

COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE AUTOESTIMA ASSOCIADA À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE UNIVERSITÁRIOS

Solange Maria Ribeiro Nunes Lages¹
Mara Jordana Magalhães Costa²
Aurinice Sampaio Irene Monte¹
Rogério Ferreira Emygdio³
João Carlos Alchieri⁴

¹Universidade Estadual do Piauí-Teresina-PI-Brasil

²Universidade Federal do Piauí-Teresina-PI-Brasil

³Universidade Estácio de Sá-Rio de Janeiro-RJ-Brasil

⁴Universidade Federal do Rio Grande do Norte-Natal-RN-Brasil

solangelages@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Atualmente um estilo de vida saudável está diretamente ligado dentre outros fatores, com a prática regular de atividade física. E, esta adoção por parte da população em geral, e dos jovens em particular, de práticas de atividade física regular e a sua manutenção ao longo do tempo pode, ser assumida como um grande desafio tanto para as Instituições como para os profissionais implicados neste processo (DIAS *et. al*, 2008).

Geralmente as pessoas iniciam as práticas estimuladas por vários motivos, mas não conseguem permanecer por muito tempo, deixando-as de lado seguidas vezes, não incorporando com eficácia no seu cotidiano (Santos e Knijik, 2006). Estima-se que 50% dos indivíduos que começam um programa de exercícios físicos interrompem-no nos primeiros seis meses, em academias de ginástica o índice de evasão é de aproximadamente 70%, esta estimativa aumenta nos casos de alteração de estilo de vida, como a prática desportiva (MARKUS *et. al*, 2000;ALBUQUERQUE e ALVES, 2003).

Um estilo de vida saudável abrange aspectos físico-comportamental - social, cognitivo e afetivo. Estudos descrevem fatores determinantes da atividade física, dentre eles o ambiente, a autoestima (SHERWOOD, 2000) e autoconceito físico (DIAS *et. al*, 2008). O mesmo autor ainda ressalta em seu trabalho que algumas investigações mostraram que um autoconceito positivo está ligado a uma maior atração pela prática de atividade física e que há uma maior probabilidade das pessoas se envolverem em contextos de atividade física se se sentirem bem consigo próprias, confiantes e competentes naquilo que fazem.

A autoestima não é estática, apresenta altos e baixos, podendo ser também positiva ou negativa, porque é uma percepção avaliativa sobre si próprio, na maneira de ser, segundo a qual a própria pessoa tem idéias sobre si mesmo (MOSQUERA e STOBAUS, 2006).

Diante disso, o objetivo do presente estudo foi analisar os níveis de autoestima associada à prática de atividade física de universitários.

METODOLOGIA

A pesquisa é do tipo descritiva, exploratória, comparativa, com abordagem quantitativa analítica.

Utilizou-se uma amostra de 110 estudantes universitários de ambos os sexos, todos voluntários de duas instituições, sendo uma no município do Rio de Janeiro - RJ, e a outra no município de Teresina – PI, com idade entre 18 e 31 anos.

A escolha por estes participantes deveu-se a capacidade discriminativa, uso de expressões abstratas e fase em que o indivíduo começa a administrar seu próprio tempo, além da possibilidade de aceitação dos pesquisadores nessas instituições de ensino superior.

Este estudo foi desenvolvido de acordo com as Normas de Realização de Pesquisa em Seres Humanos e aprovado pelo Comitê de Ética da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual do Piauí, pelo protocolo CEP no 128/08.

Como instrumento de pesquisa foi utilizado a Escala de Autoestima associada à Prática da Atividade Física -EsAEAF (Lages, 2012), que possui 16 itens distribuídos em cinco dimensões e o escore total. As dimensões são: Introspecção; Imagem Física; Satisfação com a vida; Aceitação e Confiança. Com respostas estruturadas na escala de Likert de três alternativas de concordância, onde (1) – Concordo, (2) – Indiferente e (3) – Discordo.

A autoestima foi classificada em três níveis segundo os respectivos intervalos classificatórios:

Baixa: Apresenta escores médios de autoestima, significativamente inferiores comparativamente aos de uma dada população dita normal.

Moderada: Apresenta níveis de autoestima contínuos e razoáveis, num contexto de uma dada população dita normal.

Alta: Apresenta níveis médios de autoestima significativamente superiores comparativamente aos de uma dada população dita normal.

