

FATORES DETERMINANTES E A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ESTUDANTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR NO RECÔNCAVO DA BAHIA

Enzio Monteiro de Andrade¹; Fabrício Sousa Simões²

²Graduando em Licenciatura em Educação Física pela Faculdade Maria Milza (FAMAM), enziovaldivia@gmail.com; ²Mestre em Motricidade Humana e Professor da Faculdade Maria Milza (FAMAM) proffabriciosimões@gmail.com.

Tendo em vista as novas recomendações para a prática de exercícios físicos relacionadas à saúde, um número crescente de pesquisadores tem procurado entender melhor os fatores relacionados a esse comportamento. É cada vez mais freqüente a preocupação em investigar os padrões dessa prática, bem como os fatores que a determinam e o que leva o indivíduo a iniciar um programa de exercício físico e manter-se nele. Sendo esses variados, principalmente em função da interação entre diferentes atributos, configurando entre outros a faixa etária como um importante fator na definição dos motivos associados à prática de exercício físico. Contudo, outros aspectos sociais e ambientais, e principalmente o contexto cultural em que estão inseridos, podem influenciar na seleção desses motivos. Ao imaginar o homem apenas enquanto ser fisiológico sem considerá-lo como fruto de uma dinâmica cultural é negar todo o processo de apropriação de comportamentos e atitudes que o fizeram ser o que é e que, inclusive, influenciam também no seu componente biológico em diferentes graus e na consequente ocorrência de problemas de saúde associados. Sendo assim, esse estudo tem o objetivo geral de analisar os fatores determinantes da aderência e da manutenção em programas de exercícios físicos em estudantes de diferentes cursos de graduação de uma instituição de ensino superior no Recôncavo da Bahia e de forma específica: identificar o perfil sócio demográfico dos estudantes e os principais fatores de adesão em programas de exercícios físicos e do desfecho de aderência. Trata-se de uma pesquisa de natureza quantitativa descritiva, tendo como lócus uma Instituição de Ensino Superior (IES) localizada no município de Governador Mangabeira – BA. A coleta de dados está sendo realizada através da aplicação de dois questionários auto-administrados (Perfil Sócio demográfico; Percepção de fatores facilitadores e barreiras para a prática de exercícios físicos e conhecimento específico sobre exercícios físicos). A amostra está composta por alunos dos cursos de graduação pertencentes à IES (amostra estratificada quanto ao curso) e para o tratamento dos dados, na avaliação dos fatores determinantes, será utilizada uma análise fatorial de componentes principais, além do teste t para avaliar a relação entre o perfil e os fatores identificados, sendo o nível de significância adotado $p < 0,05$. Diante dos resultados preliminares foi possível identificar que a prática de exercícios físicos habituais é reduzida e irregular (para toda a amostra). No que diz respeito ao gênero, há diferenças entre a prática de homens e mulheres no tocante à intensidade das atividades habitualmente praticadas. Os homens praticam mais exercícios físicos de intensidade vigorosa e as mulheres são mais regularmente ativas. Quanto à adesão à prática programada, as mulheres aderem mais a programas de exercícios físicos no tempo de lazer.

Palavras-Chave: Exercício Físico. Fatores Determinantes. Saúde. Estudantes.