

UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA *CAMPUS* FLORESTAL
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FRANCIANY DE JESUS SILVA

**ANÁLISE DA MOTIVAÇÃO, ESTADO DE HUMOR, QUALIDADE DE VIDA E
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA**

FLORESTAL - MINAS GERAIS

2014

FRANCIANY DE JESUS SILVA

**ANÁLISE DA MOTIVAÇÃO, ESTADO DE HUMOR, QUALIDADE DE VIDA E
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA**

Monografia, apresentada ao Curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Federal de Viçosa *Campus* de Florestal como requisito para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Guilherme de Azambuja Pussieldi

FLORESTAL-MINAS GERAIS

2014

FRANCIANY DE JESUS SILVA

**ANÁLISE DA MOTIVAÇÃO, ESTADO DE HUMOR, QUALIDADE DE VIDA E
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA**

Monografia, apresentada ao Curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Federal de Viçosa *Campus* de Florestal como requisito para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

APROVADO: 24 de janeiro de 2014

Professor Guilherme de Azambuja Pussieldi – Orientador-Presidente

UFV - *Campus* de Florestal

Professor Afonso Timão Simplício

UFV - *Campus* de Florestal

Professor Ricardo Wagner de Mendonça Trigo

UFV - *Campus* de Florestal

FRANCIANY DE JESUS SILVA

Orientador: Professor Guilherme de Azambuja Pussieldi

Este exemplar corresponde á versão final corrigida da Monografia, defendida por Franciany de Jesus Silva em 24 de janeiro de 2014.

Dedicatória

A Deus.

Dedico esta obra com muito amor e afeto aos meus queridos pais Neuza e Francisco, e irmãos Fábio, Fernando, Fabiano, Fabrícia e Flávia, pessoas que sempre me apoiaram, da mesma forma, me disciplinaram no decorrer da minha vida e que certamente me amam incondicionalmente.

Agradecimentos

A Deus, meu refúgio seguro, que me sustenta, e capacitou-me a realizar este estudo. Agradeço as pessoas MARAVILHOSAS que contribuíram de vários modos para as minhas experiências ao desenvolver este estudo.

Aos meus pais e irmãos, que sempre estiveram ao meu lado, pela compaixão, carinho, encorajamento e amor recebidos. Sempre apreciarei seu amor e apoio.

Ao meu Professor e Orientador Doutor Guilherme de Azambuja Pussieldi, que orientou-me a elaborar este estudo – seu esforço e sua visão, causaram impacto significativo sobre este estudo e, conseqüentemente, sobre a minha vida. Seus votos de confiança deu-me vivacidade e desafiaram-me a investigar cada vez mais profundamente os efeitos da Atividade Física na saúde do indivíduo.

Ao Professor Mestre Afonso Timão Simplício, as suas bondosas palavras de alento significaram muitíssimo para a composição desta obra. Agradeço também, aos demais professores e funcionários do setor de Educação Física.

A Primeira Igreja Batista de Florestal, pelo carinho e cuidado recebidos. Da mesma forma, agradeço, aos meus queridos amigos.

Ao Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde (GEPAFIS) e ao Programa Institucional de Bolsa de Iniciação á Docência (PIBID).

A Universidade Federal de Viçosa, por ter me concedido, a oportunidade em fazer o curso.

Epígrafe

“Ainda que eu tivesse o dom da profecia, conhecesse todos os mistérios e toda a ciência, ainda que tivesse toda a fé, de maneira tal que transportasse as montanhas, e não tivesse amor, eu nada seria”. I Coríntios 13:2

RESUMO

Embora tenha sido estudado, a relação entre a prática de atividade física e melhoras na saúde do indivíduo, percebe-se a falta de estudos que analisam conjuntamente a motivação, estado de humor, qualidade de vida e o nível de atividade física de adolescentes nas aulas de Educação Física. Assim este estudo objetivou comparar no início e ao final do primeiro semestre escolar o nível de atividade física, estado de humor, qualidade de vida e da motivação de adolescente nas aulas de educação física do ensino médio Federal do Município de Florestal – MG. A amostra compreendeu 40 estudantes de ambos os sexos, com idades 15 a 18 anos, regularmente matriculados nas aulas de Educação Física do Ensino Médio Federal do município de Florestal. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Viçosa, protocolo número 135/2011. O consentimento para a participação no estudo foi obtido pela assinatura dos responsáveis de cada voluntário, no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Para obtenção dos dados utilizou-se os questionários: IPAQ, Inventário de Motivação para Prática Desportiva, POMS e o WHOQOL-Bref. Para obtenção dos dados foram feitas duas aplicações, sendo uma realizada no início e outra ao final do primeiro semestre escolar. Para a comparação das médias utilizou-se o Mann Whitney Test e o Student-test com nível de significância de $p \leq 0,05$. Na avaliação do nível de atividade física foram encontradas diferenças significativas apenas nos estudantes do sexo masculino. Já na comparação do nível de motivação e do estado de humor não foram encontradas diferenças em ambos os sexos. Na comparação da qualidade de vida foram encontradas diferenças significativas nas variáveis dos domínios: físico, psicológico e relações sociais para o sexo feminino e para o sexo masculino apenas relações sociais.

Palavras-chave: Atividade física, Motivação, Estado de Humor e Qualidade de vida.

ABSTRACT

Although it has been studied, the relationship between physical activity and improved health, there is a lack of studies that jointly analyze the motivation, mood, quality of life and level of physical activity in adolescents in physical education classes. Thus this study aimed compare from the beginning to the end of term the level of physical activity, mood, quality of life and motivation of adolescents in physical education classes in the Federal high school, in Florestal City - MG. The sample consisted of 40 students of both genders, aged 15-18 years enrolled in physical education classes. The project was approved by the Ethics Committee on Human Research of the Universidade Federal de Viçosa, by the protocol number 135/2011. The consent for participation was obtained by a signature of a responsible for each volunteer, in the Consent Term. To obtain the data it was used questionnaires: IPAQ, Motivation Inventory for Sports Practice, POMS and WHOQOL-Bref. To obtain the data two applications were made, one held at the beginning and one at the end of the first school semester. For comparison, it was used the Mann Whitney Test and the Student-test with a significance level of $p \leq 0,05$. In the assessment of physical activity level, significant differences were found only in male students. In the comparison of the level of motivation and mood no significant differences in both genders were found. Comparing the quality of life, differences were found in the variables domains: physical, psychological and social relationships for females and social relations for males only.

Keywords: Physical Activity, Motivation, Mood and Quality of Life.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1- Nível de atividade física dos estudantes.....	30
Figura 2- Motivação do sexo feminino.....	32
Figura 3- Motivação do sexo masculino.....	32
Figura 4- Estado de humor do sexo feminino.....	35
Figura 5- Estado de humor do sexo masculino.....	35
Figura 6- Qualidade de vida do sexo feminino.....	37
Figura 7- Qualidade de vida do sexo masculino.....	37

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

Fig. Figura

IPAQ *International Physical Activity Questionnaire*

Lilacs Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde.

MG Minas Gerais

OMS Organização Mundial da Saúde

POMS *Profile of Mood States*

SciELO *Scientific Electronic Library Online*

SBME Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte

WHOQOL-Bref *World Health Organization Quality of Life Instrument, abbreviated version*

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	12
--------------------	----

1.1 Formulação do Problema.....	13
1.1.1 Justificativa do Estudo.....	14
1.1.1.1 Hipóteses.....	15
1.2 Objetivos.....	15
1.2.1 Geral.....	15
1.2.2 Específicos.....	16
1.3 Delimitação do Estudo.....	16
1.4 Limitação do Estudo.....	16
2.REVISÃO DE LITERATURA.....	18
2.1 Atividade física.....	18
2.2 Motivação.....	19
2.3 Estado de humor.....	21
2.4 Qualidade de vida.....	24
2.5 Saúde.....	25
3. CASUÍSTICAS E MÉTODOS.....	26
3.1 Procedimentos Éticos.....	26
3.2 Caracterização da pesquisa.....	26
3.3 Critérios de inclusão.....	26
3.4 Critérios de exclusão.....	27
3.5 Amostra.....	27
3.6 Instrumentos.....	27
3.7 Procedimentos para aplicação dos questionários	29
3.8 Procedimentos Estatísticos.....	29
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	30
5. CONCLUSÕES.....	40
REFERÊNCIAS.....	41
ANEXO 1 Aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos.....	46
ANEXO 2-Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	47
ANEXO 3-IPAQ.....	49
ANEXO 4-Questionário de Motivação.....	53
ANEXO 5-POMS.....	54
ANEXO 6-WHOQOL-Bref.....	55

ANÁLISE DA MOTIVAÇÃO, ESTADO DE HUMOR, QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESTUDANTES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1. INTRODUÇÃO

Deste os tempos passados, a Educação Física tem sido apresentada a partir de um ponto de vista cultural, onde, constituiu-se uma área do conhecimento que estuda e age sobre um conjunto de práticas, ligadas ao corpo e ao movimento, criadas pelo ser humano ao longo de sua história (COLETIVO DE AUTORES 1992). Acreditamos que atividades bem elaboradas nas aulas de Educação Física, podem influenciar de forma positiva na educação, na motivação para mudanças, e na criação de oportunidades para que as pessoas atinjam plenamente melhoras no estado de humor e na qualidade de vida resultando em melhores condições de saúde.

Com base nos conhecimentos atuais, podemos afirmar que a prática regular de atividade física acarreta diversos benefícios tanto na esfera física quanto psicológica do ser humano, proporcionando uma melhoria na qualidade de vida, no estado de humor e na motivação. Sabe-se que a atividade física pode provocar um desvio do estado de homeostase orgânica, causando modificações de acordo com o estímulo recebido (HOWLEY; POWERS, 2009). O desenvolvimento do interesse pela prática da atividade física pode depender da diversidade das atividades realizadas nas idades iniciais. Na adolescência se percebe a falta de motivação dos estudantes ao participarem do que é proposto nas aulas de Educação Física Escolar (CHICATI 2000; FERREIRA, 2000). Esta diminuição do interesse á prática de atividade física, pode decorrer de fatores sociais e comportamentais, como exemplo o aumento dos compromissos estudantis e/ou profissionais ou até mesmo pela ausência de motivação para as aulas de Educação Física escolar, sendo que esta pode dar-se por vários motivos.

Assim, faz-se necessário que os professores da Educação Física Escolar além de transmitir conhecimentos de habilidades esportivas, tenham conhecimento das variáveis psicológicas da motivação e do estado de humor frente à atividade física, para que possam atuar de forma efetiva na elaboração de metodologias que objetivem a melhora e/ou manutenção da qualidade de vida e conseqüentemente da saúde dos estudantes. Neste contexto a atividade física deve ser tratada como um importante componente da saúde pública em geral. Em função do exposto a cima, este estudo foi conduzido com intuito de verificar o

perfil da motivação, estado de humor, qualidade de vida e nível de atividade física de estudantes nas aulas de Educação Física do Ensino Médio Federal do Município de Florestal – MG.

1.1 Formulação do Problema

Dentre os fatores que influenciam na melhora da saúde geral do indivíduo, encontramos a prática regular de atividade física. A literatura tem evidenciado os benefícios psicológicos induzidos pelo exercício. Vale ressaltar que o bem estar psicológico pode promover comportamentos saudáveis, melhorando o estado de saúde do indivíduo. No entanto, percebe-se a falta de motivação dos estudantes ao participarem do que é proposto nas aulas de Educação Física Escolar (CHICATI, 2000). Assim, é preciso o controle e o acompanhamento adequado da atividade física, para que não ocorram influências negativas sobre a saúde do indivíduo (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000; GLANER, 2013).

Medidas e métodos de âmbito da psicologia do esporte são parâmetros reconhecidos e considerados não somente para equiparar valores normativos, mas identificar dificuldades, e apontar características latentes, em trabalhos conjuntos com as demais ciências esportivas (ROHLFS, *et al.*, 2004).

Um dos instrumentos psicológicos que tem sido eficaz é o POMS (MCNAIR; LORR; DROGGIN, 1971), questionário utilizado para avaliação do estado de humor, assim como o Inventário de Motivação para a Prática Desportiva (GAYA; CARDOSO, 1998), questionário utilizado para verificação dos fatores motivacionais para a prática de atividade física. Outro instrumento eficaz é o WHOQOL-Bref (FLECK; LEAL; LOUZADA, 1999), questionário que avalia variáveis da qualidade de vida. Para identificar o nível de atividade física o IPAQ (OMS, 1998) tem sido muito utilizado, envolvendo diferentes populações. Estas variáveis precisam ser estudadas, visto que, a saúde se baseia na junção das mesmas.

No entanto, não foi encontrado estudo que tenha utilizado todos estes instrumentos conjuntamente, principalmente envolvendo a população de adolescentes nas aulas de Educação Física Escolar, o que permite supor que esta se constitui em uma importante lacuna na literatura. Neste sentido, torna-se necessário a investigação da motivação, estado de humor, qualidade de vida e o nível de atividade física em adolescentes nas aulas de Educação Física, tendo em vista que de acordo Teixeira; Silva; Goldberg, (2003) este é um período da vida permeado por profundas mudanças biopsicossociais, onde envolve a puberdade, dentre outras alterações fisiológicas e psicológicas próprias da idade.

1.1.1 Justificativa do Estudo

O desenvolvimento efetivo do interesse pela prática de atividade física deve ser realizado na adolescência, não apenas para obtenção de melhor estado de saúde no presente, mas, também na tentativa de promover a prática regular de atividade física na idade adulta (LOPES; GUEDES; GUEDES, 2005).

