

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**GUNAR NUNES DE ABREU WELSCH**

**MOTIVAÇÃO E ESTILO DE VIDA  
EM ATLETAS UNIVERSITÁRIOS**

**FLORIANÓPOLIS, SC**

**2015**

**GUNAR NUNES DE ABREU WELSCH**

**MOTIVAÇÃO E ESTILO DE VIDA  
EM ATLETAS UNIVERSITÁRIOS**

**Trabalho de Conclusão de Curso**

Trabalho apresentado como requisito parcial para graduação no Curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Federal de Santa Catarina.

**Orientador:** Prof. Ms. Mário Luiz Couto Barroso

**FLORIANÓPOLIS, SC**

**2015**

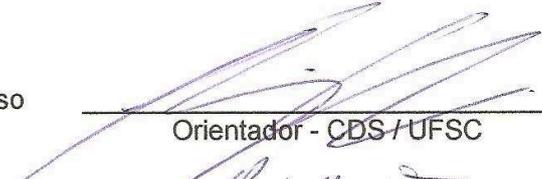
**GUNAR NUNES DE ABREU WELSCH**

**MOTIVAÇÃO E ESTILO DE VIDA  
EM ATLETAS UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho apresentado como requisito parcial para graduação no Curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Federal de Santa Catarina.

**BANCA EXAMINADORA:**

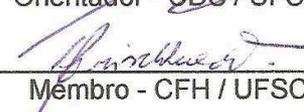
Prof. Ms. Mario Luiz Couto Barroso



---

Orientador - CDS / UFSC

Dda. Gabriela Frischknecht



---

Membro - CFH / UFSC

Profª. Dra. Cíntia De La Rocha Freitas

---

Membro - CDS/UFSC

Profª. Ms. Lisandra Konrad

---

Membro - NUPAF/ CDS / UFSC

**FLORIANÓPOLIS, JULHO DE 2015.**

**Dedico este trabalho a minha  
esposa, Marila e meu filho  
Joaquim; e aos meus pais,  
Otmar e Liége, que sempre  
me apoiaram, me deram educação  
e muito amor.**

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pelo dom da vida, sem ele nada podemos fazer, e por Ele me conduzir até aqui, e me dar todo suporte espiritual, para ir além da minha capacidade.

Agradeço muito aos meus pais, Otmar e Liége e a minhas irmãs, Nadége Luise e Marjorie, por todo esforço carinho, dedicação, paciência (muita paciência), amor e educação que me deram. Pai, seu sonho de ter seus três filhos formados em uma Universidade Federal demorou mais chegou, eu consegui!

Agradeço a minha esposa, Marila pela paciência e amor na finalização deste trabalho. Agradeço-a por me dar o melhor presente do mundo, que jamais mereci receber, nosso filho Joaquim que tem dia a dia nos alegrando e nos enchido de gratidão a Deus por termos a sorte de ter ele conosco, podendo o conduzir com todos os ensinamentos que recebemos de nossos pais; recebemos muito amor e assim daremos com a ajuda de Deus.

Meu muito obrigado aos meus amigos da Turma 08.2 que já se formaram, desistiram, e ainda lutam por terminar o curso, em especial aos grandes amigos Pulga (Luiz F. Queiroz), Thiago José Andrade (Jappa) e Marco A. Giehl e F. Cia Zuri, e a grande amiga de cursinho PriLu Quintino hoje residente na Holanda. E não poderia esquecer a quem já não se faz presente, *In memoriam* de minha parceira de JINEF, dupla de taco, multi-atleta, Ada Carina Maliceski, minha grande amiga que me “abandonou” nesse caminho rumo à formatura, este trabalho também é por você! As minhas avós que também partiram junto ao Pai, no meio desta minha caminhada de graduação.

Agradeço ao Professor Edison Roberto de Souza, grande amigo que a vida me deu, e que a sinceridade e a cumplicidade transcenderam a disciplina e monitoria de Atletismo, onde aprendi muito, seus conselhos dentro e fora de sala, me fizeram enxergar muito além, minha eterna gratidão e apreço. Agradeço ao Professor Ricardo Lucas Pacheco por ser o maior exemplo de educador que encontrei neste período, suas aulas de Voleibol me ensinaram outras coisas, outros horizontes. Agradeço ao amigo, e professor Mário Luiz Couto Barroso, meu orientador, por me proporcionar essa experiência acadêmica jamais vivida, de ser pesquisador, e me proporcionar em momentos longínquos à experiência de ser, seu

atleta, seu assistente técnico e de ser Técnico. Aos meus amigos do Voleibol da UFSC, Moisés F. Teixeira, Cassiel Casagrande de Oliveira, Doug (Rodrigo Lima), Mauricio Reck, Aloisio Stupp e ao Felipe Possenti (Fifo) meu abraço.

Essa caminhada foi longa, demorada, e graças à bondade de Deus, chegou ao fim. Agradeço cada ensinamento recebido, e aprendizado de vida e aos que durante este período me ensinaram a jamais desistir de tentar. Como aprendi com a Sensei Saray nas aulas no Dojô: “Aquele que teme perder já está vencido”. Por isso nunca desistam, sem tentar, nunca.

Aos amigos que adquiri nessa longa estrada de 13 semestres, especialmente a Fernanda Costa Tupinambá que se tornou ao longo do curso minha melhor amiga, conselheira, confidente e irmã emprestada que a vida nos fez assim, irmãos! Não tenho palavras para agradecer tudo que tu fez por mim.

Ao amigo Vitor Ciampolini, Daniel Tata, Felipe Mendes, Marina dos Santos, Rafael Madeira, Evandro Dorneles, Cesar Aragão, Andrea Targas, Heliott Camargo. A todos que estiveram juntos na Gestão do CAEF, aonde tive a oportunidade de ser membro, vice e presidente. Aos membros do Colegiado do Curso o qual fui parte ativa, durante 4 anos, onde aprendi e muito, entre reuniões e comissões.

E principalmente a galera da Associação Atlética – Ada Carina Maliceski, a qual sugeri o nome em homenagem a acadêmica e amiga já citada que nos deixou em 2012, mesmo ano de fundação da AEF juntamente com Rafael Madeira, nosso primeiro e honroso Presidente, a qual fui vice e posteriormente Presidente. Aos que ficam: Continuem a carregar com raça, gana e garra o nosso nome, somos pra sempre Ada!

Agradeço de coração a todos que desde o início deste projeto me auxiliaram na coleta, nos ajustes necessários para se chegar aqui, e posteriormente reformulação de tudo que forçadamente foi inserido no percorrer deste projeto, viveu sabe, ou melhor, quem sobreviveu sabe!

Agradeço a todos que pacientemente responderam aos dois instrumentos, mais de 350 coletas realizadas em um curto período de tempo, meu agradecimento ao Cassiel, Doug, Aloisio e a Leilane por me darem um enorme apoio na coleta e em outros momentos desta pesquisa e da minha caminhada acadêmica.

Agradeço a banca que acrescentou e muito com comentários e sugestões, a fim de que as melhorias ocorressem, na clareza da escrita e nas discussões.

Agradeço especialmente a Gabriela Frischknecht por tudo, todo tratamento dos dados e auxílios na madrugada.

Por fim deixo dois pensamentos.

“Mesmo quando tudo parece desabar, cabe a mim decidir entre rir ou chorar, ir ou ficar, desistir ou lutar; porque descobri, no caminho incerto da vida, que o mais importante é o decidir.”

“A verdadeira coragem é ir atrás de seus sonhos mesmo quando todos dizem que ele é impossível.”

**Cora Coralina**

## RESUMO

O presente estudo visou analisar os motivos de prática esportiva e verificar o perfil do estilo de vida de 303 atletas universitários, 173 homens e 130 mulheres participantes da 25ª COPA UNISINOS (2010) em São Leopoldo/RS. Para análise dos fatores motivacionais, aplicou-se primeiramente a Escala de Motivos para Prática Esportiva (EMPE), adaptada e validada para uso no Brasil por Barroso (2007). Por ordem, os fatores mais importantes encontrados foram: “Afiliação”, “Saúde”, “Aperfeiçoamento Técnico”, “Condicionamento Físico”, todos classificados como “muito importante”, além de “Status” e “Contexto”, considerados “importantes”. Para identificar o Perfil do Estilo de Vida dos atletas, foi utilizado o instrumento Perfil Estilo Vida Individual (PEVI), desenvolvido por Nahas, Barros e Francalacci (2000). Os resultados foram: “Relacionamento Social” (2,36), “Comportamento Preventivo” (1,89), “Atividade Física (1,85), “Controle do Estresse” (1,72) e “Nutrição” (1,42). O Perfil Global dos atletas foi considerado negativo. Ao cruzar os dados do fator motivacional “Saúde” da EMPE com os dados obtidos através do PEVI, apurou-se que somente 48% dos atletas que consideram “Saúde” como “muito importante” para sua prática esportiva realmente possuem um perfil de estilo de vida positivo.

**Palavras-chave:** Motivação, motivos de prática esportiva, estilo de vida, saúde, atletas, universitários.

## **LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS**

ADIEE – Associação Desportiva do Instituto Estadual de Educação

CBDU – Confederação Brasileira Desportos Universitários

COI – Comitê Olímpico Internacional

DEEL – Departamento de Esporte e Lazer

EFC – Educação Física Curricular

EMPE – Escala de Motivos para Prática Esportiva

IMPD – Inventário de Motivação para Prática Desportiva

JASC – Jogos Abertos de Santa Catarina

JUCs – Jogos Universitários Catarinenses

OSQ – Oregon Swimming Questionnaire

PEVI – Perfil de Estilo de Vida Individual

PMQ – Participation Motivation Questionnaire

PRAE – Pró-reitoria de Assuntos Estudantis

QMAD – Questionário de Motivação em Atividade Desportiva

QMPE – Questionário de Motivação para a Prática Esportiva

SESI – Serviço Social da Indústria

TCC – Trabalho de Conclusão de Curso

UFSC – Universidade Federal de Santa Catarina

UNISINOS – Universidade do Rio dos Sinos

## LISTA DE ANEXOS

<b>Anexos</b>	<b>Pág.</b>
<b>Anexo A</b> – Escala de Motivos para Prática Esportiva	<b>54</b>
<b>Anexo B</b> – Perfil do Estilo de Vida Individual	<b>55</b>

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela</b>		<b>Pág.</b>
<b>Tabela 1</b>	– Frequência de participantes conforme modalidades, sexo e estado	<b>31</b>
<b>Tabela 2</b>	– Motivos de Prática Esportiva conforme a modalidade	<b>32</b>
<b>Tabela 3</b>	– Motivos de Prática Esportiva conforme o sexo	<b>36</b>
<b>Tabela 4</b>	– Perfil do Estilo de Vida Individual	<b>39</b>
<b>Tabela 5</b>	– Médias do Fator Saúde na EMPE conforme grupos do PEVI	<b>42</b>

## SUMÁRIO

Conteúdo	Páginas
<b>1. O PROBLEMA</b> .....	<b>12</b>
1.1 INTRODUÇÃO .....	12
1.2 OBJETIVOS .....	13
<b>1.2.1 Objetivo Geral</b> .....	<b>13</b>
<b>1.2.2 Objetivos Específicos</b> .....	<b>14</b>
1.3 JUSTIFICATIVA .....	14
1.4 DELIMITAÇÃO DO ESTUDO.....	14
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	<b>16</b>
2.1 ESPORTES UNIVERSITÁRIOS.....	16
2.2 MOTIVOS PARA A PRÁTICA ESPORTIVA.....	17
2.3 ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL .....	24
<b>2.3.1 Pesquisas com Instrumento PEVI</b> .....	<b>26</b>
<b>3. MATERIAS E MÉTODOS</b> .....	<b>28</b>
3.1 CARACTERIZAÇÃO DE PESQUISA .....	28
3.2 PARTICIPANTES .....	28
3.3 INSTRUMENTOS DE COLETAS DE DADOS .....	28
3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETAS DE DADOS .....	29
3.5 PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS .....	30
<b>4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS</b> .....	<b>31</b>
4.1 PERFIL DOS PARTICIPANTES .....	31
4.2 MOTIVOS DE PRÁTICA ESPORTIVA .....	32
4.3 ESTILO DE VIDA E SAÚDE.....	39
4.4 ESTILO DE VIDA E PRÁTICA ESPORTIVA.....	42
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>44</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>45</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>52</b>

## 1 O PROBLEMA

### 1.1 INTRODUÇÃO

No século XIX, surgiu na Europa um movimento com o objetivo de padronizar e regulamentar as práticas esportivas em escolas públicas e universidades inglesas, com intuito de criar uma sociedade movida pela regularidade e controle do tempo e das emoções (TUBINO, TUBINO e GARRIDO, 2007). Os esportes coletivos como Basquete, Futebol, Rúgbi e Voleibol nasceram dentro deste contexto e ganharam muitos adeptos dando início à caminhada do Esporte Moderno, resultando posteriormente nas criações do Comitê Olímpico Internacional (COI) em 1894 e dos Jogos Olímpicos da Era Moderna em 1896, idealizado pelo historiador francês Barão Pierre de Coubertin (WEILER, 2004; BARROSO, 2007; CANCELLA, 2010).

