

**Nome:** Rafaela Issa Tonon

**Curso/Turma:** Sistemas de Informação

**Data de Entrega:** 07/05/2025

## **1. Tema da Pesquisa**

Este projeto investiga se existe uma relação entre a prática de atividade física e a percepção de autoestima. Através da pesquisa procura-se entender como hábitos saudáveis podem influenciar o bem-estar psicológico e emocional das pessoas.

## **2. Objetivo**

O objetivo principal é analisar se a frequência e o tipo de atividade física estão relacionados com níveis mais elevados de autoestima e satisfação com a aparência.

## **3. Estrutura do Formulário**

O formulário contou com 12 perguntas, divididas entre dados demográficos, hábitos de atividade física e percepção de autoestima. O formulário pode ser visto através do link: <https://forms.gle/Uqd8R9RDamSmen8JA>, e as respostas válidas coletadas foram até o dia 06/07/2025. Na Tabela 1 a seguir demonstra-se o tipo de variável que cada questão traz para o relatório.

Tabela 1: Classificação de Variáveis do Questionário "Treinos x Autoestima"

Pergunta	Tipo de variável
1. Qual a sua idade? (resposta numérica)	Quantitativa discreta
2. Qual seu gênero? (Masculino/Feminino/Outro/Prefiro não dizer)	Qualitativa nominal
3. Você pratica atividade física regularmente? (Sim/Não)	Qualitativa nominal
4. Quantos dias por semana você treina, em média? (0/1-2/3-4/5 ou mais)	Qualitativa ordinal
5. Qual o principal tipo de atividade física? (Musculação/Corrida/Esporte coletivo/etc.)	Qualitativa nominal
6. Há quanto tempo pratica atividades físicas? (resposta numérica em meses)	Quantitativa discreta
7. Qual é o seu nível de motivação para treinar? (Escala de "1-Muito baixa" a "5-Muito alta")	Quantitativa discreta
8. Em uma escala de 0 a 10, como avalia sua autoestima hoje? (Escala numérica de "0-Muito baixa" a "10-Muito alta")	Quantitativa discreta
9. Sua autoestima melhorou desde que começou a treinar? (Sim/Talvez/Não/Não treino)	Qualitativa ordinal
10. Você está satisfeito(a) com sua aparência física? (Escala de 1 a 5)	Quantitativa discreta
11. Como você se sente após um treino? (Mais animado/Igual/Mais cansado/Não treino)	Qualitativa ordinal
12. A prática de exercícios ajuda no seu humor/ansiedade? (Sim/Um pouco/Não noto/Nunca pensei/Não treino)	Qualitativa ordinal

Fonte: Elaborado pela autora.

## 4. Coleta de Dados

- **Número de respostas obtidas:** 34
- **Meio de divulgação:** Redes sociais e contatos diretos (WhatsApp, Instagram, etc.)
- **Perfil dos participantes:** Predominantemente jovens, com idades entre 17 e 59 anos, de diversos gêneros e diferentes níveis de prática física.

## 5. Análise Estatística

A seguir, algumas das tabelas e gráficos feitos pelo Jupyter Notebook a fim de não estender muito o relatório, mas todos se encontram no arquivo .ipynb entregue junto ao projeto.

**Tabela 1: Frequência de Gênero**

	Frequência (%)
Masculino	61.76
Feminino	35.29
Outro	2.94

**Tabela 2: Frequência de Prática de Atividade Física**

	Frequência (%)
Sim	58.82
Não	41.18

**Tabela 3: Frequência de Número de Dias de Treino por Semana**

	Frequência (%)
5 ou mais	32.35
0	29.41
3-4	20.59
1-2	17.65

**Tabela 8: Estatísticas Descritivas das Variáveis Numéricas**

	Idade	Meses de Prática	Motivação	Autoestima	Satisfação com a Aparência
Contagem (n)	34.00	34.00	34.00	34.00	34.00
Média	28.26	19.47	2.59	6.09	3.00
Desvio padrão	8.14	39.31	1.44	2.62	1.07
Valor mínimo	17.00	0.00	1.00	0.00	1.00
1º Quartil (25%)	23.00	0.00	1.00	4.25	2.00
Mediana (50%)	27.00	4.00	2.00	7.00	3.00
3º Quartil (75%)	29.75	15.75	4.00	8.00	4.00
Valor máximo	59.00	204.00	5.00	10.00	5.00

