



Universidade de Brasília
Faculdade de Educação Física - FEF/UnB
Trabalho de Conclusão de Curso

Mateus Pio Cordeiro Vasconcelos

VALORES PESSOAIS E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Brasília-DF

2023



VALORES PESSOAIS E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade de Brasília, como parte das exigências do Curso de Educação Física para a obtenção do título de Bacharel.

Prof. Dr. Américo Pierangeli Costa
Orientador

Brasília-DF
2023

DEDICATÓRIA

Às maiores referências que possuo, meu pai, Antônio, e minha mãe, Magna, que sempre me ensinaram os verdadeiros valores da vida. Sempre acreditaram em mim e no meu potencial, me ensinaram que tudo é possível quando alinhamos estudo e dedicação.

AGRADECIMENTOS

À família, Antônio, Magna, Marcos e Lucas, pelo incentivo, compreensão e pelo apoio, mesmo em momentos que eu mesmo não acreditava em mim.

Aos amigos, em especial, Alexandre, Gabrielle, Victor Hugo e Raquel, por sempre ouvirem meus anseios e preocupações, estando ao meu lado durante essa jornada de autoconhecimento.

Ao Prof. Dr. Américo Pierangeli Costa, pela disponibilidade, orientação, respeito e pela identificação.

Aos voluntários da pesquisa.

Aos Professores da Faculdade de Educação Física da UnB (FEF/UnB) e de outros departamentos pela colaboração na formação

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	7
2	ESCALA DA LISTA DE VALORES LOV.....	9
3	3. O uso do Self-report physical activity pattern (SRPA).....	10
4	4. MATERIAIS E MÉTODOS	12
5.	RESULTADOS.....	13
5.1.	Caracterização da Amostra	13
4.1	Valores Pessoais.....	14
5	CONCLUSÃO	18
6	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	19
	ANEXO.....	20

RESUMO

O estudo procura verificar se existe associação do nível de atividade física obtido a partir da aplicação do *Self Report Physical Activity Pattern* (SRPA) e de valores pessoais determinantes, segundo a escala da *List of Values* (LoV). Para tanto, obteve-se 196 repostas, em *websurvey* - questionário eletrônico, disponibilizado no período entre 7 de fevereiro de 2023 a 12 de julho de 2023. Como resultado, obteve-se que existe uma frequência entre o valor de “*Ser Respeitado*” e indivíduos classificadas como muito ativos. Observou-se, também, correlação entre a frequência de atividade física pelo sexo dos participantes, porém quando a média dos valores foi comparada, não se obteve diferença estatística. Constatou se, então, que valores pessoais podem ser uma medida de diferenciação entre níveis de prática de atividade física entre as pessoas.

1 INTRODUÇÃO

A atividade física sempre foi inerente ao estilo de vida do ser humano, desde os primórdios de sua existência o homem sempre foi forçado a lutar pela sua sobrevivência e isso implicava diretamente com o seu jeito de viver. Com o advento da tecnologia e suas facilidades, a obrigação do homem de se movimentar foi, ao longo do tempo, sendo substituída pela inércia, que a comodidade gerada por avanços tecnológicos proporciona.

Diversos estudos buscam compreender o que gera a diferença no nível e frequência de prática de atividade física entre os indivíduos. Na intenção de se encontrar uma resposta para o que explique a adesão ao estilo de vida ativo, foram desenvolvidas diversas teorias que partiam de diferentes premissas. Segundo Dumith (2012), e sua proposta de modelo teórico para a adoção a prática de atividade física, a temática deve ser abordada de baseada na multicausalidade, ou seja, várias causas contribuintes formam uma causa suficiente que interagem entre si, e também, a temporalidade. Um modelo que hierarquiza variáveis demográficas, socioeconômicas e comportamentais, e as relaciona de acordo com o seu nível de determinação, para explicar por que pessoas escolhem ser ativas ou não.

Para Kotler (2011), a ferramenta primordial do Marketing é a de manter, fidelizar clientes existentes em uma relação duradoura e baseada em experiências satisfatórias. No entanto, as visões e desenvolvimento conceitual sobre o consumo nem sempre foram tão abrangentes como a apresentada por Warde (2005), que considera que o consumo pode ser considerado uma atividade pragmática, voltada para a satisfação de necessidades imediatas. Mas também, pode ser considerado como uma atividade contemplativa, voltada para o prazer estético e a apreciação de bens culturais.

Nesse sentido, situa-se a atividade física como uma atividade entre outras da rotina das pessoas como um momento de consumo. Uma prática que tem seus significados e construções sociais diversas. A começar pela pluralidade de suas manifestações que podem variar de uma simples caminhada, despojada de equipamentos ou estrutura e ir até uma atividade como a escalada, ou o vôo livre que contempla um preparo e a posse de produtos e condições estruturais e climáticas favoráveis.

Partindo dessa premissa que a atividade física é qualquer movimento que gere gasto de energia (OMS, 2020) e que o exercício é uma sequência de atividades mais elaboradas (GUEDES, 1995). O ato de se exercitar pode ser compreendido como consumo, independente da forma mais tradicional descrita pelo conceito econômico que trata da troca do valor monetário por um bem ou serviço. O próprio tempo empregado nas práticas corporais pode ser considerado um ativo de troca pelo praticante.

A partir desse breve conceito de Marketing e da escassez de pesquisas e estudos, que abordam os dois temas de forma conjunta. O presente estudo buscou compreender se existe uma diferença entre os valores pessoais das pessoas classificadas quanto à prática de atividade física.

