



Universidade Federal de Ouro Preto- UFOP
Escola de Educação Física EEF-UFOP
Licenciatura em Educação Física



Trabalho de conclusão de curso em formato de artigo científico

**Atividade física em relação a qualidade de vida e a motivação a prática
continuada dos escolares do ensino médio**

Pedro Paulo da Silva Elias Gonçalves
Vinícius Lopes Rangel Miranda

Ouro Preto MG
2021

Pedro Paulo da Silva Elias Gonçalves
Vinícius Lopes Rangel Miranda

**Atividade física em relação a qualidade de vida e a motivação a prática
continuada dos escolares do ensino médio**

Trabalho de conclusão de curso em formato de artigo científico formatado para a revista *Prática Docente*, apresentado à disciplina seminário de TCC (EFD-380) como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.
Orientadora: Prof.^a Dr.^a Siomara Aparecida da Silva.

Ouro Preto MG
2021

SISBIN - SISTEMA DE BIBLIOTECAS E INFORMAÇÃO

G635a Gonçalves, Pedro Paulo da Silva Elias .
Atividade física em relação a qualidade de vida e a motivação a
prática continuada dos escolares do ensino médio. [manuscrito] / Pedro
Paulo da Silva Elias Gonçalves. Vinícius Lopes Rangel Miranda. - 2021.
39 f.: il.: , tab..

Orientadora: Profa. Dra. Siomara Aparecida da Silva.
Monografia (Licenciatura). Universidade Federal de Ouro Preto.
Escola de Educação Física. Graduação em Educação Física .

1. Atividade física. 2. Qualidade de vida. 3. Ensino Médio . I. Miranda,
Vinícius Lopes Rangel. II. Silva, Siomara Aparecida da. III. Universidade
Federal de Ouro Preto. IV. Título.

CDU 796:37

Bibliotecário(a) Responsável: Angela Maria Raimundo - SIAPE: 1.644.803



FOLHA DE APROVAÇÃO

Pedro Paulo da Silva Elias Gonçalves
Vinícius Lopes Rangel Miranda

Atividade física em relação a qualidade de vida e a motivação prática continuada dos escolares do ensino médio

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao Curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em 07 de abril de 2021.

Membros da banca

Prof. Ms. Arthur Moreira Ferreira – Universidade Federal de Minas Gerais
Prof. Ms. Glauber César Cruz Custódio – Escola Estadual de Ouro Preto

Prof.ª. Dr.ª Siomara Aparecida da Silva, orientadora do trabalho, aprovou a versão final e autorizou seu depósito na Biblioteca Digital de Trabalhos de Conclusão de Curso da UFOP em 16/04/2021.



Documento assinado eletronicamente por **Siomara Aparecida da Silva, PROFESSOR DE MAGISTERIO SUPERIOR**, em 16/04/2021, às 17:54, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.ufop.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **0160598** e o código CRC **A5B2F4D5**.

RESUMO

Este trabalho verificou a qualidade de vida de estudantes do ensino médio através do nível de atividade física e da prática esportiva continuada. A amostra foi constituída por 733 alunos, regularmente frequentes em quatro instituições de ensino médio, sendo duas públicas, uma privada e uma federal. A idade desses alunos variava entre 15 e 20 anos, e, no que se refere ao gênero, 349 eram do sexo masculino e 384 do feminino. Os dados foram obtidos através de três questionários: IPAQ, WHOQOL-Bref, e o IMPRAF-54. O nível de atividade física dos rapazes se apresentou significativamente superior em relação ao nível das moças. Os domínios da qualidade de vida que tiveram os maiores resultados foram: Físico e Social em ambos os sexos. As dimensões mais motivantes para todos os participantes foram a Saúde e o Prazer. As correlações entre o nível de atividade física e as dimensões da percepção de qualidade de vida foram negativas e extremamente baixas, assim como entre os fatores motivacionais e o nível de atividade física. O domínio psicológico obteve as mais altas correlações junto as dimensões de Sociabilidade e Competição quando correlacionou a qualidade de vida com os fatores motivacionais. Quando comparadas as escolas entre si, constatou uma porcentagem superior de estudantes ativos em relação aos inativos em todas as redes de ensino. Quanto aos domínios da motivação à prática os menores escores foram dos estudantes da rede pública. Os alunos da escola federal demonstraram menor percepção de qualidade de vida geral e nos domínios físico, psicológico e de sociabilidade, já os da rede privada evidenciaram maior percepção de qualidade de vida no domínio ambiente. Conclui-se que um alto nível de atividade física não influenciou positivamente para uma melhor percepção de qualidade de vida nos estudantes de ensino médio, nem tanto para a motivação à prática continuada de atividade física. Assim sendo, recomendamos que sejam realizadas mais pesquisas nesse campo, para que possamos melhor compreender o quanto o exercício físico pode, de fato, influenciar na percepção de qualidade de vida do indivíduo e na sua motivação a prática continuada.

Palavras-chave: Educação Física Escolar; Saúde; Ensino Médio.

ABSTRACT

This study verified the quality of life of high school students through the level of physical activity and continued sports practice. The sample consisted of 733 students, regularly attending four high schools, two public, one private and one federal. The age of these students ranged from 15 to 20 years old, and, regarding gender, 349 were male and 384 female. The data were obtained through three questionnaires: IPAQ, WHOQOL-Bref, and the IMPRAF-54. The physical activity level of boys was significantly higher than that of girls. The domains of quality of life with the highest scores were: physical and social in both genders. The most motivating dimensions for all participants were Health and Pleasure. The correlations between the level of physical activity and the dimensions of perceived quality of life were negative and extremely low, as well as between the motivational factors and the level of physical activity. The psychological domain obtained the highest correlations with the Sociability and Competition dimensions when correlating quality of life with motivational factors. When the schools were compared with each other, a higher percentage of active students was found in relation to inactive students in all school networks. As for the domains of motivation to practice, the lowest scores were among students from the public school system. The federal school students showed lower perception of quality of life in general and in the physical, psychological, and sociability domains, while the private school students showed higher perception of quality of life in the environment domain. We conclude that a high level of physical activity did not influence positively for a better perception of quality of life in high school students, nor for the motivation to continue physical activity. Therefore, we recommend that further research be conducted in this field, so that we can better understand how much physical exercise can, in fact, influence the individual's perception of quality of life and their motivation for continued practice.

Keywords: School Physical Education; Health; High School.

SUMÁRIO

1.Introdução	8
2.Procedimentos do método	10
Amostra.....	10
Instrumentos	10
Procedimentos.....	12
Análise Estatística.....	12
3.Resultados e discussões	13
4. Considerações Finais	21
Referências	22
ANEXO A - TCLE	29
ANEXO B – TERMO DE ASSENTIMENTO	31
ANEXO C – QUESTIONÁRIO IPAQ	33
ANEXO D – QUESTIONÁRIO WHOQOL	34
ANEXO E – QUESTIONÁRIO IMPRAF 54	37

Atividade física em relação a qualidade de vida e a motivação à prática continuada dos escolares do ensino médio

Physical activity in relation to quality of life and motivation for continued practice among high school students

La actividad física en relación con la calidad de vida y la motivación para seguir practicándola entre los estudiantes de secundaria

Resumo: Este trabalho verificou a qualidade de vida de estudantes do ensino médio através do nível de atividade física e da prática esportiva continuada. A amostra foi constituída por 733 alunos, regularmente frequentes em quatro instituições de ensino médio, sendo duas públicas, uma privada e uma federal. A idade desses alunos variava entre 15 e 20 anos, e, no que se refere ao gênero, 349 eram do sexo masculino e 384 do feminino. Os dados foram obtidos através de três questionários: IPAQ, WHOQOL-Bref, e o IMPRAF-54. O nível de atividade física dos rapazes se apresentou significativamente superior em relação ao nível das moças. Os domínios da qualidade de vida que tiveram os maiores resultados foram: Físico e Social em ambos os sexos. As dimensões mais motivantes para todos os participantes foram a Saúde e o Prazer. As correlações entre o nível de atividade física e as dimensões da percepção de qualidade de vida foram negativas e extremamente baixas, assim como entre os fatores motivacionais e o nível de atividade física. O domínio psicológico obteve as mais altas correlações junto as dimensões de Sociabilidade e Competição quando correlacionou a qualidade de vida com os fatores motivacionais. Quando comparadas as escolas entre si, constatou uma porcentagem superior de estudantes ativos em relação aos inativos em todas as redes de ensino. Quanto aos domínios da motivação à prática os menores escores foram dos estudantes da rede pública. Os alunos da escola federal demonstraram menor percepção de qualidade de vida geral e nos domínios físico, psicológico e de sociabilidade, já os da rede privada evidenciaram maior percepção de qualidade de vida no domínio ambiente. Conclui-se que um alto nível de atividade física não influenciou positivamente para uma melhor percepção de qualidade de vida nos estudantes de ensino médio, nem tanto para a motivação à prática continuada de atividade física. Assim sendo, recomendamos que sejam realizadas mais pesquisas nesse campo, para que possamos melhor compreender o quanto o exercício físico pode, de fato, influenciar na percepção de qualidade de vida do indivíduo e na sua motivação a prática continuada.