**Tabela 9: Estatísticas de Autoestima por Prática de Atividade Física**

Pratica atividade?	Média	Mediana	Desvio Padrão	Número de Respondentes
Não	4.4	4.5	2.71	14
Sim	7.2	7.0	1.86	20

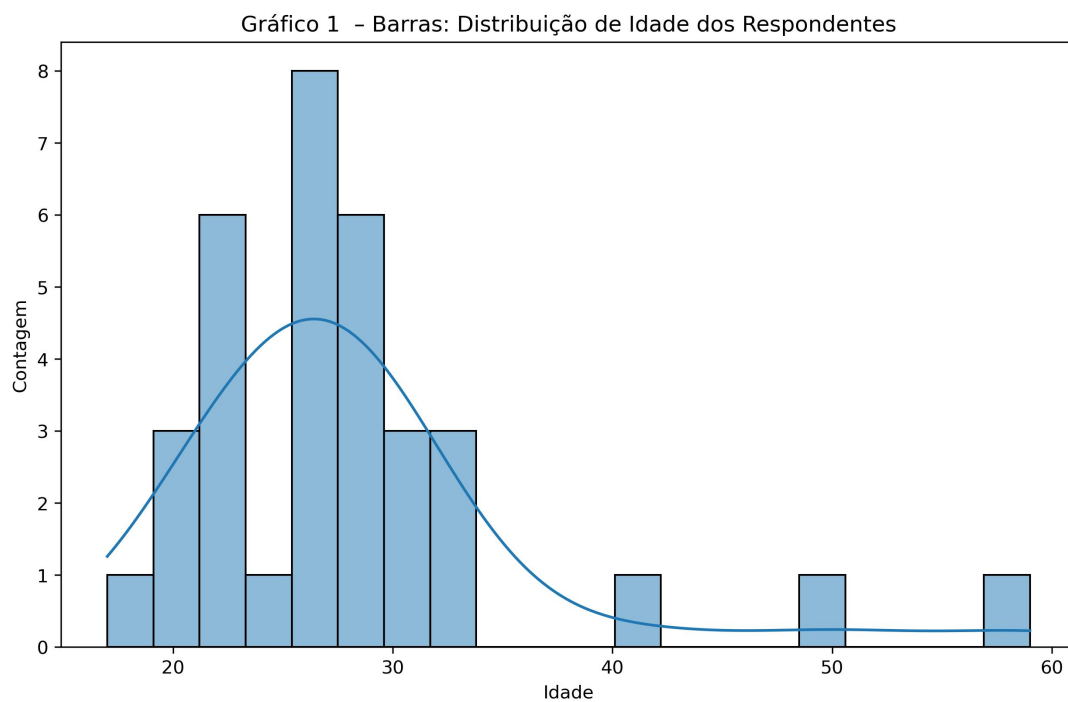