Atualmente, o ambiente universitário tem grande influência nas mudanças das regras, nos estudos sobre a prática esportiva, e sobre os hábitos e o estilo de vida de atletas. As modalidades esportivas têm se destacado no cenário nacional, através de organizações de campeonatos a nível regional, nacional e internacional (BARROSO, 2007), para os atletas universitários, por meio da Confederação Brasileira Desportos Universitários e suas afiliadas. A Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) por meio do Departamento de Esporte e Lazer (DEL), órgão vinculado a Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE) tem dado apoio para a participação nestes eventos.

Paralelamente aos eventos esportivos, tem-se a Psicologia do Esporte que é a disciplina científica que estuda e intervêm sobre os pensamentos, emoções e comportamentos no contexto esportivo (WEINBERG, GOULD, 2011) e que vem cada vez mais ocupando espaço entre as ciências do esporte (SANTOS, 2011), dando destaque as investigações de permanência, adesão e abandono à prática esportiva (SAMULSKI, 2009).

A motivação para a prática esportiva, da mesma forma, tem sido constantemente investigada por psicólogos e pesquisadores da área de Psicologia do Esporte (GOMEZ et al. ,2007). Recentemente em pesquisas que aplicaram a Escala Sobre Motivos Para Prática Esportiva (EMPE) na região Sul e Sudeste, verificou-se entre os atletas investigados, que um dos principais motivos para a prática esportiva, na maioria das vezes o principal, é a “Saúde” (BERTUOL, 2008;

REPETTO, 2009; NACIF; MORAES, 2009; LAURENTINO, 2009; MACCARI, 2011; VIEIRA, 2013).

Entre vários fatores a motivação intrínseca pode ser um dos influenciadores da prática esportiva (WEINBERG, GOULD, 2011). Sendo assim, o estilo de vida de atletas universitários deve ser compatível com a prática de esportes, possibilitando melhor desempenho e modificando os hábitos de vida. Nas últimas décadas o uso do termo saúde ligado ao desejo de melhor qualidade de vida (NAHAS, 2010), é um dos responsáveis pelo crescente número de estudos voltados ao bem-estar pessoal e a qualidade de vida, (ALMEIDA, 2006; BARROSO, 2007) atraindo assim mais praticantes de atividades físicas voltadas à manutenção da saúde e prevenção de doenças.

Na busca de um instrumento que aferisse mais diretamente comportamento e fatores relacionados à saúde encontrou-se o Perfil de Estilo de Vida Individual (PEVI) criado por Nahas, Barros e Francalacci em 2000, que consiste em cinco fundamentos interligados de uma forma holística (Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamento e Estresse). Esse instrumento visa medir e avaliar a saúde e a mudança comportamental do estilo e da qualidade de vida individual.

Levando em consideração que estudos com motivos de prática esportiva vêm indicando a saúde como maior fator motivador, chegou-se à seguinte questão de estudo: Os atletas universitários que se dizem mais motivados pela saúde possuem estilo de vida saudável?

## 1.2 OBJETIVOS

### 1.2.1 Objetivo Geral

Comparar o fator motivacional saúde para a prática esportiva entre os atletas com estilo de vida positivo e estilo de vida negativo.

### 1.2.2 Objetivos Específicos

- Identificar a importância dos motivos de prática esportiva entre os participantes do estudo.
- Identificar os motivos para a prática esportiva dos atletas conforme a modalidade.
- Comparar os motivos para a prática esportiva em função do sexo;
- Verificar o perfil do estilo de vida dos atletas universitários;
- Investigar o estilo de vida dos atletas universitários, conforme a importância atribuída ao fator de motivação saúde.

### 1.3 JUSTIFICATIVA

A ideia de realizar este estudo veio da experiência do pesquisador em trabalhar como auxiliar-técnico da equipe feminina de Voleibol da UFSC e através do convívio com colegas da equipe masculina de Voleibol da qual fez parte como atleta e técnico. Junto a isto, presenciou a apresentações de Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC) com utilização da (EMPE). Alguns desses estudos apresentaram o fator motivacional saúde como principal. Observou-se então a necessidade de encontrar um instrumento mais específico à aferir a questão saúde.

Espera-se que este estudo contribua com pesquisadores nas áreas da Psicologia do Esporte da Educação Física na sub área atividade física relacionada a saúde, pois atualmente não há muitos estudos que associem motivação e atividade física e estilo de vida em atletas universitários, mais especificamente aos estudam os hábitos e estilo de vida referente ao cotidiano de jovens adultos universitários que fazem parte de equipes de treinamento esportivo.

### 1.4 DELIMITAÇÃO DO ESTUDO

O presente estudo buscou identificar os motivos para a prática esportiva e o perfil do estilo de vida em 303 atletas universitários, de Universidades públicas e privadas, das regiões Sul e Sudeste do Brasil, homens e mulheres de cinco (05)

modalidades esportivas coletivas participantes da 25ª Copa UNISINOS no ano de 2010 no segundo semestre.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 ESPORTES UNIVERSITÁRIOS

Os esportes universitários se fortaleceram e se disseminou dentro das escolas e universidades inglesas no século XIX, se popularizando com a formalização das regras, fazendo com que o confronto em todo o mundo fosse possível independente do idioma falado (WEILER, 2004).

Com a vinda de americanos e ingleses ao Brasil, muitos esportes se difundiram em território brasileiro, principalmente nas regiões Sul e Sudeste, a exemplo: Voleibol, Basquete, e Futebol através de associações, como a Associação Cristã de Moços - ACM (CORREIA, 2008). Com o passar dos anos, viu-se a necessidade do esporte universitário ganhar seu espaço e, em 1939, notou-se a necessidade da criação da Confederação Brasileira de Desportos Universitários (CDBU), entidade responsável por organizar competições a nível nacional (CDBU, 2015).

As universidades, na iniciativa de cumprirem com o seu papel de formação dos acadêmicos instituíram nos seus currículos, além da formação técnica pertinente, componentes complementares da cultura como a arte, a dança, literatura, música, política e também o esporte. A cultura esportiva universitária é um segmento que fortemente tem crescido e promovido a união entre os jovens do mundo todo, além da prática esportiva universitária ser apontada pelas organizações internacionais como um elemento que promove a saúde através da atividade física (UFSC, 2011).

Na UFSC, observou-se uma carência de atividades esportivas promovidas de forma institucional, aberta a todos os estudantes e também a comunidade. Neste contexto e com o propósito de atender as reivindicações, surgiu no ano de 2005 a 1ª COPA UFSC projeto desenvolvido em parceria entre PRAE e o Centro de Desportos (CDS).

Por intermédio deste e outros projetos disponibilizados atualmente, a instituição tem sido representada nos Jogos Universitários Catarinenses (JUCs) e na Copa UNISINOS por meio das atividades de treinamento esportivo voltados para a

formação das Seleções que representaram a instituição nestas e em outras competições no decorrer de cada ano (UFSC, 2011).

Em meio a isto, muitos acadêmicos encontram na universidade um verdadeiro refúgio para reiniciarem práticas esportivas que um dia fizeram parte do seu estilo de vida e foram abandonadas no ambiente escolar, retornando a prática de atividades físicas, ou dando continuidade aos treinamentos, pois a universidade disponibiliza de um suporte de material para o treinamento e oferece uma gama de modalidades aos universitários, com a finalidade de lhes proporcionar um ambiente com prática esportiva, contribuindo tanto na formação dos Profissionais de Educação Física que muitas vezes fazem estágios nestes locais, como proporcionar um momento para a prática de atividade física de lazer aos participantes. É fato que, se não frequentam periodicamente os ambientes de prática esportiva ou de atividades físicas os resultados técnicos não são aprimorados e hábitos de vida dificilmente se modificam (MICHELIN e et al. 2008; MACCARI, 2011; UFSC, 2011).

O esporte universitário vem sendo estudado nos mais diversos campos, seja na Fisiologia do Exercício (CHEUNG, et al. 2012; SHAAL et al. 2013), seja no Treinamento Esportivo (PIRES et al. 2006; MARTINS, 2015). Contudo, na Psicologia, os temas que vêm frequentemente sendo estudados dentro do esporte universitário são: a ansiedade (SANTOS, 2004; OLIVEIRA, 2013), liderança (DELL' ANTONIO, BARROSO, 2015) e a motivação (BARROSO, 2007; MACCARI, 2011; SANTOS, 2011).

## 2.2 MOTIVOS PARA A PRÁTICA ESPORTIVA

Existem várias definições para motivação. O senso comum gera explicações como “características internas de personalidade”, “influências externas” ou “consequência para um comportamento” que ficam abertas a interpretações que variam conforme o contexto, experiência dos interessados no assunto e também a personalidade (BARROSO, 2007). Entre as abordagens gerais no estudo da motivação, a mais tradicional pressupõe que os indivíduos têm disposição para realização, e isso os motiva a envolver-se em atividades esportivas. Outra abordagem emprega-se mais no como e por que os indivíduos são motivados para a prática esportiva (ROBERTS et al., 1986).

A motivação é um dos assuntos mais estudados em Psicologia do Esporte, com muitas discussões em congressos e literaturas científicas tanto para jovens como para adultos. Compreender os motivos é fundamental a todos os que praticam atividades físicas e também aos atletas, pois ela envolve bem mais que elogios e punições sobre os atos dos atletas (ROBERTS et al., 1986; SERPA, 1990; TREASURE; ROBERTS, 1998; WINTERSTEIN, 2002).

Segundo Barroso (2007), pode-se dizer que existem, basicamente três visões teóricas sobre a motivação: centrada no traço que sustenta que o corpo motivado ocorre em função das características da personalidade, todavia a motivação centrada na situação acredita que a motivação depende do momento, do contexto independentemente das características do indivíduo. Contrapondo a isto, a visão interacional estabelece que a motivação não origina-se exclusivamente no traço ou na situação, mas na conjunção dos dois fatores.

A motivação também pode ser classificada como extrínseca ou intrínseca, ou seja, as extrínsecas são recompensas advindas de um meio externo, pode-se citar exemplos como os elogios, aplausos, prêmios, medalhas, viagens dinheiro ou bolsas escolares. Como punições obtêm-se as críticas e vaias, trabalhos extras, descontos salariais, ou seja, a motivação extrínseca se dispõe em recompensas e avaliação social. Já as motivações intrínsecas são aquelas que satisfazem o sujeito pela própria participação na atividade física ou na prática esportiva, dividindo-se em motivação pelo ego ou pelo prazer em fazer a atividade. As pessoas motivadas intrinsecamente visam à competência, ação diversão e aquisição de habilidades (BARROSO, 2007; SANTOS, 2011). Segundo estudos, os motivos intrínsecos predominam sobre os extrínsecos entre os jovens, referindo-se ao quesito prática esportiva. (SKINNER, 1968; ROBERTS et al., 1986).