Como trata-se de uma abordagem inicial, optou-se por um questionário de fácil compreensão e de autorrelato do nível de atividade física praticado. Para tal o *Self Report Physical Activity Pattern* (SRPA), pareceu ser mais adequado. Para Jackson (1999), a acurácia de precisão de modelos autorrelatos de atividade física excedem a precisão obtida com os populares modelos de previsão submáxima e é apenas um pouco menos precisa do que modelos diretos para a aferição do VO₂máx, variando de cerca de apenas 5-6 ml-kg. O mesmo é relatado por Segedi (2020), onde calculou-se o VO₂ de um grupo do Corpo de Bombeiros Militares do Distrito Federal (CBMDF), e não foi encontrado diferenças relevantes entre o resultado obtido por meio de testes que utilizam da prática de exercício físico em

relação à testes onde existam a ausência de exercício físico para a aferição do consumo de oxigênio do grupo.

A prática de atividade física regular é o principal agente protetor e controlador de doenças crônicas não transmissíveis (DNTs). Segundo a Organização Mundial da Saúde (2020, p. 2), a atividade física além de contribuir para a manutenção do peso ideal e bem-estar geral, beneficia a saúde mental, por prevenir o declínio cognitivo e sintomas de ansiedade e depressão. Conforme o guia: “Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário” o contexto global pós pandemia da COVID-19, é marcado pelo risco do desenvolvimento de uma nova pandemia causada pelo sedentarismo.

No Brasil, a Pesquisa Nacional de Saúde de 2019 (PNS - 2019), aponta que 47% da população é sedentária. Vale salientar que quando o levantamento foi realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), ainda não se tinha instauração da pandemia em território nacional.

A identificação de um padrão comportamental relacionado à prática de atividade física, se faz extremamente importante no enfrentamento ao sedentarismo. É por meio de possíveis correlações entre a quantidade de atividade física, realizada semanalmente, e o perfil dos indivíduos, moldado a partir dos seus valores, que se pode desenvolver estratégias cada vez mais eficientes em campanhas que visam a recuar o avanço desse estilo de vida entre as pessoas e engajar ainda mais a população ao estilo de vida ativo.

O estudo dos valores pessoais, observados como moldadores de padrões e critérios que influenciam a avaliação e as escolhas de ideias, objetos e pessoas, sugere relação entre valores e comportamento. (Vinson, Scott, & Lamont, 1977).

Por mais que seja difícil, constatar em um primeiro momento a relação direta dos valores pessoais e o consumo, de maneira geral, eles são determinantes no comportamento dos indivíduos.

Existindo evidências de que o relacionamento dos valores dos consumidores com seus comportamentos está num nível mais abstrato do que os dos valores instrumentais (Kamakura & Novak, 1992).

Apesar da escala da *List of Values* (LoV) ser uma escala utilizada desde os primórdios dos estudos de valores pessoais, inclusive, evoluiu para outros métodos mais complexos de análise não quantitativos, com abordagens qualitativas dos valores pessoais. Como o método proposto por Schwartz (1994), que afirma que os valores são crenças que orientam os indivíduos não só em suas escolhas e ações, mas também no julgamento que eles fazem de situações.

Porém, em oposição às análises qualitativas a escala LoV parece ser adequada a estudos com um número maior de indivíduos e aos formatos contemporâneos de pesquisa eletrônica como o *websurvey*. Por ser um questionário de fácil aplicação, possuir caráter de autopreenchimento e ser passível de replicação em formulários eletrônicos, e também, pelo caráter exploratório da pesquisa, a escala parece ser mais pertinente a demanda deste estudo, por se tratar de uma incursão inicial e exploratória que visa buscar associação entre os valores pessoais e níveis autorrelatados de prática de atividade física.

A utilização do SRPA seguiu a mesma lógica de escolha da LoV. Ainda que existam diversas outras formas, diretas, de se obter o nível de atividade física de cada indivíduo, o teste escolhido também apresentava fácil aplicação, caráter de autopreenchimento e ser passível de replicação em formulários eletrônicos.

2. ESCALA DA LISTA DE VALORES LOV

A *List of Values* (LoV), proposta por Kahle e Kennedy (1993), é uma escala utilizada em pesquisas de simples aplicação e que constitui na avaliação individual por meio de uma escala de 1 a 9 pontos de valores pessoais com sua explicação e na indicação do valor mais importante para o entrevistado.

A lista LoV possui os seguintes valores:

- **Sentimento de pertencer:** Querer ou procurar a sensação de pertencer a um grupo social, familiar ou religioso que também te reconheça como parte.
- **Empolgação/Entusiasmo:** Querer ou procurar na vida ficar empolgado (estimulado) com novidades, mudanças e também, com elementos de sua rotina.
- **Relacionamentos próximos(calorosos) com outras pessoas:** Querer ou procurar amizade e trocas sociais com outras pessoas, socializando de forma calorosa com eles.
- **Autoconhecimento:** Querer ou procurar conhecer a si mesmo, analisando ações, pensamentos, história de vida e decisões.
- **Ser respeitado:** Querer e procurar manter uma imagem que gere respeito das pessoas em relação a você.
- **Diversão e prazer na vida:** Querer e procurar senso de gratificação, comemoração e prazer (por meio da sensualidade ou por outras formas).
- **Segurança:** Querer ou procurar por segurança e estabilidade no ambiente em que está inserido.
- **Autorrespeito (Respeito próprio):** Querer ou procurar se respeitar acima das impressões de outras pessoas.
- **Sensação de realização:** Querer ou procurar sucesso, conquistas e feitos.