Palavras-chave: Educação Física Escolar; Saúde; Ensino Médio.

Abstract: This study verified the quality of life of high school students through the level of physical activity and continued sports practice. The sample consisted of 733 students, regularly attending four high schools, two public, one private and one federal. The age of these students ranged from 15 to 20 years old, and, regarding gender, 349 were male and 384 female. The data were obtained through three questionnaires: IPAQ, WHOQOL-Bref, and the IMPRAF-54. The physical activity level of boys was significantly higher than that of girls. The domains of quality of life with the highest scores were: physical and social in both genders. The most motivating dimensions for all participants were Health and Pleasure. The correlations between the level of physical activity and the dimensions of perceived quality of life were negative and extremely low, as well as between the motivational factors and the level of physical activity. The psychological domain obtained the highest correlations with the Sociability and Competition

dimensions when correlating quality of life with motivational factors. When the schools were compared with each other, a higher percentage of active students was found in relation to inactive students in all school networks. As for the domains of motivation to practice, the lowest scores were among students from the public school system. The federal school students showed lower perception of quality of life in general and in the physical, psychological, and sociability domains, while the private school students showed higher perception of quality of life in the environment domain. We conclude that a high level of physical activity did not influence positively for a better perception of quality of life in high school students, nor for the motivation to continue physical activity. Therefore, we recommend that further research be conducted in this field, so that we can better understand how much physical exercise can, in fact, influence the individual's perception of quality of life and their motivation for continued practice.

Keywords: School Physical Education; Health; High School.

Resumen: Este estudio verificó la calidad de vida de los estudiantes de secundaria a través del nivel de actividad física y la práctica deportiva continuada. La muestra estaba formada por 733 estudiantes, que asistían regularmente a cuatro instituciones de enseñanza secundaria, dos públicas, una privada y una federal. La edad de estos estudiantes oscilaba entre los 15 y los 20 años y, en cuanto al género, 349 eran hombres y 384 mujeres. Los datos se obtuvieron mediante tres cuestionarios: IPAQ, WHOQOL-Bref e IMPRAF-54. El nivel de actividad física de los chicos era significativamente mayor en relación con el de las chicas. Los dominios de calidad de vida que obtuvieron los resultados más altos fueron: Físico y Social en ambos géneros. Las dimensiones más motivadoras para todos los participantes fueron la salud y el placer. Las correlaciones entre el nivel de actividad física y las dimensiones de la calidad de vida percibida fueron negativas y extremadamente bajas, así como entre los factores de motivación y el nivel de actividad física. El dominio psicológico obtuvo las correlaciones más altas con las dimensiones de Sociabilidad y Competencia al correlacionar la calidad de vida con los factores motivacionales. Cuando se compararon los centros educativos entre sí, se encontró un mayor porcentaje de alumnos activos en relación con los inactivos en todas las redes educativas. En cuanto a los dominios de motivación para la práctica, las puntuaciones más bajas fueron las de los estudiantes de la red pública. Los estudiantes de la escuela federal demostraron una menor percepción de la calidad de vida en general y en los ámbitos físico, psicológico y de sociabilidad, mientras que los de la red privada evidenciaron una mayor percepción de la calidad de vida en el ámbito doméstico. Se concluye que un alto nivel de actividad física no influyó positivamente para una mejor percepción de la calidad de vida en los estudiantes de secundaria, ni para la motivación para seguir practicando actividad física. Por lo tanto, recomendamos que se lleven a cabo más investigaciones en este campo, para que podamos comprender mejor hasta qué punto el ejercicio físico puede influir, de hecho, en la percepción de la calidad de vida del individuo y en su motivación para seguir practicándolo.

Palabras Clave: Educación física escolar; Salud; Escuela secundaria.

1. Introdução

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1995) Qualidade de Vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Santos e Simões (2012) destacam a qualidade de vida como aspecto multidimensional, constituído pelos domínios de bem estar físico, ambiental, social e psicológico, sendo o exercício físico necessário para beneficiar a saúde física e mental de seus praticantes, assim como aumentar a percepção desses aspectos que compõe a qualidade de vida.

A prática regular de atividade física na infância e adolescência proporciona benefícios para o desenvolvimento humano, auxiliando nas funções cardiovasculares e musculoesqueléticas, diminuindo a gordura corporal (CESCHINI; MIRANDA; ANDRADE; OLIVEIRA *et al.*, 2016). Além disso, o estudo de Ceschini *et al.* (2009) relata que doenças crônicas degenerativas como diabetes *mellitus* tipo 2, hipertensão, osteoporose, dentre outros, podem se desenvolver durante a infância e adolescência, e, dessa forma, praticar atividade física regularmente, combate as doenças crônicas que podem aparecer devido aos maus hábitos alimentares e à inatividade física.

Segundo Guedes *et al.* (2005), os comportamentos sedentários, a inatividade física e falta de adesão à prática de atividades físicas podem estar associadas a fatores motivacionais, os quais, quando ocorrem no período da infância e adolescência, podem permanecer na vida adulta. Com isso, os autores reconhecem a existência de evidências convincentes de que a prática regular de atividade física precisa ser incentivada, não somente na busca do estado de saúde momentâneo, mas, também, para mostrar aos jovens a importância de continuar a praticar atividades físicas regularmente na idade adulta. Balbinotti e Barbosa (2006) destacam que os principais fatores motivadores à prática de atividade física são: controle de estresse; saúde; sociabilidade; competitividade; estética e lazer. Dessa forma, conhecendo a ordem de prioridade entre os motivos apresentados, é possível colaborar de forma efetiva com a permanência do jovem em uma atividade física regular.

Conforme o relatório apresentado pela ONU (2017), os adolescentes de 15 a 17 anos destacam que o motivo para não praticar esporte é por não quererem e não gostarem. Por isso, o professor de Educação Física escolar desempenha um papel fundamental dentro das aulas nas escolas que devem ser produtivas para o desenvolvimento integral do sujeito, mas que oportunizem práticas que despertem o gosto para sua continuidade, aproximando o conteúdo

planejado e sistematizado ao interesse dos alunos nas diversas faixas etárias a ponto de conduzir às descobertas motoras prazerosas.

Neste contexto, o objetivo deste trabalho foi compreender a prática esportiva continuada e a qualidade de vida de alunos do ensino médio através do nível de atividade física.

2. Procedimentos do método

Foi realizado um estudo de caráter quantitativo, descritiva, comparativa e correlacional (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007), com todos procedimento seguido conforme aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do pesquisador principal, pelo número CAAE: 0049.0.238.000-11.

Amostra

A amostra foi composta por 733 alunos do ensino médio de uma cidade do interior de Minas Gerais na região dos Inconfidentes. Os alunos eram regularmente frequentes em quatro instituições de ensino, sendo duas estaduais, uma federal e uma particular. A idade desses alunos variava entre 15 e 20 anos (16.73 ± 1.22), e no que se refere ao gênero, 349 eram do sexo masculino (47.6%) e 384 do feminino (52,4%).

Os critérios de exclusão da pesquisa se referem a estar fora da faixa etária, respostas incorretas ou de campo vazio nos questionários, e não concordância ao termo de consentimento livre e esclarecido.

Instrumentos

Os dados foram registrados através de três instrumentos: Questionário Internacional de Atividade Física (MATSUDO; ARAÚJO; MARSUDO; ANDRADE *et al.*, 2001), *World Health Organization Quality of Life Instrument*, versão abreviada (*WHOQOL-Bref*) e o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esportiva (IMPRAF-54) - versão curta (BARBOSA, 2006).

O questionário Internacional de Atividade Física IPAQ - versão curta foi utilizado para determinar o nível de atividade física dos indivíduos. Neste, a atividade física é classificada em três níveis, sendo eles: (1) Baixo: menor nível de atividade física; (2) Moderado: Determinado por um dos seguintes critérios: a) três ou mais dias de atividade de intensidade vigorosa por pelo menos 20 minutos por sessão, b) cinco ou mais dias de atividade moderada e / ou caminhada de pelo menos 30 minutos por sessão, c) cinco ou mais dias de qualquer combinação de caminhada, de intensidade moderada ou vigorosa por pelo menos 150 minutos semanais; (3) Alto: definido por dois critérios a) atividade de intensidade vigorosa em pelo menos três dias e

realização de uma atividade física de pelo menos 20 minutos por sessão ou b) cinco ou mais dias de qualquer combinação de atividades de caminhada, intensidade moderada ou vigorosa alcançando uma atividade física total de pelo menos 30 minutos por sessão.