Gráfico 2 - Pizza: Distribuição de Respondentes por Gênero

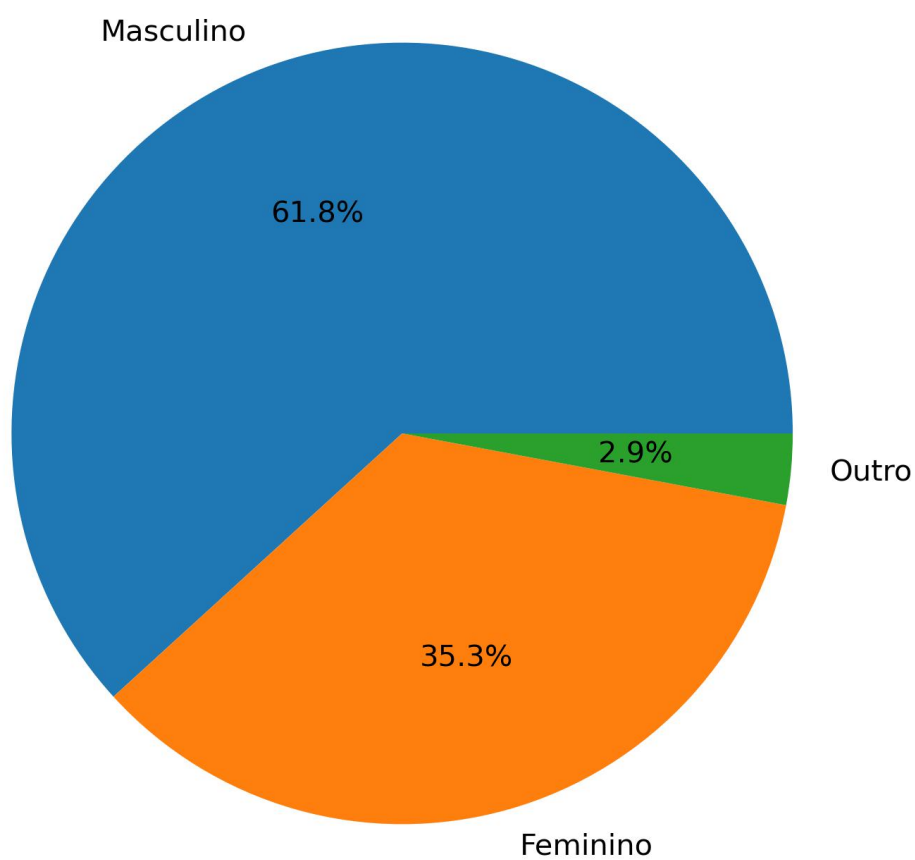


Gráfico 3 – Boxplot: Autoestima por Prática de Atividade Física

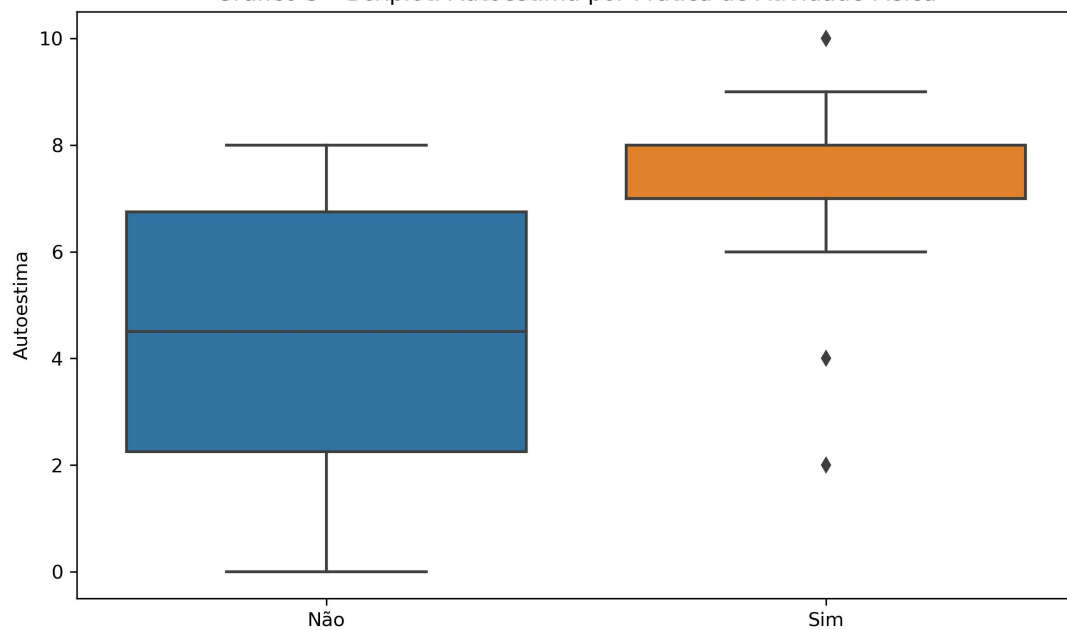