Todos estes questionamentos quanto à motivação são objetos de estudos na área da Psicologia do Esporte e realizado por meio de instrumentos que visam saber qual a motivação para a prática esportiva. No Brasil, Barroso e Krebs em 2007 validaram a tradução do *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ) desenvolvido por Gill et al., em 1983, questionário reconhecido e muito aplicado no meio científico em todo o mundo, com traduções para diversas línguas. A validação do PMQ no Brasil intitula-se Escala sobre Motivos para Prática Esportiva (EMPE), que é constituída por 33 perguntas que se distribuem em sete fatores motivacionais:

status, condicionamento físico, liberação de energia, contexto, aperfeiçoamento da técnica, afiliação e saúde.

Primeiramente, Barroso et al. (2007), aplicando o Questionário de Motivação em Atividade Desportiva (QMAD) encontram diferenças motivacionais entre os sexos de 100 universitários (51 homens e 49 mulheres) de uma instituição pública que visava participar do JUCs. Em geral, o perfil feminino identifica-se mais no contexto envolvendo a saúde, estética e condicionamento físico. De outro lado, os homens estão fortemente ligados à motivação que envolve a competição e que podem trazer um reconhecimento social, buscando status. Conclui-se que as atletas universitárias eram mais voltadas a tarefa e os atletas para competição.

Em outro estudo realizado por Barroso (2007) utilizando a EMPE foram coletado dados de 132 atletas universitários (64 homens e 68 mulheres), com média de idade de 21,86 anos, praticantes de seis (06) modalidades coletivas e cinco (05) individuais, encontrando “Saúde” como maior fator de prática esportiva (média 8,04) seguida de “Aperfeiçoamento Técnico” (7,81), “Afiliação”(7,26), “Liberação de Energia” (6,88), “Condicionamento Físico” (6,01), “Contexto” (5,53) e “Status” (5,31). A modalidade que apresentou maior motivação geral para a prática esportiva foi a Natação (7,42) e a menor foi a Capoeira (5,84).

Boeing (2000) estudou os motivos para a prática de natação de 53 atletas da UFSC, 25 homens e 28 mulheres, aplicando instrumento próprio. Analisando o resultado, verificou-se que os principais motivos eram fazer alguma atividade física, adquirir condicionamento cardiorrespiratório entre outros.

Oliveira (2001) identificou a adesão inicial e a manutenção no treinamento de natação em categorias de base de Santa Catarina, ao investigar 89 nadadores, 60 meninos e 29 meninas. Os motivos que mais influenciaram a adesão ao treinamento foram apresentar talento, apoio familiar e indicativos médicos. Para a manutenção do treinamento os principais motivos foram “Manter boa saúde”, “apoio técnico”, “motivação para treinar”. Em relação à experiência de treino, destacaram-se melhorar a saúde, melhorar o rendimento físico e melhorar a estética do corpo.

Andrade, Salgueiro e Márquez (2006) analisaram os motivos para a participação esportiva de nadadores de competição brasileiros. Participaram do estudo 425 atletas sendo, 287 do sexo masculino e 138 do sexo feminino. Foi aplicada a versão portuguesa do instrumento *Oregon Swimming Questionnaire* -

OSQ de Brodtkin e Weiss (1990). Os resultados encontrados revelam que os fatores mais importantes são habilidades motora/saúde, socialização e cooperação.

Pinheiro (2007), objetivando conhecer motivos que levam jovens a praticar Basquete, utilizou o QMAD em 80 adolescentes do sexo masculino. Entre os sete fatores os com maior destaque foram atividades em grupo, seguido de aperfeiçoamento técnico, diversão e Influência de familiares.

Feistauer (2007) utilizando a versão teste do EMPE denominada Questionário de Motivação para Prática Esportiva – QMPE, investigou 77 atletas de Handebol dos Jogos Abertos de Santa Catarina (JASC), sendo 37 masculinos e 40 femininos. Os fatores motivacionais em destaque foram “Aperfeiçoamento Técnico” e “Competitividade”.

Bertuol (2008) realizou pesquisa acerca dos motivos para a prática de educação física curricular dos estudantes da UFSC. A amostra foi composta por 200 acadêmicos, sendo 105 do sexo masculino e 95 do feminino. O instrumento utilizado foi a EMPE com mais três questões inseridas (são elas: “Eu preciso cumprir uma optativa”, “Eu quero melhorar meu IA” – índice acadêmico, “Eu preciso completar os créditos do semestre”), sendo agrupadas em outro fator, o “Motivos Acadêmicos”, totalizando desta forma 8 categorias. Os resultados de Bertuol apontaram que “Saúde” e “Condicionamento Físico” são considerados “Muito Importantes”, seguido de “Liberação de Energia”, “Aperfeiçoamento Técnico” e “Afiliação”, classificados como “Importante”. “Contexto”, Motivos Acadêmicos e “Status” enquadram-se como “Pouco Importantes”. Analisando as categorias e o sexo, percebe-se concordância entre homens e mulheres quanto à ordem, porém o sexo masculino apresenta motivação maior para “Status”, “Condicionamento Físico” e “Motivos Acadêmicos”, e o feminino para “Aperfeiçoamento Técnico” e “Saúde”.

Frutuoso (2008) investigou os fatores que motivam a prática de ginástica rítmica utilizando a EMPE em 34 integrantes da equipe de ginástica rítmica da Associação Desportiva do Instituto Estadual de Educação – ADIEE (Florianópolis/SC), todas do sexo feminino. As atletas são voltadas para o desempenho, consideram “Afiliação” e o “Aperfeiçoamento Técnico” como principais fatores de motivação e condicionamento físico entre os três menos motivantes. Já para o grupo pré-equipe (treinamento menos intenso), o fator que mais motiva é “Condicionamento Físico”, seguido de “Saúde” e “Aperfeiçoamento Técnico”.

Lizieiro (2008) realizou estudo objetivando verificar os fatores motivacionais de adolescentes praticantes de Futebol, em clubes de Campo Grande/MS. Utilizou a EMPE, verificando que os participantes atribuíram “Muito Importante” para as 7 categorias, com destaque para “Saúde” considerada determinante para a prática, seguida de “Aperfeiçoamento Técnica” e “Status”.

Nicolodi (2008) estudou os aspectos motivacionais em goleiros de Handebol de Florianópolis/SC, aplicando o QMAD em 10 sujeitos, 8 do sexo masculino e 2 do feminino, nas categorias infantil (sub 15), juvenil (sub 17) e adulta. Os resultados encontrados assinalam o fator de maior motivação foi “Aperfeiçoamento Técnico”, seguido de “Atividades em Grupo”, “Divertimento”, “Contextual”, “Aptidão Física” e “Influência de Amigos”, todos classificados como “Importantes”. O “Status” foi o fator com menor média, sendo considerado “Pouco Importante”.

Repetto (2009) investigou os principais motivos para prática de jiu-jitsu em academias de Florianópolis/SC. A pesquisa foi realizada com a EMPE contando com 83 participantes. Destes, 79 eram do sexo masculino e 4 do feminino. O fator motivacional com maior relevância foi “Liberação de Energia”, seguido de “Aperfeiçoamento Técnico”, “Condicionamento Físico”, “Saúde” e “Afiliação”, todos classificados como “Muito Importante”; “Status” e “Contexto” foram enquadrados como “Importante”.

Nacif e Moraes (2009) ao estudarem os principais fatores motivacionais para a prática da capoeira em adultos de ambos os sexos nas academias, clubes e praças do Rio de Janeiro – RJ verificaram expressiva relevância para o fator “Saúde”, obtendo classificação de “Totalmente Importante” em todos os itens, seguido de “Condicionamento Físico”, “Aperfeiçoamento Técnico”, “Liberação de Energia” e “Afiliação”. Ao analisar individualmente as 33 afirmações da EMPE, os autores verificaram que os que tiveram média mais elevadas como “Muito Importante” e “Totalmente Importante” foram: “Eu quero ficar em forma”, “Eu quero estar em forma”, “Eu gosto de estar fisicamente ativo”, “Eu gosto de me divertir”, “Eu quero melhorar minha técnica”, “Eu quero aprender novas técnicas” e “Eu gosto do espírito de equipe”.

Laurentino (2009) estudou os motivos para prática do Futebol amador nas ligas da grande Florianópolis/SC. Aplicou a EMPE em 101 jogadores do sexo masculino. O fator motivacional preponderante foi “Saúde”, seguida de

“Condicionamento Físico”, “Afiliação”, “Status”, “Liberação de Energia”, “Aperfeiçoamento Técnico” e “Contexto”, todos considerados “Muito Importantes”. Entre os resultados encontrados destacou-se a relação diretamente proporcional entre tempo de prática e “Saúde”, ou seja, quanto maior o tempo de prática na modalidade, maior é a preocupação dos participantes com a “Saúde”.

Lima e Moraes (2009) objetivando investigar os fatores motivacionais para prática do Vôlei de Areia na cidade do Rio de Janeiro – RJ, estudaram 61 sujeitos sendo 55 do sexo masculino e seis (06) do feminino. Aplicaram a EMPE e obtiveram os fatores motivacionais que apresentaram significância em todos os itens: “Condicionamento Físico”, “Afiliação” e “Saúde”, os quais obtiveram de forma predominante a classificação “Totalmente Importante” e “Liberação de Energia”, com maioria das respostas para os graus de “Totalmente Importante” e “Muito Importante”.

Outro estudo envolvendo Voleibol foi desenvolvido por Possenti (2009), que também utilizou a EMPE para obter dados de 45 atletas do sexo masculino das categorias de base da cidade de Florianópolis. O fator “Saúde” preponderou com de maior importância entre todas as categorias.

Martins Junior (2009) investigou por meio da EMPE atletas das seleções brasileiras de Hóquei sobre Grama sendo 18 homens e 14 mulheres. Tanto para homens quanto para mulheres o fator motivacional “Saúde” apareceu o de maior importância.

Fernandes (2011) buscou investigar a motivação para a prática de esportes em 91 atletas do sexo masculino praticantes de Futebol 7 da Grande Florianópolis, através de aplicação da EMPE. Os principais motivos foram “Saúde”, seguido de “Afiliação”, e “Liberação de Energia”.

Maccari (2011) com a utilização da EMPE- visou verificar os motivos que levam as acadêmicas que representam a UFSC em competições universitárias a treinar regularmente modalidades esportivas coletivas. Participaram desta pesquisa 47 universitárias, que regularmente treinavam as modalidades oferecidas pela instituição no primeiro semestre de 2011. Encontrou “Saúde” como principal fator motivacional do grupo seguido por “Condicionamento Físico” “Liberação de Energia”. Relacionado à motivação específica das modalidades, identificou para o Futsal e Voleibol o fator “Saúde”, para o Basquete “Afiliação”, “Condicionamento Físico” e

“Saúde” e para o Handebol “condicionamento físico”, todos eles considerados muito importantes na classificação da EMPE.

Santos (2011) identificou os motivos para prática de Natação de atletas adolescentes federados em Santa Catarina. Para identificação dos fatores motivacionais. O instrumento EMPE foi aplicado em 207 nadadores, sendo 141 homens e 66 mulheres que competiram durante o ano de 2010. Por ordem, os motivos considerados mais importantes foram: “Saúde”, “Aperfeiçoamento Técnico”, “Condicionamento Físico”, “Afiliação”, “Liberação de Energia”, “Status” e “Contexto”, todos classificados como “Muito Importantes”. Este estudo recomendou que novos estudos fossem realizados para verificar se os atletas comprovam a sua preocupação com “Saúde” na prática ou não se trata apenas de um discurso sob influência da mídia.

Tatara (2011) estudou os fatores motivacionais para a prática de atletas das seleções de Brasil e Argentina de Hóquei sobre Grama. A amostra teve participação de 48 atletas. Nas análises dos dados obtidos através da EMPE, o fator que mais se destacou foi “Aperfeiçoamento Técnico” classificado como “Muito Importante”. Entre os atletas brasileiros, o fator mais importante foi “Aperfeiçoamento Técnico”, já entre as atletas argentinas foi “Afiliação”. Na comparação entre a seleção brasileira masculina e a feminina argentina, os fatores que tiveram maiores diferenças foram “Contexto” e “Aperfeiçoamento Técnico”.