Após preencher todos os nove valores por meio de uma escala que varia de 1 a 9, onde 1 é pouco importante e 9 é extremamente importante, deve-se reler os valores, e dentre aqueles que obtiveram uma maior nota escolher apenas um valor que é aquele que possui mais importância e que faz mais sentido ao seu cotidiano e estilo de vida. Sendo o selecionado, o valor pessoal determinante para o indivíduo que realizou o teste.

3 O uso do questionário *Self-report physical activity pattern* (SRPA)

Com relação ao uso de questionários indiretos para a aferição de variáveis de treinamento, estudos comprovam a consistência dos resultados em vários métodos estatísticos de análise indicando que existem métodos sem exercício para estimar a aptidão cardiorrespiratória (ACR), e são aceitáveis quando um método baseado em exercício não está disponível, viável, recomendado ou permitido (Segedi, et al., 2020).

Tendo em vista que a ACR é uma variável de treinamento refinada e ainda assim, possui validação quando aferida de maneira indireta, o uso do questionário autorrelato de atividade física para a delimitação dos participantes da pesquisa entre ativos e não ativos, possui embasamento e comprovação científica.

Com relação ao último mês, os voluntários selecionaram afirmativas as quais mais se identificaram. O intuito da aplicação do teste é saber distinguir dentro da amostra quais são os indivíduos ativos e quais são os sedentários.

O questionário possui ao todo seis seções de pergunta, e são direcionados a seções específicas a partir da seleção na primeira pergunta.

Os indivíduos que optam pela opção “Eu NÃO PARTICIPO regularmente de atividades de lazer programado, esporte ou atividade física vigorosa.”, são direcionados a uma outra seção do questionário, e devem selecionar entre as seguintes sentenças aquela que mais se identificam de acordo com o último mês:

- Evito caminhar ou fazer esforço físico (por exemplo, sempre uso elevadores e dirijo sempre que possível, ao invés de caminhar, pedalar ou patinar).
- Caminho por prazer, normalmente uso as escadas, ocasionalmente me exercito suficientemente para ficar ofegante ou transpirar.

Vale ressaltar que caso opte pela primeira opção, o voluntário é considerado, segundo a classificação do teste e a lógica das novas diretrizes de atividade física proposta pela OMS, sedentário.

Os voluntários que respondem à opção “Eu PARTICIPO regularmente de atividades de lazer ou de trabalho que demandam ATIVIDADE FÍSICA MODERADA, como jogar golfe, cavalgar, fazer exercícios calistênicos (exercícios livres de aquecimento ou fortalecimento), fazer ginástica, ping-pong, boliche, musculação ou jardinagem.” São direcionados a seção com as seguintes afirmativas:

- PARTICIPO regularmente de atividades de lazer ou de trabalho que demandam ATIVIDADE FÍSICA MODERADA de 10 a 60 minutos por semana.
- PARTICIPO regularmente de atividades de lazer ou de trabalho que demandam ATIVIDADE FÍSICA MODERADA mais de uma hora por semana.

Já quem seleciona a sentença “Eu PARTICIPO regularmente de EXERCÍCIOS FÍSICOS VIGOROSOS como correr, trotar (jogging), nadar, pedalar, remar, pular corda, esteira ou faço exercícios de atividade aeróbica vigorosa como tênis, basquetebol, handebol, voleibol ou futebol”. É direcionado para a seção de quantificação dessas atividades, a partir das seguintes frases:

- Corro MENOS de 1,6 km por semana ou gasto MENOS de 30 minutos por semana em atividade física de intensidade parecida.

- Corro ENTRE 1,6 a 8 km por semana ou gasto ENTRE 30 e 60 minutos por semana em atividade física de intensidade parecida.
- Corro ENTRE 8 e 16 km por semana ou gasto ENTRE 1 e 3 horas por semana em atividade física de intensidade parecida.
- Corro MAIS de 16 km por semana ou gasto MAIS de 3 horas por semana em atividade física de intensidade parecida.

4 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo foi obtido a partir de uma pesquisa de levantamento de caráter exploratório, utilizando abordagem qualitativa e quantitativa. Trata-se de um estudo descritivo de primeira incursão, tentando verificar relações e associações entre as abordagens de levantamento com grandes populações com relação a nível de atividade física e a aos valores pessoais.

Utilizou-se do *Self Report Physical Activity Pattern* (SRPA) e a Lista de Valores “*List of Values* (LoV)”, para a quantificação da frequência da atividade física semanal e do perfil comportamental, segundo os valores pessoais de cada participante.

A pesquisa foi realizada via formulário pela plataforma *Google forms*, disponibilizado entre o período de 7 de fevereiro de 2023 a 12 de julho de 2023, obtendo-se 196 respostas. Foi construído baseado no modelo original da LOV, que ranqueia os valores dos mais aos menos importantes, utilizando uma escala numérica de nove pontos (1 a 9) (Kahle et al., 1986; Kahle & Kennedy, 1993), e na utilização do *Self-Report Physical Activity Pattern* (SRPA) Contou-se, ainda, ao final do formulário uma seção de Perfil Sociodemográfico onde foi coletado a variáveis de caracterização da amostra de acordo com o sexo, faixa etária, estado civil, quantas pessoas residem lar, renda familiar média, se contribui para a renda mensal média e quantas pessoas contribuem para a renda média mensal familiar. Para a obtenção das análises quantitativas foi utilizado a plataforma de análise de dados e aplicação de testes estatísticos *Jamovi*, em sua versão mais recente (2.3.26.0), sendo realizados os testes de Shapiro-Wilk, Mann-Whitney e Levene.

