



Evento	Salão UFRGS 2020: SIC - XXXII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2020
Local	Virtual
Título	Níveis de atividade física e sensibilidade ao reforçamento em indivíduos eutróficos
Autor	SAMARA LUCA BRANCO BUCHMANN
Orientador	LISIANE BIZARRO ARAUJO

Níveis de atividade física e sensibilidade ao reforçamento em indivíduos eutróficos

Praticar atividade física é importante para a saúde e aumenta o bem-estar. Características de personalidade podem estar relacionadas com a o engajamento e manutenção de uma rotina de exercícios.

O objetivo do trabalho é avaliar como pessoas eutróficas - com IMC na faixa normal (18,5 a 25 Kg/m²) - com diferentes níveis de atividade física variam nas características de personalidade ligadas à sensibilidade ao ambiente.

O estudo foi correlacional, com amostra composta por 147 adultos, majoritariamente mulheres (70,1%), que responderam online o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), uma avaliação da quantidade semanal de exercícios (MET), e a escala de personalidade BIS/BAS, que avalia traços de personalidade segundo a Teoria de Sensibilidade ao Reforçamento. Uma análise de variância (ANOVA) univariada, o teste de qui-quadrado (para avaliar a relação entre variáveis categóricas) e análises descritivas foram aplicadas. A maioria dos participantes foi classificado na categoria MET médio (atividades físicas moderadas, 49,7%). Os homens realizavam mais atividades físicas vigorosas que o esperado ($\chi^2(146) = 10.909, p = 0.012$). A ANOVA mostrou uma diferença significativa ($F(3, 147) = 3.641, p = 0.014$) entre as médias dos grupos na variável BAS Reward Responsiveness (BAS-RR), que avalia a habilidade de sentir prazer com a antecipação de um estímulo reforçador. Análises de post-hoc com correção de Bonferroni revelaram que o grupo com alto nível de atividade física diferiu significativamente dos grupos com nível médio ($p = 0.031$) e baixo ($p = 0.019$) na variável Reward Responsiveness (BAS-RR). Verificou-se que pessoas mais sensíveis a recompensa se engajam mais em atividades físicas. Os resultados podem ajudar a compreender as diferenças de engajamento e manutenção em atividades físicas para melhorar o planejamento de intervenções que promovam saúde e bem estar.