O Presente Estudo observou as técnicas da Estatística Descritiva para caracterização dos Grupos e os Testes de Hipóteses – t de Students para os dados contínuos e Qui-quadrado de Pearson para os dados de natureza nominal. Foi observado um nível de significância $p < 0,05$ para rejeição da Hipótese Nula (não diferença significativa entre os Grupos).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No presente estudo foi realizado o teste Não Paramétrico – Qui quadrado de Pearson - para análise de diferenças entre os grupos quanto as distribuições segundo o sexo, tendo sido calculado um nível de significância $p = 0,002 < 0,05$ e que denota existirem diferenças entre as distribuições dos dois Grupos, nos quais observa-se uma maior frequência de pessoas do sexo Feminino no Grupo do Piauí (36/45) 80,0% se comparado ao Grupo do Rio de Janeiro (65/110) 59,1%.

Ainda foi realizado um teste Paramétrico – t de Students para dados não pareados – para análise de diferenças entre as idades dos respectivos Grupos, tendo um nível de significância $p = 0,001 < 0,05$ e que denota existirem segundo os Grupos, diferenças significativas entre as respectivas idades médias, onde o Grupo do Piauí tem média $21,4 \pm 2,7$ anos significativamente menor que a do Grupo do Rio de Janeiro que tem média $31,3 \pm 8,6$ anos.

Foram realizados testes comparativos das distribuições segundo o sexo e para nenhuma das dimensões foram observadas diferenças significativas, o que implica que o fator sexo não constitui elemento interveniente nos resultados comparativos.

As Tabelas 1, 2 e 3 mostram os resultados relacionado a autoestima dos dois estados, assim como a média geral.

Tabela1. Média da autoestima do Grupo PI.

Introspecção	2	Moderada
Imagem Física	2	Moderada

Satisfação com a Vida	2	Moderada
Aceitação	2	Moderada
Confiança	3	Alta
AE FINAL	2	Moderada

Fonte: Dados da Pesquisa.

Tabela 2. Média da autoestima do Grupo RJ.

Introspecção	2	Moderada
Imagem Física	2	Moderada
Satisfação com a Vida	3	Alta
Aceitação	3	Alta
Confiança	3	Alta
AE FINAL	3	Alta

Fonte: Dados da Pesquisa.

Tabela 3. Resultado geral (Média) da autoestima nos dois estados.

Introspecção	2	Moderada
Imagem Física	2	Moderada
Satisfação com a Vida	2	Moderada
Aceitação	3	Alta
Confiança	3	Alta
AE FINAL	2	Moderada

Fonte: Dados da Pesquisa.

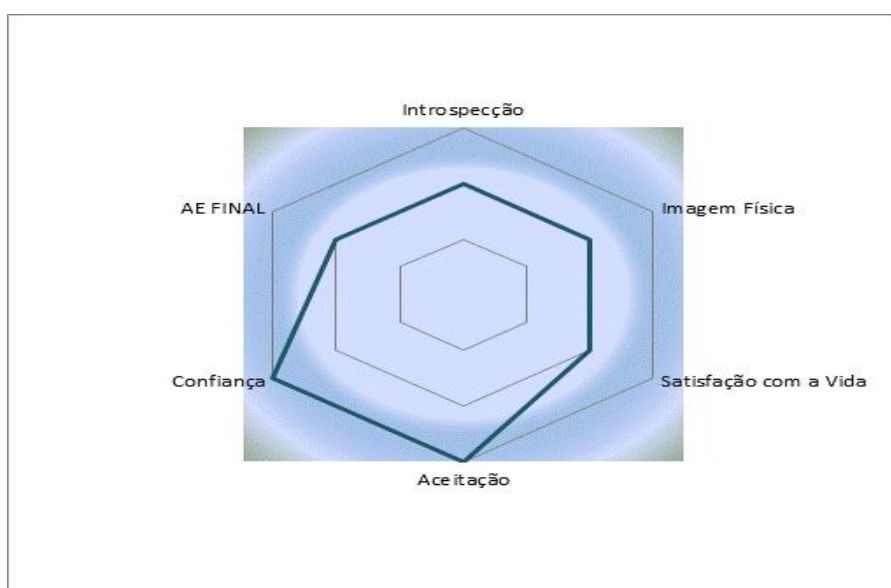


Figura 1. Resultado geral (Média) com relação à autoestima nos dois estados.

Os resultados finais da aplicação da Escala EsAEAF e comparação dos mesmos segundo os dois Grupos (PI e RJ) observados, pelo protocolo Qui-Quadrado de Pearson, demonstram não existirem diferenças significativas entre as respectivas distribuições de frequência quanto aos níveis de Auto Estima Associada à Prática da Atividade Física.

No presente estudo os níveis de autoestima foi classificado como moderada, dado que corrobora com o estudo de FERREIRA (2006) que encontrou na maioria dos estudantes investigados (63,4%) níveis médios de autoestima. O que difere do estudo de MOSQUERA e STOBBAUS (2006) em que os níveis de autoestima estiveram mais elevados com o decorrer do curso.