O *World Health Organization Quality of Life Instrument*, versão abreviada (WHOQOL-Bref), validado por Fleck *et al.*(1999), consta de 26 questões, sendo duas questões gerais de qualidade de vida e as demais representam cada uma das 24 facetas que compõem o instrumento original. A resposta do questionário se encontra graduada mediante uma escala tipo *Likert* de 5 pontos, composto pelos 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 (dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou de tratamentos, capacidade de trabalho); psicológico (sentimentos positivos, pensar, aprender, memória e concentração, autoestima, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos, espiritualidade/religião/crenças pessoais); relações sociais (relações pessoais, apoio social, atividade sexual) e meio ambiente (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).

O Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esportiva (IMPRAF-54) - versão curta, criado e validado por Barbosa (2006), avalia seis das possíveis dimensões relacionadas à prática regular de atividade física, sendo elas: controle do estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. As respostas aos itens deste questionário são dadas segundo uma escala de tipo *Likert*, pontuadas em cinco itens, indo de “isto me motiva poucoíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5) (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008). Assim, para a sua avaliação, é feito um somatório das respostas (valores de 1 a 5) obtidas das oito colunas. A soma desses valores corresponde aos escores brutos de cada dimensão, quanto maior o valor, mais motivado, podendo variar de 8 a 40 pontos. Ainda assim, existe uma escala de verificação, responsável por avaliar o nível de atenção do indivíduo durante sua aplicação. Essa escala produz uma série de repetição de seis itens, um de cada dimensão, de forma aleatória, no final do questionário. Logo, é realizada uma análise das diferenças entre as respostas do indivíduo, e se caso o valor obtido for maior que sete, trata-se de uma resposta pouco confiável.

Procedimentos

Os procedimentos éticos foram realizados com a utilização dos Termos de Consentimento Livre e Esclarecido para todos os alunos participantes da pesquisa. Os estudantes responderam aos questionários na própria sala de aula ou laboratório de informática da escola, dentro do horário escolar, com a explicação e esclarecimentos de dúvidas pelos pesquisadores. As escolas que dispunham de computadores compatíveis com a aplicação através do formulário online os alunos responderam os questionários no formato digital, nas demais o material impresso foi utilizado. As coletas aconteceram no ano civil de 2019.

Análise Estatística

A análise dos dados foi realizada através do software estatístico SPSS 20. A normalidade foi testada através do teste Shapiro Wilk. Foi realizado a estatística descritiva para todas as variáveis observadas. A comparação entre os sexos foi feita através do teste Teste U de *Mann-whitney* ($p \leq 0.05$), e para a correlação utilizou-se o teste *Spearman Rho*.

3. Resultados e discussões

Os dados descritivos do IPAQ dos estudantes do ensino médio demonstram que eles tiveram (210.09±238.01) minutos de atividade física totais nas duas últimas semanas. Ao comparar o nível de atividade física entre os sexos verificou-se diferença significativa ($p \leq 0.05$). Os rapazes (231±235 minutos) apresentam seus níveis de atividade física significativamente superior em relação as moças (192±238 minutos) de atividade física semanal. O nível de atividade física dos homens foram superiores ao das mulheres em estudos com amostra semelhante a desse estudo analisando adolescentes escolares do ensino médio (BOENO; PRÁ; PAGLIARI; LAUX, 2017; CUNHA; CUNHA; SANTOS; SACHES, 2006; FLORINDO; ROMERO; PERES; SILVA *et al.*, 2006; LIMA; JUNIOR; PELLEGRINOTTI; LIMA *et al.*, 2017; SILVA; GUARESCHI; CABRAL; JUDICE *et al.*, 2018; SOARES; LOPES; SIMPLÍCIO; VIANA *et al.*, 2019; VIEIRA, 2016). Os estudos com universitários de (BIELEMANN; KARINI; AZEVEDO; REICHERT, 2007; CIESLAK; LEVANDOSKI; MEIRA GÓES; KRZESINSKI DOS SANTOS *et al.*, 2007; MACIEL, 2006) também constataram que os homens são mais ativos que as mulheres, corroborando com os achados de Baretta, Baretta e Peres (2007), que analisaram o nível de atividade física dos habitantes de uma cidade do sul do país. . Essa situação realça uma realidade em que os rapazes têm mais incentivo familiar e social para praticar atividade física desde a infância. Além disso, culturalmente, no que se refere a prática de atividade físicas, os meninos são mais estimulados a procurar diversas atividades no âmbito da cultura corporal do movimento. Por sua vez, as meninas devem se comprometer em atividade artísticas e intelectuais, realidade cultural que tende a mudar com as novas gerações e com a necessidade estabelecida na fase adulta e na velhice.

Moraes *et al.* (2009) não verificaram diferenças entre os sexos, o qual analisou o nível de atividade física entre os estudantes do ensino médio de redes pública e privada, entretanto os resultados mostraram uma alta prevalência de inatividade física com relação aos estudantes avaliados.

Em relação ao WHOQOL- bref, percebeu-se que as dimensões que tiveram os maiores resultados entre os alunos de ensino médio, foram: Físico (67.08 ± 15.61) e Social (64.67 ± 19.83) respectivamente.

Tais resultados corroboram com os estudos de Izutsua *et al.* (2006), Gordia, Quadros e Petroski (2009) e Silveira *et al.* (2013) que analisaram a qualidade de vida entre adolescentes. Esse domínio físico é caracterizado por representar vários aspectos relacionados com atividades

da vida cotidiana, dependência de medicamentos ou tratamento e aspectos ligados ao funcionamento do corpo (dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade) (FLECK; LOUZADA; XAVIER; CHACHAMOVICH *et al.*, 2000). A percepção dos jovens em relação a saúde física sugere que eles estão saudáveis, visto que não tem limitações em realizar suas funções diárias. Cieslak *et al.* (2007), em um estudo com acadêmicos de Educação Física, constatou que o domínio físico apresentou maiores valores para os rapazes, já as moças tiveram maiores resultados no domínio social. O domínio social busca avaliar a satisfação do indivíduo quanto às suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos e colegas), vida sexual e apoio que recebe dos amigos.

Entre os alunos do ensino médio, os domínios psicológico e ambiente foram os que apresentaram menores médias de escores. Interdonato e Greguol (2011), em um estudo com adolescentes do ensino médio com deficiência visual e auditiva, encontraram que o domínio meio-ambiente, juntamente com o domínio psicológico, foram os de menor escore na qualidade de vida. Além disso, outros estudos (HSIUNG; FANG; CHANG; CHEN *et al.*, 2005; INTERDONATO; GREGUOL, 2010; QUADROS; PETROSKI; SANTOS-SILVA; PINHEIRO-GORDIA, 2009) realizados sobre qualidade de vida em diferentes populações avaliaram que o domínio de menor influência na percepção de qualidade de vida foi o meio ambiente para os dois gêneros. Este domínio está voltado a fatores referentes a percepções dos alunos em relação aos serviços de saúde, insatisfação às condições de lazer e ambiente de trabalho.

Na comparação entre sexos, houve diferenças significativas em todos os domínios de qualidade de vida (TABELA 1). Verificou-se que os rapazes apresentaram dados mais significativos em todas as dimensões, com destaque para as dimensões físico (72.62 ± 13.81) e social (67.26 ± 20.06), assim como as moças, que também apresentaram as maiores pontuações nas dimensões físico (62.05 ± 15.46) e social (62.32 ± 19.34) respectivamente. Eurich e Kluthcovsky (2008) acharam relações significativas nos domínios físicos e psicológicos, com maiores escores médios para o sexo masculino em relação ao sexo feminino no estudo em acadêmicos de enfermagem. Já Máximo (2016), verificou em servidores públicos, que o sexo masculino obteve maiores valores em todos os domínios, mas apenas o domínio psicológico apresentou diferenças significativas em comparação com as mulheres. Por fim, Silva *et al.* (2016) não acharam diferenças significativas entre rapazes e moças em relação a qualidade de vida, em estudantes de uma cidade do nordeste do país.

