

NÍVEIS DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E ATIVIDADE FÍSICA EM ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Pesquisador(es): SILVA, Cassio Mariano Martins Da; PADOIN, Susana; CVIATKOVSKI, Aline; TESTON, Sayonara de Fátima; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: A prática de atividade física está diretamente ligada a qualidade de vida, podendo modificar a estrutura e o funcionamento orgânico em múltiplos aspectos. O bem-estar psíquico é fundamental para se ter equilíbrio, pois com a mente sã qualquer atividade trará benefícios apontados nos indivíduos através da satisfação com a vida, maior autoestima, e conseqüentemente, seguirão com estilos e hábitos de vida mais saudáveis. Em razão disso, este estudo buscou correlacionar os níveis de atividade física e bem-estar em acadêmicos de educação física, comparando por fase e sexo os cursos de bacharelado com licenciatura. Foram avaliados 136 acadêmicos do curso de educação física, através de aplicação do questionário IPAQ-SF e a escala de Bem-Estar Psicológico. Os resultados mostraram que não há relação entre os construtos bem-estar psicológico e nível de atividade física registrados pelos instrumentos da pesquisa, entretanto, foi observado que os homens que cursam licenciatura apresentam maiores nível de atividade física na primeira, terceira e quinta fase, já as mulheres que cursam o bacharelado apresentaram maiores níveis na primeira quinta e sétima fase. Quanto aos níveis de bem-estar psicológico, os homens obtiveram maior pontuação na dimensão autonomia e as mulheres em autoaceitação. Aponta-se a necessidade de construção de instrumentos de avaliação do bem-estar que possuam peso amostral no âmbito da Educação Física. Isto permitirá ampliar o entendimento sobre os benefícios psicológicos da prática da atividade física.

Palavras-chave: Bem-estar. Atividade Física. Acadêmicos. Educação Física.

E-mails: cassiomartinsdasilva@gmail.com; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br