A prática regular de atividade física estar associada a diversos benefícios proporcionados à saúde, dentre eles encontra-se, a prevenção de doenças crônico-degenerativas, os benefícios proporcionados à saúde mental, pois se verifica a melhora do humor, autoconfiança, redução da ansiedade e uma estabilidade emocional (WERNECK *et al.*, 2006; PETROSKI *et al.*, 2008; GLANER, 2013; SOUSA, *et al.*, 2013).

Níveis adequados de atividade física podem influenciar de forma positiva no estado de humor e conseqüentemente na qualidade de vida do indivíduo (ARAÚJO e ARAÚJO, 2000; PARDINI *et al.*, 2001; HALLAL, 2006; PALMA, 2007; GABRIEL *et al.*, 2013). A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME, 1996), afirma que a saúde e a qualidade de vida do indivíduo podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física, assim como menciona que o sedentarismo é uma condição não desejada e representa riscos para a saúde.

Sabe-se que além de transmitir conhecimentos, os professores de Educação Física, necessitam conhecer as capacidades psicológicas específicas para melhor compreender o comportamento humano no âmbito do esporte (SAMULSKI, 2009). Deste modo, é necessária, a aplicação de questionários para saber a respeito do perfil da motivação, estado de humor, qualidade de vida e nível de atividade física de estudantes, para definição objetiva de eventuais restrições e a elaboração correta de atividades.

Vale ressaltar que, estes questionários devem ser validados e fidedignos para a população na qual será aplicada, sendo importante que todos eles, tenham sido comprovados cientificamente e que sejam validados na língua de aplicação.

Os crescentes aumentos da realização de estudos, que visam identificar a associação de diversas atividades físicas, na saúde, na qualidade de vida, no estado de humor e dos fatores motivacionais que levam os indivíduos a prática da mesma, têm sido muito divulgados nos meios eletrônicos (SBME, 1996,1998; ARAÚJO; ARAÚJO, 2000; NAHAS, 2001; PARDINI *et al.*, 2001; VIANA ALMEIDA; SANTOS, 2001; HALLAL *et al.*, 2006; WERNECK; BARA FILHO; RIBEIRO, 2006; GABRIEL; SANTOS; SALLES, 2013; SINCLAIR; STELLINO, 2013; THOMPSON, *et al.*,2013).

No entanto, com base no trabalho de revisão de literatura realizado em bibliotecas eletrônicas que abrangem periódicos científicos e livros, como por exemplo: Lilacs, SciELO e PubMed, no que se refere aos questionários utilizados no presente estudo, ainda não foram aplicados conjuntamente, assim, talvez seja possível encontrar informações significativas, em um grupo que, participam das aulas de Educação Física regularmente.

Deste modo, a realização deste estudo, justifica-se pela importância em transmitir conhecimento para professores de Educação Física, a respeito da qualidade de vida, do estado de humor, assim como a motivação para maior aderência a prática da atividade física. Visto que, do ponto de vista da saúde pública (SBME, 1998) promover a atividade física na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida.

1.1.1.1 Hipóteses

H0 - Esta hipótese se contrapõe as hipóteses a seguir.

H1 - Existe melhora na motivação com a pratica de atividade física, no inicio e ao final de semestre escolar.

H2 - Existe melhora no estado de humor com a pratica de atividade física, no inicio e ao final de semestre escolar.

H3 - Existe melhora na qualidade de vida com a pratica de atividade física, no inicio e ao final de semestre escolar.

1.2 Objetivos

1.2.1 Geral:

Comparar no inicio e ao final do primeiro semestre escolar o nível de atividade física, motivação, estado de humor e da qualidade de vida de estudantes nas aulas de Educação Física do Ensino Médio Federal do Município de Florestal – MG.

1.2.2 Específicos:

- Comparar através do Questionário Internacional de Atividade Física (*International Physical Activity Questionnaire* - IPAQ) o Nível de Atividade Física, no início e ao final do primeiro semestre escolar.
- Comparar através do *Profile of Mood States* (POMS) as variáveis psicológicas do Estado de Humor, no início e ao final do primeiro semestre escolar.
- Comparar através *World Health Organization Quality of Life Instrument, abbreviated version* (WHOQOL-Bref) as variáveis da Qualidade de Vida, no início e ao final do primeiro semestre escolar.
- Comparar através de um Inventário de Motivação para a Prática Desportiva, as variáveis psicológicas de motivação na prática de Educação Física, no início e ao final do primeiro semestre escolar.
- Comparar os respectivos resultados, de acordo com, os períodos das coletas de dados e gêneros.
- Verificar as relações existentes entre o nível de atividade física, motivação, estado de humor e qualidade de vida de estudantes nas aulas de educação física do Ensino Médio Federal.

1.3 Delimitação do Estudo

Este estudo delimitou-se a investigar o nível de atividade física, da motivação, estado de humor e da qualidade de vida de estudantes nas aulas de Educação Física do Ensino Médio Federal do Município de Florestal – MG, com idade entre 15 a 18 anos. O período do estudo foi de fevereiro a julho de 2013.

1.4 Limitação do Estudo

Este estudo se baseia em dados de natureza subjetiva, assim, está sujeito a algumas falhas como a distorção das respostas. Como explanou Peluso em 2003, essa limitação é inerente a qualquer trabalho que utilize instrumentos de auto avaliação. De acordo com o mesmo autor, a maneira de distorção mais comum é a que se refere o quanto algo é desejado socialmente, que acontece quando o questionário é preenchido de forma positiva. Alguns autores, por exemplo, encontraram evidências de que o efeito da atividade física sobre a saúde mental, em parte se devem, a uma expectativa de melhora do estado de humor por parte dos indivíduos que se exercitam e não de um efeito direto da atividade, sendo que as alterações psicológicas resultam de uma interação ótima entre o indivíduo, o exercício e o ambiente, envolvendo

diferentes mecanismos psicológicos e fisiológicos que atuam simultaneamente (PELUSO, 2003; NAVARRO; WERNECK, 2011). No entanto não há razões para acreditar que esse tipo de limitação invalide os resultados encontrados no presente estudo.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Atividade física

Para o termo atividade física, encontra-se na literatura diversas definições.

Em 1985, Caspersen; Powell; Christenson definiu a atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultam em gasto energético.

Concordando, Conte *et al.* (2008); Garcia; Nahas, (2010) disseram que atividade física é qualquer movimentação corporal voluntária capaz de produzir um gasto energético acima dos níveis de repouso, bem como ocuparem ativamente as horas de lazer e enfrentarem emergências imprevistas sem fadiga excessiva. Nesta perspectiva incluem-se as atividades diárias, como tomar banho, vestir-se; as atividades de trabalho, como andar, carregar; e as atividades de lazer, como se exercitar, praticar esportes, dançar, etc.

Devido ao fato da atividade física ser uma conduta humana, sua compreensão parece ser uma tarefa difícil, tanto quanto a complexidade em efetuar sua medida com precisão. Como determinantes desse complexo comportamento, surgem duas categorias que podem influenciar os níveis de atividade física: as características individuais (motivações, habilidades motoras e outros comportamentos de saúde) e as características ambientais (acesso ao trabalho ou espaços de lazer, custos, disponibilidade de tempo, dentro outros fatores) (DILÉLIO, *et al.*, 2013).

Neste sentido, podem ser numerados, quatro contextos ou domínios em que as pessoas podem ser fisicamente ativas: no trabalho, deslocamento diário, atividades domésticas e no lazer. Assim, uma pessoa pode ser considerada ativa ou inativa, em um ou mais desses domínios, quando atende ou não a uma recomendação. Nesse contexto, considera-se como sedentária, a pessoa classificada como inativa nos quatro domínios de atividade física (PARDINI *et al.*, 2001; SAMULSKI, 2009; GARCIA; NAHAS, 2010)

Para Pardini *et al.*(2001) a relação entre a prática de atividade física e melhoras na saúde do indivíduo que a pratica tem sido relatada na literatura há muito tempo e tem aumentado cada vez mais. Esses estudos evidenciaram uma relação inversa entre o nível de atividade física e a diminuição de doenças (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000; GLANER, 2013). Ainda, a atividade física pode trazer benefícios para a saúde mental, aumentando a autoestima e o bem-estar geral. Segundo Caspersen; Powell; Christenson, (1985), o exercício físico é considerado como uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem como

objetivo a melhoria e manutenção de um ou mais componentes da aptidão física, sendo assim, o exercício físico tem uma conotação mais restrita do que atividade física.

A prática habitual de atividade física representa uma das importantes características do estilo de vida individual que podem afetar a saúde. Indivíduos que praticam atividade física regularmente na adolescência acarretam vários benefícios à saúde, seja por uma influência direta sobre a prevenção de doenças na própria adolescência, seja por uma influência mediada pelo nível de atividade física na idade adulta (TEIXEIRA; SILVA; GOLDBERG, 2003; HALLAL *et al.*, 2006).

No entanto, para que isso ocorra, é necessário que o hábito de exercitar-se seja mantido e incentivado pela família assim como pela escola (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000). O conhecimento do nível de atividade física na adolescência apresenta grande importância, não apenas por aspectos específicos na elaboração de atividades a essa faixa etária, como também para contribuir para todo o contexto biopsicossocial que envolve esse período da vida (TEIXEIRA; SILVA; GOLDBER, 2003).

Por outro lado, a inatividade física pode ser responsável pela ocorrência de doenças cardiovasculares, diabetes tipo II, câncer de mama e de colón, obesidade, mortes prematuras, dentre outras (DILÉLIO *et al.*, 2013; SOUSA *et al.*, 2013), acreditamos que um estilo de vida saudável, com prática regular de atividade física, é condição desejável e representa aspecto importante na prevenção de tais doenças.

Em 2001 Guedes e Guedes, assinalaram a necessidade do controle e o acompanhamento dos níveis de prática da atividade física em adolescentes, visto que esta necessidade se baseia não apenas por estarem associados ao aparecimento e ao desenvolvimento de fatores de risco que podem predispor a maior incidência de distúrbios metabólicos e funcionais, mas também, em função de sua possível influência na participação futura do adulto em programas regulares de exercícios físicos. Neste mesmo estudo, estes autores afirmam que quando adolescentes são estimulados adequadamente à prática da atividade física tendem a desenvolver conhecimentos, habilidades, atitudes e hábitos na idade adulta.

2.2 Motivação

A motivação pode ser definida, como um conjunto de fatores, que determinam o comportamento do indivíduo em direção a uma determinada meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) (SAMULSKI, 2009). Em

2013 Thompson *et al.* explanaram que a motivação pode ser definida como a forma do indivíduo agir.

A motivação referente à atividade física e ao esporte tem sido objetivo de estudo, da parte da literatura produzida na área da Psicologia do Esporte (DECI; RYAN, 2000; SAMULSKI; VILANI, 2002; ALCHIERI; GONÇALVES, 2010; PIEK *et al.*, 2013; SINCLAIR; STELLINO, 2013; THOMPSON *et al.*, 2013). Os estudos sobre os efeitos psicológicos induzidos pelo exercício, tem se dado, na medida em que a saúde deixou de ser considerada, uma condição meramente física e passou a ser concebida como uma interação de aspectos físicos, psicológicos e sociais, na qual a saúde mental é crucial para o bem-estar geral dos indivíduos (COELHO *et al.*, 2010; NAVARRO; WERNECK, 2011).

Há evidências científica, que a prática regular de atividade física, pode ser apresentada como um método eficaz na prevenção de diversas doenças (PARDINI *et al.*, 2001; HALLAL *et al.*, 2006; PALMA *et al.*, 2007; GLANER, 2013). Somado a estes fatores, em uma menor proporção, os benefícios psicológicos do exercício físico também aparecem com devida importância, por esse motivo, as pesquisas nessa área precisam ser fomentadas e intensificadas.

Embora tenha sido relatado, a relação entre a prática de atividade física e melhoras na saúde geral do indivíduo, na adolescência percebe-se a falta de motivação dos estudantes ao participarem do que é proposto nas aulas de Educação Física Escolar. Alchieri e Gonçalves (2010) assim como Thompson, *et al.* (2013), mencionaram a existência de inúmeras teorias que visam avaliar a motivação do indivíduo para a prática de atividades físicas. A teoria da autodeterminação (DECI; RYAN, 2000) está sendo amplamente utilizada, para verificar a motivação ao longo da vida, visto que esta teoria, em um único arcabouço teórico, fornece elementos referentes à motivação no contexto pessoal, social e ambiental.

Em 2011, Alchieri e Gonçalves, explanaram que essa teoria, analisa o nível em que as condutas humanas são volitivas ou autodeterminadas, isto é, o quanto as pessoas realizam suas ações em um nível maior de reflexão e se comprometem com essas ações de forma voluntária, por sua própria vontade. Neste contexto, de acordo com Samulski (2009) o indivíduo pode ser motivado intrínseca ou extrinsecamente, para tentar satisfazer suas necessidades.

Thompson, *et al.*(2013) explanaram que a teoria da autodeterminação é composta pela motivação intrínseca e extrínseca. De acordo com estes autores, a motivação intrínseca é baseada no interesse próprio do indivíduo de ser ativo, em vez de se envolver em um

resultado separado e é considerada a forma mais autônoma de motivação, podendo ser dividida em:

Motivação para conhecer: a participação do indivíduo em uma atividade é impulsionada pelo prazer e satisfação da experiência enquanto aprende, explora, ou tenta entender algo novo.

Motivação para realização: realização da atividade pelo prazer e satisfação experimentada quando esforça-se para aperfeiçoar, realizar ou criar algo.

Motivação para estimular a experiência: quando alguém realiza uma atividade, para estimular a sensação da experiência (prazer sensorial, experiências de apreciação da beleza e estar bem feliz).

