universidade  
Regional do Cariri- URCA  
Crato-CE  
<http://lattes.cnpq.br/6378381829037997>

### **Lucas Vieira de Lima Silva**

Curso de Educação Física da Universidade  
Regional do Cariri- URCA  
Crato-CE  
<http://lattes.cnpq.br/9250077014316898>

### **Naerton José Xavier Isidoro**

Curso de Educação Física da Universidade  
Regional do Cariri- URCA  
Crato-CE  
<http://lattes.cnpq.br/0887097387893524>

**RESUMO:** Nas academias são ofertados programas de exercícios e orientação profissional para diversas modalidades de atividade física, destacando-se neste contexto a prática da musculação associada a diversos fatores motivacionais. O presente estudo tem como objetivo identificar os fatores motivacionais para a prática da musculação entre os frequentadores

da rede de academias Biofit na cidade de Juazeiro do Norte-CE. A presente pesquisa trata-se de um estudo descritivo com abordagem quantitativa. Participaram deste estudo 293 indivíduos de ambos os sexos regularmente matriculados nas unidades Biofit. Utilizou-se como instrumento para a coleta de dados o Inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-54). O inventário conta com 54 perguntas divididas em nove blocos, cada um contendo seis perguntas. As perguntas são divididas em seis dimensões de motivação para a prática de atividade física (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer). Entre os praticantes de musculação pesquisados nas unidades da Academia Biofit verificou-se que o aspecto com a maior média em relação aos escores obtidos foi prazer e aquele considerado menos motivante foi competitividade. Ao avaliarmos por sexo, verifica-se que a dimensão prazer nas amostras masculinas e femininas obteve as maiores médias quando comparada as demais dimensões. O fator concernente a menor média entre as dimensões pesquisadas em ambos os sexos foi competitividade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Exercício Resistido; Motivação; Exercício Físico.

### MOTIVATIONAL FACTORS FOR THE PRACTICE OF BODYBUILDING IN THE NETWORK OF BIOFIT ACADEMIES IN JUAZEIRO DO NORTE-CE

**ABSTRACT:** In the gyms, exercise programs and professional guidance are offered for various types of physical activity, highlighting in this context the practice of bodybuilding associated

with various motivational factors. The present study aims to identify the motivational factors for the practice of bodybuilding among the regulars of the Biofit gym network in the city of Juazeiro do Norte-CE. The present research is a descriptive study with a quantitative approach. A total of 293 individuals of both sexes regularly enrolled in Biofit units participated in this study. The Inventory of motivation for regular physical activity (IMPRAF-54) was used as an instrument for data collection. The inventory has 54 questions divided into nine blocks, each containing six questions. The questions are divided into six dimensions of motivation for physical activity (Stress Control, Health, Sociability, Competitiveness, Aesthetics and Pleasure). Among the bodybuilders surveyed at the Biofit Academy units, it was found that the aspect with the highest average in relation to the scores obtained was pleasure and the one considered less motivating was competitiveness. When evaluating by sex, it appears that the pleasure dimension in the male and female samples obtained the highest averages when compared to the other dimensions. The factor concerning the lowest average among the dimensions surveyed in both sexes was competitiveness.

**KEYWORDS:** Resistance Exercise; Motivation; Physical Exercise.

## 1 | INTRODUÇÃO

O estudo da motivação na conjuntura da atividade física tem sido alvo de pesquisas pelos mais diversos segmentos da sociedade. Cada vez mais se procura entender quais os fatores motivacionais que propulsionam um indivíduo a abandonar a zona de conforto e procurar, de alguma forma, exercitar-se.

Gonçalves e Alchieri (2010) destacam que os estudos atuais nesse sentido concentram-se em avaliar os aspectos motivacionais em indivíduos “atletas”, esquecendo assim, daqueles “não atletas”.

A motivação na prática esportiva é aspecto substancial que deve ser considerada, analisada e está diretamente associada aos chamados benefícios psicológicos. Comumente, o termo motivação está relacionado às variáveis internas que influenciam em determinados comportamentos (ANDRADE, 2012).