Medeiros (2012) identificou os motivos para a prática esportiva de Futsal em universidade pública utilizando como instrumento a EMPE, aplicando a 44 acadêmicos do sexo masculino integrantes das turmas de Educação Física Curricular (EFC) da UFSC e do projeto de extensão Treinamento de Futsal. Obteve em ordem de importância os fatores “Saúde”, “Condicionamento Físico” como “Muito importante”.

Vieira (2013) identificou juntamente a 51 atletas de Futsal feminino profissional, não profissional e participativo utilizando a EMPE constatou que os fatores mais importantes foram: “Saúde”, “Condicionamento Físico” e “Afiliação”.

### 2.3 ESTILO DE VIDA E SAÚDE

Ao longo dos anos, o perfil (epidemiológico) da população vem se modificando. No passado, a sociedade foi marcada por doenças infecto-contagiosas, todavia chegando aos dias atuais, os problemas relacionados à saúde, em especial os agravos crônico-degenerativos, estão, muitas vezes relacionados ao estilo de vida e a hábitos inadequados de vida (SILVA, 2012), como os, baixos níveis de atividade física, alimentação inadequada, e a falta de comportamento preventivo. Hoje em dia, a população tem acesso direto à informação, diferentemente dos tempos remotos, oportunizando as pessoas a fazer escolhas mais saudáveis e viver melhor, entretanto não é o que acontece (NAHAS, 2010).

A literatura nos mostra que os universitários têm estilos de vida inadequados (SILVA, 2012; PACHECO, 2013), que põem em risco a saúde (consumo abusivo de álcool, elevado nível de estresse, alimentação inadequada, e fisicamente pouco ativos). Existem diferenças no padrão de vida entre as regiões, e fatores socioeconômicos que podem afetar o padrão de vida, colocando em risco o estilo de vida ideal que se propõe e se encontra muitas vezes acessível (NAHAS, 2010; PACHECO, 2013).

Uchoa (2002) alega que o estilo de vida seria uma dimensão da qualidade de vida e, conseqüentemente, de características interdisciplinares. O estilo de vida, segundo Nahas (2010), pode ser definido como um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. Estes hábitos e ações conscientes estão associados à percepção da qualidade de vida do indivíduo. Os componentes do estilo de vida podem mudar ao longo dos anos, mas isso só acontece se a pessoa conscientemente enxergar algum valor em algum comportamento que deva incluir ou excluir de sua vida, além de perceber-se como capaz de realizar as mudanças pretendidas.

O estilo de vida saudável é considerado fundamental para a prática de atividades físicas voltadas para o rendimento e também é importante para a promoção da saúde. De fato, para grande parte da sociedade, os maiores riscos para a saúde e o bem-estar, têm origem no comportamento individual, resultante da informação, vontade da pessoa, oportunidades e barreiras a serem ultrapassadas (NAHAS, 2010).

De acordo com Bouchard et al. (1990), a saúde pode ser definida como uma condição humana com dimensões físicas, sociais e psicológicas, com características positivas e negativas. A saúde positiva é associada à capacidade de resistência a desafios da vida diária. Por outro lado, a negativa esta relacionada à morbidade e levado ao extremo, vinculado à mortalidade.

Segundo Nahas (2010), estima-se que dois terços das mortes provocadas por doenças que podem ser prevenidas são decorrentes de três comportamentos: tabagismo, alimentação inadequada e inatividade física. Deste modo, fatores negativos e positivos afetam nossa saúde e bem-estar a curto e longo prazo, sendo assim, as pessoas deveriam estar mais atentas, pois o estilo de vida e os hábitos estabelecidos no início da vida adulta, podem interferir na saúde ao longo da vida e influenciar a qualidade do envelhecimento (NAHAS 2010; SILVA 2012).

De acordo com Madureira et al. (2003), o estilo de vida não é definido, já que um estilo de vida considerado em sua globalidade como saudável pode conter elementos que não favorecem a saúde. Existem múltiplos estilos de vida saudáveis, reconhecendo como tal na prática aquele que ajuda a adicionar anos à vida, e vida aos anos, pois nesse conjunto há uma menor probabilidade de aparecer enfermidades e incapacidades.

Segundo Krug (2008), a prática de atividade física traz benefícios para a saúde. Diante dessa concepção, o professor como mediador da prática de atividade física, tem importante papel em relação à promoção à saúde, educação e prevenção de doenças, contribuindo assim para hábitos de vida mais saudáveis (PACHECO, 2013). Dessa forma, exercícios físicos, esportes, danças e outras atividades ativas, são alternativas que podem, quando inclusas nos hábitos de vida, tornar as pessoas mais ativas e saudáveis.

Pacheco (2013) investigou o Estilo de Vida em 236 acadêmicos da UFSC dos cursos de Educação Física – Licenciatura e Bacharelado, sendo 109 do sexo feminino e 127 do sexo masculino. Para avaliar utilizou o instrumento “Estilo de Vida Fantástico”. Foi observado que o estilo de vida global dos acadêmicos é inadequado, sendo influenciado por comportamentos desfavoráveis de 46% para Atividade Física, 18% para Nutrição e, 44% uso de Álcool.

Silva (2012) investigou o estilo de vida em 217 acadêmicos de Educação Física da Universidade Federal de Sergipe (UFS). Também fez uso do instrumento

“Estilo de vida Fantástico” obtendo os seguintes resultados: 3,3% apresentou comportamento inadequado; 57,4% não atenderam as recomendações para atividade física.

No ano 2000, Nahas et al. desenvolveram o Pentáculo do Bem-Estar que é um instrumento constituído de fundamentos interligados holisticamente: Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamento e Estresse. Este instrumento visa conhecer o Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI) para possibilitar intervenções, objetivando mudanças comportamentais dos hábitos de vida e promoção à saúde.

### **2.3.1 Pesquisas com Instrumento PEVI**

Brandão (2002) investigou o perfil de estilo de vida de professores de Educação Física aposentados pertencentes a 50 municípios da região do Vale do Itajaí em Santa Catarina. A amostra conteve 82 indivíduos, sendo 57 deles mulheres e 25 homens que tinham idade entre 46 e 85 anos. Os resultados obtidos com a aplicação do PEVI mostraram que no Componente Nutrição 44,87% dos professores possuem o hábito de ingestão de pelo menos cinco porções de frutas e verduras na alimentação diária. Quanto ao Componente Atividade Física, 38,46% dos professores a realizam, com frequência igual ou superior a cinco vezes na semana, atividades moderadas em pelo menos, trinta minutos diários.

Silveira (2004) investigou em 1534 profissionais do sexo masculino pertencentes ao quadro de segurança do Estado de Santa Catarina com idade entre 20 e 55 anos, utilizando o PEVI. Verificou-se que 56% dos investigados mostram ser regularmente ativos. Quanto ao Estresse 18,33% possuem e 8,36% com depressão.

Santos e Venâncio (2006) analisaram as variáveis do estilo de vida com 43 acadêmicos concluintes em Educação Física do Centro Universitário do Leste de Minas Gerais (UNILESTE-, MG). As autoras concluíram que, de uma forma geral, os resultados colhidos através do PEVI que o grupo está bom, deixando a desejar no Componente Atividade Física e Nutrição.

Lopes (2009) aplicou o PEVI em 40 servidores da Prefeitura Municipal de Astorga no Paraná. A amostra foi constituída por 22 homens e 18 mulheres, com idade entre 18 e 60 anos. Destacam-se negativamente quanto ao Componente

Nutrição, em que 37,5% dos funcionários não têm em seus hábitos diários a ingestão de pelo menos cinco porções de frutas e verduras; e ao Componente Atividade Física, onde 45% dos funcionários não têm em seu estilo de vida hábitos de prática de Atividades Físicas de intensidade moderadas ou intensas.

Joia (2010) realizou pesquisa utilizando o PEVI em 257 universitários da Faculdade São Francisco de Barreiras na Bahia, e obteve resultados negativos quanto à falta de prevenção, nutrição inadequada, consumo excessivo de álcool e tabaco e elevada inatividade física entre os estudantes.

Martins et al. (2012) analisaram a qualidade e o estilo de vida em universitários de cursos de Engenharia na cidade de Campo Morão no Paraná e contou com uma amostra de 42 participantes, sendo 25 homens e 17 mulheres com idade média de 21 anos. Na aplicação do PEVI, obtiveram que 45% dos universitários não consomem pelo menos cinco porções de frutas ou hortaliças na sua alimentação diária. Outro destaque foi que, 57% dos indivíduos responderam que sempre reservam diariamente um tempo para relaxar, tendo índice satisfatório no Componente Controle do Estresse.

Optou-se por utilizar pesquisas com grupos diferentes desta amostra, pois não fora encontrado estudos que utilizem o PEVI com atletas universitários.

### 3 MATERIAS E MÉTODOS

#### 3.1 CARACTERIZAÇÃO DE PESQUISA

A abordagem dos dados foi quantitativa, e quanto aos objetivos, podendo ser classificada como descritiva exploratória – pesquisa que envolve o estudo e descrição das características, propriedades ou relações existentes na comunidade, grupo ou realidade pesquisada, procurando determinar status, opiniões ou projeções futuras nas respostas obtidas (FERRARI et al., 2011).

#### 3.2 PARTICIPANTES

Participaram da amostra 303 atletas universitários, 173 do sexo masculino e 130 do sexo feminino. Destes, 216 de Universidades Públicas e 87, de Particulares, pertencentes a cinco estados brasileiros: 68 do Rio Grande do Sul, 49 de Santa Catarina, 25 do Paraná, 120 de São Paulo e 41 do Rio de Janeiro. Dentre os atletas, 118 eram praticantes de Voleibol, 86 de Handebol, 45 de Futebol, 27 de Basquete e 27 atletas de Futsal.

Optou-se por não utilizar a faixa etária dos participantes, uma vez que poucos assinalaram a idade ao preencher os instrumentos utilizados.

#### 3.3 INSTRUMENTOS DE COLETAS DE DADOS

Para o levantamento dos dados foram utilizados dois instrumentos. Um deles foi a Escala sobre Motivos para Prática Esportiva - EMPE (ANEXO A), adaptada e validada no Brasil por Barroso e Krebs em 2007 a partir do *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ), desenvolvido nos Estados Unidos por Diane L. Gill, John B. Gross e Sharon Huddleston, em 1983. Este instrumento tem sido utilizado em grande escala, nacional e internacionalmente, por pesquisadores, técnicos e gestores esportivos sendo a versão adaptada em Portugal por Sidónio Serpa e Jorge Frias (QMAD, 1992) referencia de grande espaço no campo científico. Considerando as diferenças culturais, de faixa etária e principalmente a atual condição do esporte em cada época com relação a esses dois instrumentos, desenvolveu-se a EMPE para adultos jovens brasileiros (BARROSO, 2007).

A EMPE visa determinar os motivos que levam jovens brasileiros à prática esportiva, sendo constituída por 33 itens que se distribuem em sete fatores motivacionais: status, condicionamento físico, energia, contexto, aperfeiçoamento da técnica, afiliação e saúde. Nele, os sujeitos da pesquisa atribuem valores em uma escala intervalar que varia de 0 a 10. As médias obtidas podem ser classificadas das seguintes formas: fator motivacional nada importante (valores entre 0,0 e 0,99); pouco importante (entre 1,0 e 3,99); importante (entre 4 e 6,99); muito importante (entre 7 e 9,99) e totalmente importante (10). Este instrumento é consistente em termos estatísticos, apresentando estabilidade e consistência interna nas categorias, indicando fidedignidade (BARROSO, 2007).

O segundo instrumento utilizado foi o Perfil do Estilo de Vida Individual (PEVI) desenvolvido por Nahas, Barros e Francalacci (2000) (ANEXO B) e que reúne 15 questões que visam avaliar cinco componentes: Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamento Social e Controle do Estresse. Cada componente é formado por três perguntas cujas respostas possuem alternativas de 0 a 3 com as seguintes referências: (0) é absolutamente não faz parte do seu estilo de vida, (1) corresponde que às vezes faz parte do comportamento, e (2) quase sempre verdadeiro no seu comportamento e (3) a afirmativa é sempre verdadeira no seu dia a dia, faz parte do seu estilo de vida. Para avaliar a população estudada, foram consideradas as médias de 0 a 1,99 como perfil negativo, e de 2 a 3 perfil positivo.