Já, a motivação extrínseca possui uma ampla relação sobre as consequências não inerentes à atividade (THOMPSON, *et al.*, 2013). A motivação extrínseca pode ser dividida em:

Motivação integrada - onde a atividade física reflete os valores de um indivíduo.

Motivação identificada - valoriza-se pessoalmente os benefícios de ser um indivíduo ativo.

Regulação introjogada - a participação do indivíduo em uma determinada atividade física é impulsionada por pressões internas, a fim de evitar a culpa ou vergonha e aumentar ou proteger o ego.

Regulação externa - ser ativo para obter recompensas baseadas no desempenho, em conformidade com as demandas/expectativas ou evitar a punições.

2.3 Estado de humor

O estado de humor foi definido por Ávila, *et al.*(2006), como uma característica mais estável e constante, tendendo a ser mais abrangente e não tão vinculado a circunstâncias específicas. Deste modo, de acordo com Werneck; Bara Filho; Ribeiro, (2006) sessões agudas de atividades físicas promovem melhoria no estado de humor, como a diminuição da tensão, ansiedade, depressão, raiva e aumento do vigor. Que pode durar horas após o exercício e que a repetição desses efeitos a um longo prazo traria efeitos positivos a saúde.

O estudo dos mecanismos envolvidos na regulação e na melhoria do estado psicológico pelo exercício pode auxiliar no desenvolvimento de estratégias de adesão aos programas de atividade física, sendo de grande relevância para a saúde pública (WERNECK; BARA FILHO; RIBEIRO, 2005). Neste sentido, têm surgido diferentes hipóteses, visando identificar mudanças psicológicas induzidas pelo exercício, embora ainda não exista um

consenso sobre o real mecanismo que envolve este fenômeno (PELUSO, 2003; WERNECK; BARA FILHO; RIBEIRO, 2005).

De acordo com os mesmos autores, esse fenômeno tem sido analisado e debatido por diversos pesquisadores através de hipóteses fisiológicas, psicológicas e psiconeurológicas.

Hipóteses dos efeitos psicológicos induzidos pelo exercício

Hipóteses ancoradas no modelo fisiológico:

Hipótese termogênica e do fluxo sanguíneo cerebral – acredita-se que o aumento da temperatura corporal e do fluxo sanguíneo cerebral, separadamente promove efeitos psicológicos positivo, diminuindo a tensão e a ansiedade (WERNECK; BARA FILHO; RIBEIRO, 2005).

Hipóteses ancoradas no modelo psicológico:

Hipótese da distração – pressupõe que a distração de estímulos agradáveis levaria a uma melhora do estado do humor durante e após o exercício (PELUSO, 2003).

Hipótese da interação social – se baseia nas relações sociais presentes nas atividades físicas, assim como o suporte mútuo que os indivíduos dão uns aos outros, teriam participação importante nos efeitos do exercício sobre a saúde mental (PELUSO, 2003).

Hipótese do autocontrole da auto eficácia e do aumento do auto conceito – presume que o exercício físico pode ser visto como uma atividade desafiadora, o indivíduo que conseguir se engajar em uma atividade física regular poderá levar a uma melhora no estado do humor e da autoconfiança. Teoricamente favoreceria um maior benefício psicológico, através de um senso de auto controle da situação, aumentando assim o auto conceito (PELUSO, 2003; WERNECK; BARA FILHO; RIBEIRO, 2005).

Hipóteses ancoradas no modelo psiconeurológico:

No modelo psiconeurológico acredita-se que as mudanças afetivas após o exercício estariam associadas à regulação do sistema cerebral monoaminérgico, do eixo hipotalâmico-pituitário-regulação do sistema e do aumento de ondas da atividade cerebral (WERNECK; BARA FILHO; RIBEIRO, 2005). Deste modo incluem:

Hipótese das monoaminas – o exercício aumenta o nível dos neurotransmissores noradrenalina e serotonina, os quais se encontram diminuídos em pessoas depressivas, promovendo uma melhoria no estado de humor(WERNECK; BARA FILHO; RIBEIRO, 2005).

Hipótese da lateralização cerebral – o aumento da pressão arterial e da frequência cardíaca durante o exercício promovem um aumento preferencial de ondas alfa, onde o hemisfério direito em relação ao hemisfério esquerdo reduz o nível de ativação nessa região, gerando respostas emocionais positivas, como redução da ansiedade (WERNECK; BARA FILHO; RIBEIRO, 2005).

Hipótese das endorfinas - preconiza que o aumento das endorfinas circulantes durante e após o exercício estaria associado a sentimentos de euforia e uma redução da ansiedade, tensão, raiva e confusão mental (WERNECK; BARA FILHO; RIBEIRO, 2005).

Com base no levantamento bibliográfico realizado, ainda não existe um consenso real, que justifique as mudanças psicológicas induzidas pela prática de atividade física, entretanto, de acordo com resultados encontrados em um estudo realizado por Navarro e Werneck (2011), podemos dizer que, pessoas fisicamente ativas e com maior aptidão física possuem um melhor estado de humor do que aquelas sedentárias, tendo o exercício um efeito protetor contra a incidência de sintomas depressivos em idades superiores.

Acreditamos que tanto o exercício aeróbico, quanto anaeróbico promovem melhorias no estado de humor. No entanto, ainda não se determinou um efeito de dose resposta entre exercício e saúde psicológica. Não se sabe até que ponto uma maior quantidade de atividade física é mais benéfica, do que, uma menor quantidade (WERNECK; BARA FILHO; RIBEIRO, 2006). No entanto, estudos têm evidenciado que variáveis como: tipo e intensidade de exercício realizado, a aptidão física dos praticantes a preferência pela atividade e o ambiente da prática, podem influenciar as respostas psicológicas ao exercício (WERNECK; BARA FILHO; RIBEIRO, 2006; COELHO, *et al.*, 2010).

Apesar da associação positiva entre atividade física e saúde psicológica, através das evidências disponíveis, observamos a inexistência de estudos que verificaram a relação entre o nível de atividade física e o estado de humor em adolescentes nas aulas de Educação Física Escolar. Em suma, as condutas e atitudes desenvolvidas no esporte escolar, permitem ao estudante se comunicar e expressar suas emoções, o que atribui à Educação Física, uma responsabilidade ainda maior sobre o desenvolvimento emocional dos alunos, já que nessas aulas o corpo se apresenta com maior liberdade (MORAES; BALGA, 2007).

2.4 Qualidade de vida

Considerando o trabalho de literatura realizado, podemos dizer que a definição da qualidade de vida é tarefa difícil, tendo em vista que, possui um caráter complexo, subjetivo e com várias dimensões que podem variar de pessoa para pessoa. Em 1997 a OMS definiu a qualidade de vida com a “percepção do indivíduo, de sua posição na vida, no contexto sociocultural, considerando seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Já Samulski (2009) diz que a qualidade de vida, pode ser entendida como um termo que reflete a satisfação do indivíduo, nos aspectos físico, social e psíquico. Neste sentido a qualidade de vida depende da visão do indivíduo sobre o seu desempenho em diferentes aspectos.

Diversos estudos têm sido conduzidos, com o objetivo de ampliar conhecimento a respeito da relação entre qualidade de vida, atividade física e saúde, a fim de obter informações envolvendo diversos tipos de populações (NAHAS, 2001; ANTUNES, *et al.*, 2009; FLECK, *et al.*, 2000; FARIAS, *et al.*, 2011; FERREIRA, *et al.*, 2012; INTERDONATO; GREGUOL, 2011; RUGISKI; PILATTI; SCANDELARI, 2000; SILVA *et al.*, 2012).

A qualidade de vida de uma pessoa depende de fatores, que variam de pessoa para pessoa, estando sujeito a influências do cotidiano, do ambiente onde vive, do hábito de atividade física, níveis socioeconômicos, dentre outros fatores referentes ao estilo de vida (RUGISKI; PILATTI; SCANDELARI, 2000; NAHAS, 2001; INTERDONATO; GREGUOL, 2011).

Para Araújo e Araújo, (2000), a relação entre a atividade física e a qualidade de vida, pode ser negativa, devido à ausência de resultados positivos para a saúde, pela ausência de atividade física e também por efeitos deletérios que a atividade física pode causar à saúde e consequentemente à qualidade de vida do cidadão. Contudo, a classificação de uma qualidade de vida boa ou ruim está diretamente relacionada à maneira do indivíduo entender o sentido da vida.

Por outro lado, a prática regular de atividade física, pode ser representada, como um elemento protetor durante o processo de envelhecimento, estabelecendo uma associação à maior quantidade e qualidade de vida, constituindo um fator importante que condiciona a qualidade de vida, produzindo efeitos benéficos como a sensação de bem-estar pessoal que

relaciona-se com a qualidade de vida orientada para a saúde e com a autonomia para a vida (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000; GARCÍA; GARCÍA, 2013).

2.5 Saúde

A Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS, 1997) define a saúde como "um estado de completo desenvolvimento entre o bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença". Neste sentido, a OMS afirma que saúde não deve incluir apenas uma indicação de mudanças na frequência e gravidade das doenças, mas também no bem-estar geral. Sendo assim a avaliação do estado psicológico tanto quanto da qualidade de vida é um importante indicador de saúde.

Foi exatamente com este intuito que a OMS, com o auxílio de 15 centros colaboradores de todo o mundo, desenvolveu dois instrumentos para medir a qualidade de vida, um deles é o WHOQOL – 100. Os aspectos importantes da qualidade de vida contidos neste instrumento foram elaborados com base em declarações feitas por pacientes com uma variedade de doenças, e pelos profissionais de saúde em uma variedade de culturas distintas. O instrumento foi rigorosamente testado em diferentes populações e países, para verificar sua validade, confiabilidade e objetividade (OMS, 1997). O WHOQOL-BREF é a versão abreviada do WHOQOL-100.

Neste sentido, existem diferentes instrumentos que visam identificar os fatores que têm influência direta ou indiretamente sobre a saúde das pessoas (FLECK; LEAL e LOUZADA, 1999; PARDINI, *et al.*, 2001; ROHLFS, 2006). Assim, faz-se necessário que graduandos, tanto quanto os graduados, utilizem estes instrumentos disponíveis a fim de expandir o conhecimento a respeito dos fatores que podem determinar ou melhorar o estado de saúde do indivíduo (GLANER, 2013). Visto que saúde, qualidade de vida e bem estar psicológico estão intimamente relacionados.

3. CASUÍSTICAS E MÉTODOS

3.1 Procedimentos Éticos

Ao apresentarem-se como voluntários, os participantes foram informadas, quanto ao objetivo e aos procedimentos metodológicos do estudo. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Viçosa protocolo número 135/2011(ANEXO 1).

Para a realização da pesquisa, foi enviado aos pais ou responsáveis, um texto explicativo do projeto, com seus respectivos objetivos e junto a esta foi encaminhado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para participação no estudo, obedecendo às normas para realização de pesquisa em seres humanos (ANEXO 2). Todos os voluntários ou responsáveis por estes, assinaram, o Consentimento Livre e Esclarecido, para poderem participar da pesquisa.

3.2 Caracterização da pesquisa

Esta pesquisa de caráter longitudinal se caracterizou como descritiva, onde objetivou coletar informações sobre um parâmetro de estudo em amostra, numa perspectiva exploratória buscando ampliar informações que ainda não foram evidenciadas, sobre algumas variáveis da motivação, estado de humor, qualidade de vida e nível de atividade física de adolescente nas aulas de Educação Física do Ensino Médio Federal do Município de Florestal – MG.

3.3 Critérios de inclusão

- Estudantes, regularmente matriculados e/ou frequentes, nas aulas de Educação Física, do ensino médio da rede Federal do município de Florestal;
- Tenham assinado o termo de Consentimento Livre e Esclarecido (≤ 18 anos de idade) ou pais/responsáveis (> 18 anos de idade);
- Tenham preenchido todos os questionários, respectivamente.

3.4 Critérios de exclusão

- Estudantes, que não estejam regularmente matriculados e/ou frequentes, nas aulas de Educação Física, do ensino médio da rede Federal do município de Florestal;
- Não tenham assinado o termo de Consentimento Livre e Esclarecido (≤ 18 anos de idade) ou pais/responsáveis (> 18 anos de idade);
- Não tenham preenchido todos os questionários, respectivamente.

3.5 Amostra

A população deste estudo compreendeu 80 estudantes. No entanto, com base nos critérios de inclusão e exclusão do presente estudo, a amostra foi selecionada de forma aleatória simples e compreendeu 40 estudantes de ambos os sexos, do ensino médio da rede Federal do município de Florestal. Portanto, participaram do estudo 18 estudantes do 2º ano, e 22 do 3º ano de ambos os sexos, com idade entre 15 a 18 anos.

3.6 Instrumentos

Atividade Física

Para mensurar o nível de atividade física foi utilizado o questionário IPAQ (ANEXO 3), proposto pela Organização Mundial da Saúde (1998) validado por Pardini, *et al.* (2001). O questionário utilizado é a versão 6, formato longo. As perguntas contidas no questionário referem-se às atividades realizadas em uma semana, sendo as questões divididas em: atividades no trabalho; em casa; como meio de transporte e lazer. Para a avaliação dos resultados, o nível de atividade física foi classificado como: muito ativo; ativo; irregularmente ativo e sedentário.