Existem formas variadas de motivação, segundo Balbinotti et al (2011): motivação intrínseca, extrínseca e amotivação. Um indivíduo intrinsecamente motivado é aquele que adentra em uma atividade por vontade própria. A motivação extrínseca está relacionada às motivações externas que podem influenciar nas ações ou decisões das pessoas. A amotivação está relacionada aos indivíduos que não conseguem atrair para si motivos para realizar certas atividades.

Andrade (2012) afirma que a motivação intrínseca pode ser definida como uma propensão espontânea que faz com que as pessoas naturalmente busquem novas atividades e novos desafios.

Neves e Boruchovitch (2004, P.79) caracterizam a motivação extrínseca como [...] a motivação para trabalhar em resposta a algo externo à tarefa, como obtenção de recompensas externas, materiais ou sociais em geral, com a finalidade de atender

solicitações ou pressões de outras pessoas, ou demonstrar competências e habilidades.

No que concerne à motivação extrínseca, Amorim (2010) apud Andrade (2012, p.18) destaca que:

[...] a principal característica da motivação extrínseca, em todos os níveis abordados anteriormente, são aqueles que se relacionam com razões fora da atividade, como a integração ao determinado grupo social, reconhecimento, evitar um castigo ou receber uma premiação, não utilizando as atividades apenas para sentir o prazer que podem lhes proporcionar.

Sobre a atuação do profissional de educação física, Howley e Franks (2000) apud Andrade (2012, p.14) explanam que:

[...] o profissional de Educação Física deve, sempre, se preocupar com a motivação em dois níveis. O primeiro nível é conseguir com que as pessoas comecem a seguir um programa de exercício físico. As pessoas são educadas e orientadas a seguirem comportamentos saudáveis (a maioria tem consciência de que devem fazer atividade física regular), porém, são necessários programas adequados, que proporcionem contato e orientação de profissionais, para complementar as informações a respeito da saúde. O segundo nível é verificar o que pode ser feito para que as pessoas continuem a fazer exercícios, regularmente, como estilo de vida. Atenção individual, objetivos realísticos, participações em grupos, envolvimento de cônjuges ou pessoas importantes, contratos e programas que minimizam as lesões, todos esses itens podem ajudar os praticantes a continuarem nos programas de exercícios.

Andrade (2012) ao estudar os aspectos relacionados à adesão dos praticantes à musculação associa esta questão à motivação do indivíduo. Essa motivação muitas vezes parte da insatisfação corporal e busca por um “corpo perfeito”, resultado da influência midiática que exerce grande influência sobre o comportamento das populações contemporâneas.

O presente estudo tem como objetivo identificar os fatores motivacionais para a prática da musculação entre os frequentadores da rede de academias Biofit na cidade de Juazeiro do Norte-CE.

## **2 | METODOLOGIA**

### **2.1 Tipologia da pesquisa**

A presente investigação científica trata-se de um estudo descritivo com abordagem quantitativa e corte transversal.

### **2.2 Cenário da pesquisa**

A pesquisa foi realizada na rede de academias Biofit em Juazeiro do Norte-CE no período de 2019 a 2020. A biofit conta atualmente com quatro unidades em Juazeiro do Norte - CE (Concept, Fátima, Pirajá e Frei Damião) e uma unidade na cidade de Missão

Velha.

## 2.3 População e amostra

A população do presente trabalho abrangeu o total de duas mil cento e oitenta e uma pessoas (2.181), de ambos os sexos, com idades entre 15 e 56 anos, que representam o total de pessoas matriculadas na modalidade musculação nas unidades Biofit localizadas em Juazeiro do Norte – CE.

## 2.4 Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídos na pesquisa os alunos devidamente matriculados e ativos na modalidade de musculação. Foram excluídos da pesquisa os participantes que não assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido ou não preencheram o instrumento de pesquisa corretamente.