### 3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETAS DE DADOS

Os atletas foram abordados nas dependências do Complexo Esportivo, lanchonete, quadras e arquibancadas da UNISINOS em São Leopoldo – RS em momentos de lazer nos intervalos de partidas; e convidados verbalmente pelo pesquisador, sendo todos os participantes voluntários. O autor se apresentou como graduando em Licenciatura em Educação Física pela UFSC, e explicou o objetivo da pesquisa e que a utilizaria em seu TCC. Cada participante foi informado que deveria preencher primeiramente a EMPE e posteriormente preencher o PEVI. Foi esclarecido que haveria sigilo total das informações. Ao final, foi-lhes direcionado

agradecimentos pela colaboração e o autor colocou-se à disposição para prestar todos os esclarecimentos necessários a qualquer momento.

### 3.5 PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS

Realizou-se análise dos dados através da estatística descritiva, com cálculo de frequência, média, e desvio padrão, e porcentagem. Utilizou-se também o teste t de Student, para fazer comparações entre dois grupos divididos e classificados com perfil positivo e grupo de perfil negativo. A normalidade dos dados foi verificada por meio dos valores considerados aceitáveis para Skewness e Kurtosis.

## 4 APRESENTAÇÃO E DISCUSÃO DE RESULTADOS

### 4.1 PERFIL DOS PARTICIPANTES

A amostra foi composta por 303 atletas universitários das modalidades esportivas de Voleibol (n=118), Handebol (n=86), Futebol (n=45), Basquetebol (n=27) e Futsal (n=27), sendo 173 do sexo masculino e 130 do feminino. Da totalidade, 68 atletas eram do estado do Rio Grande do Sul, 49 de Santa Catarina, 25 do Paraná, 120 de São Paulo e 41 do Rio de Janeiro conforme na tabela 1. Os participantes estudavam tanto em universidades públicas (216) quanto particulares (87).

**Tabela 1** – Frequência de participantes conforme modalidades, sexo e estado.

<b>Modalidades</b>	<b>Estados</b>					<b>TOTAL</b>
	<b>RS</b>	<b>SC</b>	<b>PR</b>	<b>SP</b>	<b>RJ</b>	
Voleibol Masculino	18	10	06	25	0	59
Voleibol Feminino	12	13	07	17	10	59
Handebol Masculino	12	0	07	15	0	34
Handebol Feminino	05	08	04	35	0	52
Futebol Masculino	13	0	0	11	21	45
Basquete Masculino	09	0	0	0	10	19
Basquete Feminino	0	08	0	0	0	08
Futsal Masculino	0	10	0	06	0	16
Futsal Feminino	0	0	0	11	0	11
<b>Total</b>	<b>69</b>	<b>49</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	<b>41</b>	<b>303</b>

Como se pode notar na tabela anterior, ordenada conforme a quantidade de participantes por modalidade, os atletas pertencem exclusivamente a esportes coletivos e são de ambos os sexos, com exceção do Futebol, modalidade disputada somente no naipe masculino. Também se observa que 142 são da Região Sul e 161 vieram do Sudeste.

## 4.2 MOTIVOS PARA A PRÁTICA ESPORTIVA

Na tabela 2, apresentam-se os valores obtidos após a aplicação da Escala para Motivos de Prática Esportiva junto aos participantes.

**Tabela 2 – Motivos de Prática Esportiva conforme a modalidade**

FATORES	BSQ	VLB	HND	FT	FTB	GERAL
Afiliação	6,80 (±1,57)	7,88 (±1,52)	8,12 (±1,50)	7,37 (±1,64)	8,21 (±1,71)	7,85 (±1,60)
Saúde	7,51 (±2,17)	7,87 (±1,99)	7,78 (±1,90)	6,62 (±2,57)	7,68 (±1,81)	7,67 (±2,03)
Aperfeiçoamento da Técnica	6,77 (±2,02)	7,31 (±1,99)	8,37 (±1,50)	7,37 (±1,62)	8,09 (±1,49)	7,64 (±1,86)
Condicionamento Físico	7,29 (±1,97)	7,59 (±1,74)	7,60 (±1,58)	7,26 (±1,66)	7,72 (±1,43)	7,55 (±1,66)
Liberação de energia	6,33 (±2,11)	7,25 (±1,73)	7,75 (±1,61)	7,00 (±1,75)	7,09 (±1,37)	7,30 (±1,70)
Status	5,78 (±1,99)	6,25 (±2,05)	6,47 (±2,13)	6,80 (±1,68)	7,15 (±1,60)	6,46 (±1,99)
Contexto	4,03 (±2,10)	5,77 (±2,19)	6,15 (±2,21)	4,55 (±1,47)	5,75 (±2,01)	5,60 (±2,19)
MOTIVAÇÃO GERAL	6,35 (±1,99)	7,13 (±1,88)	7,46 (±1,77)	6,71 (±1,77)	7,38 (±1,63)	7,15 (±1,84)

Nota: Resultados expostos conforme média ( $\pm$  Desvio Padrão).

BSQ: Basquete; VLB: Voleibol; HNB: Handebol; FT: Futsal; FTC: Futebol.

De forma geral, o principal motivo para a prática dos participantes deste estudo foi “Afiliação” (7,85), seguida de “Saúde” (7,67), “Aperfeiçoamento Técnico” (7,64), “Condicionamento Físico” (7,55) e “Liberação de Energia” (7,30). Ao se encontrar o fator “Afiliação” como o maior motivo de prática esportiva, pode-se inferir que isso ocorre porque todos os participantes são atletas de esportes coletivos, sendo que, conforme Weinberg e Gould (2011), o perfil do atleta que busca praticar esportes coletivos prefere trabalhar em grupo, buscando justamente a “Afiliação”. O fator “Saúde”, ao contrário de pesquisas anteriores com universitários aplicando a EMPE (BERTUOL, 2008; MACCARI, 2011; MEDEIROS, 2012; VIEIRA, 2013), não foi o de maior índice de motivação, porém apresentou-se bastante elevado.

Os fatores “Status” e “Contexto” foram os que menos tiveram importância para os investigados. Nesta mesma ordem final dos 7 fatores da EMPE, Santos

(2011) também encontrou esses dois fatores como menos importância apesar de seu estudo investigar um esporte individual em outra faixa etária e nível de escolaridade: atletas de natação de diferentes categorias entre 15 e 17 anos. Esses valores similares provavelmente se devem ao fato de, além de serem atletas de esportes competitivos (e não lazer, por exemplo), as duas amostras terem sido coletadas em regiões culturalmente parecidas (Sul e Sudeste).

A modalidade Basquete teve o fator motivacional “Saúde” (7,51) como principal motivo para a prática esportiva, seguido por “Condicionamento Físico” (7,29), “Afiliação” (6,80), “Aperfeiçoamento Técnico” (6,77), “Liberação de Energia” (6,33), “Status” (5,78) e “Contexto” (4,03). Ressalta-se que com exceção de “Saúde”, todos os outros 6 fatores motivacionais comparados com as outras modalidades, obtiveram médias menores. O Basquete é a única modalidade que considerou “Afiliação” como fator “Importante” para a prática esportiva.

Confrontando com os estudos de Pinheiro (2007), que utilizou o QMAD em 80 adolescentes praticantes de Basquete, as amostras diferem-se, pois os achados de Pinheiro atribuiu “Importante” para todos os 7 fatores do QMAD, diferentemente do presente estudo. Infere-se, a considerar que “Importante” é um índice alto no QMAD, os atletas mais jovens de Pinheiro (2007) se apresentam mais motivados por possuírem menos preocupações e responsabilidades que os adultos jovens universitários do presente estudo, além de que a literatura indica que as pessoas mais jovens, principalmente crianças e adolescentes, possuem naturalmente a motivação mais elevada que adultos e idosos (WEINBERG, GOULD, 2011).

Diferentemente deste estudo, Maccari (2011) investigou 47 atletas universitárias, obtendo “Saúde” como principal motivo em sua amostra geral. Todavia, “Afiliação” foi o maior motivo para as atletas de Basquete. Uma possível justificativa é que esta pesquisa estudou apenas mulheres.

Já a modalidade de Voleibol teve como maior fator motivacional a “Afiliação” (7,88), seguido por “Saúde” (7,87), “Condicionamento Físico” (7,59), “Aperfeiçoamento Técnico” (7,31), “Liberação de Energia” (7,25), “Status” (6,25) e “Contexto” (5,77). Destaca-se o fator “Saúde”, com maior média entre as modalidades. Os resultados foram similares aos estudos de Possenti (2009) com atletas adolescentes de Voleibol e Maccari (2011) com voleibolistas universitárias femininas, pois ambos encontram “Saúde”, como maior motivador para a prática

esportiva. A semelhança provavelmente se deve justamente por serem atletas da mesma modalidade e região, apresentando mesmo perfil motivacional.

Na modalidade Handebol, o fator motivacional com maior média apresentado foi “Aperfeiçoamento Técnico” (8,37), seguido por “Afiliação” (8,12), “Saúde” (7,78), “Liberação de Energia” (7,75), “Condicionamento Físico” (7,60), “Status” (6,47) e “Contexto” (6,15). Ressaltam-se os fatores “Aperfeiçoamento Técnico” e “Liberação de Energia” e “Contexto” com maiores médias entre as modalidades, apesar de “Contexto” figurar sempre entre os motivos menos relevantes para a prática esportiva classificado na sua maioria apenas como “Importante” (entre 4,99 e 6,99), provavelmente porque a categoria “Contexto” foi identificada na elaboração do instrumento original americano PMQ (GILL, GROSS, HUDDLESTON, 1983), trabalhou-se com a faixa etária de 7 a 18 anos, mais suscetível a elementos contextuais como espaços e acessórios de treinamento.

O estudo de Feistauer (2007) que usou a versão teste da EMPE em 77 atletas de Handebol, também obteve “Aperfeiçoamento Técnico” como “muito importante” assemelhando-se ao presente estudo. Também obtendo resultados similares ao presente estudo, Nicolodi (2008) aplicou o QMAD em 10 atletas de Handebol de Florianópolis, e obteve “Aperfeiçoamento Técnico” como maior motivo para a prática esportiva. Aparentemente, nesta modalidade, independente do atleta ser universitário, a preocupação com “Aperfeiçoamento Técnico” é muito grande, pois, muito provavelmente, isto levará a maior rendimento e desempenho na modalidade.

O Futsal obteve médias idênticas para “Afiliação” e “Aperfeiçoamento Técnico” (7,37), seguidas de “Condicionamento Físico” (7,26), “Liberação de Energia” (7,00), “Status” (6,80), “Saúde” (6,62) e “Contexto” (4,45). Nota-se que o fator “Saúde” para os atletas de Futsal apresentou menor média entre as modalidades. Diferentemente, em outros estudos que também usaram a EMPE, Maccari (2011) com atletas femininas e Medeiros (2012) com acadêmicos masculinos, foram encontrados o fator “Saúde” como principal motivo para a prática de Futsal. Vieira (2013) também identificou “Saúde” como principal motivo de prática para as suas 51 atletas de Futsal, distribuídas em grupos de rendimento, lazer e participação. Infere-se que um dos motivos para o presente estudo ter obtido resultados diferentes de Maccari (2011) e Medeiros (2012) e Vieira (2013), é o fato de que investigaram exclusivamente atletas catarinenses da modalidade. Outro fato

pode ser que esta amostra encontrou reduzida quantidade de atletas da modalidade, apesar da amostra de conter 303 atletas.

A modalidade Futebol contou única e exclusivamente com atletas do sexo masculino e o fator motivacional com maior média foi “Afiliação” (8,21), seguido por “Aperfeiçoamento Técnico” (8,09), “Condicionamento Físico” (7,72), “Saúde” (7,68), “Status” (7,15), “Liberação de Energia” (7,09) e “Contexto” (5,75). Os fatores; “Afiliação”, “Condicionamento Físico” e “Status” obtiveram as maiores médias entre todas as modalidades.