5 RESULTADOS

5.1. Caracterização da Amostra

Apresenta-se na tabela abaixo, a caracterização da amostra da presente pesquisa quanto ao sexo (Masculino e Feminino), estado civil (Solteiro, Casado / União Estável, Separado / Divorciado e Viúvo) e renda familiar média mensal (em salários mínimos - SM).

Tabela 1- Perfil Sociodemográfico

Sexo	Frequência	% do Total	% Cumulativo
Masculino	89	45.4 %	45.4 %
Feminino	107	54.6 %	100.0 %

Faixa Etária	Frequência	% do Total	% Cumulativo
Entre 18 e 24 anos	62	31.6 %	31.6 %
Entre 25 e 30 anos	48	24.5 %	56.1 %
Entre 31 e 35 anos	20	10.2 %	66.3 %
Entre 36 e 40 anos	17	8.7 %	75.0 %
Entre 41 e 45 anos	10	5.1 %	80.1 %
Entre 46 e 50 anos	39	19.9 %	100.0 %

Estado Civil	Frequência	% do Total	% Cumulativo
Solteiro(a)	127	64.8 %	64.8 %
Casado(a) / União estável	62	31.6 %	96.4 %
Separado(a) / Divorciado(a)	5	2.6 %	99.0 %
Viúvo(a)	2	1.0 %	100.0 %

Renda Familiar Mensal	Frequência	% do Total	% Cumulativo
Até 1 SM (até R\$ 1.302,00)	13	6.6 %	6.6 %
Entre 1 e 3 SM (de R\$ 1.302,01 a R\$ 3.906,00)	25	12.8 %	19.4 %
Entre 3 e 5 SM (de R\$ 3.906,01 a R\$ 6.510,00)	34	17.3 %	36.7 %
Entre 5 e 10 SM (de R\$ 6.510,01 a R\$ 13.020,00)	41	20.9 %	57.7 %
Entre 10 e 15 SM (de R\$ 13.020,01 a R\$ 19.530,00)	27	13.8 %	71.4 %
Entre 15 e 20 SM (de R\$ 19.530,01 a R\$ 26.040,00)	21	10.7 %	82.1 %
Entre 20 e 25 SM (de R\$ 26.040,01 a R\$ 32.550,00)	13	6.6 %	88.8 %
Entre 25 e 30 SM (de R\$ 32.550,01 a R\$ 39.060,00)	6	3.1 %	91.8 %
Mais de 30 SM (mais de R\$ 39.060,01)	16	8.2 %	100.0 %

Quanto ao perfil dos participantes da pesquisa constatou-se que 54,6% dos voluntários, ou cento e sete, são do sexo feminino, quanto que 45,4% do sexo masculino.

Com relação à faixa etária 31,6% possuem entre 18 e 24 anos, 24,5% entre 25 e 30 anos, 10,2% entre 31 e 35 anos, 8,7% entre 36 e 40 anos, 5,1% entre 41 e 45 anos, e 19,9% entre 46 e 50 anos.

O estado civil foi dividido em 64,8% solteiros, 31,6% casados ou em união estável, 2,6% separados e divorciados e 1% viúvos.

A renda mensal média familiar da amostra foi de 6,6% para até 1 salário mínimo (até R\$ 1.302,00), 12,8% entre 1 e 3 salários mínimos (de R\$1.302,01 a R\$ 3.906,00), 17,3% entre 3 e 5 salários mínimos (de R\$ 3.906,01 a R\$ 6.510,00), 20,9% entre 5 e 10 salários

mínimos (de R\$ 6.510,01 a R\$ 13.020,00), 13,8% entre 10 e 15 salários mínimos (de R\$ 13.020,01 a R\$ 19.530,00), 10,7% entre 15 e 20 salários mínimos (de R\$ 19.530,01 a R\$ 26.040,00), 6,6% entre 20 e 25 salários mínimos (de R\$ 26.040,01 a R\$ 32.550,00), 3,1% entre 25 e 30 salários mínimos (R\$ 32.550,01 a R\$ 39.060,00) e 8,2% mais de 30 salários mínimos (acima de R\$ 39.060,00). Todos os dados estão constatados na tabela abaixo:

5.2 Valores Pessoais

Apresenta-se na tabela abaixo, os resultados obtidos com a aplicação da escala LoV.

Tabela 2 – Resultados Obtidos na Aplicação da Escala LoV

Valores Pessoais	Mínimo	Máximo	Moda	Percentil 25	Percentil 50 Mediana	Percentil 75	Soma	Shapiro-Wilk W	Shapiro-Wilk P
Autoconhecimento	1	9	9.00	8.00	9.00	9.00	1630	0.562	<.001
Autorrespeito	1	9	9.00	8.00	9.00	9.00	1623	0.615	<.001
Sensação de realização	5	9	9.00	8.00	9.00	9.00	1603	0.738	<.001
Segurança	1	9	9.00	8.00	9.00	9.00	1601	0.638	<.001
Ser respeitado	1	9	9.00	7.00	9.00	9.00	1530	0.736	<.001
Empolgação e Entusiasmo	1	9	9.00	7.00	8.00	9.00	1474	0.821	<.001
Relacionamentos próximos com outras pessoas	1	9	9.00	6.00	8.00	9.00	1427	0.820	<.001
Diversão e prazer na vida	1	9	9.00	6.00	8.00	9.00	1405	0.845	<.001
Sentimento de pertencer	1	9	9.00	6.00	8.00	9.00	1365	0.829	<.001

Os valores foram classificados de acordo com a estatística descritiva da soma, de todas as respostas, para que seja possível compreender quais obtiveram a maior somatória de nota em relação aos que obtiveram menor somatória.