## 2.5 Instrumentos da pesquisa

Utilizou-se como instrumento para a coleta de dados o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54), desenvolvido por Balbinotti e Barbosa (2006).

O inventário conta com 54 perguntas divididas em nove blocos, cada um contendo seis perguntas. As perguntas são divididas em seis dimensões de motivação para a prática de atividade física (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer).

O questionário apresenta uma escala tipo likert com cinco opções, em uma ordem crescente de avaliação: (1) “isto me motiva pouquíssimo”, (2) “isto me motiva pouco”, (3) “mais ou menos, não sei dizer, tenho dúvida”, (4) “isto me motiva muito” e (5) “isto me motiva muitíssimo”.

## 2.6 Procedimentos de coleta e análise dos dados

O IMPRAF-54 foi aplicado na sala de musculação. As respostas foram interpretadas e exibidas através de quadros estatísticos por meio de subcategorias estabelecidas de acordo com o sexo e faixa etária dos indivíduos. Os resultados foram exibidos mediante tabelas e/ou gráficos, visando uma melhor organização e entendimento dos achados da pesquisa.

## 2.7 Análise estatística

Para comparação das médias dos escores obtidos nas seis dimensões motivacionais pesquisadas entre os participantes do sexo feminino e masculino foi utilizado o teste T de student. Os dados do questionário foram armazenados e tabulados no Microsoft Office Excel 2010.

## 2.8 Cuidados éticos

Para a participação no estudo foi exigida a autorização do público investigado, mediante leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que conforme Filho, Prado e Prudente (2014) é um documento que expõe as principais referências no que concerne ao desenvolvimento do trabalho, propiciando após análise, a tomada de decisão de forma coerente e sem intimidação sobre a sua participação ou não na pesquisa. Pelo fato de na amostra conter pessoas menores de idade, também foi usado um TCLE específico para este publico.

## 3 | RESULTADOS E DISCUSSÃO DOS DADOS

Na tabela 1 são destacadas as características gerais da amostra pesquisada, apresentando as médias, desvios padrões e valores mínimos e máximos da idade, peso e altura dos participantes do estudo.

	<b>Média ± (dp) n=290</b>	<b>Min – Max n=290</b>
<b>Idade (Anos)</b>	26,35	15 – 56
<b>Peso (Kg)</b>	69,28 ± 12,91	43 – 114
<b>Altura (Em Metros)</b>	1,68 ± 0,08	1,44 – 1,90

Nota: Dp= desvio padrão.

Tabela 1 – Idade, peso e altura da Amostra

No gráfico 1 verifica-se um panorama geral dos escores obtidos em cada dimensão analisada, apresentando-as em ordem decrescente da maior para a menor, segundo o valor obtido a partir dos cálculos realizados.

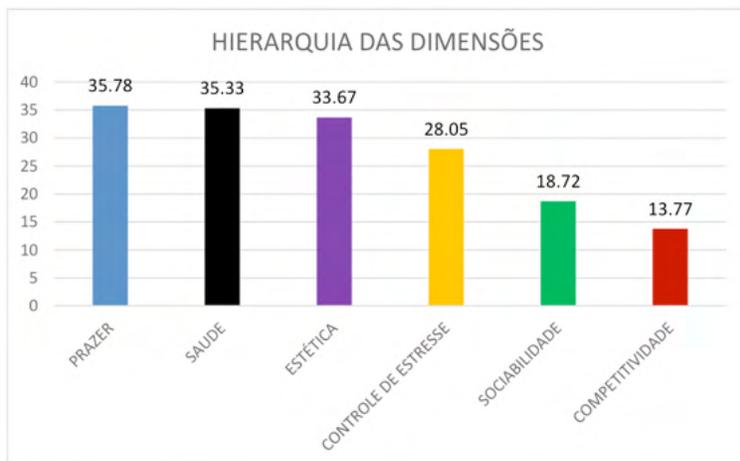


Gráfico 1 – Médias dos valores obtidos em cada dimensão motivacional analisada

Fonte: Elaboração do autor, 2020.