Motivação

O instrumento para coleta de dados utilizado foi o Inventário de Motivação para a Prática Desportiva (ANEXO 4), adaptado de Gaya; Cardoso (1998). Tal modelo foi construído a partir de uma síntese dos principais resultados obtidos através de uma revisão bibliográfica sobre os fatores motivacionais. A partir disso, os pesquisadores agruparam os motivos, conforme a afinidade dos mesmos, em três dimensões gerais: competência desportiva; saúde e amizade/lazer. O Inventário de Motivação para a Prática Desportiva é

composto por 19 motivos objetivos e subdivididos dentro das três dimensões gerais citadas anteriormente. Cada opção de resposta do questionário apresenta em uma escala tipo Likert de três alternativas com níveis de importância: 1- nada importante; 2- pouco importante; 3- muito importante.

Estado de Humor

O POMS (ANEXO 5), questionário de avaliação do estado de humor (MCNAIR; LORR e DROGGIN, 1971) e com o constructo e validação de Terry, et al. (2003) e traduzido ao português e validado por Peluso (2003) e Rohlfs (2006) na versão abreviada. A versão utilizada de Rohlfs (2006) consta de 24 questões em uma escala tipo Likert de cinco pontos que representam cada uma das facetas que fazem parte do instrumento original, sendo os valores 0 = nada; 1 = um pouco; 2 = moderado; 3 = bastante; e 4 = extremamente. Para a avaliação dos resultados foi utilizada a análise fatorial das 24 variáveis, onde os domínios são assim distribuídos: Raiva (variáveis: mal-humorado, rancoroso, aborrecido, furioso); confusão (variáveis: confuso, aturdido, desorientado, inseguro); depressão (variáveis: infeliz, desanimado, miserável, deprimido); fadiga (variáveis: esgotado, apático, cansado, exausto); tensão (variáveis: nervoso, preocupado, ansioso, aterrorizado); vigor (variáveis: animado, ativo, enérgico, alerta).

Qualidade de Vida

O WHOQOL-Bref (ANEXO 6), proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS,1998), validado por Fleck; Leal; Louzada (1999). O WHOQOL-bref consta de 26 questões, sendo duas questões gerais de qualidade de vida e as demais 24 representam cada uma das 24 facetas que compõe o instrumento original. A resposta do questionário se encontra graduada mediante uma escala tipo Likert de 5 pontos, sendo os valores: 1= muito ruim; 2 = ruim; 3= nem ruim nem boa; 4 = boa; 5 = muito boa. Cada variável que compõe o instrumento original é avaliada por cada questão sendo ao final dividida em quatro domínios: físico (variáveis: dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou de tratamentos, capacidade de trabalho); psicológico (variáveis: sentimentos positivos, pensar, aprender, memória e concentração, autoestima, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos, espiritualidade/religião/crenças pessoais); relações sociais (variáveis: relações pessoais, apoio social, atividade sexual) e meio ambiente (variáveis: segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade,

oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, participação em, e oportunidades de recreação/lazer, ambiente físico, transporte). Neste instrumento é necessário também recodificar o valor das questões 3, 4, 26 (1=5) (2=4) (3=3) (4=2) (5=1).

3.7 Procedimentos para aplicação dos questionários

Para obtenção dos dados foram realizadas duas aplicações (sendo uma realizada no início e outra ao final do primeiro semestre escolar) dos questionários de Atividade Física, Estado de Humor, Qualidade de Vida e Motivação. Todas as explicações prévias sobre os procedimentos e foram apresentadas antes do início da administração. Cada estudante recebeu os questionários (Atividade Física, Estado de Humor, Qualidade de Vida e Motivação), com um total de quatro folhas para ser respondido individualmente e sem consulta ao colega ou a qualquer outra pessoa. Os questionários foram preenchidos nas aulas de Educação Física, em um ambiente tranquilo e sem intervenção da pesquisadora ou de qualquer outra pessoa. Nenhum questionário pode ser levado para casa para ser respondido posteriormente. A aplicação dos questionários foi realizada na presença da pesquisadora. Não foi estipulado um tempo para preenchimento do questionário sendo seu preenchimento de caráter voluntário.

3.8 Procedimentos Estatísticos

Para a análise estatística utilizou-se o pacote estatístico Graphic Prism 4.0. Seguindo-se os seguintes passos: 1º) Tabulação de todos os dados em uma única planilha; 2º) Estatística descritiva apresentando a média, o desvio padrão e o erro padrão; 3º) Verificação da normalidade através Shapiro-Wilk test para todas as variáveis; 4º) Comparação das variáveis através do Student-test segundo a validação dos questionários de atividade física, motivação, estado de humor e qualidade de vida na língua portuguesa, com nível de significância de $p \leq 0,05$.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na avaliação do nível de atividade física, de acordo com o questionário adotado para análise desta variável, podemos afirmar que ao final do primeiro semestre letivo os meninos estão mais ativos comparando-se ao início. Já as meninas, não apresentaram diferença significativa, embora pareça haver uma tendência em aumentar o nível desta variável. O Student-test para medidas independentes revelou que teve diferença significativa para os meninos para amostras relacionadas com $p \leq 0.05$ (Fig. 4)

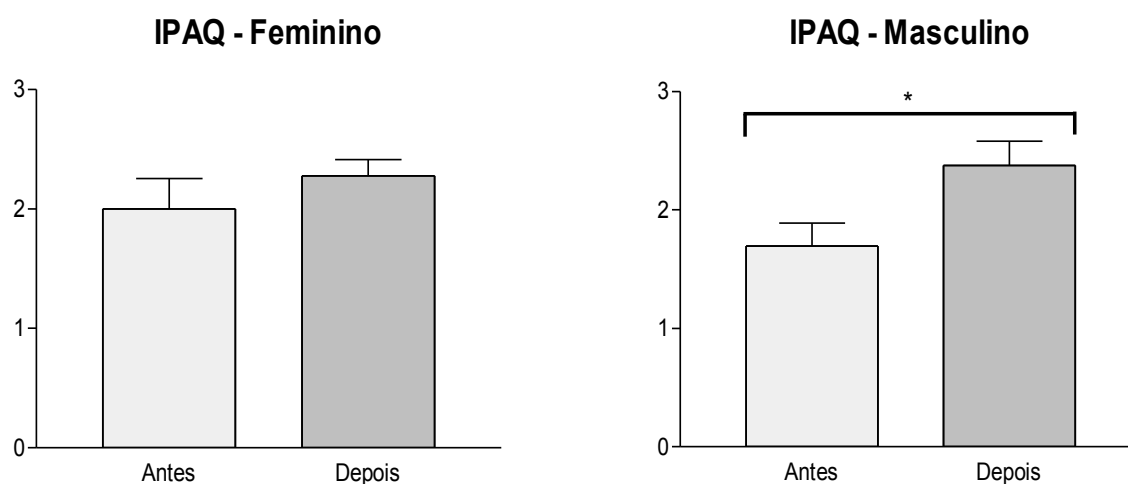


Figura 1. Comparação do nível de atividade física antes e depois do semestre letivo, em adolescentes estudantes do ensino médio da rede Federal do município de Florestal.

Um dos objetivos do presente estudo foi analisar o nível de atividade física relatado por adolescentes, observando as possíveis alterações no início e ao final do primeiro semestre escolar. Observamos que ao final do primeiro semestre letivo, os meninos apresentaram um maior nível de atividade física, entretanto não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas meninas. Estudos têm evidenciado que indivíduos do sexo masculino tendem a ser mais ativos do que do sexo feminino (PARANHOS FILHO, *et al.*, 2011; LOPES *et al.*, 2012; DILÉLIO, *et al.*, 2013; REICHERT; KREMER; HALLAL, 2012; SOUZA, *et al.*, 2013). Essa associação parece ser independente dos métodos de mensuração da atividade física, assim como da idade do indivíduo, visto que diversos estudos apresentaram resultados que em concordância com o presente estudo.

A diferença da prática de atividade física entre indivíduos do sexo feminino e masculino pode ser explicada por diferenças sociais e/ou culturais (LOPES, *et al.*, 2012; REICHERT; KREMER; HALLAL, 2012; SOUZA, *et al.*, 2013). Acreditamos que na infância são atribuídos papéis sociais que possivelmente influenciam nas escolhas da prática de atividade física em uma idade futura (FERREIRA, 2000). Nas idades iniciais, as meninas tendem a serem orientadas a se envolver com atividades leves, justificadas pela fragilidade do corpo, dentre outras características inerentes ao sexo feminino. Por outro lado, os meninos são estimulados a participar de atividades físicas vigorosas, justificadas pela percepção de que eles apresentam corpos fortes e pela imagem de maior virilidade, coragem e maior habilidade (LOPES, *et al.*, 2012; SOUZA, *et al.*, 2013). Entretanto, em ambiente escolar, esperamos que a oferta de tempo, espaço e possibilidades de envolvimento em atividades físicas sejam as mesmas para todos os indivíduos (REICHERT; KREMER; HALLAL, 2012).

Estudantes que praticam atividades físicas orientadas fora do período escolar apresentaram melhor desempenho durante as aulas de Educação Física (COE, *et al.*, 2006). Isso pode ser explicado pelo gosto pelas aulas, sobretudo entre os que praticam atividade física fora da escola (REICHERT; KREMER; HALLAL, 2012). O conhecimento sobre as aulas e programas de ensino da Educação Física escolar parece ser limitado. Devem ser realizados novos estudos que busquem identificar os fatores que influenciam no desenvolvimento das aulas, assim como os determinantes da prática de atividades físicas dos estudantes em aulas de Educação Física, tendo em vista que atividades bem elaboradas nas aulas de Educação Física escolar podem contribuir significativamente para o nível de atividade física dos estudantes.

Neste estudo, observamos uma relação positiva entre percepção de saúde e nível de atividade física. Adolescentes fisicamente ativos se mostraram mais propensos a perceber seu estado de saúde de forma positiva, achado similar ao de outro estudo (LOPES, *et al.*, 2012). Esse resultado sugere um efeito positivo da participação em atividades físicas sobre a saúde dos jovens.

As aulas de educação física podem ter um papel importante sobre os níveis de atividade física dos adolescentes, tanto de forma direta a partir da oferta da prática de atividades físicas durante as aulas quanto indireta, ao estimularem essa prática, favorecerem o acesso a conhecimentos e propiciarem experiências positivas com atividades físicas (GUEDES; GUEDES, 2001; LOPES, *et al.*, 2012). Assim, parece prudente destacar a necessidade de desenvolver ações que possam aumentar a participação dos adolescentes em atividades físicas, de modo geral, mas em especial as do sexo feminino. Nesse sentido, a

escola parece ser um importante meio de promoção da atividade física, sobretudo por meio das aulas de educação física.

Os resultados apresentados a seguir fornecem evidências a respeito do perfil da motivação em adolescentes de ambos os sexos. Quando comparamos os resultados obtidos entre todas as variáveis da motivação no início e o final do semestre letivo, através do Mann-Whitney Test, não encontramos diferenças estatisticamente significativas, com nível de significância para amostras relacionadas com $p \leq 0.05$ (Fig. 2,3).

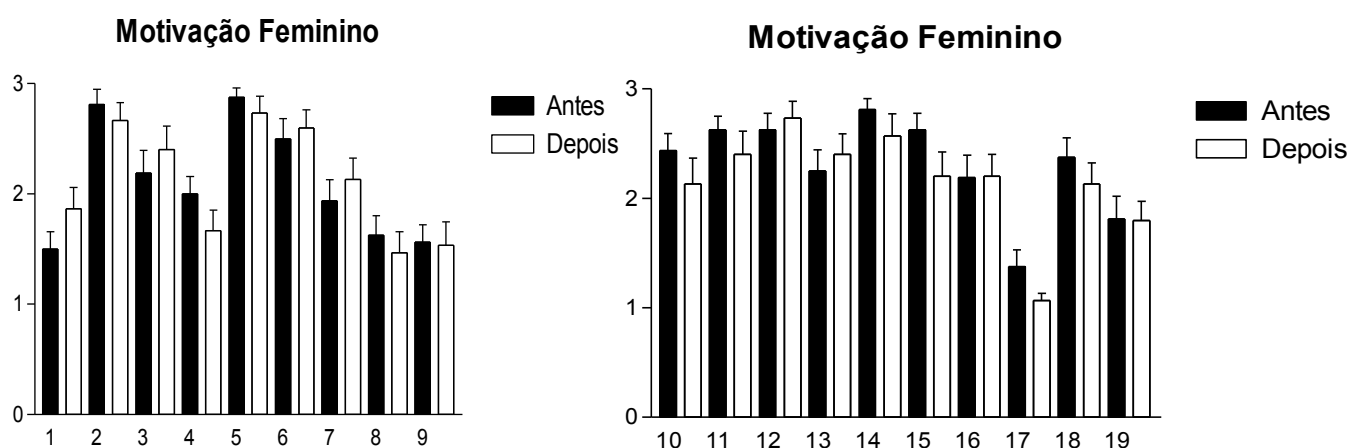


Figura 2. Comparação das variáveis da motivação no início e no final do semestre letivo, em adolescentes do sexo feminino.