Tabela 1. Comparativo entre os sexos nos domínios IMPRAF-54, WHOQOL-bref e categoria IPAQ-curto

Variáveis	Masculino (MD ± DP)	Feminino (MD ± DP)	Valor p
Idade	16,74 ± 1,25	16,73 ± 1,22	0,805
Domínio físico WHOQOL-bref	72,63 ± 13,82*	62,05 ± 15,46*	0,001
Domínio psicológico WHOQOL-bref	64,70 ± 17,40*	54,06 ± 19,05*	0,001
Domínio social WHOQOL-bref	67,26 ± 20,06*	62,33 ± 19,34*	0,001
Domínio ambiental WHOQOL-bref	62,45 ± 14,39*	56,97 ± 14,22*	0,001
Domínio QV geral WHOQOL-bref	71,92 ± 19,82*	62,63 ± 18,62*	0,001
Estresse IMPRAF-54	28,81 ± 7,80	28,13 ± 8,32	0,332
Saúde IMPRAF-54	32,62 ± 7,43	31,68 ± 8,03	0,098
Sociabilidade IMPRAF-54	29,41 ± 8,42*	26,08 ± 9,55*	0,001
Competição IMPRAF-54	26,99 ± 9,39*	21,53 ± 9,47*	0,001
Estética IMPRAF-54	29,40 ± 8,69	30,26 ± 8,47	0,171
Prazer IMPRAF-54	32,13 ± 7,63	31,84 ± 8,04	0,705
Categoria IPAQ-curto	1,41 ± 0,70*	1,54 ± 0,78*	0,025

Legenda: MD = média; DP = desvio padrão. Teste U de Mann-whitney, *valor de $p \leq 0,05$.

Na análise do IMPRAF-54, as dimensões mais motivantes para os estudantes do ensino médio foram a Saúde (32.13 ± 7.76) e o Prazer (31.98 ± 7.84). Esses achados também foram encontrados em estudos com amostra semelhante, em Silva *et al.* (2018) e em Santos *et al.* (2016), e com praticantes de diferentes modalidades em projeto de extensão Romero *et al.* (2017). Ao pesquisar os motivos para prática de atividade física em frequentadores de academia, Passos *et al.* (2016) verificaram que os fatores que mais se destacavam eram principalmente prazer, saúde e estética.

Os resultados indicaram que as dimensões motivacionais sociabilidade e competição apresentaram diferença significativa ($p < 0.05$) entre os sexos. Os rapazes obtiveram um valor de (29.41 ± 9.60) e as moças (26.07 ± 9.60), assim como no estudo de Balbinotti e Capozzoli (2008), que encontraram a sociabilidade e a competitividade bem representativas para os rapazes. Os estudos de Romero *et al.* (2017) relacionaram a sociabilidade com o tempo de prática e observaram que, com mais tempo de prática, as relações sociais se constituem com maior facilidade, se comparado as circunstâncias de praticantes com menor tempo de prática.

Ao correlacionar o nível de atividade física e qualidade de vida entre os estudantes, verificou-se valores negativos e extremamente baixos ($r < 0.3$) apesar de significativos ($p < 0.05$). Corroborando com os nossos resultados, Rocha, Prates, Júnior e Manzatto (2011) e Oliveira, Gomes e Junior (2009), não acharam correlações significativas entre os domínios do Whoqol-

bref e o nível de atividade física do IPAQ, em estudos com praticantes de academia e carteiros, respectivamente.

Alguns estudos demonstram a importância do nível de atividade física com relação à percepção da qualidade de vida dos indivíduos, como Cieslak *et al.* (2007), que encontraram correlações significativas para os níveis de atividade física com os domínios social, ambiente e qualidade de vida geral. Entretanto, não foram achadas correlações significativas entre nível de atividade física e qualidade de vida.

Em contraponto, Cieslak *et al.* (2012), descobriram nos seus estudos com universitários, que o domínio físico e psicológico tiveram maiores valores de escores, no que se diz respeito a qualidade de vida. Em relação ao nível de atividade física da referida amostra, os resultados demonstraram que a maioria dos universitários são considerados muito ativos e ativos, sendo que os rapazes se mostraram mais ativos do que as moças, quando comparadas as diferenças significativas. Com isso, correlacionando, nível de atividade física com qualidade de vida, os autores perceberam diferenças significativas em ambos os sexos, demonstrando uma forte relação do que estava sendo pesquisado. Um estudo desenvolvido em uma cidade no sul do país, por Gordia *et al.* (2015), percebeu-se correlação significativa e positiva ao analisarem o METs do IPAQ e os domínios do WHOQOL dos adolescentes pesquisados. Assim como Silva *et al.* (2016) evidenciaram que um grupo de adolescentes, classificados como muito ativos também possuíam valores maiores no WHOQOL do que as pessoas classificadas como inativas.

A correlação entre o nível de atividade física e a motivação foi baixa e negativa, entretanto, é importante destacar a diferença significativa ($p < 0.05$) nos domínios de sociabilidade (-0.079) e competitividade (-0.097).

Codnhato *et al.* (2017), num estudo com indivíduos praticantes de exercício físico resistido, verificou que existiu correlações significativas e positivas do tempo de prática com os motivos bem estar, prazer e desafio. Murcia *et al.* (2007) analisaram motivação de adultos saudáveis que praticavam exercícios físicos coletivos, chegando à conclusão de que aqueles que treinavam mais de três vezes por semana se mostraram mais motivados do que aqueles que praticavam esporadicamente. Ademais, a adesão aos exercícios físicos regulares influencia diretamente a motivação dos indivíduos.

Na correlação entre motivação a prática regular de atividade física e qualidade de vida, observou-se que há correlações significativas ($p < 0.05$) entre diversos itens, porém são extremamente baixas ($r < 0.3$). O fator psicológico obteve as mais altas correlações junto aos fatores de sociabilidade e competitividade.

Tabela 2. Correlação dos domínios do IMPRAF-54 com os domínios do WHOQOL-bref.

Domínios IMPRAF 54	Domínio Físico		Domínio Psicológico		Domínio Social		Domínio Ambiente		QV Global	
	r	p	r	p	R	p	r	p	r	p
Estresse	0,027	0,465	0,085*	0,022	0,079*	0,033	0,134**	0,001	0,072	0,050
Saúde	0,103**	0,005	0,137**	0,001	0,095**	0,001	0,151**	0,001	0,141**	0,001
Sociabilidade	0,114**	0,002	0,211**	0,001	0,186**	0,001	0,162**	0,001	0,172**	0,001
Competição	0,160**	0,001	0,220**	0,001	0,084*	0,023	0,162**	0,001	0,198**	0,001
Estética	0,027	0,468	-0,005	0,893	0,047	0,201	0,042	0,26	0,077*	0,038
Prazer	0,073*	0,048	0,120**	0,001	0,106**	0,004	0,151**	0,001	0,095**	0,001

Nota: r = valor de correlação; Correlação de Spearman Rho, *valor significativa $p \leq 0,05$, **valor significativa $p \leq 0,01$.

Por fim, foi realizado a correlação entre as escolas, no que se refere à cada instrumento utilizado. Diante disso, observou-se diferenças significativas ($p < 0.05$), destacadas por letras subscritas na tabela abaixo.

Tabela 3. Comparação entre as escolas nos domínios do IMPRAF-54, WHOQOL-bref

	Estadual 1	Estadual 2	Particular 1	Federal	Total
FÍSICO	68,15 ± 15,63 ^a	70,69 ± 16,11 ^b	68,21 ± 15,66	63,44 ± 14,81 ^{ab}	67,09 ± 15,61
PSICO	59,91 ± 19,01	61,36 ± 20,55	59,69 ± 20,01	56,65 ± 18,16	59,12 ± 19,03
SOCIAL	66,46 ± 19,64 ^c	65,80 ± 21,57	66,88 ± 21,88	60,34 ± 18,55 ^c	64,68 ± 19,83
AMB	57,71 ± 14,62 ^{de}	60,59 ± 17,03 ^f	68,36 ± 12,01 ^{dfg}	61,18 ± 13,03 ^{eg}	59,58 ± 14,55
QV GL	66,94 ± 19,74	68,51 ± 21,42	69,69 ± 20,39	66,23 ± 19,03	67,05 ± 19,74
Estresse	26,51 ± 8,45 ^{hij}	30,83 ± 6,21 ^h	33,20 ± 5,81 ⁱ	30,47 ± 7,20 ^j	28,45 ± 8,08
Saúde	31,04 ± 8,29 ^{kl}	33,23 ± 6,56	35,28 ± 5,18 ^k	33,24 ± 7,14 ^l	32,13 ± 7,76
Sociab.	25,98 ± 9,35 ^{mno}	29,01 ± 9,48 ^m	31,65 ± 8,13 ⁿ	29,68 ± 8,27 ^o	27,66 ± 9,20
Compet.	22,79 ± 9,93 ^{pq}	25,75 ± 9,91	27,53 ± 8,51 ^p	25,49 ± 9,42 ^q	24,12 ± 9,82
Estética	29,51 ± 8,64	30,21 ± 8,41	32,85 ± 6,79	29,78 ± 8,82	29,85 ± 8,60
Prazer	30,92 ± 8,39 ^{rs}	33,05 ± 7,18	34,80 ± 6,11 ^r	33,11 ± 6,91 ^s	31,98 ± 7,85