Verifica-se no gráfico acima que entre os pesquisados a dimensão prazer evidenciou-se como aquela mais motivante para a prática da musculação, obtendo o valor 35,78 e a menos motivante foi competitividade obtendo a média 13,77.

Diferentemente deste estudo, Machado (2018) avaliou 25 sujeitos, sendo 9 homens e 16 mulheres, com média de idade de 29,5 anos, praticantes de musculação há mais de 6 meses, objetivando analisar os fatores motivacionais associados à prática da musculação em uma academia em Palhoça-SC, identificando o aspecto saúde como aquele com maior média seguido por prazer, estética, controle de estresse, sociabilidade e competitividade.

Na tabela 2 são apresentadas as médias dos escores de cada dimensão separadamente por sexo.

Dimensões	Masculino n=152	Feminino n=138	Valor De P
	Média ± desvio padrão	Média ± desvio padrão	
<b>Controle De Estresse</b>	27,15 ± 7,90	29,24 ± 7,73	0,02476
<b>Saúde</b>	34,88 ± 5,34	36,58 ± 4,09	0,0024
<b>Sociabilidade</b>	19,32 ± 8,06	18,45 ± 9,49	0,4021
<b>Competitividade</b>	14,67 ± 7,78	12,87 ± 7,41	0,045
<b>Estética</b>	33,24 ± 6,46	34,88 ± 5,31	0,0276
<b>Prazer</b>	35,50 ± 4,73	36,87 ± 3,94	0,0076

Nota: n - total de participantes de cada sexo.

Tabela 2 - Distribuição das médias dos escores relativos às dimensões motivacionais por sexo.

Neste estudo não foram encontradas diferenças estatísticas significativas entre a amostra masculina e feminina somente na dimensão sociabilidade ( $p=0,4021$ ). A dimensão que obteve a maior média em ambos os sexos foi prazer, obtendo 35,50 para o sexo masculino e 36,87 para o sexo feminino.

Diferentemente deste estudo, Lima (2012) ao avaliar 47 indivíduos divididos em duas categorias de idade, 18 a 20 anos (adolescentes), e 21 a 40 anos (jovens adultos), verificou que a dimensão mais motivante entre os participantes foi a dimensão saúde e prazer entre as participantes da pesquisa.

Em relação aos dados sobre as três unidades pesquisadas, verifica-se nas unidades 1 e 2 que o aspecto prazer obteve as maiores médias. Na unidade 3 o aspecto saúde foi aquele considerado o mais motivante ao se analisar a média dos escores obtidos pelos pesquisados. Nas três unidades, o fator competitividade foi aquele considerado o menos motivante, obtendo as menores médias. (Tabela 3)

Dimensões	Unidade 1 n=144	Unidade 2 n=85	Unidade 3 N=61
	Média ± desvio padrão	Média ± desvio padrão	Média ± desvio padrão
<b>Controle De Estresse</b>	28,61 ± 7,86	26,37 ± 8,01	29,04 ± 8,32
<b>Saúde</b>	35,57 ± 5,44	33,24 ± 7,67	37,72 ± 2,97
<b>Sociabilidade</b>	17,04 ± 8,40	20,77 ± 10,16	19,77 ± 7,52
<b>Competitividade</b>	13,01 ± 7,31	15,25 ± 8,81	13 ± 6,80
<b>Estética</b>	34,39 ± 6,19	32,85 ± 8,05	33,14 ± 6,51
<b>Prazer</b>	36,02 ± 5,00	34,13 ± 7,41	37,59 ± 3,56

Nota 1: Unidade 1: Biofit Concept; Unidade 2: Biofit Pirajá; Unidade 3: Biofit Frei Damião; N= total de participantes da pesquisa

Tabela 3 - Distribuição das médias dos escores relativos às dimensões da amostra por academia.

Em relação aos dados sobre as três unidades pesquisadas, verifica-se nas unidades 1 e 2 que o aspecto prazer obteve as maiores médias. Na unidade 3 o aspecto saúde foi aquele considerado o mais motivante ao se analisar a média dos escores obtidos pelos pesquisados. Nas três unidades, o fator competitividade foi aquele considerado o menos motivante, obtendo as menores médias.