Gráfico 4 – Boxplot: Relação entre Dias de Treino e Autoestima

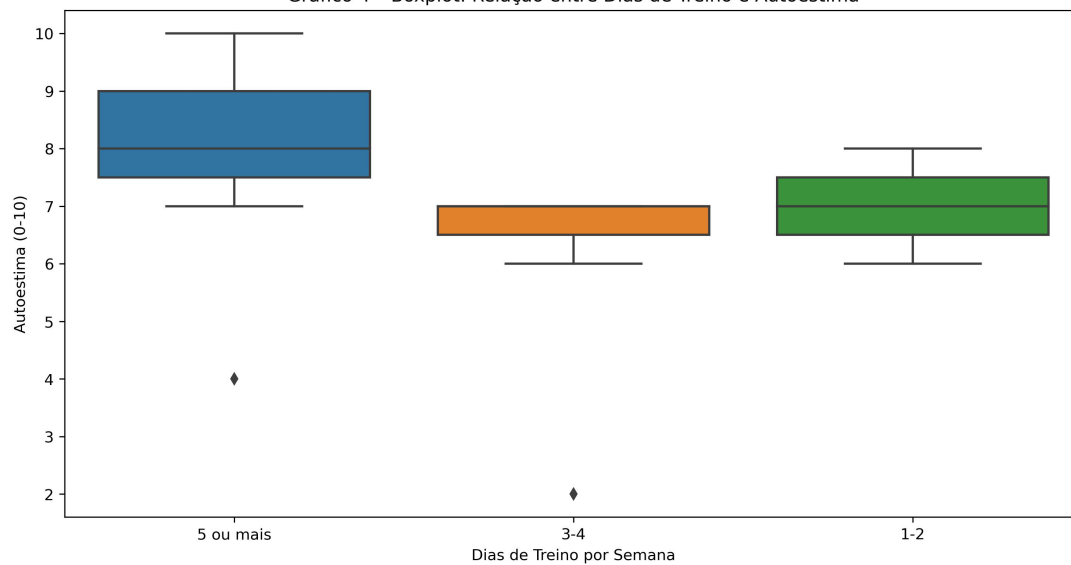


Gráfico 5 – Barras: Tipos de Atividade Física Mais Praticados

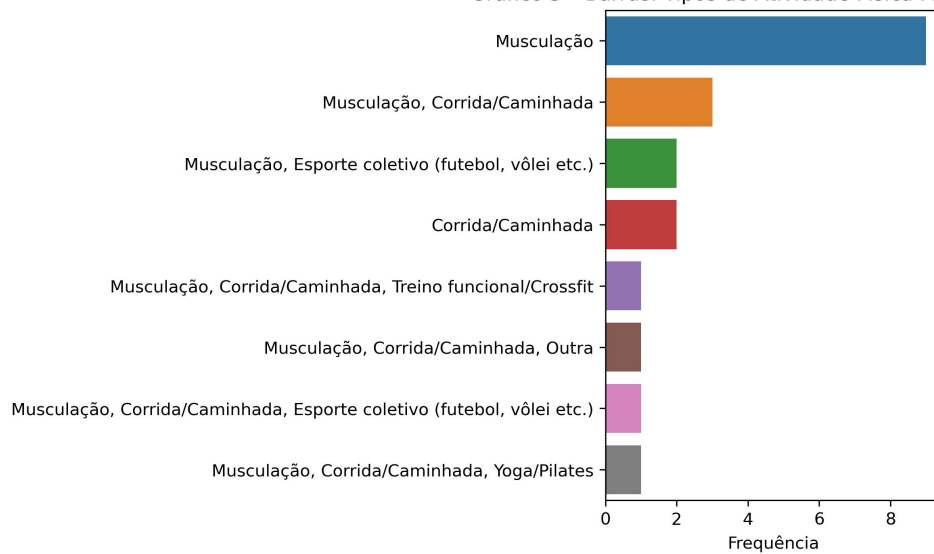
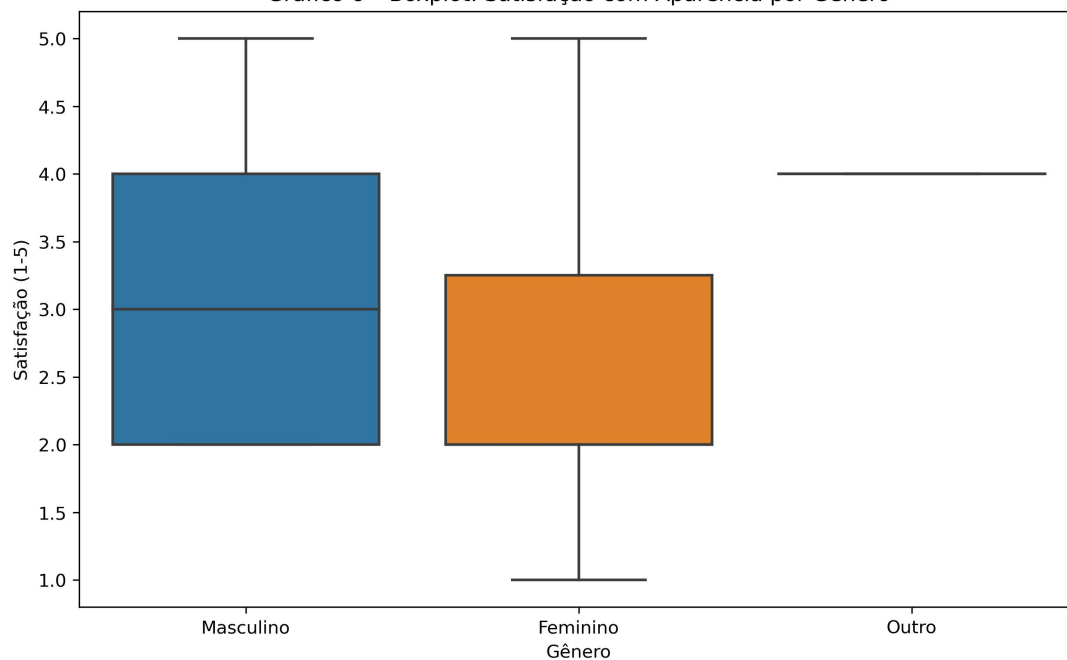