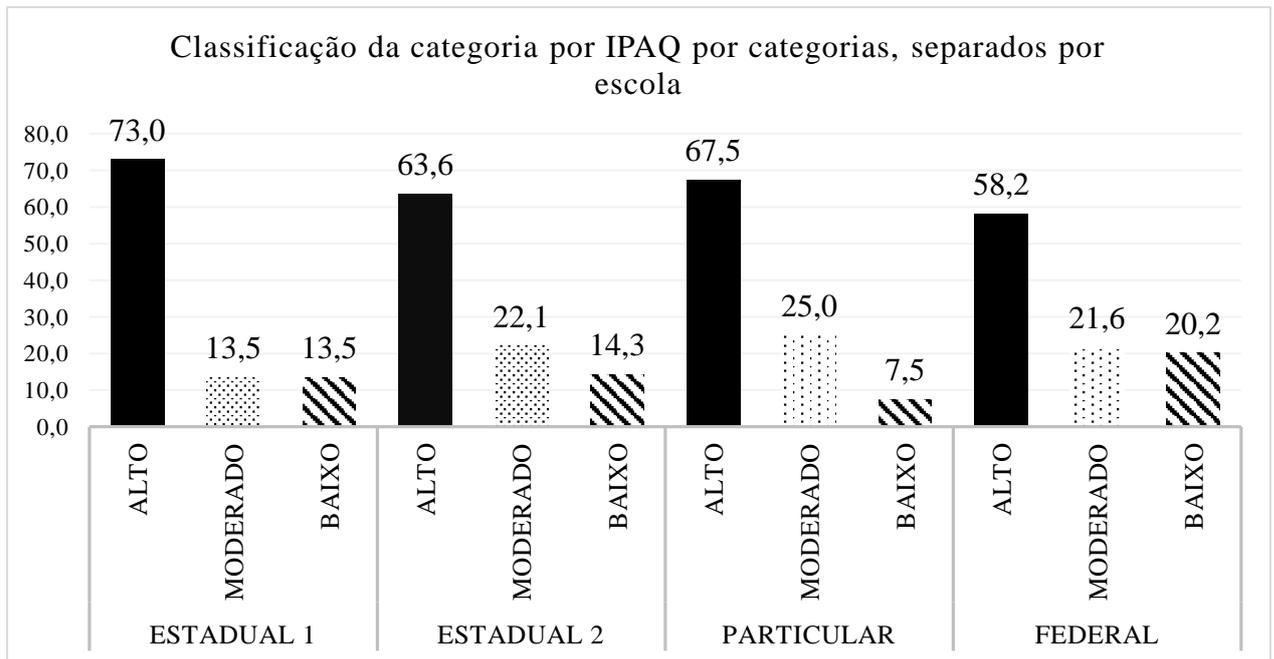
No domínio físico do Whoqol, os alunos da escola federal obtiveram os menores escores, e foi encontrado diferença significativa entre os alunos das duas escolas públicas. Assim como no domínio físico, a escola federal também obteve os menores escores no domínio social, tendo diferença significativa em relação à escola pública 1. Isso pode ter relação com o

fato de a escola federal ser de ensino integral, podendo ocasionar à maior desgaste físico nos alunos em razão da grande carga horária de estudo.

No domínio ambiente, em que os alunos da escola particular obtiveram as maiores pontuações, com diferença significativa em relação as outras escolas. A escola pública 1 teve os menores escores, com diferença significativa para a escola privada e a federal. Vale ressaltar que na escola particular o público tende a ser de famílias com uma condição socioeconômica mais favorecida, o que nos leva a entender as altas pontuações em relação ao domínio meio ambiente, e que tem ligação com as seguintes questões: segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais, oportunidades de adquirir novas informações e habilidades, oportunidades de recreação/lazer, ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima) e transporte.

Com relação as dimensões relacionadas a motivação à prática de atividades físicas, observou-se que a escola pública 1 obteve escores menores, em todas as dimensões, se comparada com as outras escolas. Podemos destacar que esta escola, devido a sua localização ser no centro histórico, em que se tem limitações de definições arquitetônicas estabelecidas pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN), tem um espaço de prática de atividade física desfavorecido e com poucas possibilidades de alterações. Em convívio com os alunos, foi possível perceber através de conversas informais, que muitos deles têm o seu dia dividido entre o horário de trabalho e o horário de escola, dificultando as oportunidades de práticas de lazer e atividades no seu cotidiano.

Ao analisar o nível de atividade física entre os estudantes de cada escola, não houve diferença significativa, como destacado na figura 1. Porém, percebe-se que o maior percentual de alunos se encontra acumulado no índice alto de atividade física, isso pode ser explicado pelo fato de que a maioria destes estudantes tem jornada de trabalho e de estudo e realizam os seus deslocamentos prioritariamente a pé. Portanto, como o quesito do nível de atividade física determinado pelo questionário considera os deslocamentos, esse aspecto aparece como alto.

Figura 1. Classificação da categoria por IPAQ por categorias, separados por escola

Matsudo (2006) e Canevari *et al.*(2011) relataram que estudantes de escolas públicas eram mais ativos que os alunos de escolas particulares. Já Andrade (2006) realizou um estudo em três redes de ensino: estaduais, municipais e particulares do município de Franca, e, verificou que a maior frequência de atividade física ocorreu nas escolas estaduais, seguidas das municipais e das particulares. Corroborando com os resultados do nosso estudo, em que foi encontrado um maior nível de atividade física na escola estadual 1, apesar de não ter valores relevantes.

Segundo Pate *et al.* (1995), os valores de atividade física encontrados nos alunos das redes pública e privada, podem estar relacionados ao nível socioeconômico dos estudantes, tendo em vista que alunos de instituições privadas possuem maiores regalias, como no transporte e na utilização de computadores e videogames, o que acaba induzindo a um aumento da taxa de sedentarismo. Raudsepp e Viira (2000) e Souza e Duarte (2005) destacam que os estudantes da rede privada tem um menor nível de atividades intensas no dia a dia e que esse nível de atividade física está relacionado a busca para ingressar nas universidades.

Por outro lado, no estudo de Leslie, Sparling e Owen (2001) é citado o efeito da urbanização, onde a prática de atividade física se restringe as academias e clubes privados, em que as classes de menor renda acabam por terem as suas oportunidades de lazer ao ar livre reduzidas.

Segundo estudo de Moraes *et al.* (2009) os resultados nos mostram que adolescentes de escolas privadas apresentaram menor probabilidade de serem inativos fisicamente. Já no estudo de Guedes *et al.* (2001), comparando os sexos com base nas classes sociais, foi destacado que adolescentes do sexo feminino que pertencem à classe socioeconômica menos privilegiada e o sexo masculino pertencentes à classe socioeconômica mais elevada teriam maior envolvimento em atividades físicas mais intensas.

4. Considerações Finais

O nível de atividade física não influenciou positivamente para uma melhor percepção de qualidade de vida dos estudantes de ensino médio, nem para a motivação à prática continuada de atividade física. Todavia, o estudo nos permitiu compreender que o nível de atividade física tem predomínio com os deslocamentos fora da escola. Por sua vez, as atividades físicas executadas na escola, como prioridades desses alunos na faixa etária de desenvolvimento escolar, não são suficientes para alcançar um limiar de relação entre a prática continuada e a qualidade de vida. Deste modo, ainda assim, recomenda-se que sejam realizadas mais pesquisas no campo para melhor compreender a influência da sistematização e da organização dos conteúdos da Educação física escolar para que, esses estudos, sejam influenciadores de uma prática continuada e, conseqüentemente, de uma boa qualidade de vida para os atuais adolescentes e jovens, que constituirão os futuros adultos.

Referências

ANDRADE, Daniel Elias Goulart. **Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças de escolas públicas e privadas do ensino fundamental da cidade de Franca-SP e alguns fatores de risco associados**. 2006. - Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/17/17139/tde-18092006-162308/pt-br.php>. Acesso em: 22 de fev 2021.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide ; BARBOSA, Marcus Levi Lopes. Análise da consistência interna e fatorial confirmatório do IMPRAFE-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. **PsicoUSF**, 13, n. 1, p. 1-12, 2008. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712008000100002&lng=pt&nrm=iso . Acesso em: 20 abr 2021.

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, 22, n. 1, p. 63-80, 2008. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092008000100006>

BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; BARBOSA, Marcus Levi Lopes. **Inventário de Motivação à prática Regular de Atividades físicas (IMPRAF-126)**. 2006. - Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. Disponível em: http://www.cefid.udesc.br/arquivos/id_submenu/1173/inventario_de_motivacao_a_pratica_regular_de_atividade_fisica.pdf. Acesso em 21 fev.2021.