O presente estudo teve como limitação a dificuldade em seguir totalmente o protocolo apresentado no manual de aplicação do IMPRAF-54 em função do ambiente em que foi realizada a coleta de dados.

## 4 | CONCLUSÃO

Entre os praticantes de musculação pesquisados nas unidades da Academia Biofit verificou-se que o aspecto com a maior média em relação aos escores obtidos foi prazer e aquele considerado menos motivante foi a competitividade. Ao avaliarmos por sexo, verifica-se que a dimensão prazer nas amostras masculinas e femininas obteve as maiores médias quando comparada as demais dimensões. O fator concernente a menor média entre as dimensões pesquisadas em ambos os sexos foi competitividade.

## REFERÊNCIAS

AMORIM, D. P. Motivação à prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária dos 18 aos 30 anos. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física). Universidade do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

ANDRADE, R. L. D. Motivação à prática da musculação. Educação Física Bacharelado-Pedra Branca, 2012. Disponível em: <<http://www.riuni.unisul.br/handle/12345/10241>>. Acesso em 27 de jan. 2021.

BALBINOTTI, M. A. A, et al. Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. Motriz, v. 17, n. 3, p. 384-394, 2011.

BALBINOTTI, M. A. A, BARBOSA, M. L. L. Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF – 126). 2006. Laboratório de Psicologia do Esporte – Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2006.

FILHO, E. R; PRADO, M. M. do; PRUDENTE, C. O. M. Compreensão e legibilidade do termo de consentimento livre e esclarecido em pesquisas clínicas. Rev.

GONÇALVES, M. P, ALCHIERI, J. C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não atletas. Psico-USF, v. 15, n. 1, p. 125-134, 2010.

HOWLEY, E. T.; FRANKS, B. D. Manual do instrutor de condicionamento físico para a saúde. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

LIMA, R. d. S. et al. Análise de fatores motivacionais em iniciantes à prática de musculação em academia. 2012.

MACHADO, R. A. Fatores motivacionais para a prática da musculação em uma academia de Palhoça-SC. Educação Física Bacharelado-Pedra Branca, 2018. Disponível em: <http://www.riuni.unisul.br/handle/12345/5389>. Acesso em: 27 de jan. 2021.

NEVES, E. R. C.; BORICHOVITCH, E. A motivação de alunos no contexto da progressão continuada. Psicologia: teoria e prática. Brasília, v. 20. N. 1, jan./abr., 2004

## ÍNDICE REMISSIVO

### A

Acadêmicos 126, 133, 135, 139, 140, 142, 143, 207

Afeto 2

Aprendizagem motora 188, 193, 194, 196

Área da saúde 66, 126, 127, 128, 129, 132, 133, 138, 139

Aspectos motivacionais na musculação 175

Atividade física 1, 4, 10, 59, 81, 84, 85, 87, 95, 96, 98, 121, 122, 127, 131, 133, 134, 135, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 153, 155, 159, 160, 161, 163, 169, 170, 176, 177, 178, 184, 185, 197, 198, 199, 202, 203, 204, 205, 206, 208, 211, 212, 213, 216

### B

Bioquímica 58

### C

Ciências da nutrição 58

Cognição 2, 9, 23, 110

Corrida de orientação 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 34, 37, 38, 41

Criatividade 64, 65, 69, 85, 100, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 112, 113, 114, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 162

### D

Demência 70, 71, 72, 73, 78, 79, 87, 202

Desenvolvimento 17, 23, 24, 26, 30, 31, 36, 37, 54, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 74, 78, 83, 95, 108, 115, 133, 140, 148, 161, 162, 175, 179, 180, 184, 198, 209, 211, 213, 215, 216

