

## Estudos do Movimento Humano e Saúde

### ATITUDES EXPLÍCITAS A ATIVIDADE FÍSICA EM ADULTOS FÍSICAMENTE ATIVOS E INATIVOS

Sérgio Medeiros dos Santos Filho; Hassan Mohamed Elsangedy

E-mail: sergiof11@outlook.com.br

Financiamento: CAPES.

**Introdução:** A prática regular de atividade física proporciona bem-estar físico e psicológico, contudo, grande parcela da população adulta não consegue atingir os níveis recomendados de atividade física semanal, sendo a inatividade física um dos maiores problemas da saúde pública do século atual. O comportamento da atividade física tem sido explicado parcialmente pelas atitudes explícitas, que são processos deliberativos e conscientes que demandam da capacidade racional. Entretanto, informação é limitada acerca da influência das atitudes explícitas em pessoas que praticam ou não atividade física regular. **Objetivo:** Comparar as atitudes explícitas para atividade física entre adultos fisicamente ativos e inativos. **Métodos:** Estudo transversal realizado com 162 adultos (62,3% feminino; 61,7% fisicamente inativos; idade:  $33,7 \pm 10,3$  anos; Índice de massa corporal:  $26,2 \pm 5,4$  kg/m<sup>2</sup>). O nível de atividade física foi avaliado por acelerômetro (Actigraph, modelo GT3X) durante 7 dias consecutivos. Um questionário de atitudes explícitas foi aplicado (i.e., benefícios percebidos, contra percebidos, norma social, modelagem social, autoeficácia e intenção ao exercício). Um teste U de *Mann-Whitney* foi executado para determinar se havia diferenças no escores do grupo de fisicamente ativos e inativos. **Resultados:** Foi observado que os adultos fisicamente inativos (média de classificação = 89,2) apresentaram maiores escores de benefícios percebidos a atividade física, quando comparado aos adultos fisicamente ativos (média de classificação = 69,1; U = 2,331, z = -3,024, p = 0,002), bem como maiores escores de normas sociais (Inativos, classificação média = 87,1; Ativos, classificação média = 72,5; U = 2,539, z = -2,077, p = 0,038). **Conclusão:** Adultos fisicamente inativos percebem mais os benefícios da atividade física, e demonstram maior influência de expectativas sociais para realizar a atividade física em relação aos adultos fisicamente ativos.

**Palavras-Chave:** Atitudes Explícitas. Exercício Físico. Comportamento.