BARBOSA, Marcus Levi Lopes. Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126). 2006. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/12726/000630968.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 21 fev. 2021

BARETTA, Elisabeth.; BARETTA, Marly; PERES, Karen Glazer. Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. **Caderno Saúde Pública**, 23, n. 7, p. 1595-1602, 2007. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2007000700010>

BIELEMANN, Renata; KARINI, Gicele; AZEVEDO, Mario Renato; REICHERT, Felipe Fossati. Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de Educação Física e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 12, n. 3, p. 65-72, 2007. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.12n3p65-72>

BOENO, Juliane da Fonseca; PRÁ, José.; PAGLIARI, Paulo; LAUX, Rafael Cunha. Nível de atividade física e estado nutricional de adolescentes do ensino médio de uma escola estadual do município de Chapecó. **Educação Física em Revista**, 11, n. 3, 2017.

<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/8991/6419>

CANEVARI DUTRA DA SILVA, Renato; ALONSO LÓPEZ, Ramón Fabian; PEREIRA, Fernanda Silvana; RODRIGUES DA SILVA, Maria de Fátima. *et al.* Perfil lipídico e nível de atividade física de adolescentes escolares. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, 24, n. 4, p. 384-389, 2011. <https://www.redalyc.org/pdf/408/40820855014.pdf>

CESCHINI, Fábio Luis; ANDRADE, Douglas Roque; OLIVEIRA, Luis C.; JÚNIOR, Jorge F. Araújo. *et al.* Prevalência de inatividade física e fatores associados em estudantes do ensino médio de escolas públicas estaduais. **Jornal de Pediatria**, 85, n. 4, p. 301-306, 2009.

<https://doi.org/10.1590/S0021-75572009000400006>

CESCHINI, Fábio Luis; MIRANDA, Maria Luiza de Jesus; ANDRADE, Erinaldo Luiz de; OLIVEIRA, Luis Carlos de. *et al.* Nível de atividade física em adolescentes brasileiros determinado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). **R. bras. Ci. e Mov.**, 24, n. 4, p. 199-212, 2016.

<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/6584/pdf>

CIESLAK, Fabrício.; CAVAZZA, Jean Fuzetti; LAZAROTTO, Leilane; TITSKI, Ana Claudia Kapp. *et al.* Análise da qualidade de vida e do nível de atividade física em universitários. **Revista da Educação Física**, 23, n. 2, p. 251-260, 2012.

<https://doi.org/10.4025/reveducfis.v23i2.10924>

CIESLAK, Fabrício.; LEVANDOSKI, Gustavo; MEIRA GÓES, Suelen.; KRZESINSKI DOS SANTOS, Thiago. *et al.* Relação do nível de qualidade de vida e atividade física em acadêmicos de educação física. **Fitness & Performance Journal**, 6, n. 6, p. 357-361, 2007.

10.3900/fpj.6.6.357.p

CODONHATO, Renan; CARUZZO, Nayara Malheiros; PONA, Magda Carla; CARUZZO, Aryelle Malheiros *et al.* Qualidade de vida e motivação de praticantes de exercício físico. **Corpoconsciência**, 21, n. 1, p. 92-99, 2017.

<https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/4685>

CUNHA, Ian Cândido; CUNHA, Raphael Martins; SANTOS, Fernanda Maria; SACHES, Licielle Mara. Avaliação Antropométrica e Frequência de Exercícios Físicos em Adolescentes do Ensino Médio de uma cidade do Interior de Goiás. **Revista EVS-Revista de Ciências Ambientais e Saúde**, 33, n. 4, p. 635-642, 2006. <http://dx.doi.org/10.18224/est.v33i4.142>

EURICH, Rosane Bueno; KLUTHCOVSKY, Ana Cláudia G. C. Avaliação da qualidade de vida de acadêmicos de graduação em Enfermagem do primeiro e quarto anos: influência das

variáveis sociodemográficas. **Rev Psiquiatr RS**, 30, n. 3, p. 211-220, 2008.
<https://doi.org/10.1590/S0101-81082008000400010>.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida; LOUZADA, Sérgio; XAVIER, Marta; CHACHAMOVICH, Eduardo. *et al.* Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref. **Rev. Saúde Pública**, 34, n. 2, p. 178-183, 2000. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida; LEAL, Ondina Fachel; LOUZADA, Sérgio; XAVIER, Marta *et al.* Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). **Brazilian Journal of Psychiatry**, 21, n. 1, p. 19-28, 1999. <https://doi.org/10.1590/S1516-44461999000100006>

FLORINDO, Alex Antônio; ROMERO, Alexandre; PERES, Stela Verzinhasse; SILVA, Marina Vieira da *et al.* Desenvolvimento e validação de um questionário de avaliação da atividade física para adolescentes. **Revista Saúde Pública**, 40, n. 5, p. 802-809, 2006.
<https://doi.org/10.1590/S0034-89102006005000002>

GORDIA, Alex Pinheiro; QUADROS, Teresa M. Bianchi de; PETROSKI, Edio L.; CAMPOS, Wagner de. Adolescents' physical quality of life: associations with physical activity and sex. **Revista de Salud Pública**, 11, n. 1, p. 50-61, 2009. [10.1590/s0124-00642009000100006](https://doi.org/10.1590/s0124-00642009000100006)

GORDIA, Alex Pinheiro; QUADROS, Teresa M. Bianchi de; SILVA, Rosane Carla Rosendo da; CAMPOS, Wagner de. Domínio social da qualidade de vida de adolescentes e sua associação com variáveis comportamentais, biológicas e sociodemográficas. **Revista da Educação Física**, 26, n. 3, p. 451-463, 2015. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v26i3.23066>.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto; BARBOSA, Decio Sabbatini.; OLIVEIRA, Jairo Aparecido de. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Rev Bras Med Esporte**, 7, n. 6, p. 187-199, 2001.
<https://doi.org/10.1590/S1517-86922001000600002>.

GUEDES, Dartagnan Pinto; LOPES, Cynthia Correa; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 11, n. 2, p. 151-158, 2005.
<https://doi.org/10.1590/S1517-86922005000200011>

HSIUNG, Ping-Chuan.; FANG, Chi-Tai; CHANG, Yu-Yin; CHEN, Mao-Yen. *et al.* Comparison of WHOQOL-BREF and SF-36 in patients with HIV infection. **Quality of Life Research**, 14, n. 1, p. 141-150, 2005. [10.1007/s11136-004-6252-z](https://doi.org/10.1007/s11136-004-6252-z)

INTERDONATO, Giovana Carla; GREGUOL, Márcia. Qualidade de vida percebida por indivíduos fisicamente ativos e sedentários. **R. bras. Ci. e Mov**, 18, n. 1, p. 61-67, 2010. <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/%20article/viewFile/1379/1727>

INTERDONATO, Giovana Carla; GREGUOL, Márcia. Qualidade de vida e prática habitual de atividade física em adolescentes com deficiência. **Rev Bras Cresc e Desenv Hum**, 21, n. 2, p. 282-295, 2011. <https://doi.org/10.7322/jhgd.20016>

IZUTSUA, Takashi; TSUTSUMIB, Atsuro; ISLAMC, Akramul Md; KATO, Seika. *et al.* Mental health, quality of life, and nutritional status of adolescents in Dhaka, Bangladesh: Comparison between an urban slum and a non-slum area. **Social Science & Medicine**, 63, p. 1477-1488, 2006. [10.1016/j.socscimed.2006.04.013](https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.04.013)

LESLIE, Eva.; SPARLING, Phillip B.; OWEN, Neville. University campus settings and the promotion of physical activity in young adults: lessons from research in Australia and the USA. **Health Education**, 101, n. 3, p. 116-126, 2001. <https://doi.org/10.1108/09654280110387880>

LIMA, Flávia Evelin Bandeira; JUNIOR, J. N. Louvison; PELLEGRINOTTI, Ídico Luíz; LIMA, Walcir Ferreira. *et al.* Relação entre aptidão física e atividade física de adolescentes de 15 a 18 anos da cidade de Jacarezinho/Pr. **Biomotriz**, 11, n. 3, p. 51-62, 2017. https://www.researchgate.net/publication/323737357_RELACAO_ENTRE_APTIDAO_FISICA_E_ATIVIDADE_FISICA_DE_ADOLESCENTES_DE_15_A_18_ANOS_DA_CIDADE_DE_JACAREZINHOPR

MACIEL, Erika da Silva. **Qualidade de vida: análise da influência do consumo de alimentos e estilo de vida**. 2006. -, Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/11/11141/tde-13112006-092423/publico/ErikaMaciel.pdf>. Acesso em 22 fev. 2021.