Gráfico 6 – Boxplot: Satisfação com Aparência por Gênero



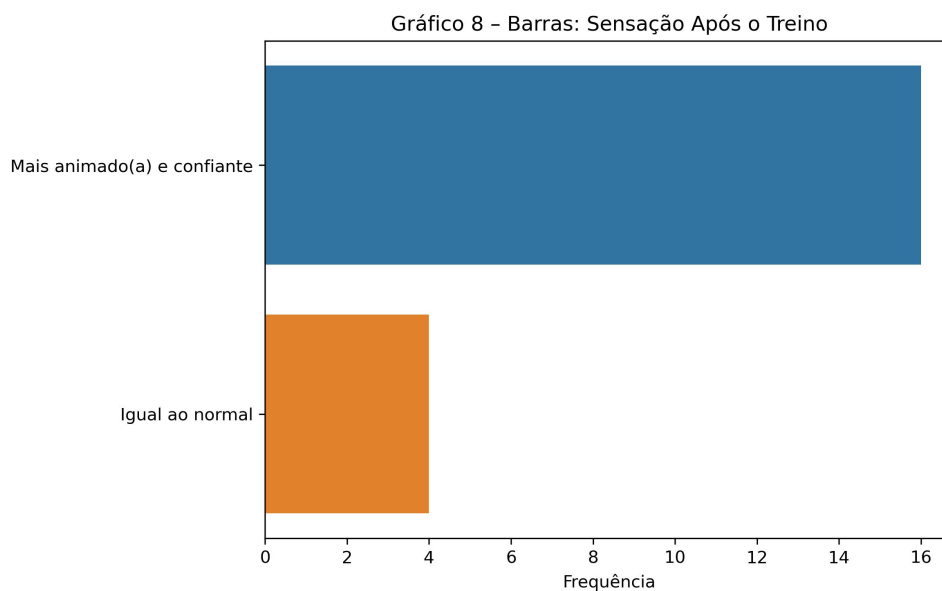
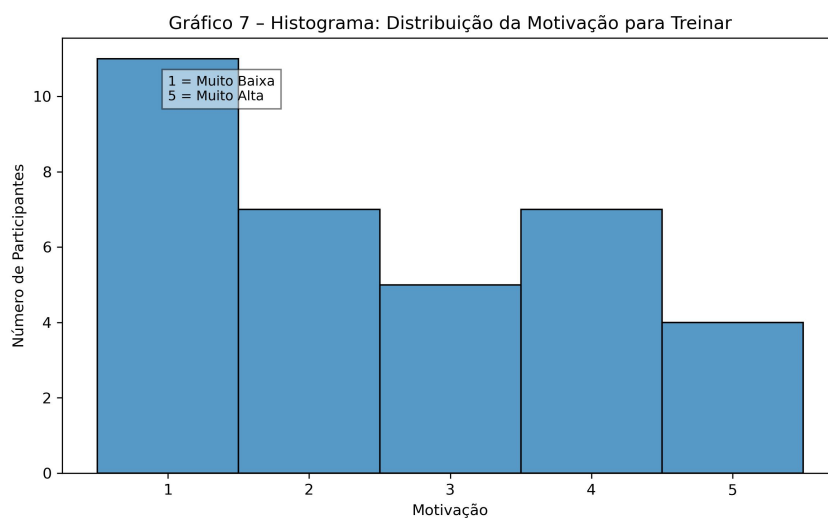
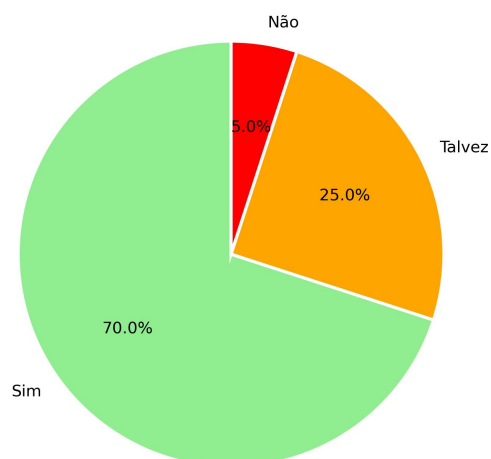