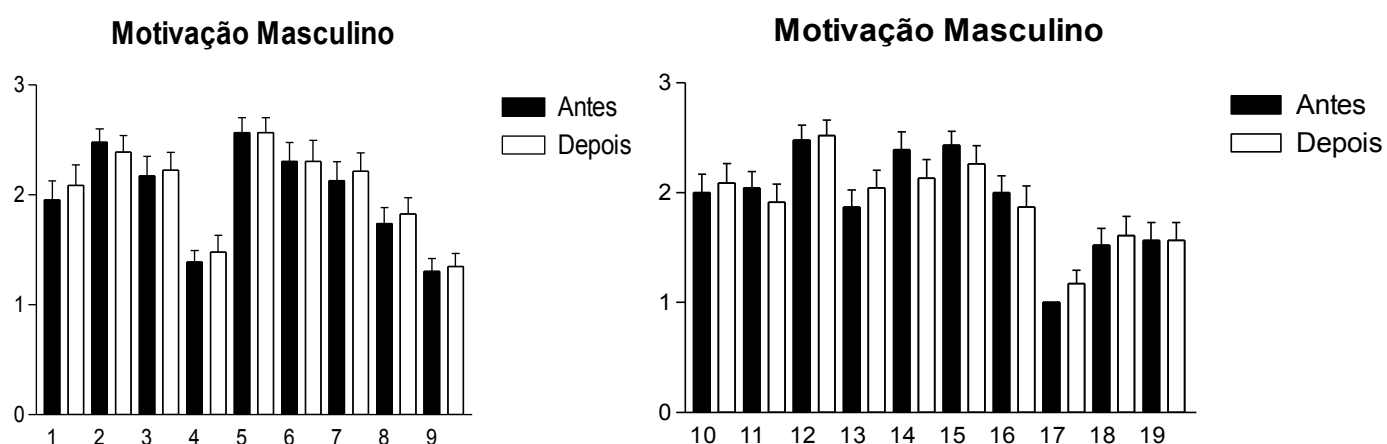


Figura 3. Comparação das variáveis da motivação no início e no final do semestre letivo, em adolescentes do sexo masculino.

No que se refere aos resultados encontrados nas estudantes do sexo feminino, podemos dizer que não houve diferenças significativas nas variáveis da motivação, quando comparamos os resultados obtidos no início e ao final do semestre letivo. No entanto,

considerando os graus de importância apresentados por este grupo, percebemos que os motivos que levam estas estudantes a busca da prática esportiva são: para exercita-se, para manter a saúde e para manter o corpo em forma.

Observamos também que não foram encontradas diferenças significativas nas variáveis da motivação, nos estudantes do sexo masculino, quando comparamos os resultados obtidos no início e ao final do semestre letivo. Entretanto considerando os graus de importância apresentados por este grupo, percebemos que os motivos que induzem estes estudantes a busca da prática esportiva são: para exercitar-se, para manter a saúde e por diversão.

Esses achados se assemelham com os de Balbinotti, *et al.* (2011), onde observaram não existir diferenças significativas ($p > 0,05$) quanto a variável sexo, entre os níveis gerais de motivação à prática regular de atividade física. Cabe dizer que essas diferenças podem ocorrer e, se assim for o caso, novos estudos devem apresentá-las e discuti-las, efetiva e sistematicamente.

Na verdade, alguns estudos têm avaliado as diferenças entre as dimensões da motivação. Por exemplo, Alchieri e Gonçalves, (2010) ao realizarem um estudo com o objetivo de verificar a motivação para a prática de atividades físicas, entre, praticantes não atletas, encontraram diferenças significativas ($p < 0,001$), relatando que as mulheres praticam atividade física mais por motivos de saúde do que os homens. Explorando que nesse caso o comportamento do indivíduo é motivado pela apreciação dos resultados e benefícios da participação numa atividade, sendo esta, considerada uma motivação extrínseca. Quanto à preocupação com a saúde atribuída às mulheres, Lopes, *et al.* (2012), assinalaram que a inserção da prática de atividades físicas no universo feminino está associada à manutenção da saúde e valorização dos cuidados com a imagem corporal, ressaltando que as mulheres apresentam uma percepção mais sensível do corpo e por isso buscam mais praticar atividades físicas do que os homens.

A motivação dos adolescentes nas aulas de Educação Física deve ser vista como um importante tema de pesquisa, visto que pode trazer contribuições para melhorar as variáveis que participam desse processo educativo, fazendo com que o aluno se interesse e perceba a sua importância para a saúde, para o aspecto social, psicológico e físico. Para que isso ocorra, também é necessário que os próprios professores conheçam os estudos sobre a motivação e que reflitam sobre a sua postura na maneira de conduzir as aulas.

Acreditamos que o educador tem a possibilidade de atuar positivamente auxiliando o educando em relação às questões motivacionais e, para tanto, é necessário, conhecer as

variáveis que influenciam na motivação e sua complexa dinâmica de desencadeamento. Deste modo poderá compreender de que maneira, diferentes formas de atuação e interação podem contribuir para orientação do clima motivacional.

Os resultados encontrados no presente estudo indicam que ao final do semestre letivo, apenas os meninos apresentaram um maior nível de atividade física, não tendo sido encontradas diferenças significativas em nenhuma das variáveis da motivação em ambos os grupos estudados. No entanto, considerando os graus de importância apresentados pelos estudantes, percebemos os motivos que os leva à prática esportiva são: para exercita-se, para manter a saúde, para manter o corpo em forma e por diversão. Com base nestes resultados, pode-se dizer que estes estudantes são motivados intrinsecamente, tanto quanto extrinsecamente para a prática esportiva.

Embora não tenham sido apresentadas diferenças significativas nas variáveis da motivação, em parte, este achado é consistente com o trabalho anterior realizado por Thompson, *et al.* (2013) em crianças. Estes autores verificaram que o grupo estudado em grande parte é motivado intrinsecamente para a prática esportiva. Já no presente estudo verificamos que os estudantes são motivados intrinsecamente e extrinsecamente, para a prática esportiva. Isto sugere que as intervenções para aumentar o nível de atividade física em adolescentes, devem ser projetadas para otimizar o prazer e garantir que eles possam encontrar satisfação na prática de atividade física. Do ponto de vista psicológico, a motivação para a prática de atividade física pode ser influenciada pelos agentes sociais (professores, pais, treinadores), assim, é necessário representar metas claras para as intervenções que objetivam aumentar a motivação autônoma das crianças e adolescentes a fim de desenvolver sua competência em longo prazo, proporcionando experiências de atividade física agradável (SAMULSKI; VILANI, 2002; THOMPSON, *et al.*, 2013).

Quando comparamos as médias através do Student test, entre todas as variáveis do perfil do estado de humor, o grupo de alunos estudados, não apresentaram diferenças estatisticamente significativas, comparando-se o início e o final do semestre letivo, com nível de significância para amostras relacionadas com $p \leq 0.05$ (Fig. 4,5).

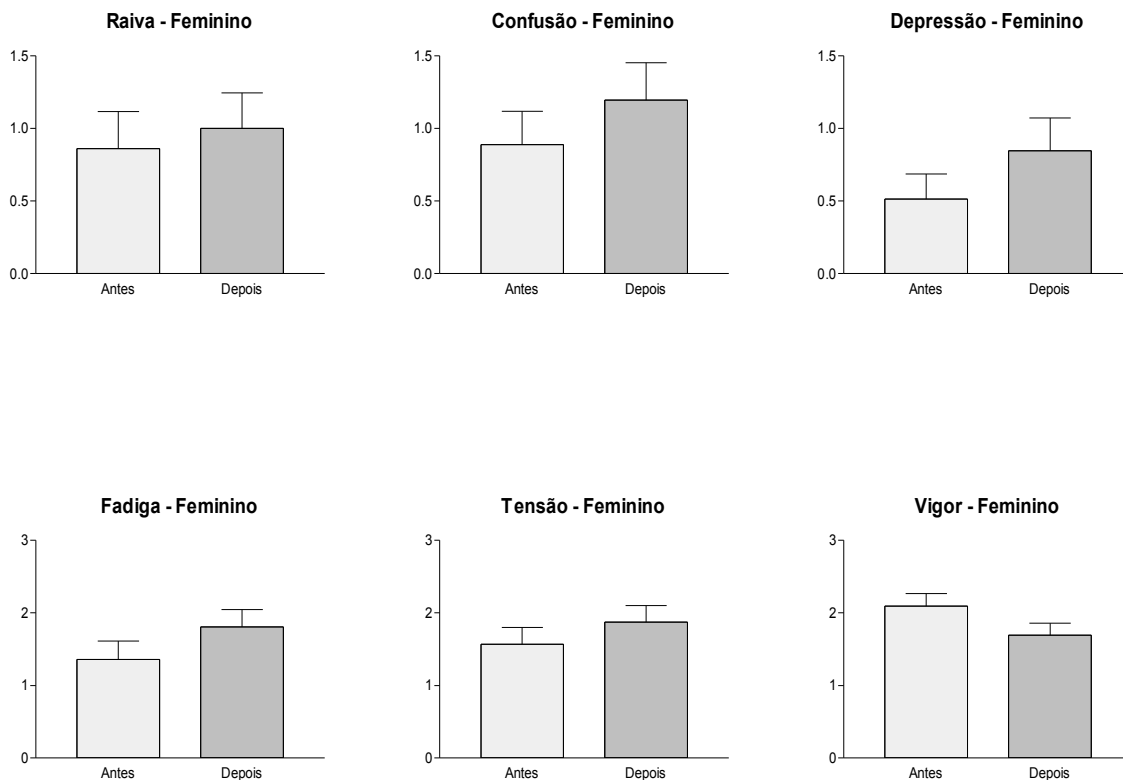


Figura 4. Comparação das variáveis do estado de humor no início e no final do semestre letivo, em adolescentes do sexo feminino.

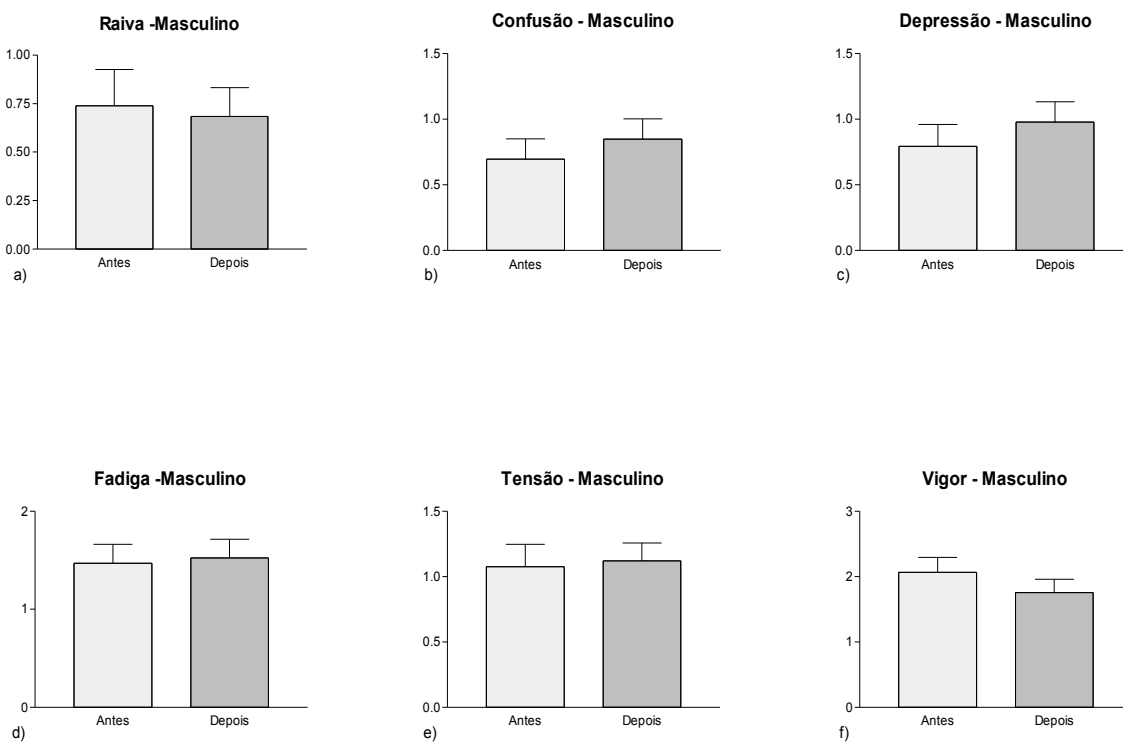


Figura 5. Comparação das variáveis do estado de humor no início e no final do semestre letivo, em adolescentes do sexo masculino.

Outro objetivo do presente estudo foi analisar as variáveis do estado de humor relatado por adolescentes, observando as possíveis alterações no início e ao final do primeiro semestre escolar.

Observamos que ao final do semestre letivo, os meninos apresentaram um maior nível de atividade física. Essa maior prática de exercício, mostrou influência sobre o estado de humor. Com base nestes resultados podemos dizer que o aumento do nível da atividade física foi benéfico na manutenção do estado de humor dos meninos, pois no início do semestre o estresse é bem menor comparando-se ao final, visto que neste período os compromissos estudantis aumentam como exemplo encontra-se: a preparação para as avaliações finais e prazo limitado para entrega de trabalhos. Aliados a esses fatores surgem o medo da reprovação e de decepcionar os familiares e as pressões sociais.

Esses achados se assemelham aos de: Peluso, (2003); Werneck; Bara Filho; Ribeiro, (2005); Werneck; Bara Filho; Ribeiro, (2006); Coelho, *et al.* (2010); Navarro; Werneck, (2011). Estes estudos mostram que um maior nível de atividade física promovem um aumento de vigor e menor distúrbio total do estado de humor. Sendo apresentado também que a atividade física está associada à ausência ou a poucos sintomas depressivos ou de ansiedade.

As adolescentes não apresentaram diferenças significativas no nível de atividade física, nem no estado de humor. Coelho *et al.* (2010) relatam que a preferência pelo tipo e intensidade do exercício podem influenciar as respostas psicológicas agudas ao exercício. No entanto, no presente estudo não foi observado efeito da intensidade do exercício sobre as mudanças no estado de humor. O motivo de não ter ocorrido melhoras no estado de humor pode estar relacionado ao nível de atividade física dos sujeitos e na percepção subjetiva de esforço. Nos estudos que mostraram influência da intensidade sobre o humor foram utilizadas amostras com níveis diferentes de experiência com exercício e de atividade física.