MATSUDO, Sandra; ARAÚJO, Timóteo; MATSUDO, Victor.; ANDRADE, Douglas. *et al.* Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev. bras. ativ. fís. saúde**, p. 05-18, 2001. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.6n2p5-18>

MATSUDO, Victor. A experiência do Agita São Paulo na promoção da atividade física como instrumento de combate à obesidade infanto-juvenil. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp**, 20, n. 5, p. 35-36, 2006. Disponível em: http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/10_Anais_p35.pdf. Acesso em 23 fev.2021.

MORAES, Augusto César Ferreira de; FERNANDES, Carlos Alexandre Molena; ELIAS, Rui Gonçalves Marques; NAKASHIMA, Alike Terumi Arasaki. *et al.* Prevalência de inatividade física e fatores associados em adolescentes. **Rev Assoc Med Bras**, 55, n. 5, p. 523-528, 2009. <https://doi.org/10.1590/S0104-42302009000500013>

MURCIA, Juan Antonio Moreno; BLANCO, María Lopez de San Román; GALINDO, Celestina Martínez; VILLODRE, Néstor Alonso. *et al.* Efeitos do gênero, a idade e a frequência de prática na motivação e o desfrute do exercício físico. **Fitness & Performance Journal**, 6, n. 3, p. 140-146, 2007. <https://www.redalyc.org/pdf/751/75117201002.pdf>

MÁXIMO, Igor Abade. **Nível de atividade física, qualidade de vida e fatores associados em servidores públicos**. 2016. (Trabalho de conclusão de curso) - Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, Brasília, Distrito Federal. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/21370/1/2016_IgorAbadeMaximo_tcc.pdf. Acesso em 21 fev. 2021.

OLIVEIRA, Haelen Paola de; GOMES, Elton Bonfim; JÚNIOR, Guanís Vilela. JÚNIOR, Barros Vilela. Relação entre o nível de atividade física e percepção da qualidade de vida dos carteiros em Ponta Grossa-PR. **Revista do Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, 1, n. 1, 2009. https://www.researchgate.net/publication/267244426_RELACAO_ENTRE_O_NIVEL_DE_ATIVIDADE_FISICA_E_PERCEPCAO_DA_QUALIDADE_DE_VIDA_DOS_CARTEIROS_EM_PONTA_GROSSA_-_PR

OMS. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social science and medicine**, 41, n. 10, p. 403-409, 1995.

ONU. **Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional - Movimento é Vida: Atividades Físicas e Esportivas para Todas as Pessoas**. Brasília: 2017.

PASSOS, Joelma Rodrigues dos; PASSOS, Joelcio Rodrigues dos; CHAVES, Gabriela Fontes Teodoro; PORTES, Leslie Andrews. *et al.* Motivação para a prática de atividades físicas em academias. **LifeStyle Journal**, 3, n. 2, p. 59-67, 2016. [10.19141/2237-3756/lifestyle.v3.n2.p60-69](https://doi.org/10.19141/2237-3756/lifestyle.v3.n2.p60-69)

PATE, Russell R.; PRATT, Michael; BLAIR, Steven N.; HASKELL, WL. *et al.* Physical activity and public health: recommendation from the centers for disease control and prevention and the American College of Sports Medicine. **Jama**, 273, n. 5, p. 402-407, 1995. [10.1001/jama.273.5.402](https://doi.org/10.1001/jama.273.5.402)

QUADROS, Teresa M. Bianchini de ; PETROSKI, Edio Luis; SANTOS-SILVA, Diego A.; PINHEIRO-GORDIA, Alex. The prevalence of physical inactivity amongst Brazilian university students: its association with sociodemographic variables. **Rev. salud pública**, 11, n. 5, p. 724-733, 2009. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642009000500005&lng=en&nrm=iso. Acesso em 23 fev 2021.

RAUDSEPP, Lennart; VIIRA, Roomet. Sociocultural correlates of physical activity in adolescents. **Pediatric exercise science**, 12, n. 1, p. 51-60, 2000. [10.1123/pes.20.3.319](https://doi.org/10.1123/pes.20.3.319)

ROCHA, Tulio Brandao Xavier; PRATES, David M. A.; JUNIOR, Guanis de Barros Vilela; MANZATTO, Luciane. Qualidade de vida e nível de atividade física de indivíduos frequentadores de academia. **Revista de Educação Física**, 80, n. 151, p. 32-39, 2011. <https://doi.org/10.37310/ref.v80i151.406>

ROMERO, Bruno Freitas; CASTANHO, Gabriela Kaiser Fullin; CHIMINAZZO, João Guilherme Cren; BARREIRA, Júlia. *et al.* Motivação e atividade física: os projetos de extensão na universidade. **Pensar a Prática**, 20, n. 1, p. 76-87, 2017. <https://doi.org/10.5216/rpp.v20i1.44134>

SANTOS, Alessandra da Silveira; SANTOS, Marco Aurélio Gonçalves Nóbrega dos; LIMA, Marcelo Pereira de; PEREIRA, Márcio. Fatores motivacionais para a prática esportiva em adolescentes do 3º ano do ensino médio. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, 8, n. 31, p. 313-318, 2016. <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/452>

SANTOS, Ana Lúcia Padrão dos; SIMÕES, Antonio Carlos. Educação física e qualidade de vida: reflexões e perspectivas. **Saúde e sociedade**, 21, n. 1, p. 181-192, 2012. <https://www.scielo.br/pdf/sausoc/v21n1/18.pdf>

SILVA, Cristiane S.; OLIVEIRA, Messias Bezerra de; HOLANDA, Francisco Jeci de; TAVARES, Erisvan Demones. *et al.* Relação entre variáveis físicas e de percepção de qualidade de vida de estudantes com idades de 14 a 16 anos da cidade de Quixadá, Ceará, Brasil. **Motricidade**, 12, p. 95-106, 2016. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273050666012>

SILVA, Renan Antônio; VICENTE, Kyldes Batista; FILHO, Fernando Luiz Cas de Oliveira; OLIVEIRA, Igor Henrique. Fatores motivacionais para a prática de Educação Física em alunos de uma escola Pública. **Revista Extensão**, 2, n. 1, p. 36-41, 2018. <https://revista.unitins.br/index.php/extensao/article/view/1156/859>

SILVA, Renato Canevari Dutra da; GUARESCHI, Rubia Cotarelli Ribeiro; CABRAL, Fernando Duarte; JUDICE, Marcelo Gomes. *et al.* Nível de atividade física em adolescentes escolares do município de Rio Verde-Goiás. **Revista Inspirar**, 16, n. 2, p. 20-25, 2018. Disponível em: <http://www.inspirar.com.br/wp-content/uploads/2018/04/revista-inspirar-ms-46-592-2018.pdf>. Acesso em: 22 fev 2021.

SILVEIRA, Marise Fagundes; ALMEIDA, Júlio César; FREIRE, Rafael Silveira; FERREIRA, Raquel Conceição. *et al.* Qualidade de vida entre adolescentes: estudo seccional empregando o SF-12. **Ciência & Saúde coletiva**, 18, n. 7, p. 2007-2015, 2013. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000700016>.

SOARES, Leônicio Lopes; LOPES, Eliane; SIMPLÍCIO, Afonso Timão; VIANA, Pollyanna Amaral. *et al.* Relação entre níveis de atividade física, composição corporal e níveis glicêmicos de estudantes do ensino médio de uma escola pública federal. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, 13, n. 84, p. 747-754, 2019. Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1789/1532>. Acesso em: 23 fev 2021.

SOUZA, Gustavo de Sá; DUARTE, Maria de Fátima da Silva. Estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 11, n. 2, p. 104-108, 2005. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922005000200002>

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em educação física**. ArteMed ed. Porto Alegre: 2007.

VIEIRA, Anderson de Souza. Participação dos estudantes nas aulas de educação física no ensino médio. 2016. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/4185/1/Anderson%20de%20Souza%20Vieira.pdf>. Acesso em 21 fev. 2021.

ANEXO A - TCLE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE BASEADO NAS DIRETRIZES CONTIDAS NA RESOLUÇÃO CNS Nº466/2012.

Prezado (a) Senhor (a),

Esta pesquisa é sobre os **Motivos Para a Prática Continuada de Atividade Física entre Adolescentes** e está sendo desenvolvida pelos discentes Pedro Paulo da Silva Elias Gonçalves e Vinicius Lopes Rangel Miranda, do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto, sob a orientação da Prof. (a) Siomara Aparecida.