Diferentemente, os estudos de Lizieiro (2008) com adolescentes praticantes de Futebol em clubes na região Centro-Oeste, obtiveram como principal motivo “Saúde”. Laurentino (2009) em São José – SC, do mesmo modo, obteve também “Saúde” como principal motivo para a prática em 101 atletas amadores de Futebol Masculino. No mesmo rumo, Fernandes (2011) encontrou “Saúde” como principal motivo em 91 atletas de Futebol 7 em Florianópolis.

Estes estudos provavelmente se diferenciam por não envolverem atletas universitários, o que é curioso, pois se espera que o atleta em formação em nível superior seja mais informado, portanto mais preocupado com a própria saúde. O estudo de Lizieiro não pertence à mesma região cultural (Mato Grosso do Sul), a faixa etária é diferente, provavelmente originando distinção com o presente estudo. Já o estudo de Fernandes foi feito com atletas de Futebol 7 em Florianópolis- SC, onde é notória a quantidade de campos em muitos bairros, a fim de proporcionar promoção de saúde e lazer a comunidade em geral.

Observa-se que os atletas de Futebol, Voleibol e Futsal se motivam mais por “Afiliação”; já os atletas de Handebol por “Aperfeiçoamento Técnico”; e os atletas de Basquete por “Saúde”. Cada modalidade apresentou as seguintes médias de motivação geral conforme a EMPE: Basquete 6,35 ( $\pm 1,99$ ), Voleibol, 7,13 ( $\pm 1,88$ ), Handebol 7,46 ( $\pm 1,77$ ), Futsal 6,71 ( $\pm 1,63$ ) e Futebol 7,38 ( $\pm 1,84$ ).

**Tabela 3** - Motivos de Prática Esportiva conforme sexo

SEXO	AFL	SDE	C.F	A.T	STT	L.E	CONT	GERAL
<b>MASC</b>	<b>7,79</b>	7,67	7,55	7,52	6,65	7,13	5,62	7,13
	(±1,72)	(±2,08)	(±1,65)	(±1,83)	(±1,83)	(±1,63)	(±2,13)	(±1,79)
<b>FEM</b>	<b>7,93</b>	7,68	7,56	7,80	6,21	7,54	5,57	7,18
	(±1,43)	(±1,97)	(±1,56)	(±1,91)	(±2,18)	(±1,76)	(±2,28)	(+1,87)

Nota: Resultados expostos conforme média ( $\pm$  Desvio Padrão).

AFL: Afiliação; SDE: Saúde; C.F: Condicionamento Físico; A.T: Aperfeiçoamento Técnico; STT: Status;

L.E: Liberação de Energia; CONT: Contexto.

Com relação aos fatores motivacionais em função do sexo, percebe-se que homens e mulheres consideram “Afiliação” um fator relevante para prática, obtendo médias muito próximas (masculino  $7,79 \pm 1,72$  e feminino  $7,93 \pm 1,43$ ). A ordem geral de importância dos motivos dos homens é: “Afiliação”, “Saúde”, “Condicionamento Físico”, “Aperfeiçoamento Técnico”, “Liberação de Energia”, “Status” e “Contexto” – sendo que dos 7 fatores motivacionais os cinco primeiros foram considerados “Muito Importantes” e os dois últimos apenas como “Importantes” em ambos os sexos. Já a ordem geral de importância das mulheres ficou diferente da dos homens, sendo para elas “Afiliação”, “Aperfeiçoamento Técnico”, “Saúde”, “Condicionamento Físico”, Liberação de Energia”, “Status” e “Contexto”. O maior motivo de prática de ambos refletem o encontrado na amostra geral constituída de 57,1% homens e 42,9% mulheres, “Afiliação”.

Tratando-se de atletas de esportes coletivos, pode-se esperar tais achados em ambos os sexos como maior motivo “Afiliação”, pois o perfil do atleta praticante de esportes coletivos, segundo Weinberg e Gould (2011) é se motivar em trabalhar em grupo. Pereira (2007), com QMAD, também encontrou “Atividades em grupo” (“Afiliação”) como “importante”. Pinheiro no mesmo ano e com o mesmo instrumento, porém com faixa etária inferior aos estudos supracitados, encontrou a classificação de “Importante” para “Atividades em Grupo”. Já nos estudos com a versão teste da EMPE, Feistauer (2007) encontrou maior motivação para “Afiliação” nos homens comparado com o grupo feminino, diferentemente do encontrado no presente estudo.

Por mais que “Saúde” e “Condicionamento Físico” não tenham seguido a mesma ordem, os valores encontrados são praticamente idênticos, diferentemente dos estudos de Bertuol (2008), que apontaram “Saúde” seguido de “Condicionamento Físico” como os principais motivos para a prática esportiva em universitários, divergindo neste estudo onde estes ficaram em ordens diferentes na escala, “Saúde” para os homens em segundo e em quarto para as mulheres.

“Condicionamento Físico” encontrou em terceira ordem de importância para os homens e quarta para as mulheres, ressaltando que Bertuol trabalhou com praticantes de atividade física que visavam momentos de lazer e bem-estar e o presente estudo visou investigar somente atletas de rendimento, uma vez que “Saúde” e “Condicionamento Físico” são fatores de motivação intrínseca onde o condicionamento físico e sentir-se saudável pode fazer com que seu desempenho individual ressalte em competições, uma vez que todas as modalidades investigadas são coletivas e as competições são acirradas e em curto período de tempo, jogando de dois a três jogos em menos de dois dias, podendo fazer diferença nos resultados. Infere-se que os estudos anteriores que apontaram “Saúde” como principal motivo diferencia-se pela quantidade da amostra.

Nos estudos de Maccari (2011) com universitárias de esportes coletivos, encontrou-se “Saúde” como principal motivo. Maccari investigou atletas pertencentes a uma exclusiva instituição pública, podendo levar a crer que ali se tem um perfil esportivo pré-definido, divergindo do presente estudo, pois 27,39% da amostra foi constituída de mulheres da região Sudeste, onde o contexto da motivação para a prática pode ser diferente. Nos estudos de Vieira (2013) com jogadoras de Futsal, o fator “Saúde” foi o principal motivo. Pode-se inferir que, pelo estudo de Vieira ter em sua amostra um grupo onde a prática não visava competição, a pesquisadora encontrou médias mais altas do fator “Saúde” que os grupos competitivos, fazendo com que sua pesquisa diferencie desta amostra.

As mulheres escolheram “Aperfeiçoamento Técnico” como o segundo maior motivo, dimensão na quarta ordem de importância masculina, podendo se inferir que as mulheres acreditam que através do “Aperfeiçoamento Técnico” o desempenho em campeonatos trará mais resultados, possivelmente com eficácia superior ao entrosamento tático. Já os homens parecem acreditar que “estar saudável” é mais relevante para a prática, refletindo as colocações de Nahas (2010): os homens são

mais ativos fisicamente que as mulheres. Os presentes resultados assemelham-se aos de Tatará (2011) sobre a motivação de atletas das seleções de brasileira e argentina de Hóquei sobre Grama, também aplicando a EMPE, onde o fator que mais se destacou foi “Aperfeiçoamento Técnico” com classificação também como “Muito Importante”. Entre os atletas brasileiros, o fator mais importante foi “Aperfeiçoamento Técnico”, já entre as atletas argentinas foi “Afiliação” muito próximo das médias mais altas do presente estudo. Nota-se, nas participantes do presente estudo, a mesma preocupação com o aperfeiçoamento técnico que atletas de nível nacional do estudo de Tatará (2011) – ou seja, um nível de rendimento bem mais elevado.

Observa-se no presente estudo que, os homens são mais motivados extrinsecamente pelos valores mais elevados de “Status” e as mulheres mais motivadas intrinsecamente por conta da “Liberação de Energia”, “Saúde” e “Aperfeiçoamento Técnico”, diferença que vai ao encontro da literatura (WEINBERG, GOULD, 2011).

Laurentino (2009) investigou 101 homens jogadores de Futebol amador, encontrando os fatores motivacionais da EMPE na seguinte ordem de importância: “Saúde”, seguido de “Condicionamento Físico”, “Afiliação”, “Status”, “Liberação de Energia”, “Aperfeiçoamento Técnico” e “Contexto”, todos considerados “Muito Importantes”. O fator “Status” foi considerado como “Muito Importante”, diferentemente do resultado encontrado no presente estudo, onde os homens consideraram esse motivo apenas “Importante”. Como os homens do presente estudo pertencem a outras quatro modalidades coletivas além do Futebol e são universitários, somos levados a crer que os jogadores de Laurentino, de diferentes faixas etárias e nível de instrução, compreendem mais o esporte como um fator de destaque social.

O fator “Contexto” foi considerado o motivo menos relevante dentro os 7 fatores, sendo classificado apenas como “Importante” para ambos os sexos. Pode-se inferir que pela amostra com 224 (71,29%) atletas provindos de universidades públicas, onde a realidade das instalações e implementos utilizados nos treinamentos nem sempre estão atualizados com a realidade, a dimensão contextual não os motiva tanto. Encontraram-se classificações de “Importante” nos estudos de Repetto (2009) sendo também o último fator da escala. Nos estudos de Bertuol

(2008) com 200 acadêmicos, “Contexto” obteve classificação ainda mais baixas, classificado apenas como “Pouco Importante”. Novamente acredita-se que fatores como instalações esportivas, acessórios e implementos não motivam tanto o adulto jovem da região pesquisada.

#### 4.3 ESTILO DE VIDA E SAÚDE

Na tabela 4, observam-se os resultados do Perfil de Estilo de Vida Individual dos participantes do presente estudo.

**Tabela 4** – Perfil de Estilo de Vida Individual

<b>COMPONENTES</b>	<b>MÉDIA</b>	<b>DESVIO-PADRÃO</b>
Relacionamento Social	2,36	(±0,56)
Comportamento Preventivo	1,89	(±0,72)
Atividade Física	1,85	(±0,96)
Controle do Estresse	1,72	(±0,68)
Nutrição	1,42	(±0,68)

O componente Relacionamento Social foi o fator com maior média entre os cinco (05) componentes do perfil do estilo individual, 2,36 (+056) seguido de prevenção, 1,89 (+0,72), atividade física 1,85 (+0,96) estresse 1,72 (+0,68) e Nutrição 1,42 (+0,68). Dentro do fator motivacional “Afiliação” que foi o fator que mais motiva os indivíduos deste estudo a praticarem esporte, corresponde diretamente ao fator Social do instrumento PEVI, onde estar com os amigos, e fazer atividades em grupo são um comportamento que sempre faz parte do dia a dia dos investigados. Aparentemente, não deve ser surpresa que atletas de esportes coletivos tenham comportamento positivo no quesito social. É importante observar que, em termos gerais dos 303 atletas investigados, apenas esta dimensão pode ser considerado positivo no estilo de vida – fato que não se repete em nenhum dos outros quatro componentes.

Simon (2010), em seu estudo utilizando o instrumento PEVI, investigando comerciários da cidade de Chapecó – SC encontrou as seguintes médias: Nutrição (1,16), atividade física (1,23), comportamento preventivo, (2,16), relacionamento

social (2,15) e controle do estresse (1,58), resultados similares aos do presente estudo, onde o Componente Social é o que teve maior média e encontra-se classificado como saudável, e nutrição o último classificado como não saudável. Observa-se que o grupo pesquisado por Simon possui estilo de vida ligeiramente mais saudável que o do presente estudo, com duas das cinco dimensões saudáveis.

No presente estudo, o componente Relacionamento Social obteve a maior média (2,36), sendo o único item a ficar com médias acima de 2, classificando-se como componente “saudável”. Todos os outros 4 itens tiveram médias abaixo de 2, sendo considerados não saudáveis. Observando a amostra como um todo, 61,9% obteve médias inferiores a 2 sendo considerado não saudáveis. Mendes (2003) assinala que o bom relacionamento interpessoal é uma característica marcante para a construção de uma boa identidade social. Logo, relacionar-se melhor cultiva as amizades e o ser humano tende, então a posicionar-se em mais flexivelmente quando a dinâmicas sociais.