Dismorfia muscular 206, 207, 208, 210, 211, 212, 213, 215

### E

Educação física 9, 13, 14, 16, 24, 26, 31, 37, 38, 41, 49, 56, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 100, 101, 102, 103, 114, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 133, 135, 136, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 146, 151, 160, 161, 163, 166, 167, 168, 171, 173, 175, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 187, 196, 197, 205, 216

Educação física escolar 16, 38, 68, 89, 123, 205, 216

Ensino 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35,

36, 37, 38, 39, 40, 41, 61, 62, 63, 64, 68, 69, 73, 90, 91, 94, 95, 103, 123, 124, 133, 134, 137, 138, 140, 141, 155, 156, 160, 162, 171, 187, 188, 189, 196, 197, 198, 199, 204, 210

Envelhecimento 78, 79, 83, 86, 130, 152, 153

Equilíbrio 8, 61, 63, 67, 68, 81, 82, 83, 87, 152, 154, 157, 158, 159, 190, 191, 202, 203

Escola 21, 22, 24, 25, 27, 30, 31, 36, 37, 41, 69, 89, 91, 94, 95, 96, 97, 98, 121, 124, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172

Esporte 1, 10, 11, 15, 17, 18, 21, 22, 25, 27, 28, 33, 35, 37, 38, 41, 43, 44, 48, 49, 50, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 68, 70, 72, 73, 86, 97, 98, 101, 102, 115, 119, 120, 121, 122, 124, 125, 130, 151, 160, 161, 163, 169, 170, 171, 185, 196, 215, 216

Estilo de vida 77, 78, 79, 95, 140, 146, 153, 155, 159, 161, 173, 197, 198, 199, 201, 202, 204, 205

Estudantes 51, 63, 67, 68, 73, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 101, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 151, 161, 162, 163, 164, 171, 197, 199, 202

Estudantes de ciências da saúde 131

Exercício 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 58, 59, 65, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 85, 87, 91, 92, 95, 97, 98, 116, 127, 128, 143, 144, 146, 153, 154, 161, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 184, 185, 186, 202, 206, 207, 208, 211, 213, 215, 216

Exercício compulsivo 206

Exercício físico 3, 8, 59, 77, 80, 85, 87, 127, 144, 146, 153, 175, 176, 177, 178, 182, 184, 185, 202, 206, 207, 208, 213

Exercício resistido 144

**F**

Futebol 8, 49, 50, 54, 57, 58, 60, 71, 73, 74, 99

**H**

Hidratação 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 98

Hidroeletrolitos 89, 91

Hidroginástica 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 88

História do esporte 43, 55

**I**

Idoso 85, 87, 152, 153, 154, 158, 184

Improvisação 100, 101, 103, 105, 108, 109, 114, 116, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124

**J**

Jogos digitais 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69

Jogos Pan Americanos 43, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 55

## **M**

Motivação 31, 85, 86, 144, 145, 146, 147, 151, 175, 177, 178, 183, 184, 185, 186, 211, 212

Musculação 144, 146, 147, 149, 151, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 207, 209, 210, 211

## **N**

Natação infantil 188, 196

## **P**

Políticas públicas 43, 131, 138, 141

Privação da prática 188, 191, 192, 193, 194, 195

Profissional de educação física 9, 126, 129, 175, 179, 181, 183

Promoção da saúde 2, 77, 79, 98, 124, 130, 131, 133, 140, 141, 142, 156, 160, 161, 162, 164, 171, 172, 173, 184, 197

## **R**

Revisão sistemática 13, 14, 16, 87, 159, 208

## **S**

Saúde mental 2, 9, 10, 11, 140, 202, 204

## **T**

Transtorno obsessivo-compulsivo 206

Transtornos dismórficos corporais 206, 207

Traumatismo cranioencefálico 70, 73, 74

Treinamento físico 152, 216

## **U**

Universidades 23, 101, 118, 131, 133, 143

## **V**

Vigorexia 206, 207, 211, 215

# CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

-  [www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)
-  [contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br)
-  [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
-  [www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br)

# CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

-  [www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)
-  [contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br)
-  [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
-  [www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br)