Em sua pesquisa CAMPOS et. al (2006) mostra que um dos fatores que estimulam os indivíduos a praticarem atividades físicas está ligado a imagem física, a estética, mostrando que a autoestima se relaciona com a prática de atividade física e Liz et al (2010) também mostra a relação da imagem física como um dos motivos que levam as pessoas a praticarem exercícios físicos em academias de ginástica. DESCHAMPS e DOMINGUES FILHO (2005) ressaltam que além de fatores como a autoestima, o prazer, e a satisfação, a estética também é um fator que impulsionam homens e mulheres a praticarem regularmente atividade física.

Dias et al (2008) resalta em seu estudo que de uma forma geral, os estudantes com níveis mais elevados de felicidade, satisfação com a vida e afeto positivo, revelaram-se fisicamente mais ativos do que os estudantes do grupo oposto. O que mostra que assim como o presente estudo, a prática de atividade física esta associada a níveis de autoestima mais elevada.

A síntese combinada dos resultados observados nos conduz a uma interpretação plausível e possível que demonstra o entendimento de que a prática da atividade física está associada a autoestima, desenvolvido na aceitação do ser consigo mesmo em ambientes diferentes.

CONCLUSÃO

Referenciado nos objetivos do presente estudo, temos que apesar dos resultados das análises estatísticas denotarem existirem diferenças significativas segundo as Distribuições de Frequência por Sexo e entre os valores médios etários dos dois grupos, tais diferenças não traduzem diferenças entre as Distribuições de Frequências dos grupos quanto as classificações nominais das Dimensões pontuadas pela escala EsAEAF, o que implica dizer que os dois Grupos não apresentam diferenças significativas entre os seus respectivos níveis de autoestima associado à prática da atividade física. Nesse sentido o fator localidade, que nesse corte de estudo constituí a variável interveniente que define os grupos de universitários, não constitui elemento inferior de natureza significativa nos resultados aqui encontrados.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE CLFA, ALVES RS. Um estudo de caso no centro integrado de estética e atividade física – CIEAF, na cidade de Caicó – RN. *Dominium Revista Científica da Faculdade da Natal*, v.1, n. 1, p.33,2007.

CAMPOS, RS. et.al. Adesão dos universitários aos diversos níveis de atividade física. *Estudos*. v.33, n.7/8,p.615-633,jul/ago, 2006.

DESCHAMPS, S.R.; DOMINGUES FILHO, L.A. Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor. *R. bras. Ci e Mov.* v. 13, n. 2,. p 27-32, 2005.

DIAS, C. et.al. A prática desportiva dos estudantes universitários e suas relações com as autopercepções físicas, bem-estar subjectivo e felicidade. *Estudos de Psicologia*, v. 13, n.3, p.223-232, 2008.

ELIZONDO, LA. et. al. Relación entre los niveles de autoestima y estrénes en estudiantes universitarios. *Enseñanza e investigación en psicología* vol. 16, num. 1,p. 91-101, enero-junio, 2011.

FERREIRA, AR. et.al. Depressão e auto-estima entre acadêmicos de enfermagem. *Rev. Psiq. Clín.* v. 33, n.5, p. 239-244, 2006.

LAGES, SMRN. Associação dos Níveis de Motivação e Autoestima na Aderência à Prática de Atividade Física de Universitários. [Tese] Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2013.

LIZ, CM de. et. al. Aderência a prática de exercícios físicos em academias de ginástica. *Motriz*, Rio Claro, v.16, n.1, p.181-188,jan/mar. 2010.

MARCUS BH, Whelton M, K REYNOLDS, Muntner P, PK WHELTON, Ele J. Physical activity behavior change: issues in adoption and maintenance. *Health Psychology*. Washington, v. 19, n.1, p. 32-41, 2000.

MOSQUERA, JJM; STOBÄUS, CD .Auto-imagem, auto-estima e auto-realização:Qualidade de vida na universidade. *Psicologia, saúde & doenças*, v.7, n.1,p. 83-88, 2006.

SANTOS SC, KNIJNIK JD. Motivos de Adesão à Prática de Atividade Física na Vida Adulta Intermediária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. V. 5, n.1, p. 23-34, 2006.

SHERWOOD NE, Jeffery RW. The behavioral determinants of exercise: implicações for physical activity interventions. *Annual Review of Nutrition*, v, 20, p. 21-44, 2000.

SOLAR, MI. et al. Incidencia de los estilos de aprendizaje, estrategias de aprendizaje y la autoestima, en el logro académico de estudiantes universitarios de alta vulnerabilidad: Estudio de Caso en la Universidad de Concepción-Chile. *Revista Perspectiva Educacional*, v. 49, n. 1, 2010.

Rua Jonas Silva,191. Bairro: São Cristovão. Teresina-Piauí - Brasil Cep: 64056-055

solangelages@hotmail.com