Gráfico 9 - Pizza: Distribuição das respostas sobre melhora na autoestima entre praticantes de atividade física



## 6. Conclusão / Insight

A partir da análise dos dados coletados, foi possível observar uma tendência clara: pessoas que praticam atividades físicas com maior frequência tendem a relatar níveis mais altos de autoestima e maior satisfação com a própria aparência. A maioria dos participantes indicou que sua autoestima melhorou após o início da prática de exercícios físicos, e muitos também relataram sentir-se mais animados e com o humor melhor após os treinos.

Outro ponto interessante é a relação entre o tempo de prática e a motivação: indivíduos com mais tempo de treino costumam apresentar níveis de motivação mais elevados, o que pode indicar um ciclo positivo entre hábito, bem-estar e constância. Além disso, os dados sugerem que a prática regular de exercícios está associada não só à autoestima, mas também à percepção de melhora no humor e no controle da ansiedade.

Portanto, os resultados apontam para um comportamento consistente: a atividade física, mesmo quando moderada, exerce influência positiva no aspecto emocional dos indivíduos, reforçando a importância de políticas e práticas que incentivem a adoção de um estilo de vida mais ativo.

## 7. Reflexão Final

A realização desta atividade proporcionou um aprendizado prático sobre a aplicação de conceitos estatísticos em uma situação real. Foi possível entender, na prática, como variáveis qualitativas e quantitativas podem ser organizadas, analisadas e interpretadas para gerar insights relevantes. Além disso, trabalhar com a coleta e tratamento de dados reais contribuiu para o desenvolvimento de habilidades com ferramentas como o Jupyter Notebook e bibliotecas de análise de dados em Python.

Durante o processo, também ficou evidente a importância da elaboração cuidadosa das perguntas do formulário, pois a clareza e a forma de organização das alternativas impactam diretamente na qualidade das análises. Em uma próxima pesquisa, seria interessante aplicar o questionário com um número maior de participantes para obter resultados ainda mais representativos e estatisticamente robustos. Também seria útil aprofundar a análise com testes estatísticos de correlação ou regressão, ampliando o rigor da investigação e a validade das conclusões.