Um dos aspectos positivos do presente estudo é que corrobora as evidências advindas de pesquisas com adultos, na medida em que suporta o potencial do aumento da prática regular da atividade física, e este aumento auxiliou na manutenção do estado de humor em indivíduos mais jovens. Em relação à explicação da relação entre exercício e humor, ainda não existe um consenso sobre os mecanismos envolvidos neste fenômeno, porém acreditamos que os benefícios psicológicos do exercício ocorram tanto em função de fatores fisiológicos, como o aumento da aptidão física, aumento do nível de endorfina, serotonina e ondas cerebrais alfa, como por fatores psicológicos e sociais, como o aumento da autoestima, auto

eficácia, sensação de prazer, contato com as pessoas (WERNECK; BARA FILHO; RIBEIRO, 2005).

Ao analisarmos as variáveis da qualidade de vida, através do Student test, encontramos diferenças estatisticamente significativas, com nível de significância para amostras relacionadas com $p \leq 0.05$ (Fig. 6, 7) comparando no início e o final do semestre letivo, nos domínios: físico, psicológico e relações sociais, nas estudantes do sexo feminino e apenas relações sociais para os estudantes do sexo masculino.

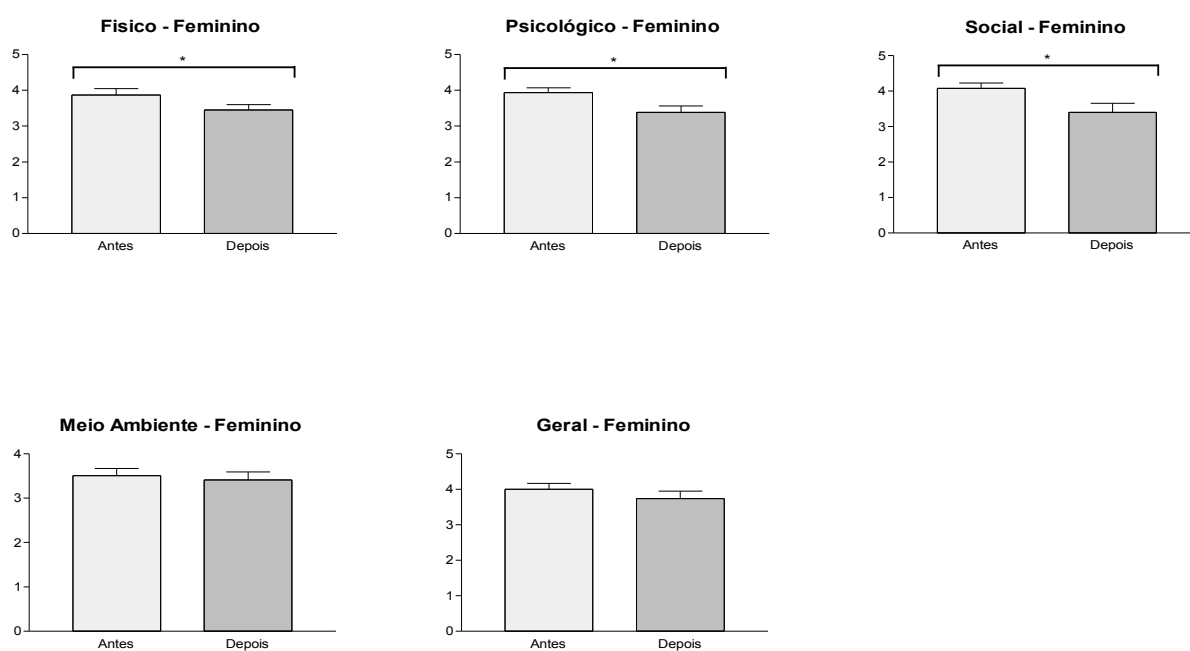


Figura 6. Comparação das variáveis da qualidade de vida no início e no final do semestre letivo, em adolescentes do sexo feminino.

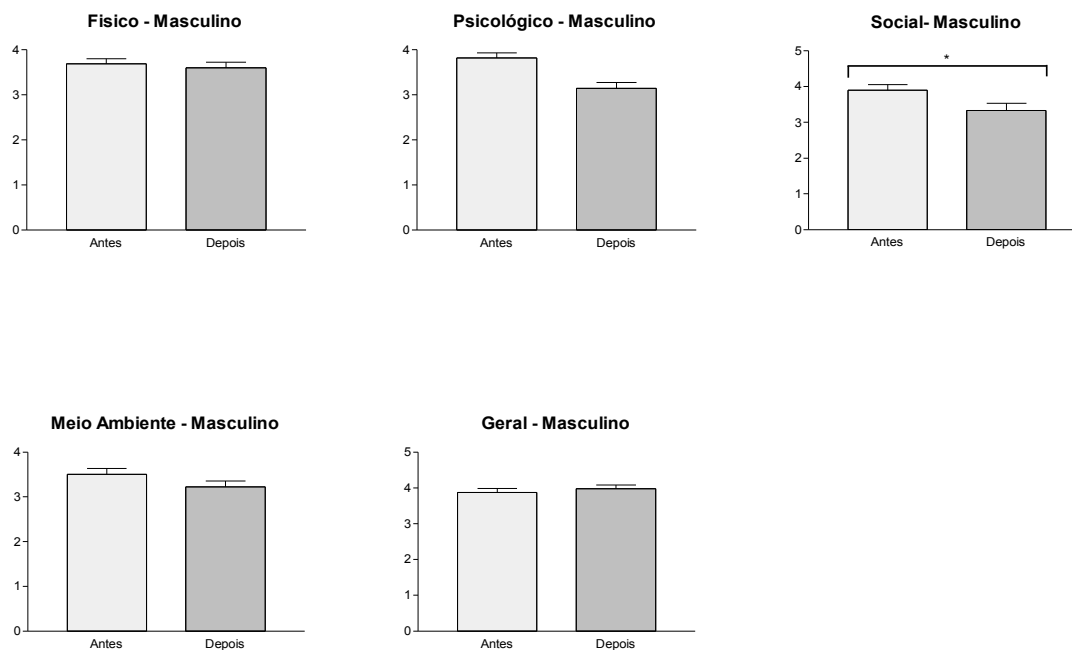


Figura 7. Comparação das variáveis da qualidade de vida no início e no final do semestre letivo, em adolescentes do sexo masculino.

Diversos estudos relacionados à percepção do indivíduo sobre a qualidade de vida, envolvendo diferentes segmentos da população têm sido realizados (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000; ANTUNES, *et al.*, 2009; FARIAS, *et al.*, 2011; GAVIÃO e BARBOSA, 2011; SILVA, 2012; GARCÍA; GARCÍA, 2013; ALMEIDA, *et al.*, 2013). Possivelmente, tal fato se deva em decorrência da associação da qualidade de vida com o aparecimento e o desenvolvimento de eventos que possam comprometer o melhor estado de saúde dos indivíduos.

É válido destacar, que não foram encontrados estudos que envolveram a população de adolescentes nas aulas de Educação Física escolar, o que permite supor que esta se constitui em uma importante lacuna na literatura. Neste sentido o presente estudo procura disponibilizar dados até então desconhecidos e, conseqüentemente apresentará dificuldade para estabelecer eventuais comparações.

A percepção de indicadores relacionados à qualidade de vida dos adolescentes foi analisada em quatro domínios (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente) e duas questões gerais de qualidade de vida. Os domínios: físico, psicológico e relações sociais foram os que apresentaram menor escore na qualidade de vida dos estudantes. Estudantes do sexo feminino apresentaram diferenças estatisticamente significativa ($p \leq 0.05$) nos domínios: físico, psicológico e relações sociais. Por outro lado, os estudantes do sexo masculino apresentaram diferenças estatisticamente significativas ($p \leq 0.05$) apenas no domínio: relações sociais.

Estudo realizado sobre qualidade de vida em uma população diferente mostrou que os escores do domínio psicológico apresentou inferior quando comparados aos outros domínios de qualidade de vida (INTERDONATO; GREGUOL, 2011). Vale ressaltar que o bem estar psicológico pode promover comportamentos saudáveis, uma vez que, pessoas dotadas de senso de autovalor acreditam em seu poder de controle e são otimistas quanto a seu futuro (CECON *et al.* 2006; NERI; RABELO 2005; SAMULSKI, 2009)

Martins, *et al.* (2013), no seu estudo comprovam que os adolescentes apresentaram altos níveis no domínio físico quanto no mental, sendo que alguns dos fatores que podem contribuir para um melhor ou pior nível de todos os domínios pode ser as variáveis sociodemográficas, socioeconômicas e comportamentais. Neste sentido, adolescentes que não trabalhavam, não utilizem drogas lícitas e/ou ilícitas apresentaram melhor qualidade física no domínio físico. Assim, talvez uma possível explicação, seja o fato de que o trabalho diário pelos adolescentes pode ocasionar cansaço físico, levando a menores escores nas questões com maior influência sobre esse componente.

A qualidade de vida possui varias dimensões, portanto, pode sofrer influência de inúmeros fatores. Neste sentido, Martins, *et al.* (2013) verificaram que tanto fatores sociais como comportamentais influenciaram os níveis de qualidade de vida. Porém, são necessárias novas investigações que tenham como objetivo compreender melhor a qualidade de vida entre adolescentes, incluindo concomitantemente todas as variáveis da qualidade de vida.

5. CONCLUSÕES

Em face dos resultados encontrados podemos concluir que as hipóteses levantadas sobre a melhora da motivação, do estado de humor e da qualidade de vida não puderam ser confirmadas, em virtude de não ter havido mudanças, apesar de ter havido aumento do nível de atividade física nos meninos.

Acreditamos que este maior nível de atividade física ao final do primeiro semestre letivo, tenha sido benéfico na manutenção do estado de humor, visto que, mesmo com o aumento das atividades estressantes no final de semestre como provas e trabalhos, eles não se alteraram. Verificamos também que as variáveis motivacionais não se alteraram do início ao final do semestre, no entanto houve apenas uma diminuição no domínio relação social da qualidade de vida.

Quando analisamos o perfil das meninas, verificamos que as mesmas não modificaram o nível de atividade física, de motivação, e nem o estado de humor, porém, estas estudantes apresentaram uma diminuição nos domínios: físico, psicológico e relação social da qualidade de vida, atribuído provavelmente pelo aumento dos compromissos estudantis.

Sugerimos novas pesquisas longitudinais para dar continuidade e aprofundamento em nossos estudos.

REFERÊNCIAS

- ALCHIERI, J.C.; GONÇALVES, M.P. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psicologia-USF**. v. 15, n. 1, p. 125-134, 2010.
- ALMEIDA, A.M.; KEBBE, L.M.; FANGEL, L.M.V.; PANOBIANCO, M.S.; GOZZO, T.O. Qualidade de vida e desempenho de atividades cotidianas após tratamento das neoplasias mamárias. **Acta Paulista de Enfermagem**. v.26, n.1, p.93-100, 2013.
- ANTUNES, H.K.M.; MELLO, M.T.; GIMENEZ, P.R.B.; TUFIK, S. MODOLO, V.B. Dependência de exercício físico: humor, qualidade de vida em atletas amadores e profissionais. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v.15, n. 5, p.355-359, 2009
- ARAÚJO, D.S.M.S.; ARAÚJO, C.G.S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**. v. 6, n.5, p. 194-203, 2000.
- AVILA, L.M.; PERGHER, G.K.; OLIVEIRA, R.G.; STEIN, L.M. Memória, humor e emoção. **Revista Psiquiatra**, RS. v. 28, p. 61-68, 2006.
- BALBINOTTI, C.A.A.; BALBINOTTI, M.A.A.; BARBOSA, M.L.L.; SALDANHA, R.P. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia**. v.6, n.1, p. 99-106, 2011.
- CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.F.; CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**. v.100, n.2,p.172-179, 1985.
- CECON, P.R.; PEREIRA, R.J.; RIBEIRO, R.C.L.; SAMPAIO, R.F.; COTTA, R.M.M.; PRIORE, S.E.; FRANCESCHINI, S.C.C. Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. **Revista Psiquiatra**. v. 28,n.1 p. 27-38, 2006.
- CHICATI, K.C. Motivação nas aulas de educação física no ensino médio. **Revista da Educação Física/UEM**. v. 11, n. 1, p. 97-105, 2000
- COE, D.P.; WOMACK, C.J.; PIVARNIK J.M.; REEVES, M.J.; MALINA, R.M. Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. **Medicine & Science in Sports & Exercise**. v.38, n.8, p.1515-1519, 2006.
- COELHO, E.F.; WERNECK, F.Z.; BARA FILHO, M.G.; RIBEIRO, L.C.S. Efeito agudo do tipo e da intensidade do exercício sobre os estados de humor. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v.15, n.4, p.211-217, 2010.
- Coletivos de Autores. Metodologia do ensino da educação física. São Paulo: **Cortez**, 1992.
- CONTE, M.; GONÇALVES, A.; CHALITA, L.V.A.S.; RAMALHO, L.C.B.R. Nível de Atividade Física como Estimador da Aptidão Física de Estudantes Universitários: Explorando a Adoção de Questionário Através de Modelagem Linear. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**. v.14, n. 4, p.332-336, 2008.
- DECI, E.L., RYAN, R.M. The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**. v.11, n.4, p. 227-268, 2000.
- DILÉLIO, A.; SILVEIRA, D.S.; THUMÉ, E. TOMASI, E.; SIQUEIRA,F.C.V.; FACCHINI, L.A.; MADEIRA,M.C.; PICCINI, R.X.; SILVA, S.M. Atividade física no deslocamento em adultos e idosos do Brasil: prevalências e fatores associados. **Caderno Saúde Pública**, v.29, n.1, p.165-174, 2013.