Os objetivos do estudo são verificar o nível de atividade física e os motivos que levam os adolescentes à prática e a permanência na mesma fora do ambiente escolar. A finalidade deste trabalho é contribuir para o professor de Educação Física, ajudando no planejamento da melhor forma de ensino das aulas com base na motivação dos alunos, e assegurando uma população alvo fora da escola, a fim de reduzir o alto nível de sedentarismo existente nessa faixa etária.

Solicitamos a sua colaboração para a **aplicação de três questionários**: o IPAQ, para avaliar o total de minutos utilizados em atividades físicas semanais e a distribuição do tempo pela intensidade da prática de atividade física; o IMPRAF-54, para avaliar os níveis de motivação de cada aluno; e o WHOQOL-bref, para avaliar a Qualidade de Vida a partir dos domínios físico, psicológico, das relações sociais e do meio ambiente, integrando aspectos importantes para uma visão ampliada do processo saúde-doença. Os questionários são validados e serão respondidos pelos **alunos dos 1º, 2º e 3º anos do com idade entre 14 a 19 anos**. A pesquisa será realizada nas dependências da própria escola, sempre acompanhado pelo responsável da mesma, levando cerca de 20 a 30 minutos de duração.

Também solicitamos sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica nacional e/ou internacional. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo absoluto.

Informamos que essa pesquisa **não apresenta risco à saúde dos participantes**, e esclarecemos que sua **participação no estudo é voluntária** e, portanto, o (a) senhor (a) não é obrigado (a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador (a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição. Os

pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Assinatura do (a) pesquisador (a) responsável

Considerando, que fui informado (a) dos objetivos e da relevância do estudo proposto, de como será minha participação, dos procedimentos e riscos decorrentes deste estudo, declaro o meu consentimento em participar da pesquisa, como também concordo que os dados obtidos na investigação sejam utilizados para fins científicos (divulgação em eventos e publicações). Estou ciente que receberei uma via desse documento.

Ouro Preto, ____ de _____ de _____

Assinatura do participante ou responsável legal

Contato com o Pesquisador (a) responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para os (as) pesquisadores (as) Pedro Paulo da Silva Elias Gonçalves e Vinicius Lopes Rangel Miranda Telefone: (31) 99248-9689, ou com a orientadora da pesquisa no endereço da Escola de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto, Rua Dois, 110, Campus Universitário - Ginásio de Esportes, sala 20, Ouro Preto - MG ou pelos telefones (31) 99134-2557 e (31) 3559-1437; ou, para esclarecimentos éticos, poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Ouro Preto no endereço: **Morro do Cruzeiro-ICEB II, Sala 29 -PROPP/UFOP Campus Universitário UF: MG, Município: OURO PRETO, Bairro: BAUXITA Fax: (31)3559-1370 Telefone: (31)3559-1368.**

ANEXO B – TERMO DE ASSENTIMENTO

TERMO DE ASSENTIMENTO PARA PARTICIPANTE MENOR DE IDADE (6 anos acima)

BASEADO NAS DIRETRIZES CONTIDAS NA RESOLUÇÃO CNS, Nº466/2012.

Prezado (a) participante,

Esta pesquisa é sobre **Motivos Para a Prática Continuada de Atividade Física Entre Adolescentes** e está sendo desenvolvido pelos Pedro Paulo da Silva Elias Gonçalves e Vinícius Lopes Rangel Miranda, do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Ouro Preto - UFOP, sob a orientação da Prof.^a (a) Siomara Aparecida da Silva.

Os objetivos do estudo são verificar o nível de atividade física e os motivos que levam os adolescentes à prática e a permanência na mesma fora do ambiente escolar. A finalidade deste trabalho é contribuir para o professor de Educação Física, ajudando no planejamento da melhor forma de ensino das aulas com base na motivação dos alunos, e assegurando uma população alvo fora da escola, a fim de reduzir o alto nível de sedentarismo existente nessa faixa etária.

Solicitamos a sua colaboração para a **aplicação de três questionários**: o IPAQ, para avaliar o total de minutos utilizados em atividades físicas semanais e a distribuição do tempo pela intensidade da prática de atividade física; o IMPRAF-54, para avaliar os níveis de motivação de cada aluno; e o WHOQOL-bref, para avaliar a Qualidade de Vida a partir dos domínios físico, psicológico, das relações sociais e do meio ambiente, integrando aspectos importantes para uma visão ampliada do processo saúde-doença. Os questionários são validados e serão respondidos pelos **alunos dos anos do ensino médio com idade entre 14 a 19 anos**. A pesquisa será realizada nas dependências da própria escola, sempre acompanhado pelo responsável da mesma, levando cerca de 20 a 30 minutos de duração.

Também solicitamos sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica nacional e/ou internacional. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo absoluto.

Informamos que essa pesquisa **não apresenta risco à saúde dos participantes**, e esclarecemos que sua **participação no estudo é voluntária** e, portanto, o (a) senhor (a) não é obrigado (a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador (a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição. Os

pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Assinatura do (a) pesquisador (a)

Eu aceito participar da pesquisa, que tem o objetivo de **verificar o nível de atividade física e os motivos que levam os adolescentes à prática e a permanência na mesma fora do ambiente escolar**. Entendi as coisas ruins e as coisas boas que podem acontecer. Entendi que posso dizer “sim” e participar, mas que, a qualquer momento, posso dizer “não” e desistir sem que nada me aconteça.

Os pesquisadores tiraram minhas dúvidas e conversaram com os meus pais e/ou responsáveis. Li e concordo em participar como voluntário da pesquisa descrita acima. Estou ciente que meu pai e/ou responsável receberá uma via deste documento.

Ouro Preto, ____ de _____ de _____

Assinatura do participante (menor de idade)

ANEXO C – QUESTIONÁRIO IPAQ



**QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA
VERSÃO CURTA**

Nome: _____

Data: ____ / ____ / ____ **Idade:** ____ **Sexo:** F () M ()

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a. Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

Dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

1b. Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

Horas: ____ Minutos: ____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO**

INCLUA CAMINHADA)

Dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

Horas: ____ Minutos: ____

3a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

Dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

3b. Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

Horas: ____ Minutos: ____

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.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

____ horas ____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

____ horas ____ minutos

ANEXO D – QUESTIONÁRIO WHOQOL

The World Health Organization Quality of Life – WHOQOL-bref

		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 satisfeito nem insatisfeito	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
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

ANEXO E – QUESTIONÁRIO IMPRAF 54

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, **o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física**. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

- 1 – Isto me motiva pouquíssimo**
2 – Isto me motiva pouco
3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
4 – Isto me motiva muito
5 – Isto me motiva muitíssimo

Responda as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo atividades físicas para...

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1 | 2 |
| 1. () diminuir a irritação. | 7. () ter sensação de repouso. |
| 2. () adquirir saúde. | 8. () melhorar a saúde. |
| 3. () encontrar amigos. | 9. () estar com outras pessoas. |
| 4. () ser campeão no esporte. | 10. () competir com os outros. |
| 5. () ficar com o corpo bonito. | 11. () ficar com o corpo definido. |
| 6. () atingir meus ideais. | 12. () alcançar meus objetivos. |
| 3 | 4 |
| 13. () ficar mais tranquilo. | 19. () diminuir a ansiedade. |
| 14. () manter a saúde. | 20. () ficar livre de doenças. |
| 15. () reunir meus amigos. | 21. () estar com os amigos. |
| 16. () ganhar prêmios. | 22. () ser o melhor no esporte. |
| 17. () ter um corpo definido. | 23. () manter o corpo em forma. |
| 18. () realizar-me. | 24. () obter satisfação. |
| 5 | 6 |
| 25. () diminuir a angústia pessoal. | 31. () ficar sossegado. |
| 26. () viver mais. | 32. () ter índices saudáveis de aptidão física. |
| 27. () fazer novos amigos. | 33. () conversar com outras pessoas. |
| 28. () ganhar dos adversários. | 34. () concorrer com os outros. |
| 29. () sentir-me bonito. | 35. () tornar-me atraente. |
| 30. () atingir meus objetivos. | 36. () meu próprio prazer. |
| 7 | 8 |
| 37. () descansar. | 43. () tirar o stress mental. |
| 38. () não ficar doente. | 44. () crescer com saúde. |
| 39. () brincar com meus amigos. | 45. () fazer parte de um grupo de amigos. |
| 40. () vencer competições. | 46. () ter retorno financeiro. |
| 41. () manter-me em forma. | 47. () manter-me em forma. |
| 42. () ter a sensação de bem estar. | 48. () me sentir bem. |
| 9 | |
| 49. () ter sensação de repouso. | |
| 50. () viver mais. | |
| 51. () reunir meus amigos. | |
| 52. () ser o melhor no esporte. | |
| 53. () ficar com o corpo definido. | |
| 54. () realizar-me. | |