Os valores que possuem mais relevância na amostra são: Autoconhecimento com soma de 1.630 (mil seiscentos e trinta), seguido do Autorrespeito com soma 1.623 (mil seiscentos e vinte e três) e Sensação de Realização com soma 1.603 (mil seiscentos e três).

Já os valores que possuem menor relevância são Sentimento de Pertencer, com somatório 1365 (mil trezentos e sessenta e cinco), Diversão e Prazer na Vida, com 1405 (mil quatrocentos e cinco), e Relacionamentos Próximos com Outras Pessoas, obtendo 1427 (mil quatrocentos e vinte e sete).

Está representada na tabela a estatística de Shapiro-Wilk, que confirma que a distribuição na amostra foi não-normal. Por isso os dados foram descritos também em mínimo, máximo, mediana, primeiro e último quartis.

Devido à não normalidade dos dados coletados optou-se pela utilização do teste de Mann-Whitney, teste estatístico não paramétrico mais adequado para verificar a diferença entre grupos.

Aplicou-se o teste Mann-Whitney entre o grupo dos Muito Ativos e dos Inativos (Pouco Ativos), utilizando como medida de tendência os dados de cada item da escala LoV.

Tabela 3 - Aplicação Teste Mann-Whitney

	Mann-Whitney U	Estatística	p
Sentimento de pertencer		4205	0.817
Empolgação e Entusiasmo		4222	0.852
Relacionamentos próximos com outras pessoas		3988	0.406
Autoconhecimento		4045	0.420
Ser respeitado		3539	<u>0.031</u>
Diversão e prazer na vida		4280	0.978
Segurança		4072	0.513
Autorrespeito		4270	0.950
Sensação de realização		3928	0.288

Nota: (p<0,05)

Foi encontrado resultado significativo apenas para o valor “Ser Respeitado” (p=0.031). Então, apicou-se o teste de homogeneidade das variâncias pela estatística de Levene, explicitado na tabela a seguir.

Tabela 4 – Teste de Homogeneidade das Variâncias (Levene)

	F	df	df2	p
Sentimento de pertencer	37.042	1	194	0.056
Empolgação e Entusiasmo	55.256	1	194	<u>0.020</u>
Relacionamentos próximos com outras pessoas	0.2326	1	194	0.630
Autoconhecimento	0.1228	1	194	0.726
Ser respeitado	0.1635	1	194	0.686
Diversão e prazer na vida	23.113	1	194	0.130
Segurança	16.232	1	194	0.204
Autorrespeito	95.295	1	194	<u>0.002</u>
Sensação de realização	0.0196	1	194	0.889

Note. Um valor-p baixo sugere uma violação da suposição de variâncias iguais.

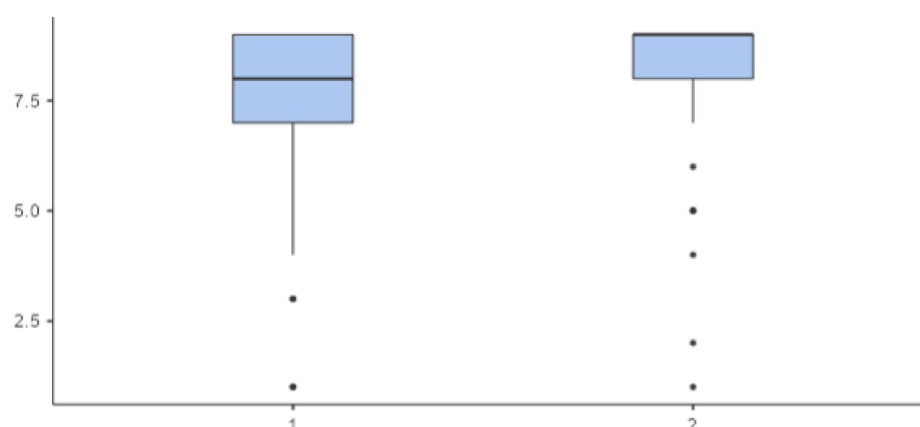
Observou-se que o teste não sugere violação do pressuposto da igualdade das variâncias (p=0.686). Nesse sentido, fez-se necessário descrever a variável conforme a análise apresentada na Tabela 5 na qual se apresentam entre os grupos inativos ou pouco ativos e muito ativos os valores do número de respondentes, e mediana, primeiro e último quartil para a variável ser respeitado da LoV.

Tabela 5 - Análise descritiva da diferença

Análise	Ser respeitado	
	Inativos ou pouco ativos	Muito ativos
N	130	66
Percentil 25	7.00	8.00
Percentil 50 (Mediana)	8.00	9.00
Percentil 75	9.00	9.00

Para melhor compreensão dos resultados apresenta-se ainda na Figura 1, o gráfico no formato Box plot da variável em função dos grupos 1 Inativos e Pouco ativos e 2 Muito ativos.