FARIAS, D.R.; CHAVES, E.S.; ROLIM, I.L.T.P.; AGUIAR, M.I.F.; ALMEIDA, P.C. Qualidade de vida de pacientes submetidos ao transplante cardíaco: aplicação da escala Whoqol-Bref. **Arquivo Brasileiro de Cardiologia**, v.96, n.1, p.60-67, 2011.

FERREIRA, A.A.; FERREIRA, N.A.; SILVA, F.J.; PUSSIELDI, G.A.; Comparação da qualidade de vida segundo a OMS em mulheres com idades entre 45 e 55 anos praticantes de hidroginástica e musculação. **Revista ENAF Science**. v.7, n.1, p. 233-239, 2012.

FERREIRA, E. Principais alterações e consequências funcionais no aprendizado motor. **Fisio&Terapia**. v.13, n.14, 2000.

FLECK, M.P.A.; LEAL, O.F.; LOUZADA, S. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL abreviado). **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 21 n. 1, p. 19-28, 1999.

FLECK, M.P.A.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICK, E.; VIEIRA G. SANTOS, L.; PINZON, V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". Porto Alegre, RS, Brasil. **Revista de Saúde Pública**. v.34, n.2, p.178-183, 2000.

GABRIEL, C.B.; SANTOS, L.; SALLES, P.G. Efeitos agudos da atividade física sobre o estado de humor de indivíduos da 3ª idade. **Revista Saúde Física e Mental**. v.2, n.1, p.11-21, 2013.

GAYA, A.; CARDOSO, M. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. **Revista Perfil**. v.2,n.2,1998.

GARCÍA, A.J.; GARCÍA, M.A. Nuevas formas de envejecer activamente: Calidad de Vida y Actividad Física desde una perspectiva Psicosocial. **Escritos de Psicología**. v. 6, n. 2, p.1-5, 2013.

GARCIA, L.M.T.; NAHAS, M.V. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. **Revista Brasileira Educação Física Esporte**, v.24, n.1, p.135-48, 2010.

GAVIÃO, M.B.D.; BARBOSA, T.S. Qualidade de vida e saúde bucal em crianças – parte II: versão brasileira do Child Perceptions Questionnaire. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.16, n.7, p.3267-3276, 2011.

GLANER, M.F. Questionários indicam um baixo efeito global do nível de atividade física e do controle do estresse sobre o perfil lipídico de homens. **Revista Brasileira Cineantropometria Desempenho Humano**. v.15, n. 3, p. 628-637, 2013.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. Esforços físicos nos programas de educação física escolar. **Revista Paulista de Educação Física**, v.15, n. 1, p. 33-44, 2001.

HALLAL, P.C.; BERTOLDI, A.D.; GONÇALVES, H.; VICTORA, C.G. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Caderno da Saúde Pública**. v.22, n.6, p.1277-1287, 2006.

HOWLEY, E.T.; POWERS, S.K. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 6 edição. **Manole**, 2009.

INTERDONATO, G.C.; GREGUOL, M. Qualidade de vida e prática habitual de atividade física em adolescentes com deficiência. **Revista Brasileira Crescimento Desenvolvimento Humano**. v.21, n.2, p. 282-295, 2011.

- LOPES, C.C.; GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. Reprodutibilidade e validade do questionário internacional de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 11, n.2, p. 151- 158, 2005.
- LOPES, A.S.; MOTA, J.; FARIAS JÚNIOR, J.C.; HALLAL, P.C. Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. **Revista Saúde Pública**. v.46, n.3, p. 505-515, 2012.
- MARTINS, A.E.B.L.; ALMEIDA, J.C.; MARCOPITO, L.F.; SILVEIRA, M.F.; FREIRE, R.S.; FERREIRA, R.C. Qualidade de vida entre adolescentes: estudo seccional empregando o SF-12. **Ciência & Saúde Coletiva**. v.18, n. 7, 2007-2015, 2013
- MCNAIR, D.M.; LORR, M.; DROPPLEMAN, L.F. **Manual for the profile of mood states**. San Diego: Educational and Industrial Testing Service; 1971.
- MORAES, F.O.; BALGA, R.S.M. A yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. v.6, n.3, p. 59-65, 2007.
- NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida. Rio de janeiro, **Midiograf**, 2001.
- NAVARRO, C.A., WERNECK, F.Z. Nível de atividade física e estado de humor em adolescentes. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. v. 27, n.2, p.189-193, 2011.
- NERI, A.L.; RABELO, D.F. Recursos psicológicos e ajustamento pessoal frente à incapacidade funcional na velhice. **Psicologia em Estudo**. v. 10, n. 3, p. 403-412, 2005.
- OMS. Whoqol Measuring Quality of life: Programme on Mental Health Division. **WHO/MSA/MNH/PSF/97.4** v.97, n.4, p. 1-15, 1997.
- PARDINI, R.; MATSUDO, S.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, E.; BRAGGION, G.; ANDRADE, D.; OLIVEIRA, L.; JR, A.F. E RASO, V. Validação do Questionário Internacional de Nível de Atividade Física (IPAQ - versão 6): Estudo Piloto em Adultos Jovens Brasileiros. **Revista Brasileira da Ciência e Movimento**. v. 9 n. 3 p.45-51, 2001.
- PALMA, A.; RESENDE, H.G.; ALVES, M.P.; MONTEIRO, W.D.; JUNGER, W.L. Motivos que Justificam a Adesão de Adolescentes à Prática da Natação: qual o Espaço ocupado pela Saúde? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 13, n.6, p. 421- 426, 2007.
- PARANHOS FILHO, A.C.; OLIVEIRA, C.S.; STEFANE,C.A.; GUIMARÃES, F.K.O.; GABILAN,J.G.; LIZIERO,L. A Prática de Atividade Física na Cidade Universitária da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS). **Ciência & Saúde Coletiva**, v.16, n.1, p. 1489-1496, 2011.
- PELUSO, M.A.M. **Alterações de humor associadas a atividade física intensa** (Tese de doutorado). São Paulo: Universidade de São Paulo; p.1-231, 2003.
- PIEK, J.P.; PANNEKOEK, L.; HAGGER, M.S. Motivat n for physical activity in children: A moving matter in need for study. **Human Movement Science**. p. 1-19, 2013.
- PETROSKI, E.L.; BORGES, L.J.; GONÇALVES, L.H.T.; BENEDETTI, T.R.B. Atividade física e estado de saúde mental de idosos. **Revista Saúde Pública**. v.9, n.2, p. 302-307, 2008.
- REICHERT, T.F.F.; KREMER, M.M.; HALLAL, P.C. Intensidade e duração dos esforços físicos em aulas de Educação Física. **Revista Saúde Pública**. v.46, n.2, p. 320-326, 2012.

ROHLFS, I.C.P.; KREBS, R.J.; CARVALHO, T.; ROTTA, T.M. Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 10, n. 2, p. 111-116, 2004.

ROHLFS, I.C.P.M. **Validação do teste BRUMS para avaliação de humor em atletas e não atletas brasileiros**. 2006.112F. Dissertação (Mestrado/Pós Graduação em Educação Física) - Centro de Educação Física e Desportos (CEFID) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) Florianópolis – SC, 2006.

RUGISKI, M.; PILATTI, L.A.; SCANDELARI, L.; O Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde, o WHOQOL-100, e sua Utilização. **Revista de Saúde Pública**. 2000.

SAMULSKI, D.M.; VILANI, L.H.P. Família e esporte: uma revisão sobre a influência dos pais na carreira esportiva de crianças e adolescentes. **Temas atuais VII**. p. 9-26, 2002.

SAMULSKI, D. Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. **Manole**. 2ª Edição, 2009.

SILVA, C.S.; COSTA, D.; NETTO, R.S.M.; RAPOSO, O.F.F. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v.10, n.34, p. 47 -55, 2012.

SINCLAIR, C.D.; STELLINO, M.B. Psychological predictors of children's recess physical activity motivation and behavior. **Research Quarterly for Exercise and Sport**. v.84, p. 167-176, 2013.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v.2, n.4, p. 79 -81, 1996.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v.4, n.4, p. 107-109, 1998.

SOUZA, C.A; GALVÃO, C.L.C.; GALVÃO, D.M.L.; CARANDINA, L.; BARROS, M.B.A.; GOLDBAUM, M.; FISBERG, R.M. Prevalência de atividade física no lazer e fatores associados: estudo de base populacional em São Paulo, Brasil, 2008-2009. **Caderno Saúde Pública**, v. 29, n. 2, p. 270-282, 2013.

TEIXEIRA, A.S.; SILVA, C.C.; GOLDBERG. O esporte e suas implicações na saúde óssea de atletas adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 9, n. 6, p.426-432, 2003.

TERRY, P.C.; LANE, A.M.; LANE, H.J.; KEOHANE, L. Development and validation of mood measure for adolescents. **Journal of Sports Science**, v.17, p.861-872, 1999.

THOMPSON, J.L.; FOX, K.R.; EDWARDS, M.J.; JAGO, R.; SEBIRE, S. J. Testing a self-determination theory model of children's physical activity motivation: a cross-sectional study. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**. v.10, n.111, p.1-9, 2013.

VIANA, M.F.; ALMEIDA, P.L.; SANTOS, R.C. Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estados de Humor – POMS. **Análise Psicológica**. v.1, p. 77-92, 2001.

WERNECK, F.Z.; BARA FILHO, M.G.; RIBEIRO, L.C.S. Mecanismos de Melhoria do Humor após o Exercício: Revisitando a Hipótese das Endorfinas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 13, n.2, p.135-144, 2005.

WERNECK, F.Z.; BARA FILHO, M.G.; RIBEIRO, L.C.S. Efeitos do Exercício Físico sobre os Estados de Humor: uma revisão. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício**. v. 0, p. 22-54, 2006.



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES HUMANOS

Campus Universitário - Viçosa, MG - 36570-000 - Telefone: (31) 3899-1269

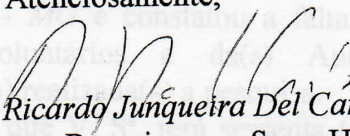
Of. Ref. Nº 135/2011/Comitê de Ética

Viçosa, 30 de agosto de 2011.

Prezado Professor:

Cientificamos V. S^a. de que o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, em sua 6^a Reunião de 2011, realizada nesta data, analisou e aprovou, sob o aspecto ético, o projeto intitulado *Perfil da motivação, estado de humor, qualidade de vida e nível de atividade física de adolescente nas aulas de educação física do ensino médio federal e estadual do município de Florestal - MG.*

Atenciosamente,


Professor Ricardo Junqueira Del'Carlo
Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos
Vice-Presidente em exercício

Ao Professor
Guilherme Azambuja Pussieldi
Campus de Florestal

/rhs.

ANEXO 2

CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**TÍTULO DO PROJETO: PERFIL DA MOTIVAÇÃO, ESTADO DE HUMOR, QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADOLESCENTES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO MÉDIO FEDERAL E ESTADUAL DO MUNICÍPIO DE FLORESTAL (MG)**

Este termo de consentimento pode conter palavras que você não entenda. Peça ao pesquisador e/ou professor que explique as palavras ou informações não compreendidas completamente. Em caso de dúvida você pode procurar o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Viçosa pelo telefone. **(31) 3899-1269**.

Este consentimento é uma obrigatoriedade do Conselho Nacional de Saúde, resolução nº 196/96, sobre pesquisas envolvendo seres humanos, baseadas na declaração de Helsinque (1964 e resoluções posteriores) e na necessidade de aprovação pelo Comitê de Ética.

1) Introdução: Você está sendo convidada (o) a participar do Projeto **PERFIL DA MOTIVAÇÃO, ESTADO DE HUMOR, QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADOLESCENTES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO MÉDIO FEDERAL E ESTADUAL DO MUNICÍPIO DE FLORESTAL (MG)**. Se decidir participar dela, é importante que leia estas informações sobre o estudo e o seu papel nesta pesquisa. Você foi selecionado de forma aleatória e está sendo convidado a ser voluntário e sua participação não é obrigatória. A qualquer momento você pode desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa não trará nenhum prejuízo em sua relação com o pesquisador ou com a instituição. É preciso entender a natureza e os riscos da sua participação e dar o seu consentimento livre e esclarecido por escrito. O presente projeto de pesquisa faz parte de um projeto a ser desenvolvido na Universidade Federal de Viçosa – campus de florestal.

2) Objetivo: Avaliar nas aulas de Educação Física o nível de motivação, de estado de humor, de qualidade de vida e o nível de atividade física nos alunos do ensino médio federal e estadual do município de Florestal-MG. Comparar os resultados obtidos entre os gêneros e os anos finais do ensino médio.

3) Procedimentos do Projeto: Participarão do estudo 43 alunos do 2º ano, e 43 do 3º de ambos os gêneros, na faixa etária de 15 a 18 anos, do ensino médio da Universidade Federal de Viçosa - *Campus* Florestal e que estejam com o termo de autorização afirmando que não possuem nenhuma contra-indicação para a participação da pesquisa. Todos os alunos responderão a quatro questionários, um sobre motivação, um sobre estado de humor, um de qualidade de vida e outro sobre nível de atividade física.

4) Benefícios: A participação na pesquisa não acarretará gasto para você, sendo totalmente gratuita.

