

Nome: Maria Alice Gonçalves _____

Curso/Turma: BSI 022 _____

Data de Entrega: _____

1. Tema da Pesquisa

Esta pesquisa tem como tema a relação entre a prática de exercícios físicos e a autoestima. Seu objetivo é analisar os principais aspectos percebidos pelos indivíduos praticantes, a fim de identificar padrões recorrentes entre as amostras investigadas e exibir esses dados para que expliquem os resultados de forma clara e objetiva. Parte-se da hipótese de que a prática regular de exercícios físicos contribui significativamente para o fortalecimento do condicionamento físico e para a promoção do bem-estar geral — físico e emocional —, fatores que, por sua vez, exercem influência direta sobre a elevação da autoestima.

2. Objetivo

O objetivo desta análise é investigar a relação entre a prática de exercícios físicos e aspectos subjetivos como autoestima, motivação e percepção corporal. A partir de dados coletados por meio de um formulário online, busca-se compreender quais são os principais motivos que levam as pessoas a treinar, bem como identificar padrões de satisfação com o próprio corpo entre os praticantes. A análise revelou que a maioria dos respondentes apresenta uma média de satisfação corporal de 6 (em uma escala de 0 a 10), sendo o bem-estar mental o principal fator motivador para a prática de atividades físicas. Destaca-se também que, entre os praticantes de musculação, trinta e dois por cento apontaram a estética como motivação predominante.

3. Estrutura do Formulário

- **Pergunta 1:** Quantas vezes por semana você pratica algum exercício?
Tipo de variável: Quantitativa discreta
- **Pergunta 2:** Há quanto tempo você mantém uma rotina de exercícios?
Tipo de variável: Quantitativa contínua
- **Pergunta 3:** Qual o principal tipo de treino que você pratica?
Tipo de variável: Qualitativa nominal
- **Pergunta 4:** Qual é a sua principal motivação para treinar?
Tipo de variável: Qualitativa nominal
- **Pergunta 5:** De 0 a 10, qual o seu nível de satisfação pessoal com seu corpo atualmente?
Tipo de variável: Quantitativa discreta (ou Qualitativa ordinal)
- **Pergunta 6:** O quanto a prática de exercícios físicos influencia no seu humor diário?
Tipo de variável: Qualitativa ordinal
- **Pergunta 7:** Que mudanças você percebeu em você após iniciar a prática regular de exercícios?
Tipo de variável: Qualitativa nominal
- **Pergunta 8:** Você treina com um personal?
Tipo de variável: Qualitativa nominal

4. Coleta de Dados

Obtive, ao todo, 44 respostas. A divulgação do formulário foi realizada por meio do meu perfil no Instagram e de grupos da Unesp no WhatsApp. O perfil dos participantes é majoritariamente composto por adultos entre 18 e 30 anos, que praticam exercícios físicos ao menos uma vez por semana ou que já tiveram algum contato prévio com atividades esportivas.

5. Análise Estatística

Estão disponíveis no notebook no repositório.

6. Conclusão / Insight

Estão disponíveis no notebook no repositório.

7. Reflexão Final

Apreendi a manipular dados com Python e a utilizar bibliotecas especializadas que facilitaram a criação de tabelas e gráficos apresentados na análise. Durante o processo, consegui aplicar diversos conceitos estatísticos, o que contribuiu para a construção de conclusões mais consistentes e embasadas ao final do estudo.

Para trabalhos futuros, faria um planejamento mais estruturado desde o início, definindo previamente os objetivos da análise e quais variáveis relacionar. Em alguns momentos, senti dificuldade em avançar justamente por não ter clareza sobre quais caminhos seguir. Acredito que, com essa experiência, será mais fácil identificar o que explorar nas próximas análises para tirar insights mais precisos dos dados.

Relatório pesquisa da relação de treino e autoestima

- Link do formulário: TREINO X AUTOESTIMA Perguntas: 1 - Quantas vezes por semana você pratica algum exercício? 2- Há quanto tempo você mantém uma rotina de exercícios? 3 - Qual o principal tipo de treino que você pratica? 4 - Qual é a sua principal motivação para treinar? 5 - De 0 a 10, qual o seu nível de satisfação pessoal com seu corpo atualmente? 6 - O quanto a prática de exercícios físicos influencia no seu humor diário? 7 - Que mudanças você percebeu em você após iniciar a prática regular de exercícios? 8 - Você treina com um personal?