Figura 1 – Gráfico Box Plot



Nota: Eixo X, representa a nota da LoV do valor Ser Respeitado e Eixo Y, representa o Nível de Atividade Física, onde "1" representa Inativo e Pouco Ativo e "2" Muito Ativo

Percebe-se então que os indivíduos muito ativos se diferem dos demais por considerar o valor ser respeitado com mais importante (mediana 9 e primeiro quartil 8). De modo a compreender se existia alguma variável demográfica que caracterizassem os grupos "1" Inativo e Pouco Ativo e "2" Muito Ativo, realizou-se testes de qui-quadrado ou exato de Fisher em função das variáveis categóricas de caracterização da amostra.

Todas as variáveis foram testadas (sexo, faixa etária, estado civil, renda familiar média e se a pessoa contribui para a renda mensal média). Porém, somente o sexo apresentou diferença de tendência significativa com relação ao perfil de prática de atividade física, conforme a tabela de contingência abaixo:

Tabela 6 - Tabela de contingência do número esperado e observado entre Inativos e Muito Ativos

Nível de Atividade Física		Sexo		Total
		Masculino	Feminino	
Inativos e Pouco ativos	Observado	49	81	130
	Esperado	59	71	
Muito ativos	Observado	40	26	66
	Esperado	30	36	
Total			89 107	196

Observou-se que o número esperado de mulheres inativas (71) seria menor que o número observado (81) e que o número esperado de homens (59) era maior do que o observado (49). Os grupos descritos possuem tendência de mulheres serem mais inativas ou pouco ativas e de homens serem mais ativos que as mulheres, conforme o teste de qui-quadrado (Valor 9.27; df 1; $p=0.002$).

A partir dessa informação obtida, julgou-se necessário realizar um último teste de Mann-Whitney, para o valor “ser respeitado” separado pela variável categórica sexo. No entanto, os resultados não apresentaram diferença ($U=4378$; $p=0297$). Nesse sentido, observou-se que a diferença não estava associada a característica que também diferencia o grupo, sexo, mas somente para a variável obtida por meio do questionário SRPA.

6 CONCLUSÃO

Ainda que o modelo de estudo se encontre em estado inicial, a pesquisa realizada possibilita a inferência de que o uso de uma abordagem mista entre o marketing, mais especificadamente a teoria de valores pessoais por mensuração a partir da escala de LOV, e o nível de atividade física podem potencializar a difusão do estilo de vida ativo entre as pessoas.

Pode se obter o valor pessoal Ser Respeitado frequente em pessoas que são fisicamente Muito Ativas segundo o SRPA tendo em vista que segundo a LoV, ser respeitado é explicado pelo ideal de querer e procurar manter uma imagem que gere respeito das pessoas em relação a você, estratégias de comunicação que utilizem dessa premissa, podem aumentar a eficiência na manutenção da motivação de pessoas ativas e acessar pessoas inativas, transformando-as em fisicamente.

Estratégias que utilizam dessa premissa podem aumentar a eficiência na manutenção da motivação de pessoas ativas e acessar pessoas inativas.

Para o seguimento e contribuição à pesquisa, sugere-se a repetição desse estudo em amostras com características sociodemográficas diferentes.

7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DUMITH, S. C. **PROPOSTA DE UM MODELO TEÓRICO PARA A ADOÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA**. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, [S. l.], v. 13, n. 2, p. 110–120, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.13n2p110-120. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/790>. Acesso em: 24 jul. 2023.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **ATIVIDADE FÍSICA, APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE**. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 18–35, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.1n1p18-35. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/451>. Acesso em: 24 jul. 2023.

JACKSON, A. S. *et. al* **Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing**. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, v. 22, n. 6, p. 863-70.

KOTLER, P.; ARMSTRONG, G. **Princípios de marketing**. ed. 15, São Paulo: Pearson Educacional do Brasil, 2015.

Kahle, L. R., & Kennedy, P. (1993). **Using the list of values (LOV) to understand consumers**. *Journal of Consumer Marketing*, 6(3), 5-12.

Schwartz, S. H. (1992). **Universals in the content of values: theoretical advances and empirical tests in 20 countries**. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1-65.

VINSON, D. E.; SCOTT, J. E.; LAMONT, L. M. The Role of Personal Values in Marketing and Consumer Behavior. **Journal of Marketing**, v. 41, n. 2, p. 44, abr. 1977.

JESUS, Gilmar Mercês de; JESUS, Éric Fernando Almeida de. **Nível de Atividade Física e Barreiras Percebidas para a Prática de Atividades Físicas entre Policiais Militares**. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 433-448, abr./jun. 2012.

CARNEIRO ALMEIDA, Ivana *et al*. **VALORES PESSOAIS DAS MULHERES EMPRESÁRIAS: APLICAÇÃO DA ESCALA LOV**. *REMark - Revista Brasileira de Marketing*, São Paulo, v. 9, n. 3, p. 49-62, set./dez. 2010.

SEGEDI, Segedi, Leonardo Correa *et al*. **Cardiorespiratory fitness assessment among firefighters: Is the non-exercise estimate accurate?**. *Work*, vol. 67, n. 1, p. 173-183, 2020

Valores Pessoais e a Prática de Atividade Física

Prezado(a) Senhor(a),

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa "Valores Pessoais e a Prática de Atividade Física", sob a responsabilidade do Prof. Dr. Américo Pierângeli Costa e se constituirá como Trabalho de Conclusão de Curso do Estudante Mateus Pio Cordeiro Vasconcelos.