5) Tratamento Alternativo: A participação neste estudo é voluntária. Você tem o direito de não querer participar ou de sair deste estudo a qualquer momento, sem penalidades ou perda de qualquer benefício a que tenha direito. Você também pode ser desligado do estudo a qualquer momento sem o seu consentimento nas seguintes situações:

- a) você sofra efeitos indesejáveis sérios não esperados;
- b) o estudo termine.

6) Custos/Reembolso: Você não terá nenhum gasto com a sua participação no estudo. Os questionários serão gratuitos e também não receberá pagamento pela sua participação.

7) Responsabilidade: O responsável pelo estudo é professor Doutor Guilherme de Azambuja Pussieldi, CREF nº 1423 G/MG, CPF 503.259.140-87, Identidade 1035269438 SSP-RS, cujo telefone é 31 3536-3407 ou e o endereço eletrônico é guilhermepussieldi@ufv.br

8) Caráter Confidencial dos Registros: Algumas informações obtidas a partir de sua participação neste estudo não poderão ser mantidas estritamente confidenciais. O Comitê de Ética em Pesquisa da instituição onde o estudo está sendo realizado, o fomentador do estudo e seus representantes podem precisar consultar seus registros. Você não será identificado quando o material de seu registro for utilizado, seja para propósitos de publicação científica ou educativa. Ao assinar este consentimento informado, você autoriza as inspeções em seus registros. (informar, de acordo com o método utilizado na pesquisa, como o pesquisador protegerá e assegurará a privacidade).

9) Participação: Sua participação nesta pesquisa consistir em resposta de questionário. É importante que você esteja consciente de que a participação neste estudo de pesquisa é completamente voluntária e de que você pode recusar-se a participar ou sair do estudo a qualquer momento sem penalidades ou perda de benefícios aos quais você tenha direito de outra forma. Em caso de você decidir retirar-se do projeto, deverá notificar ao profissional e/ou pesquisador que esteja atendendo-o. A recusa em participar ou a saída do estudo não influenciarão seus cuidados nesta instituição.

10) Para obter informações adicionais: Você receberá uma cópia deste termo onde consta o telefone e o endereço da pesquisadora e do orientador, podendo tirar suas dúvidas sobre o projeto e sua participação, agora ou a qualquer momento. Caso você venha a sofrer uma reação adversa ou danos relacionados ao estudo, ou tenha mais perguntas sobre o estudo, por favor, ligue para o pesquisador principal professor Guilherme de Azambuja Pussieldi, no telefone 31 3536-3407, e-mail guilhermepussieldi@ufv.br, residente a Rodovia LMG 818, Km 6, UFV-Campus Florestal, Florestal, MG, CEP 35690-000. Se você tiver perguntas com relação a seus direitos como participante do estudo de pesquisa, você também poderá contatar uma quarta pessoa, que não participa desta pesquisa, no Comitê de Ética em Pesquisa da Instituição, situado na Universidade Federal de Viçosa ou pelo telefone. **(31) 3899 - 1269**.

Li ou alguém leu para mim as informações contidas neste documento antes de assinar este termo de consentimento. Declaro que fui informado sobre os métodos e meios de administração dos procedimentos em estudo a ser utilizado, as inconveniências, riscos, benefícios e eventos adversos que podem vir a ocorrer em consequência dos procedimentos.

Declaro que tive tempo suficiente para ler e entender as informações acima. Declaro também que toda a linguagem técnica utilizada na descrição deste estudo de pesquisa foi satisfatoriamente explicada e que recebi respostas para todas as minhas dúvidas. Confirmando também que recebi uma cópia deste formulário de consentimento. Compreendo que sou livre para me retirar do estudo em qualquer momento, sem perda de benefícios ou qualquer outra penalidade.

Dou meu consentimento de livre e espontânea vontade e sem reservas para participar como paciente deste estudo.

Nome do participante (em letra de forma)

Assinatura do participante e do representante legal e data

Atesto que expliquei cuidadosamente a natureza e o objetivo deste estudo, os possíveis riscos e benefícios da participação no mesmo, junto ao participante e seu representante autorizado. Acredito que o participante e seu representante receberam todas as informações necessárias, que foram fornecidas em uma linguagem adequada e compreensível e que ele/ela compreendeu essa explicação.

Assinatura do pesquisador e data

ANEXO 3



QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA.

Nome: _____ Data: ___/___/___
 Idade: ___ Sexo: F () M () Você trabalha de forma remunerada: () Sim () Não.
 Quantas horas você trabalha por dia: ___ Quantos anos completos você estudou: ___
 De forma geral sua saúde está: () Excelente () Muito boa () Boa () Regular () Ruim

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana **última semana**. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre que:

- Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

Esta seção inclui as atividades que você faz no seu serviço, que incluem trabalho remunerado ou voluntário, as atividades na escola ou faculdade e outro tipo de trabalho não remunerado fora da sua casa. **NÃO** incluir trabalho não remunerado que você faz na sua casa como tarefas domésticas, cuidar do jardim e da casa ou tomar conta da sua família. Estas serão incluídas na seção 3.

- 1a. Atualmente você trabalha ou faz trabalho voluntário fora de sua casa?
 () Sim () Não – Caso você responda não **Vá para seção 2: Transporte**

As próximas questões são em relação a toda a atividade física que você fez na **última semana** como parte do seu trabalho remunerado ou não remunerado. **NÃO** inclua o transporte para o trabalho. Pense unicamente nas atividades que você faz por **pelo menos 10 minutos contínuos**:

- 1b. Em quantos dias de uma semana normal você **anda**, durante **pelo menos 10 minutos contínuos**, como parte do seu trabalho? Por favor, **NÃO** inclua o andar como forma de transporte para ir ou voltar do trabalho.

_____ dias por SEMANA () nenhum - **Vá para a seção 2 - Transporte**.

- 1c. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** caminhando **como parte do seu trabalho** ?

_____ horas _____ minutos

- 1d. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades **moderadas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como carregar pesos leves **como parte do seu trabalho**?

_____ dias por SEMANA () nenhum - **Vá para a questão 1f**

- 1e. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades moderadas como parte do seu trabalho?

_____ horas _____ minutos

- 1f. Em quantos dias de uma semana normal você gasta fazendo atividades **vigorosas**, por **pelo menos 10 minutos contínuos**, como trabalho de construção pesada, carregar grandes pesos, trabalhar com enxada, escavar ou subir escadas **como parte do seu trabalho**:

_____ dias por SEMANA () nenhum - **Vá para a questão 2a.**

- 1g. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA** fazendo atividades físicas vigorosas **como parte do seu trabalho**?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 2 - ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

Estas questões se referem à forma típica como você se desloca de um lugar para outro, incluindo seu trabalho, escola, cinema, lojas e outros.

- 2a. O quanto você andou na última semana de carro, ônibus, metrô ou trem?

_____ dias por SEMANA () nenhum - **Vá para questão 2c**

- 2b. Quanto tempo no total você usualmente gasta **POR DIA andando de carro, ônibus, metrô ou trem**?

_____ horas _____ minutos

Agora pense **somente** em relação a caminhar ou pedalar para ir de um lugar a outro na última semana.

- 2c. Em quantos dias da última semana você andou de bicicleta por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua o pedalar por lazer ou exercício)

_____ dias por SEMANA () Nenhum - **Vá para a questão 2e.**

- 2d. Nos dias que você pedala quanto tempo no total você pedala **POR DIA** para ir de um lugar para outro?

_____ horas _____ minutos

- 2e. Em quantos dias da última semana você caminhou por **pelo menos 10 minutos contínuos** para ir de um lugar para outro? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

_____ dias por SEMANA () Nenhum - **Vá para a Seção 3.**

- 2f. Quando você caminha para ir de um lugar para outro quanto tempo **POR DIA** você gasta? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 3 – ATIVIDADE FÍSICA EM CASA: TRABALHO, TAREFAS DOMÉSTICAS E CUIDAR DA FAMÍLIA.

Esta parte inclui as atividades físicas que você fez na última semana na sua casa e ao redor da sua casa, por exemplo, trabalho em casa, cuidar do jardim, cuidar do quintal, trabalho de manutenção da casa ou para cuidar da sua família. Novamente pense *somente* naquelas atividades físicas que você faz **por pelo menos 10 minutos contínuos**.

3a. Em quantos dias da última semana você fez atividades **moderadas** por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, rastelar **no jardim ou quintal**.

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para questão 3b.**

3b. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo no total você gasta **POR DIA** fazendo essas atividades moderadas **no jardim ou no quintal**?

_____ horas _____ minutos

3c. Em quantos dias da última semana você fez atividades **moderadas** por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer ou limpar o chão **dentro da sua casa**.

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para questão 3d.**

3d. Nos dias que você faz este tipo de atividades moderadas **dentro da sua casa** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

3e. Em quantos dias da última semana você fez atividades físicas **vigorosas no jardim ou quintal** por pelo menos 10 minutos como carpir, lavar o quintal, esfregar o chão:

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para a seção 4.**

3f. Nos dias que você faz este tipo de atividades vigorosas **no quintal ou jardim** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 4- ATIVIDADES FÍSICAS DE RECREAÇÃO, ESPORTE, EXERCÍCIO E DE LAZER.

Esta seção se refere às atividades físicas que você fez na última semana unicamente por recreação, esporte, exercício ou lazer. Novamente pense somente nas atividades físicas que faz **por pelo menos 10 minutos contínuos**. Por favor, **NÃO** inclua atividades que você já tenha citado.

4a. Sem contar qualquer caminhada que você tenha citado anteriormente, em quantos dias da última semana você caminhou **por pelo menos 10 minutos contínuos no seu tempo livre**?

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - **Vá para questão 4b**

4b. Nos dias em que você caminha **no seu tempo livre**, quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

4c. Em quantos dias da última semana você fez atividades **moderadas no seu tempo livre** por pelo menos 10 minutos, como pedalar ou nadar a velocidade regular, jogar bola, vôlei, basquete, tênis :

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - Vá para questão 4d.

4d. Nos dias em que você faz estas atividades moderadas **no seu tempo livre** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

4e. Em quantos dias da ultima semana você fez atividades **vigorosas no seu tempo livre** por pelo menos 10 minutos, como correr, fazer aeróbicos, nadar rápido, pedalar rápido ou fazer Jogging:

_____ dias por **SEMANA** () Nenhum - Vá para seção 5.

4f. Nos dias em que você faz estas atividades vigorosas **no seu tempo livre** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

_____ horas _____ minutos

SEÇÃO 5 - TEMPO GASTO SENTADO

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

5a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

_____ horas _____ minutos

5b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

_____ horas _____ minutos

**CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL- CELAFISCS -
INFORMAÇÕES ANÁLISE, CLASSIFICAÇÃO E COMPARAÇÃO DE RESULTADOS NO BRASIL
011-42298980 ou 42299643. celafiscs@celafiscs.com.br
www.celafiscs.com.br IPAQ Internacional: www.ipaq.ki.se**

ANEXO 4

Questionário de Motivação

QUESTIONÁRIO

Marque com X os motivos que o levaram a busca a prática esportiva considerando os graus de importância(1, 2 e 3).

Considerando: 1- Nada Importante; 2- pouco importante; 3 – muito importante

1) Para vencer	1	2	3
2) Para exercitar-me	1	2	3
3) Para brincar	1	2	3
4) Para ser o(a) melhor no esporte	1	2	3
5) Para manter a saúde	1	2	3
6) Porque eu gosto	1	2	3
7) Para encontrar os amigos	1	2	3
8) Para competir	1	2	3
9) Para ser um atleta	1	2	3
10) Para desenvolver a musculatura	1	2	3
11) Para ter bom aspecto	1	2	3
12) Para me divertir	1	2	3
13) Para fazer novos amigos	1	2	3
14) Para manter o corpo em forma	1	2	3
15) Para desenvolver habilidades	1	2	3
16) Para aprender novos esportes	1	2	3
17) Para ser jogador quando crescer	1	2	3
18) Para emagrecer	1	2	3
19) Para não ficar em casa	1	2	3

Masculino

Feminino

ANEXO 5

POMS

Abaixo existe uma lista de palavras que descrevem sentimentos que as pessoas têm.

Por favor, leia cada uma cuidadosamente e assinale o número que melhor descreve como você vem se sentindo nos últimos 3 dias.

Os números significam:

0 = nada	1 = um pouco	2 = moderado	3 = bastante	4 = extremamente
-----------------	---------------------	---------------------	---------------------	-------------------------

Eu me sinto...	0	1	2	3	4	Eu me sinto...	0	1	2	3	4
1. Esgotado						13. Miserável					
2. Infeliz						14. Atordoado					
3. Animado						15. Preocupado					
4. Confuso						16. Exausto					
5. Apático						17. Ansioso					
6. Mal humorado						18. Deprimido					
7. Ativo						19. Aborrecido					
8. Energético						20. Desorientado					
9. Rancoroso						21. Alerta					
10. Cansado						22. Furioso					
11. Desanimado						23. Aterrorizado					
12. Nervoso						24. Inseguro					

ANEXO 6

Questionário de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-Bref)

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor, responda a todas as questões.** Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas.** **Leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.**

		Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem boa	Boa	Muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem insatisfeito Nem Satisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		Nada	Muito Pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		Nada	Muito Pouco	Médio	Muito	Completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		Muito Ruim	Ruim	Nem ruim Nem Bom	Bom	Muito Bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5

		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem insatisfeito Nem Satisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
16	Quão satisfeito (a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito (a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito (a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito (a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito (a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito (a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito (a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito (a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito (a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5

25	Quão satisfeito (a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5
----	---	---	---	---	---	---

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		Nunca	Algumas Vezes	Frequentemente	Muito Frequentemente	Sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5