No presente estudo, o componente Comportamento Preventivo obteve média de 1,89 (perfil do estilo de vida negativo). Infere-se que, por se tratar de jovens adultos universitários, os comportamentos sociais envolvendo bebidas e tabaco sejam frequentes. Silva (2012) e Pacheco (2013) afirmam que o comportamento preventivo em jovens universitários é inadequado, ou seja negativo. Como ambas as amostras envolvem universitários da mesma faixa etária, independente da região, é possível crer que esse aspecto do estilo de vida se apresente de forma preocupante corriqueiramente – independente de se tratem de atletas ou não.

O componente Estresse obteve média 1,72, sendo classificado como não saudável. Isto leva a crer que os atletas universitários investigados podem ter uma carga excessiva a cumprir na faculdade e em seus trabalhos, uma vez que esta amostra contém atletas de faculdades particulares, e talvez não sobre tempo para relaxar, descarregando muitas vezes no jogo suas raivas e frustrações – algo que se encontra de modo muito semelhante no quesito “Liberação de Energia” na EMPE.

O componente Atividade Física obteve média de 1,85, sendo classificado como negativo, fato que causa estranheza, pois a presente amostra conta exclusivamente com atletas universitários que treinam em caráter regular para participação em campeonatos. Infere-se que os investigados nesta amostra possam ter entendido que seus treinamentos coletivos não contariam para esta dimensão do

PEVI – cuja formulação dos itens não oferece alternativas que os atletas do presente estudo identificassem como iguais ou parecidas com a sua prática rotineira, que envolve movimentos bem mais intensos que, por exemplo, o item “Caminhar”. Também é possível acreditar que muitos dos participantes fazem uso de carro e treinam ou se exercitam menos de 5 vezes na semana.

O Componente Nutrição obteve a menor média do grupo (1,42), sendo classificada no presente estudo como negativo, fato que talvez ocorra por se tratar de universitários jovens que muitas vezes se alimentam em horários inadequados, não fazem ingestão de frutas e verduras e optam por comidas do tipo “fast food” a fim de ganhar tempo para as demais atividades do dia a dia.

Os estudos de Brandão (2002) encontraram elevado nível de Nutrição em professores aposentados, de onde se depreende que, com o passar dos anos o estilo de vida afeta nossa saúde e bem-estar a curto e longo prazo. Sendo assim, as pessoas com idade mais avançada ficam mais atentas ao que comer, pois o estilo de vida pode interferir na saúde na velhice acrescentando anos à vida (NAHAS 2010; SILVA, 2012).

Santos e Venâncio (2006) analisaram as variáveis do Estilo de Vida de 43 acadêmicos em Minas Gerais. Obtiveram médias abaixo de dois (02) pontos em Nutrição, Atividade Física e Controle do Estresse, do mesmo modo do presente estudo. Comportamento Preventivo e Relacionamento social tiveram médias superiores a dois (02), diferenciando-se do presente estudo onde somente Relacionamento Social obteve índices acima de dois (02) pontos. Nas orientações de Nahas (2010), as médias inferiores a dois (02) indicam que o grupo deve ser instruído e ajudado a mudar seus comportamentos nos itens avaliados, pois eles oferecem riscos a saúde e afetam qualidade de vida. Médias 2 ou 3 refletem estilo de vida bastante positivo; mais saudável para as pessoas. Os componentes nutrição atividade física comportamento preventivo e controle do estresse obtiveram medianas abaixo de 2.

Observa-se então que o Perfil do Estilo de Vida dos estudados na amostra é considerado negativo (MARTINS, 2012). Infere-se que o grupo pesquisado por Santos e Venâncio (2006) é menor e restrito com perfil pré-definido, pois eles buscavam verificar o estilo de vida dos acadêmicos após passarem por alguns anos

de graduação. Os resultados são parecidos, pois os atletas investigados nesta duas amostras são acadêmicos e no seu dia a dia se comportam como tal.

#### 4.4 ESTILO DE VIDA E PRÁTICA ESPORTIVA

**Tabela 5** – Médias do fator Saúde na EMPE conforme grupos do PEVI

<b>Grupos</b>	<b>Médias EMPE</b>	<b>Desvio Padrão</b>
Perfil Negativo	7,40	2,13
Perfil Positivo	8,07	1,79
Geral	7,65	2,03

Nota: (p=0,0045)

As médias de motivação por saúde entre os 61,9% atletas com Perfil do estilo de vida Negativo foi de 7,40 ( $\pm 2,13$ ). Já as médias do grupo com Perfil Positivo ficaram em 8,07 ( $\pm 1,79$ ) valores que apresentam diferença estatisticamente significativa entre os grupos (p=0,0045) apesar de ambos considerarem a “Saúde” um fator “muito importante”. Grupo com Perfil Negativo contendo 61,9% da amostra, e o grupo com Perfil Positivo com 47,1% da amostra. Os componentes mais preocupantes do grupo negativo foram Nutrição e Controle do Estresse.

Nota-se que, apesar da maioria atribuir muita importância à “Saúde” como fator motivacional para prática esportiva, os 112 atletas que realmente possuem estilo de vida positivo apresentam médias significativamente maiores nesta dimensão da EMPE. Já os 182 atletas com estilo de vida negativo, apesar de declararem que a “Saúde” é muito importante para sua prática, possuem estilo de vida não saudável, incorrendo em maior risco nos fatores Nutrição, Comportamento Preventivo e Estresse – se considerarmos que talvez haja um equívoco de interpretação do item Atividade Física no PEVI.

No que se refere à saúde global, sob o prisma do Pentágulo do Bem-Estar elaborado por Nahas (2010), base do PEVI utilizada por instituições respeitáveis como o Sistema SESI na orientação de atividade física, nota-se que a maioria da

amostra, a se destacar os 182 atletas de Perfil Negativo, deve prestar mais atenção nos três fatores destacados no parágrafo anterior – prevenindo, assim, doenças oportunistas e buscando a longevidade com bem-estar.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados apreciados neste estudo, pode-se inferir que, de forma geral, os 303 atletas universitários atribuem maior ênfase ao Fator Motivacional “Afiliação” como representante do conjunto de motivos mais importantes para a satisfação das necessidades associadas à prática esportiva de modalidades coletivas enquanto atletas universitários. Em decorrência deste resultado, observou-se a prevalência da motivação intrínseca sob a motivação extrínseca na pesquisa. Note-se que, a exemplo de praticamente todos os estudos realizados com a EMPE desde sua validação em 2007, a dimensão “Saúde” também se apresentou elevada, sem médias diferentes de modo estatisticamente significativo da “Afiliação” – apesar de não ser o maior fator motivacional.

O Perfil do Estilo de Vida Individual mostrou no presente estudo que o componente Relacionamento Social foi o de maior média, refletindo sua similaridade com o fator motivacional “Afiliação” da EMPE. Os níveis abaixo do esperado em Atividade Física e Nutrição surpreenderam, pois esperava-se que as universidades educadoras na busca de saúde e bem-estar, principalmente no que se refere aos profissionais da Educação Física responsáveis pelos atletas que cursam ensino superior, gerem grupos que sejam mais cientes e preocupados com esses aspectos.

Na busca de verificar se os atletas que declaram se motivar por “Saúde” de forma “muito importante” na EMPE, tinham Perfil Positivo, encontrou-se resultado dúbio: 112 participantes possuem Perfil do Estilo de Vida Positivo, mas a maioria, 182 atletas, com Perfil de Estilo de Vida Negativo. Essa diferença entre discurso e prática possivelmente se origina em cidadãos que repetem o discurso midiático pró-saúde, mas não o vivem. Sugere-se estudos que investiguem o porquê da diferença entre esse discurso e a prática.

Recomenda-se, por fim a realização de mais estudos utilizando os mesmos instrumentos e as mesmas modalidades, ampliando se possível a mesma quantidade de participantes ou regiões. Sugere-se, ainda, realizar o mesmo estudo com atletas profissionais das mesmas modalidades a fim de traçar um perfil comparativo entre atletas universitários e atletas profissionais.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, G, de M; **Nível de conhecimento de acadêmicos de Educação Física sobre a atividade física como forma de promoção a saúde.** Monografia (Licenciatura em Educação Física – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2006.
- ANDRADE, Afranio; SALGUERO, Afonso; MÁRQUEZ, Sara. Motivos para a participação esportiva em nadadores brasileiros. **Fitness Performance.** Rio de Janeiro, v.5, n.6, 2006.
- BARROSO, Mario L. C. **Validação do Participation Motivation Questionnaire adaptado para determinar motivos de prática esportiva de adultos jovens brasileiros.** 2007. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano – Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis).
- BARROSO, Mario. L. C. et al. **Motivos de prática de esportes coletivos universitários em Santa Catarina.** In: FÓRUM INTERNACIONAL DE ESPORTES, n.6, 2007. Florianópolis. Anais do Fórum Internacional de Esportes, n.6. Florianópolis: FESPORTE, 2007. Disponível em CD-ROM.
- BERTUOL, Leonardo L. **Motivos para a prática de educação física curricular dos estudantes da UFSC.** Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2008.
- BOEING, Kellin. **Motivos para a prática da natação.** Monografia (Licenciatura em Educação Física – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis), 2000.
- BOUCHARD, C. et al. **Exercise, fitness and health: the consensus of current knowledge. Exercise, fitness and health.** Champaign, Illinois. **Human Kinetics Books**, 1990.
- BRANDÃO, Juliana da Silva; **Perfil do Estilo de Vida dos Professores de Educação Física aposentados no Vale do Itajaí- SC** 2002. Dissertação - (Mestrado em Educação Física – Programa de Pós Graduação da Universidade Federal de Santa Catarina).
- CANCELLA, K.B Karina Barbosa. **A fundação da primeira sede da associação cristã de moços na América Latina e sua atuação como Fomentadora da prática esportiva no Rio de Janeiro pós-republicano.** Universidade Gama Filho Rio de Janeiro, 2006.
- CBDU. **Quem somos.** Disponível em: [http://www.cbdu.org.br/cbdu\\_2011/institucional](http://www.cbdu.org.br/cbdu_2011/institucional). Acesso em 21 jun. 2015.

CHEUNG, RT, et al. J Hum Kinet. ***H:q ratios and bilateral leg strength in college field and court sports players.*** 2012 Disponível em: > <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/23487043/?i=15&from=volleyball%20college%20training> Acesso em 21 jun.2015.

CORREA, Juliane Cristine Alves. **O lugar da ACM na história da educação física brasileira: Refletindo sobre o esporte e a Calistenia.** Universidade Estadual de Campinas, 2008.

DELL' ANTONIO, Elisa; BARROSO, Mário. L. C. Artigo. **Perfil de liderança de treinadores e desempenho de equipes em competições,** 2015.

FEISTAUER, Ricardo H. G. **Aspectos motivacionais do Handebol competitivo de Santa Catarina.** Monografia (Licenciatura em Educação Física – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2007).

FERNANDES, Flesch Albuquerque Bruno; **Motivos de prática do futebol 7 em Florianópolis / SC** Monografia (Bacharelado em Educação Física – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis), 2011.

FERRARI, E; PACHECO, R.; SANTOS, S.; SANTOS, S. G. Pesquisa Descritiva. In: Saray Giovana dos Santos (org.) **Métodos e Técnicas de Pesquisa Quantitativa Aplicada à Educação Física,** Florianópolis, 2011.

FRUTUOSO, Anderson S. **Fatores motivacionais relacionados à prática de ginástica rítmica.** Monografia (Licenciatura em Educação Física – Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis), 2008.

GILL, Diane L.; DEETER, Thomas. E. *Development of the sport orientation questionnaire.* **Research Quarterly for Exercise and Sport,** n. 59, v. 3, 1988.

GILL, Diane L.; GROSS, John B.; HUDDLESTON, Sharon. *Participation motivation in youth sports.* **Internation Journal of Sports Psychology,** n.14, p.1-14, 1983.

GOMEZ, Simone S. et al. Análise da produção científica em psicologia do esporte no Brasil e no exterior. **Revista de Iberoamerica de Psicologia del Ejercicio y el Deporte,** v. 2, n. 1, 2007.

INTERNACIONAL , *Científica, Conferência; Desporte y Nutrición,* Editora – **Comissão Medica – COI – 1ª Edição,** 1991.

JOIA, C.L Perfil do estilo de vida entre estudantes universitários. **Revista Movimenta**, v 3, n I, p. 16-23,2010.

KRUG, R.R.; DAMÁSIO, W.; CONCEIÇÃO, V.J.S.; KRUG, H.N Perfil dos profissionais de educação física que atuam em academias de musculação na região central da cidade de Criciúma-SC in: **anais do simpósio nacional de educação física**,27, 2008.Pelotas.

LAURENTINO, Gabriel S. **Motivos para prática do futebol amador nas ligas da grande Florianópolis**. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2009.

LIMA, Julysis S.; MORAES, Josué M. Fatores motivacionais para a prática do vôlei de praia em praticantes de 45 a 87 anos. **Revista Digital**. n.138, 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd138/fatores-motivacionais-para-pratica-do-volei-de-praia.htm>>. Acessado em 18 de novembro, 2010.

LIZIEIRO, Leonardo. **Fatores motivacionais de adolescentes praticantes de futebol em clubes de Campo Grande/MS**. Monografia (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Federal do Mato Grosso do Sul, Mato Grosso, 2008.

LOPES, Jackson Lincoln; **Análise do perfil do estilo de vida dos servidores da Prefeitura Municipal de Astorga**. Monografia (Licenciatura em Educação Física) Universidade Estadual de Maringá/PR) 2009.

MACCARI, Bruna. M; **Motivos para a prática competitiva de esportes coletivos femininos na Universidade Federal de Santa Catarina**, Monografia (Licenciatura em Educação Física – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina), 2011.

MADUREIRA, A., Fonseca, A., & Maia, M. Estilos de vida e atividade física habitual de professores de educação física (2003). **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Volume 5, 54-62.

MARTINS, Guilherme H. et at. Análise dos parâmetros de qualidade e estilo de vida de universitários. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – v. 11, n. 1, 2012.

MARTINS JUNIOR, Eduardo, M. L. **Motivos de prática de hóquei sobre a grama: um estudo com as seleções brasileiras masculina e feminina**. Monografia (Licenciatura em Educação Física – Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis), 2009.

MEDEIROS, Pedro Vitoria. **Motivos de Prática de Futsal em Universidade Pública**. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, 2012.

MICHELIN, E. et al. Efeito de Um Mês de Destreino Sobre a Aptidão Física Relacionada à Saúde em Programa de Mudança de Estilo de Vida, **Revista Brasileira de Medicina Esportiva** – vol 14 nº 3 Mai/jun de 2008.

NACIF, Cesar.; MORAES, Josué. M. de. Fatores Motivacionais para prática de capoeira. **Revista Digital**. Buenos Aires, ano 14, n.135, ago./2009.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**. Londrina: Mediograf, 2010.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. L. O Pentágono do Bem-Estar. Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, 5, nº 2, p. 48-59, 2000.

NICOLODI, Natália. **Aspectos motivacionais em goleiros de Handebol de Florianópolis**. Monografia (Licenciatura em Educação Física – Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis), 2008.

OLIVEIRA, Gabriela M. **Motivos que levam à adesão inicial e à manutenção do treinamento de natação nas categorias infantil e juvenil em Santa Catarina**. Monografia (Licenciatura em Educação Física – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis), 2001.

OLIVEIRA, de Casagrande C. **Ansiedade pré-competitiva e esportes coletivos: estudo com atletas da Universidade Federal de Santa Catarina**. Monografia (Bacharelado em Educação Física – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis), 2013.

PACHECO, Ricardo Lucas; **Estilo de vida de acadêmicos de educação física da UFSC**, 2013. Dissertação (Mestrado em Educação Física – Programa de Pós Graduação da Universidade Federal de Santa Catarina).

PEREIRA, Adriano, B. T. **Fatores motivacionais dos praticantes de escalada esportiva do Estado de Santa Catarina**. Monografia (Bacharelado em Educação Física – Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis), 2007.

PINHEIRO, Élli, M. **Aspectos motivacionais que levam jovens à prática do basquetebol**. Monografia (Licenciatura em Educação Física – Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis), 2007.

POSSENTI, Felipe S. **Fatores motivacionais de atletas de Voleibol masculino nas categorias de base de Florianópolis**. Monografia (Licenciatura em Educação Física – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis), 2009.

REPETTO, Cecília. **Motivos da prática de Jiu-Jitsu: estudo em academias de Florianópolis/SC**. Monografia (Bacharelado em Educação Física – Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis), 2009.

ROBERTS, Glyn C.; SPINK, Kevin S.; PEMBERTON, Cynthia L. *Learning experiences in Sport Psychology*. Champaign, IL (EUA: Human Kinetics, 1986.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte: manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia** São Paulo: Manole, 2002.

SAMULSKI, Dietmar; NOCE, Franco. **A avaliação psicossocial do atleta de Handebol**. In: GRECO, P. Caderno de Rendimento do Atleta de Handebol, BH, Health, 2000.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. São Paulo: Manole, 2009.

SANTOS, D. H. **Ansiedade pré-competitiva: um panorama do Handebol universitário feminino e masculino**. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, São Paulo), 61f 2004.

SANTOS, Glayce Liliâne Alves dos; VENANCIO, Sildemar Estevão; Perfil do estilo de vida de acadêmicos concluintes em Educação Física do centro universitário do leste de Minas Gerais Unileste/MG **Revista Movimentum- Revista Digital de Educação Física - Ipatinga: Unileste-MG - V.1 - Ago./dez. 2006**.

SANTOS, Jamile Mendonça; **Motivos para prática de Natação de Atletas adolescentes federados em Santa Catarina**, Monografia (Bacharelado em Educação Física – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina), 2011.

SCHAAL M, et al. J Strength Cond Res. **Physiologic performance test differences in female volleyball athletes by competition level and player position**.2013.

Disponível

em:><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/22990572/?i=20&from=volleyball%20college%20training>>. Acessado em 16 de Julho, 2015.

SERPA, Sidónio. Motivação para a prática desportiva. In: F. SOBRAL; A. MARQUES (**Coordenadores FACDEX: Desenvolvimento somato-motor e factores de excelência desportiva na população escolar portuguesa**), v.1, p. 101-105, 1990.

SILVA, D. A. Estilo de vida de académicos de Educação Física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil (**Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 34, n. 1, p. 53-67, jan./mar. 2012

SILVEIRA, José Luiz Gonçalves da. **Estilo de vida, índice de capacidade de trabalho e percepção da demanda física nas tarefas dos profissionais de segurança dos cidadãos**. 2004. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção. UFSC. Florianópolis.

SKINNER, Burrhus F. *The technology of teaching*. New York: **Appleton-Century-Crofts**, 1968.

TATARA, Daniel; **Fatores Motivacionais na prática de Hóquei sobre grama entre atletas de Elite do Brasil e Argentina**, Monografia ( Bacharelado em Educação Física – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina), 2011.

TREASURE, Darren C.; ROBERTS, Glyn C. *Relationship between female adolescents` achievement goal orientations, perceptions of the motivational climate, belief about success and sources of satisfaction in basketball*. **International Journal of Sport Psychology**, v.29, p. 211-230, 1998.

TUBINO, Manoel José Gomes; TUBINO, Fábio Mazon; GARRIDO, Fernando Antônio Cardoso. **Dicionário Enciclopédico Tubino do Esporte**. Rio de Janeiro: SENAC, 2007.

UCHOA E, Rosemberg B, Porto MFS. **Entre a fragmentação e a integração: saúde e qualidade de vida de grupos populacionais específicos**. Informe epidemiológico do SUS: 11 (3): 115-28 2002

UFSC. **Divisão de Apoio ao Esporte Universitário**. Disponível em: <<http://portalcds.ufsc.br/files/2010/08/Divisao-de-Apoio-ao-Esporte-Universitario.pdf>>. Acesso em: 24 mai. 2011.

VIEIRA, Bergmann Tairini, **Motivos de prática do futsal feminino profissional, não-profissional e participativo** Monografia (Bacharelado em Educação Física – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina), 2013.

WEILER, Ingomar. *The predecessors of the Olympic movement and Pierre de Coubertin*. **European Review**. Cambridge University Press, n.12, p. 427-443, 2004.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Foundations of Sport and Exercise Psychology**, 5ª. Ed 2011.

WINTERSTEIN, Pedro. **A motivação para a atividade física e para o esporte.** In: DE ROSE JR., Dante et cols. (orgs). **(Esporte e atividade física na infância e na adolescência).** Porto Alegre: **Artmed**,. Cap. 6, p.77-87. 2002

**ANEXOS**

## ANEXO 1 – ESCALA DE MOTIVOS PARA PRÁTICA ESPORTIVA (EMPE)

“Participation Motivation Questionnaire (PMQ) D. GILL; J. GROSS & S. HUDDLESTON

Validada no Brasil por Mario Luiz C. Barroso & Ruy Jornada Krebs (2007

(CEFID/UDESC - Laboratório de Desenvolvimento e Aprendizagem Motora

Abaixo temos alguns motivos que fazem com que as pessoas pratiquem esportes.

Leia cada item com atenção e, por favor, marque com um “X” o quanto cada um deles é importante para você praticar sua modalidade.

HOJE:

	Nada importante	Pouco importante	Importante	Muito importante	Totalmente importante
1. Eu quero melhorar minha técnica	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
2. Eu quero estar com meus amigos	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
3. Eu gosto de vencer	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
4. Eu preciso liberar energia	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
5. Eu gosto de viajar	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
6. Eu quero ficar em forma	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
7. Eu gosto de sentir emoções fortes	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
8. Eu gosto de trabalhar em equipe	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
9. Meus pais e/ou amigos querem que eu jogue	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
10. Eu quero aprender novas técnicas	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
11. Eu quero manter a saúde	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
12. Eu gosto de fazer novas amizades	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
13. Eu prefiro fazer algo em que sou bom	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
14. Eu preciso liberar tensão	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
15. Eu gosto de ganhar prêmios	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
16. Eu gosto de fazer exercícios	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
17. Eu gosto de ter algo para fazer	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
18. Eu gosto de estar fisicamente ativo	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
19. Eu gosto do espírito de equipe	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
20. Eu gosto de sair de casa	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
21. Eu gosto de competir	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
22. Eu quero adquirir hábitos saudáveis	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
23. Eu gosto de me sentir importante	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
24. Eu gosto de fazer parte de uma equipe	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
25. Eu quero superar meus limites	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
26. Eu quero estar em forma	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
27. Eu quero me destacar socialmente	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
28. Eu gosto de desafios	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
29. Eu gosto dos técnicos e/ou professores	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
30. Eu quero ganhar status ou ser reconhecido	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
31. Eu gosto de me divertir	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
32. Eu quero melhorar ainda mais minha saúde	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
33. Eu gosto de usar instalações e equipamentos esportivos	0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10

## ANEXO 2- PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL- Nahas, Barros e Francalacci 2000

56

Volume 5, Número 2, 2000

Veja e utilize livremente o instrumento apresentado a seguir, desde que citada a fonte.

### PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL

O **ESTILO DE VIDA** corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes e valores das pessoas. Estas ações têm grande influência na saúde geral e qualidade de vida de todos os indivíduos.

Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual. Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala:

- [ 0 ] absolutamente **não** faz parte do seu estilo de vida
- [ 1 ] às **vezes** corresponde ao seu comportamento
- [ 2 ] **quase sempre** verdadeiro no seu comportamento
- [ 3 ] a afirmação é **sempre** verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida.

#### Componente: **Nutrição**

- a. Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras. [ ]
- b. Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces. [ ]
- c. Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo. [ ]

#### Componente: **Atividade Física**

- d. Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas / intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana. [ ]
- e. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular. [ ]
- f. No seu dia a dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador. [ ]

#### Componente: **Comportamento Preventivo**

- g. Você conhece sua PRESSÃO ARTERIAL, seus níveis de COLESTEROL e procura controlá-los. [ ]
- h. Você NÃO FUMA e ingere ÁLCOOL com moderação (menos de 2 doses ao dia). [ ]
- i. Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool de vai dirigir. [ ]

#### Componente: **Relacionamento Social**

- j. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos. [ ]
- k. Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações. [ ]
- l. Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social. [ ]

#### Componente: **Controle do Stress**

- m. Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar. [ ]
- n. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado. [ ]
- o. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer. [ ]