Nesta pesquisa pretendemos verificar se existem associações entre os valores pessoais e o nível de atividade física praticada. Asseguramos que o seu nome, ou qualquer dado de identificação, será mantido sob sigilo, sendo solicitados no presente instrumento para fins de prosseguimento da pesquisa, quanto a possibilidade de contato futuro. A qualquer momento você pode deixar de responder ao questionário ou interromper sua colaboração com a pesquisa sem quaisquer ônus. Participar deste projeto não implica qualquer ganho financeiro.

Sua participação é fundamental para que possamos compreender formas de incentivar a prática da atividade física. **O questionário leva aproximadamente 10 minutos para ser respondido.** Vale lembrar que não há resposta certa ou errada pois o cerne da pesquisa está em compreender o cenário objeto do estudo e não o avaliar.

Todos os dados coletados para a pesquisa serão tratados de maneira acadêmica, seguindo o protocolos éticos.

Em caso de qualquer dúvida em relação à pesquisa, por favor entre em contato com o estudante Mateus Pio Cordeiro Vasconcelos (mateus.pio@aluno.unb.br) ou com o Prof. Dr. Américo Pierângeli Costa (pierangeli@unb.br - 61 99180 6980).

* Indica uma pergunta obrigatória

Lista de Valores

A seguir está uma lista de coisas que algumas pessoas **procuram ou querem da vida**. Por favor, estude a lista cuidadosamente e então avalie cada coisa em quão importante é em sua vida diária, onde 1 = nada importante e 9 = extremamente importante.

1. **1.Sentimento de pertencer ***

Querer ou procurar a sensação de pertencer a um grupo social, familiar ou religioso que também te reconheça como parte.

Marcar apenas uma oval.

Pouco importante

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Extremamente importante

2. **2. Empolgação / entusiasmo ***

Querer ou procurar na vida ficar empolgado (estimulado) com novidades, mudanças e também com elementos de sua rotina.

Marcar apenas uma oval.

Pouco importante

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Muito importante

3. **3.Relacionamentos próximos (calorosos) com outras pessoas ***

Querer ou procurar amizade e trocas sociais com outras pessoas, socializando de forma calorosa com eles.

Marcar apenas uma oval.

Pouco importante

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Extremamente importante

4. **4.Autoconhecimento ***

Querer ou procurar conhecer a si mesmo, analisando ações, pensamentos, história de vida e decisões.

Marcar apenas uma oval.

Pouco Importante

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Extremamente Importante

5. **5.Ser respeitado ***

Querer e procurar manter uma imagem que gere respeito das pessoas em relação a você.

Marcar apenas uma oval.

Pouco Importante

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Extremamente Importante

6. **6.Diversão e prazer na vida ***

Querer e procurar senso de gratificação, comemoração e prazer (por meio da sensualidade ou por outras formas).

Marcar apenas uma oval.

Pouco importante

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Extremamente importante

7. **7.Segurança ***

Querer ou procurar por segurança e estabilidade no ambiente em que está inserido.

Marcar apenas uma oval.

Pouco importante

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Extremamente importante

8. **8.Autorrespeito (respeito próprio)** *

Querer ou procurar se respeitar acima das impressões de outras pessoas.

Marcar apenas uma oval.

Pouco importante

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Extremamente importante

9. **9.Sensação de realização ***

Querer ou procurar sucesso, conquistas, feitos...

Marcar apenas uma oval.

Pouco importante

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Extremamente importante

10. Agora releia os valores e dentre aqueles de maior pontuação, selecione o mais importante e que faz mais sentido ao seu cotidiano. *

Marcar apenas uma oval.

- 1. Sentimento de pertencer
- 2. Empolgação / entusiasmo
- 3. Relacionamentos próximos (calorosos) com outras pessoas
- 4. Autoconhecimento
- 5. Ser respeitado
- 6. Diversão e prazer na vida
- 7. Segurança
- 8. Autorrespeito (respeito próprio)
- 9. Sensação de realização

QUESTIONÁRIO DE AUTO RELATO DE ATIVIDADE FÍSICA

Esse questionário aborda alguns pontos simples

Pense na atividade física feita NO MÊS PASSADO. Escolha a alternativa que melhor representa sua atividade física geral no ÚLTIMO MÊS.

11. Escolha uma alternativa que mais combina com o seu nível de atividade física do ÚLTIMO MÊS. Em seguida, haverá outra pergunta, solicitando mais informações sobre a afirmativa que escolheu. *

Marcar apenas uma oval.

Eu NÃO PARTICIPO regularmente de atividades de lazer programado, esporte ou atividade física vigorosa. *Pular para a pergunta 12.*

Eu PARTICIPO regularmente de atividades de lazer ou de trabalho que demandam ATIVIDADE FÍSICA MODERADA, como jogar golfe, cavalgar, fazer exercícios calistênicos (exercícios livres de aquecimento ou fortalecimento), fazer ginástica, ping-pong, boliche, musculação ou jardinagem.

Pular para a pergunta 13

Eu PARTICIPO regularmente de EXERCÍCIOS FÍSICOS VIGOROSOS como correr, trotar (jogging), nadar, pedalar, remar, pular corda, esteira ou faço exercícios de atividade aeróbica vigorosa como tênis, basquetebol, handebol, voleibol ou futebol.

Pular para a pergunta 14

QUESTIONÁRIO DE AUTO RELATO DE ATIVIDADE FÍSICA

Pense na atividade física feita NO MÊS PASSADO. Escolha a alternativa que melhor representa sua atividade física geral no ÚLTIMO MÊS.

12. Você escolheu a seguinte alternativa: Eu NÃO PARTICIPO regularmente de atividades de lazer programado, esporte ou atividade física vigorosa. *

Assim, escolha a alternativa abaixo que melhor expressa sua atividade física no MÊS PASSADO. Caso ache que esta alternativa não é a mais adequada para você, volte para a pergunta anterior do questionário.

Marcar apenas uma oval.

Evito caminhar ou fazer esforço físico (por exemplo, sempre uso elevadores e dirijo sempre que possível, ao invés de caminhar, pedalar ou patinar).

Caminho por prazer, normalmente uso as escadas, ocasionalmente me exercito suficientemente para ficar ofegante ou transpirar.

Pular para a pergunta 15

QUESTIONÁRIO DE AUTO RELATO DE ATIVIDADE FÍSICA

Pense na atividade física feita NO MÊS PASSADO. Escolha a alternativa que melhor representa sua atividade física geral no ÚLTIMO MÊS.

13. Você escolheu a seguinte alternativa: Eu PARTICIPO regularmente de atividades de lazer ou de trabalho que demandam ATIVIDADE FÍSICA MODERADA, como jogar golfe, cavalgar, fazer exercícios calistênicos (exercícios livres de aquecimento ou fortalecimento), fazer ginástica, ping-pong, boliche, musculação ou jardinagem.

Assim, escolha a alternativa abaixo que melhor expressa sua atividade física no MÊS PASSADO. Caso ache que esta alternativa não é a mais adequada para você, volte para a pergunta anterior do questionário.

Marcar apenas uma oval.

- PARTICIPO regularmente de atividades de lazer ou de trabalho que demandam ATIVIDADE FÍSICA MODERADA de 10 a 60 minutos por semana.
- PARTICIPO regularmente de atividades de lazer ou de trabalho que demandam ATIVIDADE FÍSICA MODERADA mais de uma hora por semana.

Clickar para a pergunta 15

QUESTIONÁRIO DE AUTO RELATO DE ATIVIDADE FÍSICA

Pense na atividade física feita NO MÊS PASSADO. Escolha a alternativa que melhor representa sua atividade física geral no ÚLTIMO MÊS.

14. Você escolheu a seguinte alternativa: Eu PARTICIPO regularmente de EXERCÍCIOS FÍSICOS VIGOROSOS como correr, trotar (jogging), nadar, pedalar, remar, pular corda, esteira ou faço exercícios de atividade aeróbica vigorosa como tênis, basquetebol, handebol, voleibol ou futebol. *

Assim, escolha a alternativa abaixo que melhor expressa sua atividade física no MÊS PASSADO. Caso ache que esta alternativa não é a mais adequada para você, volte para a pergunta anterior do questionário.

Marcar apenas uma oval.

- Corro MENOS de 1,6 km por semana ou gasto MENOS de 30 minutos por semana em atividade física de intensidade parecida.
- Corro ENTRE 1,6 a 8 km por semana ou gasto ENTRE 30 e 60 minutos por semana em atividade física de intensidade parecida.
- Corro ENTRE 8 e 16 km por semana ou gasto ENTRE 1 e 3 horas por semana em atividade física de intensidade parecida.
- Corro MAIS de 16 km por semana ou gasto MAIS de 3 horas por semana em atividade física de intensidade parecida.

Pular para a pergunta 15

Perfil Sociodemográfico

15. Sexo *

Marcar apenas uma oval.

- Masculino
- Feminino

16. Qual sua faixa etária? *

Marcar apenas uma oval.

- Entre 18 e 24 anos;
- Entre 25 a 30 anos;
- Entre 31 a 35 anos;
- Entre 36 e 40 anos;
- Entre 41 e 45 anos;
- Entre 46 e 50 anos.

17. Estado Civil *

Marcar apenas uma oval.

- Solteiro(a)
- Casado(a) / União estável
- Separado(a) / Divorciado(a)
- Viúvo(a)

18. Quantas pessoas (incluindo você) residem no seu lar? *

Marcar apenas uma oval.

- 1;
- 2;
- 3;
- 4;
- 5;
- 6;
- 7 ou mais.

19. Qual sua renda familiar média? *

Marcar apenas uma oval.

- Até 1 salário mínimo (até R\$ 1.302,00)
- Entre 1 e 3 salários mínimos (de R\$ 1.302,01 a R\$ 3.906,00)
- Entre 3 e 5 salários mínimos (de R\$ 3.906,01 a R\$ 6.510,00)
- Entre 5 e 10 salários mínimos (de R\$ 6.510,01 a R\$ 13.020,00)
- Entre 10 e 15 salários mínimos (de R\$ 13.020,01 a R\$ 19.530,00)
- Entre 15 e 20 salários mínimos (de R\$ 19.530,01 a R\$ 26.040,00)
- Entre 20 e 25 salários mínimos (de R\$ 26.040,01 a R\$ 32.550,00)
- Entre 25 e 30 salários mínimos (de R\$ 32.550,01 a R\$ 39.060,00)
- Mais de 30 salários mínimos (mais de R\$ 39.060,01)

20. Você contribui para a renda média mensal familiar? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

21. Quantas pessoas (incluindo você, se for o caso) contribuem para a renda média mensal familiar? *

Marcar apenas uma oval.

- 1;
- 2;
- 3;
- 4;
- 5;
- 6;
- 7 ou mais.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários