

# Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto




Benefícios e Barreiras para a prática desportiva em estudantes do ensino superior

Francisco Alexandre Guerreiro de Almeida

Gestão do Desporto

Orientador Institucional

Professora Doutora Celina Raquel Nunes Gonçalves

setembro 2022 

Francisco Alexandre Guerreiro de Almeida

A031605

Trabalho de Dissertação com vista à obtenção do grau de Mestre em Gestão do Desporto, nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº 63/2016, de 13 de setembro.

Trabalho realizado sob a orientação institucional da Professora Doutora  
Celina Raquel Nunes Gonçalves, docente de Gestão do Desporto na  
Universidade da Maia.

setembro 2022

## Agradecimentos

Um agradecimento especial ...

À Universidade da Maia e à professora Doutora Celina Gonçalves, pela orientação, conselhos, dedicação, disponibilidade sempre demonstrada e principalmente no apoio na divulgação do estudo.

A todos os estudantes e colegas que despenderam um pouco do seu tempo para participar no estudo.

A todas as outras pessoas que ajudaram a tornar este estudo possível, através de apoio científico e esclarecimento de dúvidas.

Aos meus amigos que me ajudaram nesta caminhada.

Aos meus pais, irmã, avós e namorada pelo apoio, carinho e motivação constante.

Um muito obrigado!

## **Benefícios e Barreiras para a prática desportiva em estudantes do ensino superior**

### **Resumo**

O presente estudo procura analisar os hábitos desportivos dos estudantes do ensino superior e o que eles identificam como benefícios e barreiras para a prática desportiva. O seu propósito passa por entender as razões para alguns estudantes optarem por estilos de vida mais ativos e outros por rotinas sedentárias.

Participaram neste estudo 203 estudantes (104 homens e 99 mulheres), de licenciatura, mestrado, doutoramento e cursos técnicos Superiores profissionais da Universidade da Maia e do Instituto Politécnico da Maia. Foram utilizados quatro instrumentos, o *Stage of Exercise Behaviour Change Questionnaire*, o Questionário Internacional de Avaliação da Atividade Física (IPAQ), um questionário que diz respeito ao uso de transporte ativo e o *Satisfaction With Life Scale*. A análise de dados foi feita a partir do *software SPSS (Statistical Package for the Social Science)* da IBM. O tratamento estatístico efetuou-se através de análise descritiva e inferencial.

Os resultados deste estudo mostram que os principais benefícios para a prática desportiva identificados pelos estudantes são a preocupação com a saúde física e psicológica. As principais barreiras que encontram são a falta de tempo e falta de motivação. Curiosamente existe uma correlação direta entre a prática de atividade física e a satisfação com a vida de estudantes do ensino superior. O sexo e o grau académico não são indicativos de maior ou menor prática desportiva. Foi ainda identificado que nestas instituições de ensino a utilização de transportes ativos é muito reduzida, ainda assim não é indicativo que os estudantes que utilizam esses transportes têm uma vida desportivamente mais ativa que os restantes.

**Palavras-chave:** DESPORTO, ATIVIDADE FÍSICA, ESTILO DE VIDA, SAÚDE, RAZÕES PARA A PRÁTICA, TRANSPORTE ATIVO, SATISFAÇÃO COM A VIDA

## **Benefits and Barriers to the practice of sports in university students**

### **Abstract**

The present study seeks to analyze the sports habits of higher education students and what they identify as benefits and barriers to sports practice. Its purpose is to understand the reasons why some students opt for more active lifestyles and others for sedentary routines.

A total of 203 students (104 men and 99 women) participated in this study, from undergraduate, master's, doctoral and higher professional technical courses at the University of Maia and the Polytechnic Institute of Maia. Four instruments were used, the Stage of Exercise Behavior Change Questionnaire, the International Physical Activity Assessment Questionnaire (IPAQ), a questionnaire regarding the use of active transport and the Satisfaction With Life Scale. Data analysis was performed using IBM's SPSS (Statistical Package for the Social Science) software. The statistical treatment was carried out through descriptive analysis and inferential.

The results of this study show that the main benefits for the practice of sports identified by students are the concern with physical and psychological health. The main barriers they encounter are lack of time and lack of motivation. Interestingly, there is a direct correlation between the practice of physical activity and life satisfaction of higher education students. Gender and academic degree are not indicative of greater or lesser sport practice. It was also identified that in these educational institutions the use of active transport is very low, yet it is not indicative that students who use these transports have a more active sporting life than the rest.

**Keywords:** SPORTS, PHYSICAL ACTIVITY, LIFESTYLE, HEALTH, REASONS FOR PRACTICE, ACTIVE TRANSPORT, LIFE SATISFACTION

## Conteúdo

<b>Resumo</b> .....	iii
<b>Abstract</b> .....	iv
<b>Índice de quadros</b> .....	vii
<b>Índice de tabelas</b> .....	vii
<b>Abreviaturas e Siglas</b> .....	ix
<b>Introdução</b> .....	10
<b>Contextualização</b> .....	10
<b>Problema de pesquisa e objetivos do estudo</b> .....	11
<b>Estrutura da dissertação</b> .....	11
<b>Capítulo I - Revisão da Literatura</b> .....	13
<b>1. Atividade física e desporto</b> .....	13
<b>1.1. Benefícios para a saúde</b> .....	14
<b>1.2. Barreiras para a prática desportiva</b> .....	16
<b>2. Transporte Ativo</b> .....	19
<b>3. Motivação e a prática desportiva</b> .....	20
<b>4. O estudante do ensino superior e a prática desportiva</b> .....	22
<b>Capítulo II - Metodologia</b> .....	24
<b>1. Amostra</b> .....	24
<b>2. Instrumentos</b> .....	24
<b>3. Procedimentos</b> .....	25
<b>4. Análise dos dados</b> .....	27
<b>Capítulo III – Resultados</b> .....	28
<b>1. Principais razões para a prática desportiva</b> .....	28
<b>2. Principais razões para não praticar desporto</b> .....	29
<b>3. Tipo de transporte utilizado</b> .....	29

3.1. Barreiras para a utilização de transportes ativos .....	30
4. Teste de relações entre variáveis .....	31
5. Testes de correlação .....	35
6. Análise da frequência da prática desportiva em função do sexo e grau académico 38	
Capítulo IV - Discussão .....	41
Conclusão .....	44
Referências.....	46
Anexos.....	52

## Índice de quadros

<b>Quadro 1</b> - Etapas do procedimento de recolha de dados.....	2
---	---

## Índice de tabelas

<b>Tabela 1</b> – Razões para a prática desportiva .....	28
<b>Tabela 2</b> – Barreiras para a prática desportiva .....	29
<b>Tabela 3</b> – Tipo de transporte utilizado pelos estudantes nas deslocações para o trabalho\faculdade.....	29
<b>Tabela 4</b> – Barreiras para não usar transporte ativo identificados pelos estudantes.....	30
<b>Tabela 5</b> – Teste de associação Eta: prática desportiva vs transporte .....	31
<b>Tabela 6</b> – Grau de associação entre o transporte e a prática desportiva .....	32
<b>Tabela 7</b> – Teste de associação Eta: atividade física vigorosa vs transporte.....	32
<b>Tabela 8</b> – Grau de associação entre o transporte e a atividade física vigorosa.....	33
<b>Tabela 9</b> – Teste de associação Eta: atividade física moderada vs transporte.....	34
<b>Tabela 10</b> – Grau de associação entre o transporte e a atividade física moderada.....	34
<b>Tabela 11</b> – Correlação Linear de Pearson: satisfação com a vida vs prática desportiva e atividade física moderada\vigorosa .....	35
<b>Tabela 12</b> – Correlação Linear de Pearson: reconhecimento dos benefícios\vantagens da E.F. e prática de A.F.....	36
<b>Tabela 13</b> – Correlação Linear de Pearson: não perceber o objetivo de fazer exercício e prática desportiva.....	37
<b>Tabela 14</b> – Correlação Linear de Pearson: considerar importante fazer exercício regularmente .....	38
<b>Tabela 15</b> – Média e desvio-padrão da frequência com que os estudantes praticam desporto em função do sexo .....	39
<b>Tabela 16</b> – Resultados do Teste T na comparação entre sexos da variável “Numa semana normal, com que frequência praticas desporto(s)?” .....	39
<b>Tabela 17</b> – Média e desvio-padrão da frequência com que os estudantes praticam desporto em função do grau académico .....	40

<b>Tabela 18</b> – Resultados do Teste T na comparação entre os estudantes de licenciatura e os estudantes dos restantes graus académicos da variável “Numa semana normal, com que frequência praticas desporto(s)?” .....	40
--	----

## **Abreviaturas e Siglas**

OMS – Organização Mundial de Saúde

AF – Atividade Física

UMAIA – Universidade da Maia

IPMAIA - Instituto Politécnico da Maia

IPAQ – Questionário Internacional de Atividade Física

ES – Ensino Superior

TA – Transporte Ativo

PD – Prática Desportiva

EF – Exercício Físico

SPSS – *Statistical Package for the Social Science*

H0 – Hipótese Nula

Ha – Hipótese Alternativa

REM – *Rapid Eye Movement*

IES – Instituições de Ensino Superior

## Introdução

### Contextualização

É unânime na literatura que a prática desportiva e a atividade física são fundamentais para o bem-estar físico, psicológico e emocional do ser humano (e.g. Rebelo, 2017; Serpa, 2016). Do mesmo modo, a melhoria da condição física proporcionada pela prática de atividade física é considerada a segunda forma mais eficaz de reduzir os riscos de doenças futuras (Silva & Costa Jr., 2011).

Apesar disso, o movimento físico tem-se tornado uma atividade cada vez menos regular na vida diária dos seres humanos, com destaque para os jovens, onde se tem notado um maior sedentarismo, por vários motivos mas, também, em parte devido ao desenvolvimento tecnológico e a crescente urbanização (Comissão Europeia, 2007).

A prática insuficiente de atividade física está a aumentar em muitos países, o que acarreta implicações na saúde geral da população, assim como, no aumento da prevalência de doenças físicas e mentais (Camargo et al., 2020). Como tal, observa-se um alto índice de sedentarismo entre indivíduos, o que tem sido considerada uma das maiores preocupações da saúde pública, ao nível mundial. Com o aumento da idade, tem sido verificada uma tendência para a redução do nível de atividade física e aumento do nível de sedentarismo (Baptista et al., 2011).

O sedentarismo está frequentemente associado à ausência de motivação para a prática de exercício físico, uma vez que, os indivíduos que encontram muitas barreiras e reconhecem poucos benefícios na prática de exercício físico, tendem a praticar menos do que os indivíduos que encontram um menor número de barreiras e um maior número de benefícios (Pereira et al., 2020). Em Portugal, relativamente à prática de exercício verifica-se uma das maiores taxas no que se refere à ausência de prática de exercício físico ou desporto. Como tal, torna-se importante verificar quais são as barreiras para a prática de exercício físico que os indivíduos portugueses encontram e que lhes dificulta ou impede a prática de atividade física (Pereira et al., 2020).

## **Problema de pesquisa e objetivos do estudo**

O problema de pesquisa definido para este estudo foi: “O abandono da prática desportiva no ensino superior.”

Além do problema de pesquisa, foi definido um objetivo global do estudo e quatro objetivos específicos. O objetivo geral foi apurar o que leva estudantes universitários a optarem por estilos de vida ativos e outros estilos de vida sedentários. Os objetivos específicos foram: 1) Identificar os benefícios e as barreiras dos estudantes do ensino superior para a prática desportiva.; 2) compreender se os estudantes que apresentam maiores níveis de atividade física (AF) têm uma maior percepção dos seus benefícios em comparação aqueles com níveis mais baixos. 3) perceber se os estudantes que utilizam regularmente transporte ativo apresentam maiores níveis de AF diária; 4) entender se os estudantes que afirmaram estar satisfeitos com a sua vida apresentam maiores níveis de AF diária.

## **Estrutura da dissertação**

Este estudo está dividido em 8 capítulos gerais, com alguns deles sendo subdivididos em subcapítulos.

O primeiro capítulo é dedicado à introdução, na qual é realizada uma breve contextualização do estudo, sintetizando tudo o que é abordado no mesmo. Também é esclarecido qual é o problema e o que motivou a procura de uma solução, que é posteriormente sustentada por uma breve fundamentação teórica que atesta o estado atual da área. Por fim, são considerados os objetivos do estudo, bem como a estrutura do projeto, que permite um melhor alinhamento de todas as linhas de pensamento planeadas.

O segundo capítulo refere-se à revisão da literatura, que demonstra o estado da arte atual sobre os principais temas do estudo. Neste capítulo é abordada a definição de atividade física e do desporto, os benefícios da atividade física para a saúde e as barreiras a prática desportiva (PD), além disso, são abordados os temas da utilização de transporte ativos, a motivação para a PD e a relação entre os estudantes do ensino superior e a PD.

No terceiro capítulo é discutida a metodologia utilizada no estudo, incluindo o tipo de estudo, a população e o tamanho da amostra, bem como as fontes de informação e os instrumentos utilizados, seguido do planeamento e análise dos dados.

No capítulo quatro são apresentados os resultados, sendo estes discutidos no capítulo seguinte. Seguidos do capítulo sexto, onde é feita a conclusão do estudo.

Por fim, o capítulo sétimo e oitavo dizem respeito, respectivamente, às referências bibliográficas utilizadas e aos anexos, que contém toda a documentação que complementa o projeto.

## Capítulo I - Revisão da Literatura

### 1. Atividade física e desporto

Os conceitos de atividade física, exercício físico, desporto e a prática desportiva têm como elemento comum o movimento provocado pela ação do corpo humano, no entanto, apresentam-se como termos que descrevem conceitos diferenciados uns dos outros (Chillón Garzón et al., 2002).

Desde os tempos primitivos que a atividade física é natural do ser humano, pois dela dependia a sobrevivência humana, através de atividades como a caça, agricultura ou pesca (Chillón Garzón et al., 2002). A atividade física é entendida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos estriados esqueléticos, resultando no consumo de energia. Como tal, os esforços físicos inerentes ao quotidiano do ser humano podem ser considerados como tipos de atividade física (Araújo & Araújo, 2000; Caspersen et al., 1985).

A AF pode englobar atividades tão variadas como as atividades do quotidiano, atividades cíclicas, exercícios de preparação física ou a prática de desportos (Corte-Real et al., 2008).

Já o exercício físico é um conceito menos abrangente, sendo mesmo considerado subconjunto da atividade física, que tem como finalidade a melhoria ou manutenção de uma, ou mais componentes da aptidão física. Esses atributos adquiridos ou desenvolvidos possibilitam a realização da atividade física. Assim, o exercício físico corresponde uma forma de atividade física mais restrita e específica, ou seja, corresponde a um movimento corporal planeado, estruturado e repetido, realizado para melhorar ou manter a condição física (Caspersen et al., 1985). O exercício físico é a atividade física que se realiza de uma forma determinada e com objetivos concretos (Chillón Garzón et al., 2002).

Já o desporto é um conceito que engloba múltiplas definições, sendo definido na carta europeia do desporto pelo conselho europeu, como todas as formas de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis (Carta Europeia do Desporto, 1992).

O impacto do desporto na sociedade global tem vindo a aumentar progressivamente, uma vez que contribui e fomenta o bem-estar físico e psicológico dos cidadãos, sendo também

uma das principais fontes de entretenimento em todo o mundo, captando a atenção e o interesse de milhares de milhões de seres humanos, durante séculos. Ao nível social, o desporto possibilita a aproximação de pessoas, culturas, comunidades e estatutos distintos, unidas pela mesma paixão, o que contribui para a construção de uma identidade comum.

Também a nível económico esta atividade mostra grande relevância, ao movimentar largas quantias de capital, gerando riqueza e diferentes postos de trabalho (Baptista et al., 2011). Hoje em dia, o desporto é compreendido como uma atividade que contém e gera valores importantes para os seus praticantes, como o respeito, o espírito de equipa, a solidariedade, a tolerância e o *fair-play* entre adversários, o que contribui também para o desenvolvimento e realização do indivíduo (Comissão Europeia, 2007).

A prática de atividade física é influenciada por fatores biológicos (idade, género, genética e características físicas antropométricas), sociais (estatuto socioeconómico), socioculturais e psicológicos ou cognitivos. O gosto do indivíduo pelo exercício físico também é um fator que influencia a sua maior ou menor prática, tal como a perceção de saúde e a aptidão física natural de cada pessoa.

### **1.1. Benefícios para a saúde**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como o bem-estar completo, quer seja a nível físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças ou enfermidade. A mesma acredita que um alto padrão de saúde é considerado como um dos direitos fundamentais de todo o ser humano, sem distinção de raça, religião, crença política, condição económica ou social. Assinalando ser fundamental para a obtenção da paz e segurança de indivíduos e estados (OMS, 2014).

A AF constitui-se como uma das componentes com maior peso na obtenção do bem-estar de um indivíduo, existindo uma convicção cada vez mais forte das vantagens físicas, psicológicas e sociais aliadas à sua prática na população em geral. Além disso, a AF é vista como um fator-chave na proteção, controlo, prevenção de doenças não transmissíveis, como é o caso das doenças cardiovasculares, diabetes e doenças oncológicas. É fundamental no controlo ou redução do peso corporal através da estimulação do consumo calórico, contribui para o aumento da resistência à fadiga, ajuda na diminuição de insónias e na melhoria da postura e equilíbrio (Corte-Real et al., 2008). A prática regular de exercício físico é associada

à melhoria do tempo de reação, proporcionando melhorias na capacidade cognitiva, força muscular e amplitude da memória (Crocetta et al., 2020).

É sabido que a AF desempenha um importante papel na saúde mental, pois ajuda a prevenir o declínio cognitivo e sintomas de depressão, ansiedade, ajuda no aumento da autoestima e na sensação de bem-estar (Camargo & Añez, 2020). Estudos indicam mesmo que cerca de 4 milhões de mortes anuais poderiam ter sido evitadas caso houvesse um índice de prática de atividade física superior. Estimasse que 27% dos adultos e 81% dos adolescentes não cumprem as recomendações da OMS para a prática mínima diária de AF. Em crianças e adolescente é recomendado em média cerca de 60 minutos de AF diária, em vista o fortalecimento dos ossos e músculos. Já em adultos e idosos é recomendado a prática de pelo menos 150 a 300 minutos de AF com intensidade moderada por semana, ou 75 a 150 minutos de AF com alta intensidade, o que irá permitir o fortalecimento dos principais grupos musculares. Nas faixas etárias mais novas é ainda aconselhável a limitação dos comportamentos sedentários substituindo-os com AF de qualquer intensidade (Camargo & Añez, 2020).

A prática desportiva goza de um reconhecimento crescente na promoção da saúde, na prevenção de doenças e condições de risco, podendo mesmo considerar-se um dos principais indicadores de saúde e um fator funcional da promoção da saúde dos indivíduos, que contribui para o bem-estar geral do indivíduo de qualquer idade (Baptista et al., 2011; Cid et al., 2007; Corte-Real et al., 2008).

Para que a prática de atividade física acarrete um maior número de benefícios, esta deve ser frequente, tem de ter uma duração adequada, ser realizada com uma intensidade moderada a vigorosa, deverá estar regularmente incluída num horário semanal e realizada em tempo e espaço circunscrito e previsível (Calmeiro & Matos, 2004).

O desporto e a prática desportiva têm um efeito positivo no bem-estar subjetivo, devido à libertação de endorfinas bem como nas interações sociais e nas experiências de sucesso e de auto eficácia do sujeito (Eddington & Shuman, 2005). A AF apresenta também uma relação direta com a qualidade do sono (Silva & Costa, 2011). A eficácia do exercício físico na qualidade do sono foi demonstrada e aceite *pela American Sleep Disorders Association* como um tipo de intervenção não farmacológica para a melhoria do sono. Vários estudos demonstram que a atividade física pode influenciar positivamente a qualidade do sono, repercutindo-se no aumento das ondas lentas e na redução do sono REM (*Rapid Eye*

*Movement*: “Movimento Rápido dos Olhos”) (Ropke et al., 2017; Túlio de Mello et al., 2005). Contudo, existem ainda estudos que indicam que essa relação é pouco significativa (Túlio de Mello et al., 2005).

O exercício físico pode apresentar benefícios para indivíduos com sintomas depressivos ou ansiosos, nomeadamente, a melhoria do auto conceito e da autoestima, a distração cognitiva, a promoção de bem-estar psicológico, a facilitação e promoção da interação social (Anibal & Romano, 2017).

Atualmente, o ser humano é muito menos ativo fisicamente, muito devido aos avanços tecnológicos que permitiram que as pessoas tenham menos encargos físicos, tanto no mundo fabril como nas atividades do quotidiano. Esta tendência começou a ser verificada entre o século XVIII e XIX, período marcado pela revolução industrial e, desde então tem vindo a aumentar (Araújo & Araújo, 2000).

A falta de atividade física e um estilo de vida sedentário estão relacionados a fatores de risco para o desenvolvimento e agravamento das condições médicas e é um dos fatores de risco para doenças cardiovasculares. Essas razões fazem com que o sedentarismo seja um dos principais motivos de preocupação para a saúde pública (Baptista et al., 2011; Chillón et al., 2002).

## **1.2. Barreiras para a prática desportiva**

Os benefícios e barreiras ao exercício são importantes mediadores de mudança de comportamento. Entender porque os indivíduos não praticam atividades físicas regulares é um tema complexo e multifacetado, abrangendo determinantes pessoais, interpessoais, ambientais e políticas, tal como idade, sexo, composição corporal, variáveis demográficas, dias da semana, estações do ano, atitudes e crenças, influência de pais, amigos e professores, conhecimento sobre saúde e como praticar atividades físicas (Baranowski & Jago, 2005; Lovell et al., 2010; Salvador, 2016).

As barreiras para a prática de exercício físico podem ser definidas como qualquer coisa que dificulte ou impeça os indivíduos de praticar exercício. Estas barreiras podem ser intrínsecas ou extrínsecas aos indivíduos, sendo que as barreiras intrínsecas implicam um locus de controlo interno, dando ao indivíduo a vantagem de só depender de si, mesmo para a superação das barreiras percebidas. Por sua vez, as barreiras extrínsecas implicam um

locus de controlo externo e, como tal, não estão diretamente dependentes da vontade do indivíduo para as superar (Pereira et al., 2020). O conhecimento destes fatores motivacionais e barreiras intrínsecos e extrínsecos é fundamental, possibilitando que os profissionais da área do desporto e atividade física possam proporcionar um programa ajustado às expectativas e especificidades dos praticantes, potenciando a sua adesão, aumentando a sua satisfação e consequente fidelização à prática de desporto e atividade física (José & Carlos, 2016).

As barreiras para a prática de atividade física também podem estar relacionadas despesas monetárias que acarreta; dificuldades emocionais e psicológicas; ausência e/ou falta de acesso a equipamentos; dificuldades no uso e interpretação de diretrizes; falta de conhecimento profissional e de educação; perceções e atitudes de pessoas que não sofrem de incapacidades físicas, inclusive profissionais de saúde; e ainda a indisponibilidade de recursos para a prática de exercício físico (Pereira et al., 2020).

A “falta de tempo” é uma das principais barreiras para a prática de exercício físico que os indivíduos mencionam. Os indivíduos não praticantes afirmaram não ter tempo para praticar exercício físico, alegando que o seu quotidiano é muito preenchido e sobrecarregado. Assim, a falta de tempo pode ser identificada como barreira, muitas vezes, devido à conciliação entre o trabalho e o exercício físico com as restantes atividades diárias. A falta de tempo pode ainda ser justificada pela ausência de vontade para praticar exercício físico e as prioridades que os indivíduos definem (Allison et al., 2005).

Outra barreira para a prática de exercício físico pode ser o desinteresse ou aversão pelo mesmo, associado à expressão de um possível receio do julgamento por parte dos outros, relativamente ao seu desempenho e, frequentemente, relacionado com a vergonha ou o embaraço aquando da prática. Este sentimento de vergonha e medo da avaliação ou julgamento dos outros pode conduzir não só à aversão pelo exercício físico (EF) mas também provocar um aumento da apreensão e no medo de uma avaliação corporal negativa e, consequentemente, um desejo de desistência e evito do EF (Gonçalves et al., 2010).

A prática de exercício físico está também condicionada pela barreira que alguns indivíduos indicam ser “falta de competência”, pelo facto de os indivíduos considerarem não possuir as habilidades necessárias para executar alguns tipos de exercício, subvalorizando as suas capacidades em determinadas atividades físicas (Ransdell et al., 2004).

Já o suporte social, familiar e dos pares é fundamental para que os indivíduos se sintam predispostos para a prática de exercício físico, uma vez que, os indivíduos com um fraco

suporte social têm tendência para serem pouco ativos e mais sedentários do que aqueles que referem ter boas relações sociais e um bom suporte social, especialmente, suporte familiar e de pares.

Para além disso, ainda se verificam estereótipos e preconceitos sexuais associados à prática de exercício físico, nomeadamente, os “rótulos” que definem uma prática desportiva pelo género, como “masculina” ou “feminina”. Isto leva a que, mesmo que às vezes se sintam motivados, os indivíduos vejam as suas oportunidades, para participar em exercício físico, reduzidas e assim diminuem os seus níveis motivacionais intrínsecos (Kolt et al., 2006).

A carência de recursos económicos é, também, identificada como uma das principais barreiras para a prática de EF, uma vez que, muitos indivíduos referem que o preço da inscrição e o custo da utilização das instalações próprias para a prática de algumas modalidades é muito elevado, fazendo com que nem todas as pessoas tenham possibilidades para suportar as despesas familiares e manter a inscrição num ginásio (Allison et al., 2005).

Falta ou insuficiência de infraestruturas/Condições: Esta foi apontada como outra das principais barreiras. Os indivíduos queixam-se da falta de apoio das entidades competentes (como as câmaras municipais) que não apostam na manutenção das infraestruturas e que investem para possibilitar uma oferta diversificada de modalidades (Ransdell et al., 2004).

Podem ainda ser descritas como barreiras para a prática de atividade física as responsabilidades familiares; o envolvimento em atividades relacionadas com tecnologias, tais como ver televisão, falar ao telefone, navegar na Internet; pouco facilitadores e falta de transportes (Pereira et al., 2020). O estatuto socioeconómico afeta o nível de atividade física, uma vez que, pessoas que vivem em áreas desfavorecidas têm menos oportunidades de praticar exercício físico. As características do ambiente, ou seja, do espaço físico estão associadas a um aumento ou diminuição do número de oportunidades, nomeadamente, no acesso fácil a instalações desportivas e recreativas, e a percursos pedestres, com a devida iluminação. O nível de habilitações literárias e as expectativas culturais são também identificadas como barreiras ou razões para a prática desportiva. (Kolt et al., 2006).

A identificação de barreiras e fatores determinantes para a prática de atividade física em jovens é importante na perspetiva de identificar os fatores que passam a ser efetivamente modificados, além de direcionar de forma mais específica à atuação de programas de promoção da atividade física com o objetivo de combater os elevados índices de sedentarismo nesta população (Ceschini & Figueira Júnior, 2007).

## 2. Transporte Ativo

O transporte ativo corresponde a uma expressão utilizada no âmbito da mobilidade sustentável, fruto do grande crescimento do fenómeno em várias cidades, cujas mudanças de hábitos de deslocação quotidiana são notórias. É toda a forma de deslocação onde a energia motriz provém do indivíduo (Lopes et al., 2014).

O transporte ativo, também denominado de mobilidade ativa ou mobilidade não monitorizada, é uma forma de mobilidade para transporte de pessoas e em alguns casos de bens, que faz uso unicamente de meios físicos do ser humano para a locomoção. Os meios de transporte ativos mais amplamente utilizados no mundo são andar a pé e de bicicleta. Outros menos comuns são patins, skate ou trotinetas. Ou seja, é tudo o que permite a mobilidade das pessoas apenas pela força do seu corpo, sem auxílio de motores (Engbers & Hendriksen, 2010).

Para Engbers e Hendriksen (2010) a decisão de um indivíduo utilizar o transporte ativo (TA) como meio de deslocação pode ser influenciada por vários fatores, os quais podem ser classificados em 3 categorias diferentes: 1) fatores individuais, como: idade, sexo, raça, transporte próprio e atividade económica; 2) fator de perceção e atitude individual, relativo a aspetos relacionados com segurança, tempo, custos e saúde; 3) fatores ambientais, como as características da vizinhança, presença e tipo de instalações adequadas a utilização de TA. A funcionalidade, a segurança, a estética e o destino são fatores ambientais que também podem influenciar o transporte. Um fator importante para o aumento do transporte ativo é a distância de viagem, sendo esta uma consideração fundamental na escolha do transporte. Tal como o ambiente construído e o contexto espacial, ambos fatores que influenciam significativamente a decisão por uma viagem saudável (Engbers & Hendriksen, 2010).

O transporte ativo apresenta inúmeros benefícios e vantagens para os seus utilizadores. Além de não gerar poluição atmosférica e sonora, o TA ocupa menos espaço físico que os automóveis, acarreta um menor custo económico, aproxima as pessoas, promovendo a interação e o relacionamento interpessoal ao invés de segregar e ainda oferece a oportunidade de praticar atividade física sem que o indivíduo tenha que dispor um tempo extra do seu dia para a mesma (Carvalho & Freitas, 2012).

Muitos adultos podem ser beneficiados com o uso da bicicleta, atingindo níveis recomendados de atividade física com a utilização desses meios de transporte (Engbers &

Hendriksen, 2010) . No caso dos estudantes do ensino superior, o transporte ativo para a Universidade é uma maneira eficaz de incorporar atividade física às atividades diárias dos jovens e aumentar os níveis gerais de AF dos estudantes do ensino superior (Edina Maria Camargo et al., 2020).

### **3. Motivação e a prática desportiva**

Na prática de atividade física, manter a motivação é essencial para a obtenção de sucesso. Como tal, existe a necessidade de apontar as motivações que conduzem à prática de atividade física, isto é, o ato de despertar o interesse para algo, que conduz ao desencadear de uma ação, inerente a fatores intrínsecos e extrínsecos (Azevedo & Eira, 2021).

Estar motivado significa ser movido a fazer algo. A motivação é responsável pelo início e manutenção de qualquer atividade executada pelo ser humano (Ryan & Deci, 2000b).

Motivação é um termo que pode ser usado em diferentes contextos, podendo ter significados diferentes. Pode ser considerada, uma força interna que regula e sustenta todas as ações do ser humano que não é possível de observar (Todorov & Moreira, 2005). Pode ser vista como o centro da regulação biológica, cognitiva e social do ser humano, com foco na energia, direção, persistência e finalidade (Ryan & Deci, 2000a). A prática regular de exercício físico é influenciada por uma complexa interação de fatores biológicos, sociais e cognitivas, dentre os quais se destaca a motivação (Crocetta et al., 2020).

Segundo Robbins (2005), a motivação é o resultado da interação do indivíduo com a situação, isto é, corresponde ao processo responsável pela intensidade, direção e persistência dos esforços de um indivíduo para alcançar uma determinada meta ou objetivo, sendo que, quanto um indivíduo que está motivado mantém o foco na realização da tarefa até que os seus objetivos sejam atingidos.

Biddle e Mutrie (2001) indicam que a motivação influencia a escolha dos indivíduos, a quantidade de energia mobilizada em determinada tarefa ou atividade. Também indicam que é a persistência que se traduz na continuidade da atividade escolhida.

Pode distinguir-se diferentes tipos de motivação com base nas diferentes razões que dão origem a uma ação, diferenciando-se motivação intrínseca e extrínseca. A motivação intrínseca refere-se a tudo o que motiva a ação em função de um estímulo interno, enquanto a motivação extrínseca alude aos estímulos que são provenientes do ambiente externo. São

estes estímulos que motivam o indivíduo a envolver-se na prática desportiva (Lemos, 2016). A motivação intrínseca resulta em aprendizagens e resultados de alta qualidade e criatividade, sendo importante detalhar quais os fatores que a influenciam. É definida como a realização de uma atividade para a sua satisfação, mesmo na ausência de reforço ou recompensa (Lira & Silva, 2015). A motivação intrínseca resulta da própria vontade do indivíduo, envolvendo-o com atividades que considere interessantes, positivamente desafiadoras e naturalmente satisfatórias (Crocetta et al., 2020). A motivação extrínseca defende que uma atividade é realizada com o objetivo de alcançar um resultado. É gerada por fatores externos à própria pessoa, sendo uma recompensa, reforço ou incentivo fornecido por outra pessoa ou entidade, de forma a levar um indivíduo a agir (Lira & Silva, 2015). A motivação extrínseca é relevante quando as pessoas não possuem interesse próprio ou capacidades necessárias para a realização de determinada atividade (Ryan & Deci, 2000a).

A motivação pode ser um fator importante na busca de qualquer meta ou objetivo a ser atingido por um indivíduo. É uma determinante para iniciar a prática de exercícios físicos, podendo tanto justificar a sua permanência, como os casos de abandono, ou ser caracterizada como um processo ativo, intencional, o qual depende da interação de fatores pessoais intrínsecos e ambientais (extrínsecos) (Belido Mourão et al., 2019).

A motivação é um fator importante a ter em conta quando o objetivo é o estímulo do aumento da prática desportiva, contribuindo para que os indivíduos se envolvam ou não na mesma, resultando numa relação positiva criada entre a autoconfiança e o sucesso (Gouveia, 2001; Vlachopoulos et al., 2000). O estabelecimento de metas faz com que ocorra a renovação de interesses dentro na atividade física e a vontade de desenvolver o seu próprio potencial (Moreno et al., 2006). Pessoas mais motivadas intrinsecamente para a prática de exercícios físicos aderem mais facilmente há mesma, sendo que o início e a permanência, na prática de atividade física dependem da motivação do indivíduo (Crocetta et al., 2020).

#### **4. O estudante do ensino superior e a prática desportiva**

O ingresso no ensino superior é uma fase profundamente transformadora e marcante na vida de um indivíduo, onde são promovidas várias alterações nas rotinas e estilos de vida. Este período coincide com o fim do ciclo da prática desportiva que muitos jovens mantinham anteriormente quando frequentavam o ensino secundário, uma vez que, os jovens passam de uma prática de atividade física regular obrigatória, enquanto disciplina, para uma prática voluntária que depende, exclusivamente da vontade, motivação e interesses de cada um (Fontes & Vianna, 2009).

Na fase de transição, após a conclusão da educação básica, cessa a fonte extrínseca de motivação (Belido Mourão et al., 2019). Tem sido registada uma diminuição da prática de atividades físicas à medida que a idade dos indivíduos aumenta, acentuando-se no final da adolescência e início da idade adulta, fase onde se fixam comportamentos e hábitos de sedentarismo (Corte-Real et al., 2008). Os estudantes do ensino superior de uma forma geral não parecem estar preparados de forma eficaz para a transição para uma atividade física que deixa de ser obrigatória no final ensino secundário, tornando-se uma atividade voluntária quando os estudantes dão continuidade aos seus estudos no ensino superior ou ingressam no mercado de trabalho (Molina-García et al., 2011).

A maioria dos jovens não cumpre as recomendações de saúde pública no sentido de manutenção de uma atividade física regular e sistemática como comportamento de proteção da saúde dos indivíduos. Para desenvolver atitudes positivas e hábitos de atividade física que se possam enquadrar na vida quotidiana dos estudantes universitários é fundamental não só conhecer a realidade, mas também apreender a natureza multifacetada que está inerente a um estilo de vida fisicamente ativo, que ultrapassa largamente uma dimensão físico-comportamental, envolvendo também uma dimensão cognitiva, afetiva e social (Corte-Real et al., 2008).

Para os estudantes universitários se manterem fisicamente ativos quando ingressam no ensino superior, os jovens terão que desenvolver os seus próprios programas de exercício físico ao mesmo tempo que enfrentam numerosos desafios inéditos (Corte-Real et al., 2008).

Estudantes universitários justificam a fraca adesão às atividades físicas pela disponibilidade/falta de tempo, os horários das atividades, a distância. Enquanto os principais fatores de adesão são: melhorar a condição física, relaxamento, diminuição dos níveis de

stress, diversão, prevenção de doenças, bem-estar e aumento da autoestima (Belido Mourão et al., 2019).

A prática de atividade física em jovens estudantes do ensino superior pode aumentar a autoestima, a aceitação social, a sensação bem-estar, a qualidade do sono, o sentimento de alegria resultante da socialização, a realização resultante do desenvolvimento pessoal, benefícios físicos como a aparência e saúde, e os benefícios psicológico associados ao humor e aumento da confiança. Tem ainda benefícios como a associação à ausência ou redução da frequência de sintomas depressivos, redução dos níveis de stress, desenvolvimento social e moral, prevenção de doenças cardiovasculares, manutenção de menores índices de pressão arterial (Baptista et al., 2011).

## Capítulo II - Metodologia

### 1. Amostra

A amostra deste estudo foi aleatória na população em estudo, a qual diz respeito a estudantes de licenciatura, mestrado e cursos técnicos Superiores profissionais das instituições de ensino: Universidade da Maia (UMAIA) e o Instituto Politécnico da Maia (IPMAIA).

O presente estudo é constituído por uma população de 8919 indivíduos e uma amostra de 203 estudantes com uma margem de erro de 10% para um  $p=0,05$  (Tagliacarne, 1962). Dos 203 estudantes 104 (51,2%) são do sexo masculino e 99 (48,8%) são do sexo feminino. Desses estudantes 136 são de licenciatura (67%), 57 de mestrado (28,1%), 3 de doutoramento (1,5%) e 7 de cursos técnicos superiores profissionais (3,4%).

De destacar que a amostra é constituída maioritariamente por estudantes da licenciatura de Educação Física e do Mestrado de Gestão do Desporto.

### 2. Instrumentos

O presente estudo utiliza 4 instrumentos validados, os quais foram reunidos num único questionário. No mesmo foram ainda adicionadas questões relativas à idade, género, variáveis sociodemográficas, grau académico e curso frequentado.

O primeiro instrumento utilizado foi o *Stage of Exercise Behaviour Change* Questionnaire (Marcus et al., 1992), a versão traduzida e adaptada para a realidade portuguesa (Lemos, 2016; Mendes et al., 2014). A sua utilização teve como objetivo identificar as motivações e as barreiras que levam os estudantes do ensino superior a praticarem exercício físico, os benefícios que encontram e reconhecem na atividade física e ainda uma perceção da satisfação com a vida dos inquiridos. Neste instrumento, é constituído por uma questão inicial: “Faz algum tipo de exercício físico com regularidade de no mínimo três vezes por semana entre 20 e 60 minutos?” na qual os participantes devem selecionar, entre cinco afirmações disponíveis, a que entendem mais se aproximar da sua situação.

O segundo instrumento utilizado foi o Questionário Internacional de Avaliação da Atividade Física (IPAQ). O IPAQ procura identificar os hábitos desportivos dos inquiridos ao estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, em

diferentes contextos do quotidiano e ainda o tempo despendido em atividades passivas, realizadas na posição sentada (Bertoldo Benedetti et al., 2007). Aqui foram apresentadas 26 perguntas sendo que algumas eram para selecionar a opção que mais se aproxima da realidade, em relação a dias e horas de prática de determinada atividade e as restantes questões eram de resposta livre.

O terceiro instrumento foi um questionário que diz respeito ao uso de transporte ativo, desenvolvido por Faria (2018). Este questionário pretende identificar o tipo de transporte que os indivíduos utilizam nas suas deslocações diários, a distância que percorrem nesse meio de transporte, o porquê de não utilizarem transportes ativos e se estariam dispostos a começar a utilizar. Neste instrumento foram utilizadas três questões: a primeira questionava qual era o transporte habitualmente utilizado nas suas deslocações para o trabalho\faculdade; a segunda era questionar o porquê da não utilização de transportes ativos como andar a pé ou de bicicleta nas deslocações da questão anterior; e a terceira questionava a distância percorrida nessas mesmas deslocações.

O quarto instrumento foi o *Satisfaction with Life Scale* originalmente desenvolvida por Diener (2000), sendo neste utilizado a versão traduzida e adaptada para a realidade portuguesa (Figueiras et al., 2010). Este instrumento serve para avaliar a satisfação com a vida de uma forma global. É constituída por cinco questões, sendo respondida através duma escala de *Likert* de cinco pontos (1-discordo completamente a 5- concordo completamente).

### **3. Procedimentos**

As etapas do procedimento de recolha de dados podem ser descritas em quatro fases distintas, como é possível verificar através do quadro 1. Após a elaboração do questionário, este foi enviado via e-mail para todos os estudantes da UMAIA e do IPMAIA, para ser preenchido de forma completamente *online*. O inquérito decorreu desde o dia 17 de março até ao dia 15 de junho de 2022. No questionário também foram recolhidos dados relativos ao sexo, idade, nacionalidade, constituição física, área de estudos dos participantes, bem como os graus académicos que frequentavam.

Os estudantes que participaram no estudo fizeram-no de forma completamente voluntária e anónima, características as quais foram previamente descritas no e-mail que foi enviado juntamente com o questionário.

**Quadro 1 – Etapas do procedimento de recolha de dados**

Etapas do procedimento de recolha de dados	Detalhes dos procedimentos
1. <b>Elaboração do questionário</b>	Composição da versão inicial do questionário, na qual foram utilizados 4 instrumentos previamente validados e questões relativas às características dos participantes (sexo, idade, nacionalidade, constituição física e área de estudos).
2. <b>Correções ao questionário</b>	Realização de alterações nas perguntas do questionário de forma a ajustá-las ao público-alvo.
3. <b>Convite aos estudantes</b>	<p>Envio, via e-mail, do convite à resposta ao questionário construído, testado e corrigido para a sua versão final.</p> <p>O convite enviado aos estudantes para participarem no estudo foi via e-mail.</p> <p>“Caros estudantes da UMAIA e IPMAIA, o questionário apresentado a seguir, faz parte de um estudo no âmbito do desenvolvimento da dissertação “Benefícios e Barreiras para a prática desportiva em estudantes do ensino superior” relativa ao mestrado em Gestão do Desporto. Este tem como objetivo identificar os hábitos desportivos dos estudantes da UMAIA e IPMAIA.</p> <p>Pedia a vossa colaboração através do seguinte link:  <a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfyfn1LFskpcGuUiCINbCV4TRWvdhQqXMx49gNRXMRZYJsHcA/viewform?usp=sf_link">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfyfn1LFskpcGuUiCINbCV4TRWvdhQqXMx49gNRXMRZYJsHcA/viewform?usp=sf_link</a></p> <p>Desde já muito obrigado pela colaboração!”</p>
4. <b>Reforço à participação</b>	<p>Reforço enviado por e-mail uma semana após o primeiro convite, apelando que o <i>target</i> responda ao questionário, pelo benefício que tal traria para o estudo.</p> <p>Após 20 dias do primeiro convite de participação no estudo, foi enviado um segundo e-mail aos estudantes reforçando a importância da sua participação.</p> <p>“Caros estudantes da UMAIA e IPMAIA, venho mais uma vez pedir a vossa colaboração no questionário apresentado a seguir, que faz parte de um estudo no âmbito do desenvolvimento da dissertação “Benefícios e Barreiras para a prática desportiva em estudantes do ensino superior” relativa ao mestrado em Gestão do Desporto. Este tem como objetivo identificar os hábitos desportivos dos estudantes da UMAIA e IPMAIA.</p> <p>Enalteço que a participação de cada um é de extrema importância para o objetivo final desde estudo.</p> <p>Podem colaborar através do seguinte link:  <a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfyfn1LFskpcGuUiCibCV4TRWvdhQqXMx49gNRXMRZYJsHcA/viewform?usp=sf_link">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfyfn1LFskpcGuUiCibCV4TRWvdhQqXMx49gNRXMRZYJsHcA/viewform?usp=sf_link</a></p> <p>Desde já muito obrigado pela colaboração!”</p> <p>O mesmo convite foi enviado mais duas vezes, a cada 20 dias.</p>

#### 4. Análise dos dados

O tratamento de dados do questionário foi guiado de acordo com os objetivos definidos e com as características das diferentes técnicas estatísticas de investigação utilizadas para o tratamento das perguntas fechadas do questionário. A análise estatística foi efetuada a partir do software SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) versão 28 da IBM.

No que se refere à estatística descritiva, foram utilizadas algumas características amostrais e algumas representações gráficas que permitem colocar em evidência, de forma simples, propriedades relevantes das observações.

Numa primeira face foi analisado se o sexo e o grau académico dos inquiridos influencia a frequência com que praticam atividade física e a opção pela utilização de transportes ativos, aplicando-se o Test-T. De seguida, foi realizada a média e desvio-padrão da frequência com que os estudantes praticam desporto em função do sexo e grau académico.

De seguida, foram identificados os tipos de transportes mais utilizados pelos estudantes nas suas deslocações para a universidade ou trabalho, identificando a número de estudantes do sexo masculino e feminino que selecionaram cada transporte e as respetivas percentagens. O mesmo processo foi feito para identificar as principais barreiras indicadas pelos estudantes para não utilizarem transportes ativos nessas deslocações.

Para relacionar se existiam relações entre as variáveis: “prática desportiva”; “atividade física moderada” e “atividade física vigorosa” com a variável “tipo de transporte”, foi utilizado o teste de associação Eta ( $\eta$ ), identificando ainda o grau de associação entre as variáveis.

Para identificar correlações entre as variáveis: “satisfação com a vida”; “reconhecimento dos benefícios do exercício físico”; “não perceber o objetivo de fazer exercício físico”; e “considerar importante fazer exercício” com a prática de atividade física e desportiva, foi utilizado o teste coeficiente de correlação linear de Pearson.

Finalmente, foram identificadas as principais razões identificadas pelos estudantes para praticarem desporto e as principais barreiras reconhecidas, identificando o número e percentagem de cada resposta dada.

## Capítulo III – Resultados

### 1. Principais razões para a prática desportiva

Verifica-se que (Tabela 1) do total de 203 participantes a maioria (n=120; 59,1%) indica preocupação com a saúde física como sendo a razão da prática de desporto, sendo a razão mais representada na amostra. Seguindo-se pela preocupação com a saúde mental, na prática de desporto (n=70; 34,5%). O gosto pela prática do desporto surge como a 3ª razão mais indicada para praticar desporto (n=68; 33,5%). A preocupação com a aparência surge como a principal razão da prática de desporto, (n=40; 19,7%). Também a preocupação com a melhoria da autoestima (n=36; 17,7%). Destaca-se ainda a possibilidade de conviver como sendo uma razão praticar desporto (n=25; 12,3%). As restantes razões resumem-se do seguinte modo: Stress (n=13; 6,4%); Competição (n=11; 5,4%); Tempo livre (n=9; 4,4%); Resistência (n=8; 3,9%); Relaxar (n=7; 3,4%); Organização (n=6; 3%); Realização (n=6; 3%); Evoluir (n=4; 2%); Distração (n=2; 1%); Asma (n=1; 0,5%); Ansiedade (n=1; 0,5%); Melhorar o sono (n=1; 0,5%).

*Tabela 1 – Razões para a prática desportiva*

<b>Razões para praticar desporto</b>	<b>N</b>
Saúde física	120
Saúde mental	70
Gosto	68
Aparência	40
Aumento da autoestima	36
Convívio	25
Diminuição de stress	13
Gosto pela competição	11
Tempo livre	9
Aumento da resistência física	8
Relaxamento	7
Realização	6
Estabilidade	6
Desenvolvimento físico	4
Distração	2
Qualidade de sono	1
Problemas de saúde	1
Diminui ansiedade	1

## 2. Principais razões para não praticar desporto

A partir da tabela 2 verifica-se que do total de 203 participantes a grande parte indicaram a falta de tempo (n=77; 37,9%) como sendo a razão de não praticarem desporto, sendo a razão mais representativa da amostra. Seguindo-se a desmotivação (n=29; 14,3%) como a principal razão de não praticarem desporto. A preguiça (11,8%) e também a fadiga (11,8%) em praticar desporto surgem como as 3ª razões mais indicadas para não praticarem desporto. As restantes razões resumem-se do seguinte modo: falta de companhia (3,9%); falta de dinheiro (3,9%); asma (1%); vergonha (0,5%).

*Tabela 2 – Barreiras para a prática desportiva*

Razões para não praticar desporto	N
Falta de tempo	77
Desmotivação	29
Fadiga	24
Preguiça	24
Falta de companhia	8
Falta de dinheiro	8
Problemas de saúde	2
Vergonha	1

## 3. Tipo de transporte utilizado

É possível identificar (tabela 3) os transportes mais utilizados pelos estudantes nas suas deslocações para o trabalho/faculdade.

*Tabela 3 – Tipo de transporte utilizado pelos estudantes nas deslocações para o trabalho/faculdade*

Transporte		n	Sexo		Total
			Feminino	Masculino	
Carro	n	65	68	133	
	% Sexo	67,0%	67,3%	67,2%	
Mota	n	1	1	2	
	% Sexo	1,0%	1,0%	1,0%	
Transporte público	n	27	25	52	
	% Sexo	27,8%	24,8%	26,3%	
Bicicleta	n	0	1	1	
	% Sexo	0,0%	1,0%	0,5%	
A pé	n	4	6	10	
	% Sexo	4,1%	5,9%	5,1%	
Total	n	97	101	198	
	% Sexo	100,0%	100,0%	100,0%	

Os participantes deste estudo utilizam majoritariamente o meio de transporte carro (67,2%) em deslocações para o trabalho\faculdade, sendo que apenas 5,6% afirma utilizar transportes ativos. Comparando segundo o sexo, é possível notar diferenças significativas na utilização dos transportes públicos, em que os participantes do sexo feminino (27,8%) utilizam mais que os participantes do sexo masculino (24,8%). Já em relação à deslocação a pé, os participantes do sexo masculino (5,9%) utilizam mais que os do sexo feminino (4,1%).

### 3.1. Barreiras para a utilização de transportes ativos

Na tabela 4 estão presentes as principais razões identificadas pelos estudantes para não se deslocarem de transporte ativo nas suas deslocações à instituição de ensino que frequentam.

**Tabela 4 – Barreiras para não usar transporte ativo identificados pelos estudantes**

			Sexo		Total
			Feminino	Masculino	
Não a pé ou bicicleta motivo	Os acessos são difíceis e perigosos	n	22	6	28
		% Sexo	30,6%	7,6%	18,5%
	Tenho filhos pequenos	n	2	2	4
		% Sexo	2,8%	2,5%	2,6%
	O clima não é propício	n	0	3	3
		% Sexo	0,0%	3,8%	2,0%
	Distância é grande	n	41	60	101
		% Sexo	56,9%	75,9%	66,9%
	Demoro muito tempo	n	6	7	13
		% Sexo	8,3%	8,9%	8,6%
	Transporte de material pesado	n	1	1	2
		% Sexo	1,4%	1,3%	1,3%
Total		n	72	79	151
		% Sexo	100,0%	100,0%	100,0%

Os participantes deste estudo atribuem majoritariamente o motivo da distância ser grande por não andarem a pé ou de bicicleta (66,9%). A segunda barreira mais selecionada são a dificuldade dos acessos e o perigo dos mesmos (18,5%), seguido pelo tempo que esses transportes demoram em comparação com transportes não ativos (8,6%).

Relativamente à comparação entre sexos, é de notar que 30,6% dos participantes que indicaram que não se deslocam a pé ou de bicicleta devido aos difíceis e perigosos acessos são do sexo feminino, enquanto apenas 7,6% dos participantes que indicaram essa barreira são

do sexo masculino. Já 75,9% dos participantes que indicaram a barreira “distância é grande” são do sexo masculino, enquanto apenas 56,9% são do sexo feminino.

#### 4. Teste de relações entre variáveis

##### Relação prática desportiva e tipo de transporte

De forma a identificar se a frequência da prática desportiva está relacionada com o tipo transporte ativo utilizado no dia a dia, foi utilizado o teste de associação Eta ( $\eta$ ) para testar se existe uma relação entre as variáveis: “Numa semana normal, com que frequência praticas desporto(s)?” (quantitativa) com a variável: “Qual o transporte que habitualmente utiliza nas suas deslocações para o trabalho, para ir às compras, etc.?”. A escolha do teste Eta ( $\eta$ ) justificasse por estarmos presentes uma variável quantitativa e uma variável nominal.

**Tabela 5** – Teste de associação Eta: prática desportiva vs transporte

			Pratica desporto							Todos os dias	Total
			Menos de 1 vez por semana	1 vez por semana	2 vezes por semana	3 vezes por semana	4 vezes por semana	5 vezes por semana	6 vezes por semana		
Transporte	Carro	n	10	12	17	26	19	18	12	7	121
		% Transporte	8,3%	9,9%	14,0%	21,5%	15,7%	14,9%	9,9%	5,8%	100,0%
	Mota	n	0	0	1	1	0	0	0	0	2
		% Transporte	0,0%	0,0%	50,0%	50,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	Transporte público	n	4	2	5	14	9	7	4	2	47
		% Transporte	8,5%	4,3%	10,6%	29,8%	19,1%	14,9%	8,5%	4,3%	100,0%
	Bicicleta	n	0	0	0	0	0	0	0	1	1
		% Transporte	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
	A pé	n	0	2	2	2	1	2	0	1	10
		% Transporte	0,0%	20,0%	20,0%	20,0%	10,0%	20,0%	0,0%	10,0%	100,0%
Total		n	14	16	25	43	29	27	16	11	181
		% Transporte	7,7%	8,8%	13,8%	23,8%	16,0%	14,9%	8,8%	6,1%	100,0%

Nesta amostra (tabela 5) confirma-se que a distribuição entre a frequência com que se pratica desporto é diferente entre os participantes e o tipo de transporte utilizado no dia a dia. Desse modo, destaca-se que 21,5% dos participantes que utilizam o carro praticam desporto 3 vezes por semana, seguindo-se 15,7% que utiliza o carro e pratica 4 vezes por semana, 14,9% pratica 5 vezes por semana e 14% dos utilizadores de carro pratica desporto 3 vezes por semana. Por seu lado, verificou-se que 50% dos utilizadores de mota praticam desporto 2 vezes por semana e ainda 50% pratica desporto 3 vezes por semana. Já os participantes que o utilizam o transporte público a maioria pratica desporto entre 3 vezes por semana (29,8%), 4 vezes por semana (19,1%) e 5 vezes por semana (14,9%). Observou-se ainda que o único participante deste estudo que utiliza a bicicleta (100%) no dia a dia pratica desporto todos os dias. Por fim, os participantes que andam a pé revelaram que praticam

desporto maioritariamente entre 1 vez por semana (20%), 2 vezes por semana (20%), 3 vezes por semana (20%), 5 vezes por semana (20%).

**Tabela 6 – Grau de associação entre o transporte e a prática desportiva**

*Directional Measures*

		Value
Nominal by Interval	Eta	,104
	Transporte Dependent	
	Pratica desporto Dependent	,152

Como é visível (tabela 6), podemos considerar que o grau de associação entre o transporte e a prática de atividades físicas vigorosas é muito fraca (0,1).

**Relação atividade física vigorosa e tipo de transporte**

O teste de associação Eta ( $\eta$ ) aplicou-se para testar se existe uma relação entre as variáveis: “Na última semana, quantos dias fizeste atividades físicas vigorosas?”, “Nos últimos 7 dias, em quantos dias fizeste atividades físicas moderadas?”, “Numa semana normal, com que frequência praticas desporto(s)?” com a variável: “Qual o transporte que habitualmente utiliza nas suas deslocações para o trabalho, para ir às compras, etc.?”.

**Tabela 7 – Teste de associação Eta: atividade física vigorosa vs transporte**

		Atividades físicas vigorosas							Total	
		Nunca	1 dia por semana	3 dias por semana	4 dias por semana	5 dias por semana	6 dias por semana	Todos os dias		
Transporte	Carro	n	22	29	36	12	22	7	4	132
		% Transporte	16,7%	22,0%	27,3%	9,1%	16,7%	5,3%	3,0%	100,0%
	Mota	n	0	0	1	0	0	0	0	1
		% Transporte	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	Transporte público	n	7	7	15	14	3	1	5	52
		% Transporte	13,5%	13,5%	28,8%	26,9%	5,8%	1,9%	9,6%	100,0%
	Bicicleta	n	1	0	0	0	0	0	0	1
		% Transporte	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	A pé	n	0	2	3	1	1	1	2	10
		% Transporte	0,0%	20,0%	30,0%	10,0%	10,0%	10,0%	20,0%	100,0%
Total		n	30	38	55	27	26	9	11	196
		% Transporte	15,3%	19,4%	28,1%	13,8%	13,3%	4,6%	5,6%	100,0%

Confere-se (tabela 7) que a distribuição entre a quantidade de dias de prática de atividades físicas vigorosas difere entre os participantes e o tipo de transporte utilizado no dia a dia. Desse modo, destaca-se que 27,3% dos participantes que utilizam o carro praticam 3 dias por semana e 22% que utiliza o carro praticam 1 dia por semana. Daí podemos concluir

que os indivíduos que utilizam maioritariamente o transporte: carro praticam durante a semana atividades físicas vigorosas, numa frequência compreendida entre 1 dia por semana até 3 dias por semana. Por seu lado, verificou-se que um participante deste estudo que utiliza a mota (100%) no dia a dia pratica 3 dias por semana atividades físicas vigorosas. Já os participantes que o utilizam o transporte público a maioria pratica atividades físicas vigorosas entre 3 dias por semana (28,8%) e 4 dias por semana (26,9%). Observou-se ainda que o único participante deste estudo que utiliza a bicicleta (100%) no dia a dia nunca pratica atividades físicas vigorosas. Por fim, os participantes que andam a pé revelaram que praticam atividades físicas vigorosas maioritariamente entre 3 dias por semana (30%), todos os dias (20%) e 1 dia por semana (20%).

**Tabela 8 – Grau de associação entre o transporte e a atividade física vigorosa**

			Value
Nominal by Interval	Eta	Transporte Dependent	,270
		Atividades físicas vigorosas Dependent	,178

Constata-se (tabela 8) que o grau de associação entre o transporte e a prática de atividades físicas vigorosas é fraco (0,27 – aproximadamente 0,3).

#### Relação atividade física moderada e tipo de transporte

O teste de associação Eta ( $\eta$ ) também foi aplicado para testar se existe uma relação entre as variáveis: “Na última semana, quantos dias fizeste atividade física moderada?”, “Nos últimos 7 dias, em quantos dias fizeste atividades físicas moderadas?”, “Numa semana normal, com que frequência praticas desporto(s)?” com a variável: “Qual o transporte que habitualmente utiliza nas suas deslocações para o trabalho, para ir às compras, etc.?”.

**Tabela 9** – Teste de associação Eta: atividade física moderada vs transporte

			Atividades físicas moderadas							Total	
			Nunca	1 dia	2 dias	3 dias	4 dias	5 dias	6 dias		7 dias
Transporte	Carro	n	37	24	20	19	11	12	5	4	132
		% Transporte	28,0%	18,2%	15,2%	14,4%	8,3%	9,1%	3,8%	3,0%	100,0%
	Mota	n	0	0	0	1	0	0	0	0	1
		% Transporte	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	Transporte público	n	13	7	11	8	7	4	0	2	52
		% Transporte	25,0%	13,5%	21,2%	15,4%	13,5%	7,7%	0,0%	3,8%	100,0%
	Bicicleta	n	0	0	0	0	0	1	0	0	1
		% Transporte	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	A pé	n	5	0	4	0	0	0	0	1	10
		% Transporte	50,0%	0,0%	40,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	10,0%	100,0%
Total		n	55	31	35	28	18	17	5	7	196
		% Transporte	28,1%	15,8%	17,9%	14,3%	9,2%	8,7%	2,6%	3,6%	100,0%

Confirma-se (tabela 9) que a distribuição entre a quantidade de dias de prática de atividades físicas moderadas difere entre os participantes e o tipo de transporte utilizado no dia a dia. Desse modo, destaca-se que 28% dos participantes que utilizam o carro nunca praticam atividades físicas de nível moderado durante a semana, enquanto 18,2% que utiliza o carro praticam 1 dia por semana, 15,2% pratica 2 dias por semana e 14,4% dos utilizadores de carro pratica atividades físicas moderadas durante 3 dias por semana. Por seu lado verificou-se que um participante deste estudo que utiliza a mota (100%) no dia a dia pratica 3 dias por semana atividades físicas moderadas. Já os participantes que o utilizam o transporte público a maioria pratica atividades físicas moderadas entre 2 dias por semana (21,2%), 3 dias por semana (15,4%) e nunca pratica (25%). Observou-se ainda que o único participante deste estudo que utiliza a bicicleta (100%) no dia a dia pratica atividades físicas moderadas durante 5 dias por semana. Por fim, os participantes que andam a pé revelaram que praticam atividades físicas moderadas maioritariamente entre 2 dias por semana (40%) ou nunca praticam (50%).

**Tabela 10** – Grau de associação entre o transporte e a atividade física moderada

			Value
Nominal by Interval	Eta	Transporte Dependent	,210
		Atividades físicas moderadas Dependent	,133

A tabela 10 indica que o grau de associação entre o transporte e a prática de atividades físicas moderadas é fraco (0,21).

## 5. Testes de correlação

### Correlação entre a satisfação com a vida e a prática de atividade física e desportiva

De forma a identificar se a satisfação com a vida influencia direta e positivamente a prática de atividade física foi utilizado o coeficiente de correlação linear de Pearson. Neste seguimento, incluem-se as hipóteses de não há correlação entre a satisfação com a vida e a prática de atividade física (H0) e a hipótese que há correlação entre a satisfação com a vida e a prática de atividade física (H1).

**Tabela 11** – Correlação Linear de Pearson: satisfação com a vida vs prática desportiva e atividade física moderada\vigorosa

		Satisfação Vida	Atividades físicas vigorosas	Atividades físicas moderadas	Pratica desporto
Satisfação com a vida	Pearson Correlation	1	,2*	,2**	,0
	Sig. (2-tailed)		,010	,008	,818
	N	191	189	189	174
Atividades físicas vigorosas	Pearson Correlation	,2*	1	,4**	,6**
	Sig. (2-tailed)	,010		,000	,000
	N	189	201	198	183
Atividades físicas moderadas	Pearson Correlation	,2*	,4**	1	,4**
	Sig. (2-tailed)	,008	,000		,000
	N	189	198	200	182
Pratica desporto	Pearson Correlation	,0	,6**	,4**	1
	Sig. (2-tailed)	,818	,000	,000	
	N	174	183	182	185

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Percebe-se (tabela 11) que há correlação positiva entre a satisfação com a vida e praticar atividades físicas vigorosas ( $r= 0,2$ ,  $p\text{-value}= 0,01 \leq 0,05$  aceita a hipótese alternativa, de que há correlação linear), ou seja, quando a satisfação com a vida aumenta a intensidade de dias por semana de atividades físicas vigorosas aumenta também.

Observa-se que há correlação positiva entre a satisfação com a vida e praticar atividades físicas moderadas ( $r= 0,2$ ,  $p\text{-value}= 0,008 \leq 0,01$  aceita a hipótese alternativa, de que há correlação linear), ou seja, quando a satisfação com a vida aumenta a intensidade de dias por semana de atividades físicas moderadas aumenta também.

Verificou-se que não há correlação linear entre a satisfação com a vida e a frequência com que se pratica desporto ( $p\text{-value}= 0,818 > 0,05$ ).

### Correlação entre o reconhecimento dos benefícios do exercício físico e a prática de atividade física e desportiva

De modo a identificar se o reconhecimento dos benefícios e vantagens do exercício influencia direta e positivamente a prática de atividade física foi utilizado o coeficiente de correlação linear de Pearson. Nesta sequência, analisam-se separadamente as hipóteses de que não há correlação entre reconhecer os benefícios e a prática de atividade física (H0) ou de que há correlação entre reconhecer os benefícios e a prática de atividade física (H1).

**Tabela 12** – Correlação Linear de Pearson: reconhecimento dos benefícios\vantagens da E.F. e prática de A.F.

		Reconhecer os benefícios e vantagens do exercício	Atividades físicas vigorosas	Atividades físicas moderadas	Pratica desporto
Reconhecer os benefícios e vantagens do exercício	Pearson Correlation	1	,090	,113	,032
	Sig. (2-tailed)		,208	,114	,671
	N	201	199	198	183
Atividades físicas vigorosas	Pearson Correlation	,090	1	,428**	,627**
	Sig. (2-tailed)	,208		,000	,000
	N	199	201	198	183
Atividades físicas moderadas	Pearson Correlation	,113	,428**	1	,352**
	Sig. (2-tailed)	,114	,000		,000
	N	198	198	200	182
Pratica desporto	Pearson Correlation	,032	,627**	,352**	1
	Sig. (2-tailed)	,671	,000	,000	
	N	183	183	182	185

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Entende-se (tabela 12) que não há correlação entre reconhecer os benefícios e vantagens do exercício e praticar atividades físicas vigorosas ( $p\text{-value} = 0,208 > 0,05$ ), praticar atividades físicas moderadas ( $p\text{-value} = 0,114 > 0,05$ ) e a frequência com que se pratica desporto ( $p\text{-value} = 0,671 > 0,05$ ).

### Correlação entre não perceber o objetivo de fazer exercício físico e a prática de atividade física e desportiva

Foi utilizado o coeficiente de correlação linear de Pearson para se entender se não perceber o objetivo de fazer exercício influencia direta e positivamente a prática de atividade física. Para isso, estabeleceram-se as seguintes hipóteses: não há correlação entre reconhecer os benefícios e a prática de atividade física (H0) ou há correlação entre reconhecer os benefícios e a prática de atividade física (H1).

**Tabela 13** – Correlação Linear de Pearson: não perceber o objetivo de fazer exercício e prática desportiva

		Não perceber o objetivo de fazer exercício	Atividades físicas vigorosas	Atividades físicas moderadas	Pratica desporto
Não perceber o objetivo de fazer exercício	Pearson Correlation	1	-,2*	-,1	-,1
	Sig. (2-tailed)		,033	,353	,495
	N	200	198	197	182
Atividades físicas vigorosas	Pearson Correlation	-,2*	1	,4**	,6**
	Sig. (2-tailed)	,033		,000	,000
	N	198	201	198	183
Atividades físicas moderadas	Pearson Correlation	-,1	,4**	1	,4**
	Sig. (2-tailed)	,353	,000		,000
	N	197	198	200	182
Pratica desporto	Pearson Correlation	-,1	,6**	,4**	1
	Sig. (2-tailed)	,495	,000	,000	
	N	182	183	182	185

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Conclui-se (tabela 13) que há correlação negativa entre não perceber o objetivo de fazer exercício e praticar atividades físicas vigorosas ( $r = -0,2$ ,  $p\text{-value} = 0,033 \leq 0,05$  aceita a hipótese alternativa, de que há correlação linear), ou seja, quanto mais não se percebe o objetivo de fazer exercício tanto menor é a intensidade de dias por semana de atividades físicas vigorosas.

Observa-se que não há correlação linear entre não perceber o objetivo de fazer exercício e praticar atividades físicas moderadas ( $p\text{-value} = 0,353 > 0,05$ ).

Verificou-se que não há correlação linear entre não perceber o objetivo de fazer exercício e a frequência com que se pratica desporto ( $p\text{-value} = 0,495 > 0,05$ ).

### Correlação entre considerar importante fazer exercício e a prática de atividade física e desportiva

De forma a identificar se o facto de considerar importante fazer exercício regularmente influencia direta e positivamente a prática de atividade física utilizou-se o teste de coeficiente de correlação linear de Pearson, com as seguintes hipóteses: não há correlação entre reconhecer os benefícios e a prática de atividade física (H0) e há correlação entre reconhecer os benefícios e a prática de atividade física (H1).

**Tabela 14** – Correlação Linear de Pearson: considerar importante fazer exercício regularmente

		Considerar importante fazer exercício regularmente	Atividades físicas vigorosas	Atividades físicas moderadas	Pratica desporto
Considerar importante fazer exercício regularmente	Pearson Correlation	1	,3**	,2**	,2
	Sig. (2-tailed)		,000	,004	,025
	N	201	199	198	183
Atividades físicas vigorosas	Pearson Correlation	,3**	1	,4**	,6**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000
	N	199	201	198	183
Atividades físicas moderadas	Pearson Correlation	,2**	,4**	1	,4**
	Sig. (2-tailed)	,004	,000		,000
	N	198	198	200	182
Pratica desporto	Pearson Correlation	,2	,6**	,4**	1
	Sig. (2-tailed)	,025	,000	,000	
	N	183	183	182	185

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Constata-se (Tabela 14) que há correlação positiva entre considerar importante fazer exercício regularmente e praticar atividades físicas vigorosas ( $r= 0,3$ ,  $p\text{-value}= 0,001 \leq 0,01$  aceita a hipótese alternativa, de que há correlação linear), ou seja, quanto mais os estudantes consideram importante fazer exercício regular e tanto maior é a número de dias por semana de atividades físicas vigorosas.

Observa-se que há correlação positiva entre considerar importante fazer exercício regularmente e praticar atividades físicas moderadas ( $r= 0,2$ ,  $p\text{-value}= 0,004 \leq 0,01$  aceita a hipótese alternativa, de que há correlação linear), ou seja, quanto mais se considera importante fazer exercício regularmente tanto maior é a intensidade de dias por semana de atividades físicas moderadas.

Verificou-se que há correlação linear entre considerar importante fazer exercício regularmente e a frequência com que se pratica desporto =  $0,2$ ,  $p\text{-value}= 0,025 \leq 0,05$ , ou seja, quanto mais se considera importante fazer exercício regularmente tanto maior é a frequência da prática de desporto.

## 6. Análise da frequência da prática desportiva em função do sexo e grau académico

Relativamente ao sexo, aplicou-se o teste paramétrico T para duas amostras independentes para comparar a média da variável “Numa semana normal, com que frequência praticas desporto(s)?” (quantitativa) em dois grupos populacionais independentes,

definidos por uma variável qualitativa: sexo. Assim, duas hipóteses são construídas. A Hipótese Nula (H0) em que a média da frequência com prática de desporto no sexo feminino é igual à média da frequência com prática de desporto no sexo masculino. A outra é a Hipótese Alternativa (Ha), em que a média da frequência com prática de desporto no sexo feminino difere da média da frequência com prática de desporto no sexo masculino.

**Tabela 15** - Média e desvio-padrão da frequência com que os estudantes praticam desporto em função do sexo

	Feminino		Masculino		Sig.
	M	Dp	M	Dp	
Frequência com prática de desporto	4,29	1,94	4,47	1,85	0,515

M – Média; DP – Desvio padrão

Comprova-se (tabela 15) que os participantes deste estudo do sexo feminino (média 4,29 – 3 vezes por semana) manifestam praticamente a mesma frequência da prática de desporto que os participantes do sexo masculino (4,47 – 3 vezes por semana). Podemos observar também que a média do sexo masculino é ligeiramente maior, o que significa que praticam ligeiramente mais.

**Tabela 16** – Resultados do Teste T na comparação entre sexos da variável “Numa semana normal, com que frequência praticas desporto(s)?”

*Independent Samples Test*

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Pratica desporto	Equal variances assumed	,496	,482	-,653	183	,515
	Equal variances not assumed			-,651	178,056	,516

Como é visível (tabela 16), o teste de Levene (F) é igual a 0,496 e o p-value (sig.) é 0,482 então considera que as variâncias são iguais. Como o teste  $t(183) = -0,653$ ; p-value = 0,515 >  $\alpha = 0,05$  então não rejeita H0 e considera que a média da frequência com prática de desporto é igual no sexo feminino como no sexo masculino.

No que se refere ao Grau Académico, aplicou-se o teste paramétrico T para duas amostras independentes para comparar a média da variável “Numa semana normal, com que frequência praticas desporto(s)?” em dois grupos populacionais independentes,

definidos por uma variável qualitativa: grau académico. Destes pressupostos surgem duas hipóteses em estudo: por um lado, a média da frequência com prática de desporto nos participantes com grau académico “licenciatura” é igual à média da frequência com prática de desporto noutros graus académicos (H0) e, por outro, a média da frequência com prática de desporto nos participantes com grau académico: licenciatura é diferente da média da frequência com prática de desporto noutros graus académicos (Ha).

**Tabela 17** – Média e desvio-padrão da frequência com que os estudantes praticam desporto em função do grau académico

	Licenciatura		Outros graus académicos		Sig.
	M	Dp	M	Dp	
Frequência com que prática de desporto	4,37	1,83	4,42	2,02	0,856

Identifica-se (tabela 17) que os participantes deste estudo com o grau académico: licenciatura (média 4,37 – 3 vezes por semana) manifestam uma média ligeiramente mais baixa da frequência de prática de desporto que os participantes com outros graus académicos (4,42 – 3 vezes por semana).

**Tabela 18**- Resultados do Teste T na comparação entre os estudantes de licenciatura e os estudantes dos restantes graus académicos da variável “Numa semana normal, com que frequência praticas desporto(s)?”

*Independent Samples Test*

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Pratica desporto	Equal variances assumed	1,007	,317	,181	183	,856	,05350
	Equal variances not assumed			,175	112,261	,861	,05350

Percebe-se (tabela 18) que o teste de Levene = 1,007 e o p-value = 0,317 então considera que as variâncias são iguais. Como o teste t (183) = 0,181 e o p-value = 0,856 >  $\alpha = 0,05$  então não rejeita H0 e considera que a média da frequência com prática de desporto é igual no grau académico: licenciatura como nos restantes graus académicos.

## Capítulo IV - Discussão

O presente estudo teve por base apurar o que leva estudantes universitários a optarem por estilos de vida ativos e outros estilos de vida sedentários. Tendo como objetivos específicos identificar e analisar as motivações e as barreiras dos estudantes do ensino superior para a prática desportiva; perceber se os estudantes que apresentam maiores níveis de atividade física têm uma maior perceção dos seus benefícios em comparação aqueles com níveis mais baixos; identificar se os estudantes que utilizam regularmente transporte ativo apresentam maiores níveis de AF diária; e, entender se os estudantes que afirmaram estar satisfeitos com a sua vida apresentam maiores níveis de AF diária.

De acordo com os resultados, foi observado que o principal benefício para a prática desportiva encontrado pelos estudantes que participaram neste estudo é a preocupação com a saúde física, a maioria indicou o bem-estar físico como principal causa para praticarem desporto. Seguindo-se a preocupação com a saúde mental e o gosto pela prática do desporto. Este resultado foi semelhante ao de Marivoet (2001) num estudo realizado para identificar os hábitos desportivos da população portuguesa. Utilizando uma amostra representativa da população, a autora verificou que em 86% dos casos, a preocupação com a condição física e o corpo são a principal motivação para a prática desportiva.

Em relação às principais barreiras encontradas para não praticar desporto, os estudantes indicaram a falta de tempo como sendo a razão principal. Seguindo-se da falta de motivação, a preguiça e a fadiga. Os presentes resultados vão ao encontro do estudo de Gómez-López (2010), realizado na Universidade de Almeria, em 2010, a 323 estudantes universitários.

Foi constatado que o sexo dos estudantes e o grau académico em que se encontram não influencia a participação em atividades desportivas. Segundo os dados, existem diferenças muito pouco significativas relativamente à quantidade de prática desportiva dos sujeitos do sexo feminino e masculino. Relativamente ao grau de ensino a situação é semelhante, foi notada pouca disparidade relativamente aos sujeitos que atualmente são estudantes de licenciaturas e os restantes graus de ensino. A mesma conclusão não foi obtida por Lores (2008), no estudo que fez na Universidade de Múrcia, a 1512 estudantes, identificou que os estudantes do sexo masculinos são mais ativos do que os do sexo feminino. Isso pode ser justificado devido ao facto de a UMAIA e o IPMAIA serem IES com várias ofertas formativas

relacionadas com o desporto e a atividade física, o que implica que os estudantes desses cursos praticam mais atividades desportivas.

Através da análise de dados, foi possível determinar que o meio de transporte mais utilizado pelos estudantes nas suas deslocações para a faculdade e\ou trabalho é o carro, justificando a sua utilização com motivos como a distância que têm de percorrer e o tempo despendido, em relação a outro tipo de transportes, como os ativos. Os resultados permitiram entender que, nas universidades onde o estudo foi realizado, a utilização de transportes ativos nas deslocações para a faculdade por parte de alguns estudantes não é indicativo que praticam mais atividades físicas. Tal como neste estudo, Maia (2020) constatou que a maioria dos estudantes universitários no Brasil utilizam preferencialmente o carro como meio de transporte para as suas instituições de ensino.

Foi verificado que há uma correlação entre a satisfação com a vida e a prática de atividade física. Constatou-se que a satisfação com a vida influencia direta e positivamente a prática de atividade física moderada e vigorosa. Ainda assim, verificou-se que o mesmo teste não se aplica à carga semanal de prática desportiva. Esta conclusão já tinha sido verificada por alguns autores como é o caso de Fontes e Vianna (2009) que indicam que a entrada no mundo universitário acarreta diversas mudanças, considerando ser fundamental manter hábitos saudáveis para o bem-estar físico e psicológico.

Já no que diz respeito à correlação entre o reconhecimento dos benefícios do exercício físico e a prática desportiva, não se verificou que reconhecer os benefícios do exercício físico tenha numa influência na opção de um estilo de vida mais ativo ou não por parte dos estudantes. Pelo contrário, denotou-se uma relação entre considerar o exercício físico importante e a prática de atividade física vigorosa, moderada e a frequência que se pratica desporto. Nogueira (2013), no estudo dos “Fatores inibidores e facilitadores da prática desportiva em alunos universitários”, alcançou um resultado semelhante ao verificar que a falta de conhecimento dos benefícios que advêm do desporto não leva à prática desportiva, mas sim fatores externos.

Verificou-se ainda, que a não percepção dos objetivos e benefícios do exercício físico influencia a frequência com que se pratica atividade física vigorosa. A mesma relação não foi identificada na atividade física moderada e na prática desportiva.

Posto isto, pode então afirmar-se que todos os objetivos específicos propostos foram respondidos individualmente, com fundamentação nos resultados obtidos a partir do

questionário aplicado aos estudantes. Efetuado com o propósito de se responder ao objetivo geral proposto ao problema da pesquisa.

## Conclusão

Este estudo permitiu identificar o principal objetivo proposto, determinar o que é que os estudantes do ensino superior compreendiam como benefícios e barreiras para a prática desportiva. Através da participação dos estudantes da UMAIA e do IPMAIA foi constatado que definem como principais benefícios a preocupação com a saúde física, indicado por mais de metade dos estudantes que participaram. Esta escolha não foi surpreendente, pois é um dos benefícios mais divulgados e com mais preponderância associados ao exercício físico e à prática desportiva. A par dos benefícios físicos, os estudantes indicaram a importância que a prática desportiva tem no bem-estar psicológico. Ainda assim, apesar de grande parte dos estudantes reconhecer os benefícios da prática desportiva, concluiu-se que não é indicativo que pratiquem mais desporto que os estudantes que não reconhecem os benefícios da PD.

A identificação do porquê de alguns estudantes não praticarem desporto era outro dos principais objetivos do estudo, sendo que foi possível identificar que a principal barreira definida pelos estudantes é a falta de tempo. Barreira que, por vezes, pode ser utilizada como desculpa para dissimular a falta de motivação e preguiça para praticar atividade física e desporto. Segundo Mazzotto (2022), existem formas de ultrapassar essa barreira, apostar em treinos mais curtos como os *hitt* (treino intervalado de alta intensidade, que alterna períodos de exercício em ritmo forte com um tempo de descanso) é possível obter um condicionamento cardiovascular semelhante a um treino de longa duração. Acordar mais cedo e definir rotinas e horários de treino de forma a priorizar a PD também são formas de combater a falta de tempo.

No presente estudo, foi possível perceber que um dos pilares de maior satisfação durante o período académico é a prática desportiva, havendo uma correlação direta entre a quantidade de atividade física moderada e vigorosa praticada e a satisfação com a vida.

Este estudo permitir entender que apesar de a compreensão dos benefícios não ter uma correlação significativa na opção de fazer exercício físico ou não, foi possível confirmar que a incompreensão dos objetivos da prática desportiva e a valorização do desporto tem impacto na escolha de entre um estilo de vida ativo ou sedentário.

Em relação à utilização de transportes ativos, percebemos que o automóvel é de longe o transporte mais utilizados pelos estudantes nas suas deslocações, havendo uma percentagem bastante reduzida de estudantes que usam transportes ativos (5,6%). Ainda

assim, foi notável que nas Instituições de Ensino Superior estudadas, o facto de alguns estudantes utilizarem transportes ativos não é indicativo que tenham um estilo de vida mais ativo o que acredito dever-se ao facto de a UMAIA e o IPMAIA oferecem bastantes ofertas educativas relacionadas direta ou indiretamente ao desporto e também pelo facto da amostra do estudo ser constituída maioritariamente por estudantes da Licenciatura de Educação Física e do Mestrado em Gestão do Desporto, o que, à partida indicia que é uma amostra mais propícia à prática de atividade física, compensando a falta de utilização de transportes ativos.

É importante referir que o facto de o estudo ter sido realizado em IES com várias ofertas formativas relacionadas com o desporto pode ser considerado uma limitação do estudo que implica alguma previdência na interpretação dos resultados.

Sendo assim, considero que seria interessante para a comunidade académica que estudos futuros se concentrem a estudar amostras mais alargadas e com instituição de ensino de diferentes áreas de estudo. Seria interessante também perceber quais os cursos no nosso país que apresentam os níveis mais baixos de atividade física.

Os resultados deste estudo podem contribuir para que os futuros gestores desportivos que gerem o desporto e a prática desportiva nas IES tenham uma melhor perceção do porquê de alguns estudantes não participarem em atividades desportivas e, com isso, definirem medidas para combater essas mesmas barreiras. Já ao identificar as motivações para a PD, os gestores das IES podem desenvolver programas desportivos que sejam de acordo com os interesses dos estudantes.

## Referências

- Allison, K. R., Dwyer, J. J. M., Goldenberg, E., Fein, A., Yoshida, K. K., & Boutilier, M. (2005). Male adolescents' reasons for participating in physical activity, barriers to participation, and suggestions for increasing participation. *Adolescence*, 40(157), 155–170.
- Anibal, C., & Romano, L. H. (2017). Relações entre atividade física e depressão: estudo de revisão. *Revista Saúde Em Foco, Edição 9*, 190–199.
- Araújo, D., & Araújo, C. (2000). Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 6(5), 194–203. <https://doi.org/10.1590/s1517-86922000000500005>
- Azevedo, A., & Eira, P. (2021). Physical exercise influencing factors in health clubs. *Journal of Education, Technologies, and Health*, 2(9e), 289–296., No. 9e (2021): Serie 2, n.º 9e, 289–296.
- Baptista, F., Silva, A. M., & Santos, D. A. (2011). Livro verde da actividade física. In *Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal* (Issue January).
- Baranowski, T., & Jago, R. (2005). Understanding the mechanisms of change in children's physical activity programs. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 33(4), 163–168. <https://doi.org/10.1097/00003677-200510000-00003>
- Belido Mourão, A., Traina Gama, D., & Levandoski, G. (2019). ANÁLISE DE FATORES MOTIVACIONAIS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS QUE ADEREM A UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO.
- Bertoldo Benedetti, T. R., Antunes, P. D. C., Rodriguez-Añez, C. R., Mazo, G. Z., & Petroski, É. L. (2007). Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 13(1), 11–16. <https://doi.org/10.1590/s1517-86922007000100004>
- Biddle J. H., S., & Mutrie, N. (2001). Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions. In *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-being and Interventions* (Issue January). <https://doi.org/10.4324/9780203019320>
- Calmeiro, L., & Matos, M. (2004). *Psicologia Exercício e Saúde*.
- Camargo, M., & Añez, C. R. R. (2020). Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário. In *Group Psychotherapy for Students and Teachers (RLE: Group Therapy)*. <https://doi.org/10.4324/9781315754635-20>

- Camargo, M., Santos, M. P. M., Ribeiro, A. G., Mota, J., & Campos, W. (2020). Interaction of sociodemographic factors in the association between psychosocial factors and active commuting to school. *Cadernos de Saude Publica*, 36(5). <https://doi.org/10.1590/0102-311X00102719>
- Carta Europeia do Desporto. (1992). Carta Europeia do Desporto. *7ª Conferência Europeia*, 11. <http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Carta+europeia+do+desporto#0>
- Carvalho, M. L., & Freitas, C. M. (2012). Pedalando em busca de alternativas saudáveis e sustentáveis. *Ciencia e Saude Coletiva*, 17(6), 1617–1628. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000600024>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(No. 2), 126–131. <https://doi.org/10.1093/nq/s9-IX.228.365-f>
- Ceschini, F., & Figueira Júnior, A. (2007). Barreiras e determinantes para a prática de atividade física em adolescentes. *Rev. Bras. Ciênc. Mov*, 15(1), 29–36. <https://doi.org/10.18511/rbcm.v15i1.727>
- Chillón Garzón, P., Delgado Fernández, M., Tercedor Sánchez, P., & González-Gross, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, nº1(3), 5–12. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i3.35094>
- Chillón, P., Tercedor, P., Delgado, M., & González-Gross, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos*, 1999, 5–12. [http://www.retos.org/numero\\_1\\_2\\_3/retos3-1.pdf](http://www.retos.org/numero_1_2_3/retos3-1.pdf)
- Cid, L., Silva, C., & Alves, J. (2007). Actividade física e bem-estar psicológico - perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de rio maior. *Motricidade*, 3(2). [https://doi.org/10.6063/motricidade.3\(2\).674](https://doi.org/10.6063/motricidade.3(2).674)
- Comissão Europeia. (2007). Livro branco sobre o desporto. *Comissão Europeia*, 40. <http://www.spef.pt/image-gallery/713981615085-Colgios-Treino-Desportivo-Docs-de-Referencia-Livro-Branco-sobre-o-Desporto.pdf>
- Corte-Real, N., Dias, C., Corredeira, R., Barreiros, A., Bastos, T., & Fonseca, A. M. (2008). Prática desportiva de estudantes universitários: o caso da Universidade do Porto. *Revista*

- Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2008(2), 219–228.  
<https://doi.org/10.5628/rpcd.08.02.219>
- Crocetta, T. B., Liz, C. M. de, Souza, J. O. C. de, Viana, M. D. S., & Andrade, A. (2020). Motivação e tempo de reação de universitários praticantes e não praticantes de exercícios físicos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 34(1), 177–185.  
<https://doi.org/10.11606/issn.1981-4690.v34i1p177-185>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Eddington, N., & Shuman, R. (2005). Subjective well-being “ happiness and misery depend as much on temperament as on fortune .” *Journal of Psychology*, 858, 1–16.
- Engbers, L. H., & Hendriksen, I. J. M. (2010). Characteristics of a population of commuter cyclists in the Netherlands: Perceived barriers and facilitators in the personal, social and physical environment. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 89. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-89>
- Faria, C. (2018). *Associação entre as barreiras e benefícios para a atividade física e a utilização de transporte ativo em adultos*.
- Figueiras, T., Santana, P., Corte-Real, N., Dias, C., Brustad, R., & Fonseca, A. M. (2010). Análise da estrutura factorial e da invariância da versão portuguesa da Satisfaction With Life Scale (SWLS) quando aplicada a adultos de ambos os sexos. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 10(3), 11–30. <https://doi.org/10.5628/rpcd.10.03.11>
- Fontes, A. C. D., & Vianna, R. P. T. (2009). Prevalence and factors related to low level physical activity among university students in a public university in the northeast region of Brazil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 12(1), 20–29. <https://doi.org/10.1590/s1415-790x2009000100003>
- Gómez-López, M., Gallegos, A. G., & Extremera, A. B. (2010). Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(3), 374–381.
- Gonçalves, A., Macedo, C., Lourenço, C., & Ribeiro, D. (2010). Barreiras para a prática de exercício físico: um estudo centrado nos motivos associados a um locus de controlo intrínseco. *Conference: Atas Do VII Simpósio Nacional de Investigação Em Psicologia*, ISBN 978-9(January 2010).

- Gouveia, M. J. (2001). Tendências da investigação na psicologia do desporto, exercício e actividade física. *Análise Psicológica*, 19(1), 5–14. <https://doi.org/10.14417/ap.339>
- José, A., & Carlos, J. (2016). Adesão e desistência de programas de treino personalizado. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 11(1), 15–21.
- Kolt, G. S., Paterson, J., & Cheung, V. Y. M. (2006). Barriers to physical activity participation in older Tongan adults living in New Zealand. *Australasian Journal on Ageing*, 25.
- Lemos, F. M. F. (2016). *Motivação e prática de exercício físico em estudantes do ensino superior*. 1–197.
- Lira, M., & Silva, V. P. G. (2015). Motivação Intrínseca Vs. Motivação Extrínseca: a Aplicação Da Escala Wpi No Contexto Do Setor Público Português. *Revista de Gestão, Finanças e Contabilidade*, 5(4), 171–195. <https://doi.org/10.18028/2238-5320/rgfc.v5n4p171-195>
- Lopes, R. A. (2014). *Relatório da Atividade Profissional Transporte Ativo - Implementação e avaliação de um programa de intervenção sobre os hábitos de deslocação em bicicleta para a escola*.
- Lores, P., Murcia, M., & Antonio, J. (2008). Revista de Psicología del Deporte: Editorial. *Revista de Psicología Del Deporte*, 17(2), 183–184.
- Lovell, G. P., El Ansari, W., & Parker, J. K. (2010). Perceived exercise benefits and barriers of non-exercising female university students in the United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7(3), 784–798. <https://doi.org/10.3390/ijerph7030784>
- Maia, A. G., de Carvalho, C. S., Venancio, L. C., & Dini, E. D. (2020). The Motives Behind Transport Mode Choice: a Study with University Students in Brazil. *Ambiente e Sociedade*, 23, 1–20. <https://doi.org/10.1590/1809-4422asoc20170188r4vu2020L5AO>
- Marcus, B. H., Selby, V. C., Niaura, R. S., & Rossi, J. S. (1992). Self-Efficacy and the Stages of Exercise Behavior Change. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(1), 60–66. <https://doi.org/10.1080/02701367.1992.10607557>
- Marivoet, S. (2001). Hábitos Desportivos da População Portuguesa. In *Ex Aequo* (pp. 115–132). <https://exaequo.apem-estudos.org/artigo/o-genero-e-o-desporto-habitos-e-tendencias>
- Mazzotto, C. (2022, March 18). *Falta de tempo é principal razão para não treinar, diz estudo; dribble isso! Viva Melhor.* <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2022/03/18/pesquisa-aponta-que-falta-de-tempo-e-a-principal-razao-para-nao-treinar.htm>

- Mendes, M. J., Dias, C., Corte-Real, N., & Fonseca, A. M. (2014). Excesso de peso e obesidade: conhecer para intervir. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 14(1), 77–92. <https://doi.org/10.5628/rpcd.14.01.77>
- Molina-García, J., Castillo, I., & Queralt, A. (2011). Leisure-time physical activity and psychological well-being in university students. *Psychological Reports*, 109(2), 453–460. <https://doi.org/10.2466/06.10.13.PR0.109.5.453-460>
- Moreno, R., Dezan, F., Duarte, L., & Schwartz, G. (2006). Persuasão e motivação: interveniências na atividade física e no esporte. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, ISSN 1514-3465, Nº. 103, 2006.
- Nogueira, R. da Si. de S. (2013). *Factores inibidores e facilitadores da prática desportiva em alunos universitários*.
- Organização Mundial da Saúde - OMS. (2014). Relatório Mundial Sobre a Prevenção da Violência 2014. *Organização Mundial de Saúde*, 1–288. [file:///C:/Users/Estudante/Downloads/9789241564793\\_por\(6\).pdf%0Ahttp://www.who.int/iris/handle/10665/145086](file:///C:/Users/Estudante/Downloads/9789241564793_por(6).pdf%0Ahttp://www.who.int/iris/handle/10665/145086)
- Pereira, A., Isabel, M., & Freitas, V. (2020). Barreiras para a prática de exercício físico em adultos. *PSYCHTECH & HEALTH JOURNAL*, 3, 40–55. <https://doi.org/10.26580/PTHJ.art24-2020>
- Ransdell, L. B., Detling, N., Hildebrand, K., Lau, P. W. C., Moyer-Mileur, L. J., & Shultz, B. B. (2004). *Can Physical Activity Interventions Change Perceived Exercise Benefits and Barriers*.
- Rebelo, J. P. (2017). *Prática Desportiva: Impacto no Rendimento Académico e no Bem-Estar Psicológico de Adolescentes do Ensino Secundário*.
- ROBBINS, S. P. (2005). *COMPORTAMENTO ORGANIZACIONAL*.
- Ropke, L. M., Souza, A. G., Bertoz, A. P. de M., Adriazola, M. M., Ortolan, E. V. P., Martins, R. H., Lopes, W. C., Rodrigues, C. D. B., Bigliuzzi, R., & Weber, S. A. T. (2017). Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: revisão sistematizada. *Archives of Health Investigation*, 6(12), 561–566. <https://doi.org/10.21270/archi.v6i12.2258>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. In *American Psychologist* (Vol. 55, Issue 1, pp. 68–78). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Salvador, M. (2016). *Percepção das barreiras e benefícios para a atividade física, níveis de atividade física e proficiência em habilidades motoras*.
- Serpa, S. (2016). Psicologia do Desporto. *Psicologia Do Desporto- Manual de Curso de Treinadores: Grau I*, 35–56.
- Silva, P., & Costa Jr., Á. (2011). Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. *Psicologia Argumento*, 29(64), 41–50. <https://doi.org/10.7213/rpa.v29i64.19915>
- Tagliacarne, G. (1962). *Técnica y práctica de las investigaciones de mercado* (p. 822). Ariel, 1962.
- Todorov, J. C., & Moreira, M. B. (2005). O Conceito de Motivação na Psicologia. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 7(1), 119–132. <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v7i1.47>
- Túlio de Mello, M., Boscolo, R. A., Maculano Esteves, A., & Tufik, S. (2005). O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 11(3), 203–207.
- Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2000). Motivation profiles in sport: A self-determination theory perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(4), 387–397. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608921>

## Anexos

### Anexo I – Questionário da Prática Desportiva dos Estudantes do Ensino Superior da UMAIA\IPMAIA

22/06/22, 16:26

Prática Desportiva dos Estudantes do Ensino Superior da UMAIA\IPMAIA

#### Prática Desportiva dos Estudantes do Ensino Superior da UMAIA\IPMAIA

O questionário, que encontrarás a seguir, faz parte de um estudo de Mestrado em Gestão do Desporto, junto de estudantes a frequentar o Ensino Superior para perceber as motivações e barreiras da prática desportiva.

O preenchimento deste questionário é voluntário, por isso, caso não te importes de colaborar, lê com atenção cada pergunta ou afirmação e responde segundo o que pensas.

Pedimos que sejas sincero(a) nas respostas. Não há respostas certas ou erradas, o que interessa é a tua opinião.

Não escrevas o teu nome em nenhuma parte do questionário. Garantimos que o anonimato e a confidencialidade das respostas sejam sempre mantidas (nunca ninguém vai saber quem respondeu a este questionário).

No decorrer do preenchimento do questionário deverás carregar sempre que seja solicitado em "continuar" por forma a seres direcionado para a questão seguinte de acordo com as tuas respostas anteriores.

Contamos contigo para promover a desporto na UMAIA e no IPMAIA!

Muito obrigado pela tua colaboração!

#### Sobre os hábitos de prática desportiva:

As questões que se seguem referem-se às motivações sobre alguns comportamentos ou hábitos que normalmente tens no teu dia a dia com o desporto. Não se esqueça que o que está em causa não é a avaliação do que fazes mas sim, e apenas, a sua descrição.

Em primeiro lugar, apresentam-se algumas afirmações que permitem que cada um descreva o modo como encaram o desporto em geral e o exercício físico em particular.

22/06/22, 16:26

Prática Desportiva dos Estudantes do Ensino Superior da UMAIA/IPMAIA

## 1. Porque fazes exercício?

Procuram-se razões fundamentais, na tomada de decisão, para os alunos se envolverem ou não no exercício físico. Não há perguntas certas ou erradas, queremos saber apenas como é que te sentes em relação ao exercício físico. A escala 1-5 indica no nível de concordância com cada afirmação, sendo 1 "discordo totalmente" e 5 "concordo totalmente".

Marcar apenas uma oval por linha.

	1	2	3	4	5
Faço exercício porque outras pessoas dizem que devo fazer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinto-me culpado(a) quando não faço exercício	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconheço os benefícios e vantagens do exercício	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faço exercício porque é divertido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Participo no exercício físico porque os meus amigos/família dizem que devo fazer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Para mim é importante fazer exercício regularmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gosto das minhas sessões de exercício	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não percebo o objetivo de fazer exercício	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinto-me fracassado(a) quando não faço exercício durante alguns dias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Penso que é importante esforçarmo-nos para conseguir fazer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**exercício  
regularmente**

**Acho o exercício uma  
atividade agradável**

**Sinto-me  
pressionado(a) pela  
minha família e  
amigos para fazer  
exercício-**

**Sinto-me ansioso(a)  
se não fizer exercício  
regularmente**

**Fico bem disposto e  
satisfeito por praticar  
exercício**

**Penso que o exercício  
é uma perda de tempo**

### Sobre os teus hábitos relacionados com a atividade física

As questões que se seguem referem-se, na generalidade, a alguns dos comportamentos ou hábitos que normalmente tens no teu dia a dia.

### Hábitos de atividade física nas tuas horas de lazer.

As questões que se seguem referem-se ao tempo despendido DURANTE A ÚLTIMA SEMANA a fazer atividade física.

Inclui questões acerca das atividades que fazes na Universidade, para te deslocares de um lado para o outro, atividades realizadas na tua casa e aquelas que efetuas no teu tempo livre.

Atividades físicas VIGOROSAS referem-se a atividades que requerem um esforço físico intenso que fazem ficar com a respiração ofegante.

Atividades físicas MODERADAS referem-se a atividades que requerem um esforço físico moderado e tornam a respiração um pouco mais forte que o normal.

Ao responderes às questões considera apenas as atividades físicas efetuadas durante pelo menos 10 MINUTOS SEGUIDOS.

22/06/22, 16:26

Prática Desportiva dos Estudantes do Ensino Superior da UMAIA/IPMAIA

2. Na última semana, quantos dias fizeste actividades físicas vigorosas?  
Por exemplo levantar objetos pesados, jogar futebol, andar de bicicleta a um ritmo rápido

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca
- 1 dia por semana
- 3 dias por semana
- 4 dias por semana
- 5 dias por semana
- 6 dias por semana
- Todos os dias

3. Nos dias em que praticas actividades físicas vigorosas, quanto tempo em média dedicas a estas actividades?

Escreve o número de horas e minutos POR DIA (Ex: 1,15) se, em média, dedicas 1 hora e quinze minutos por dia a essas actividades.

---

4. Nos últimos 7 dias, em quantos dias fizeste actividades físicas moderadas?

Por exemplo carregar objetos leves, andar de bicicleta a um ritmo normal. Por favor não incluas andar e caminhar.

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca
- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias

5. Nos dias que fizeste atividades físicas moderadas, quanto tempo em média dedicaste a estas atividades?

Escreve o número de horas e minutos POR DIA (Ex: 1,15) se, em média, dedicaste 1 hora e quinze minutos por dia a essas atividades.

---

6. Nos últimos 7 dias, quantos dias andaste pelo menos 10 minutos seguidos?

Seleciona:

**Marcar apenas uma oval.**

- 1 dia
- 2 dias
- 3 dias
- 4 dias
- 5 dias
- 6 dias
- 7 dias

7. Quanto tempo, no total, despendeste num desses dias a andar/caminhar?

Escreve o número de horas e minutos TOTAIS (Ex: 1,15) se, no total, despendeste 1 hora e quinze minutos a andar/caminhar.

---

8. Num dia normal quanto tempo passas sentado? Isto pode incluir o tempo que passas a uma secretária, a visitar amigos ou no café, a ler, a estudar ou a ver televisão.

Escreve o número de horas e minutos (Ex: 5,15) se, num dia normal, passas 5 horas e quinze minutos sentado.

---

Hábitos desportivos, fora do UMAIA/IPMAIA.

22/06/22, 16:26

Prática Desportiva dos Estudantes do Ensino Superior da UMAIA/IPMAIA

9. Fora da Universidade, praticas algum tipo de desporto habitualmente?

*Marcar apenas uma oval.*

- Já pratiquei, mas agora não pratico
- Pratico só às vezes
- Pratico com regularidade

10. Se abandonaste a prática desportiva diz há quanto tempo, meses/anos

Por exemplo: 2 meses; 3 anos e 2 meses

---

11. Qual(ais) o(s) desporto(s) que praticas mais regularmente?

---

12. Numa SEMANA NORMAL, com que frequência praticas esse(s) desporto(s)?

Selecciona:

*Marcar apenas uma oval.*

- Menos de 1 vez por semana
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- 4 vezes por semana
- 5 vezes por semana
- 6 vezes por semana
- Todos os dias

13. Numa SEMANA NORMAL, em média, quantas horas pratica esse(s) desporto(s)?

Selecciona:

*Marcar apenas uma oval.*

- Menos de 1 hora por semana
- 1 hora por semana
- 2 horas por semana
- 3 horas por semana
- 4 horas por semana
- 5 horas por semana
- 6 horas por semana
- 7 horas por semana
- 8 horas por semana
- 9 horas por semana
- 10 horas por semana
- 11 horas por semana
- 12 horas por semana
- 13 horas por semana
- 14 horas por semana
- 15 horas por semana
- 16 horas por semana
- 17 horas por semana
- 18 horas por semana
- 19 horas por semana
- 20 horas por semana
- Mais de 20 horas por semana

14. O(s) desporto(s) que praticas está inserido em...?

Caso seleccione a opção "outra" indique qual.

*Marcar apenas uma oval.*

- Não está inserido em qualquer instituição
- Clube
- Ginásio/ Academia
- Outro: \_\_\_\_\_

15. Costumas participar em competições?

Se sim continua, se não, passa para a página seguinte.

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não, nunca participei.
- Não, mas já participei no passado

16. Em que modalidade(s) desportiva(s) participas em competições?

\_\_\_\_\_

17. Há quantos anos participas em competições?

Selecciona:

*Marcar apenas uma oval.*

- Menos de 1 ano
- 1 ano
- 2 anos
- 3 anos
- 4 anos
- 5 anos
- 6 anos
- 7 anos
- 8 anos
- 9 anos
- 10 anos
- Mais de 10 anos

18. Qual o nível das competições em que participas?

Selecciona:

*Marcar apenas uma oval.*

- Amador
- Profissional

19. Qual o âmbito das competições em que participas?

Seleccione o nível de todas as competições em que participa.

*Marque todas que se aplicam.*

- Campeonatos/torneios locais organizados pontualmente por clubes/associações
- Regional/Distrital
- Nacional
- Internacional

**Hábitos de atividade física fora da UMAIA.**

20. Com que frequência caminhas/andas de forma intencional, por exemplo em deslocações a pé de casa até à Universidade, deslocação para alguma atividade..

Seleciona:

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca ou quase nunca
- Menos de 1 vez por semana
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- 4 vezes por semana
- 5 vezes por semana
- 6 vezes por semana
- Todos os dias

21. Num DIA NORMAL quantas horas, em média, caminhas/andas?

Seleciona:

*Marcar apenas uma oval.*

- Nenhuma
- Menos de 1 hora por dia
- 1 hora por dia
- 2 horas por dia
- 3 horas por dia
- 4 horas por dia
- 5 horas por dia
- Mais de 5 horas por dia

22. Com que frequência realizas tarefas domésticas que impliquem algum esforço físico?

Seleciona:

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca ou quase nunca
- Menos de 1 vez por semana
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- 4 vezes por semana
- 5 vezes por semana
- 6 vezes por semana
- Todos os dias

23. Num DIA NORMAL quantas horas, em média, realizas essas tarefas domésticas?

Seleciona:

*Marcar apenas uma oval.*

- Nenhuma
- Menos de 1 hora por dia
- 1 hora por dia
- 2 horas por dia
- 3 horas por dia
- 4 horas por dia
- 5 horas por dia
- Mais de 5 horas por dia

24. Com que frequência realizas outros trabalhos que impliquem esforço físico?

Seleciona:

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca ou quase nunca
- Menos de 1 vez por semana
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- 4 vezes por semana
- 5 vezes por semana
- 6 vezes por semana
- Todos os dias

25. Num DIA NORMAL quantas horas, em média, realizas esses outros esforços?

Seleciona:

*Marcar apenas uma oval.*

- Nenhuma
- Menos de 1 hora por dia
- 1 hora por dia
- 2 horas por dia
- 3 horas por dia
- 4 horas por dia
- 5 horas por dia
- Mais de 5 horas por dia

26. Com que frequência fazes atividades físicas (andar de bicicleta, correr, saltar...)?

Seleciona:

*Marcar apenas uma oval.*

- Nunca ou quase nunca
- Menos de 1 vez por semana
- 1 vez por semana
- 2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- 4 vezes por semana
- 5 vezes por semana
- 6 vezes por semana
- Todos os dias

27. Num DIA NORMAL quantas horas, em média, realizas atividades físicas (andar de bicicleta, correr, saltar...)?

Seleciona:

*Marcar apenas uma oval.*

- Nenhuma
- Menos de 1 hora por dia
- 1 hora por dia
- 2 horas por dia
- 3 horas por dia
- 4 horas por dia
- 5 horas por dia
- Mais de 5 horas por dia

28. Qual o transporte que habitualmente utiliza nas suas deslocações para o trabalho, para ir às compras, etc.?

*Marcar apenas uma oval.*

- Carro
- Mota
- Transporte público
- bicicleta
- A pé
- Trotinete
- Outro

29. Se indicou que não se desloca habitualmente a pé ou de bicicleta, indique o motivo?

*Marque todas que se aplicam.*

- Os acessos são difíceis e perigosos
- Tenho filhos pequenos
- O clima não é propício
- Distância é grande
- Demoro muito tempo
- Outro: \_\_\_\_\_

30. Que a distância percorre habitualmente no meio de transporte indicado?

*Marque todas que se aplicam.*

- De 0 a 3 km
- De 3 a 5 km
- De 5 a 10 km
- Mais de 10 km

Hábitos desportivos no UMAIA/IPMAIA...

31. Na tua opinião o desporto (aulas) deveria fazer parte como disciplina de opção do currículo do seu curso superior?

*Marcar apenas uma oval.*

- Não
- Sim, como opção
- Sim, de presença obrigatória

32. Se houvesse aulas facultativas de desporto na sua Universidade, estarias disposto a participar?

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não

33. Se respondeste que sim, à pergunta anterior, menciona duas ou três atividades desportivas que gostarias de ver incluídas nessas aulas.

\_\_\_\_\_

34. Utilizas as instalações desportivas existentes no Campus do UMAIA/IPMAIA?

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não

35. Se sim, quais?

\_\_\_\_\_

36. Se não, porquê?

---

---

---

---

---

37. Utilizas outras instalações desportivas?

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

38. Se sim, quais?

---

39. Participas no Desporto Universitário?

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

40. Se não, porquê?

---

---

---

---

---

41. Se não participas no Desporto Universitário, gostarias de participar?

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

42. Se participas no Desporto Universitário, qual(ais) o(s) desporto(s) que praticas?

\_\_\_\_\_

43. Numa SEMANA NORMAL, com que frequência costumás participar nos treinos do Desporto Universitário?

Seleciona:

*Marcar apenas uma oval.*

Menos de 1 vez por semana

1 vez por semana

2 vezes por semana

3 vezes por semana

4 vezes por semana

5 vezes por semana

6 vezes por semana

Todos os dias

44. Numa SEMANA NORMAL, quantas horas, em média, participas no Desporto Universitário?

Seleciona:

*Marcar apenas uma oval.*

- Menos de 1 hora por semana
- 1 hora por semana
- 2 horas por semana
- 3 horas por semana
- 4 horas por semana
- 5 horas por semana
- 6 horas por semana
- 7 horas por semana
- 8 horas por semana
- 9 horas por semana
- 10 horas por semana
- 11 horas por semana
- 12 horas por semana
- 13 horas por semana
- 14 horas por semana
- Mais de 14 horas por semana

Sobre outros hábitos...

45. Numa SEMANA NORMAL, com que frequência realizas as seguintes atividades?

Marcar apenas uma oval por linha.

	Nunca ou quase nunca	1 a 2 vezes	3 a 4 vezes	5 a 6 vezes	Todos os dias
<b>Estudar</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Ler</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Estar ao computador a realizar trabalhos escolares</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Estar ao computador a jogar ou a conversar</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Fumar</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Beber bebidas alcoólicas</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Outra atividade</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

46. Na questão anterior "outra atividade" indique qual.

\_\_\_\_\_

47. Num DIA NORMAL, quantas horas, em média, estudas/lês?

Seleciona:

*Marcar apenas uma oval.*

- Nenhuma
- Menos de 1 hora por dia
- 1 hora por dia
- 2 horas por dia
- 3 horas por dia
- 4 horas por dia
- 5 horas por dia
- Mais de 5 horas por dia

48. Num DIA NORMAL, quantas horas, em média, vês televisão/estás no computador a jogar ou a conversar?

Seleciona:

*Marcar apenas uma oval.*

- Nenhuma
- Menos de 1 hora por dia
- 1 hora por dia
- 2 horas por dia
- 3 horas por dia
- 4 horas por dia
- 5 horas por dia
- Mais de 5 horas por dia

### **Sobre o Exercício Físico regular que realizas fora da UMAIA\IPMAIA...**

Quando falamos de exercício físico que realizas (FORA DA UMAIA\IPMAIA), estamos a falar de uma atividade física planeada (Ex. fazer uma marcha, aula de grupo em ginásio, correr, andar de bicicleta, nadar, jogar futebol, voleibol, ou outro desporto qualquer) e não simplesmente o andar de um lado para o outro a passear ou a fazer compras.

Para além disso, quando falamos em exercício físico com regularidade, estamos a falar de uma atividade repetida, pelo menos, duas vezes por semana com uma duração entre 20 e 60 minutos de cada vez.

49. Em relação às afirmações que se seguem, qual se aproxima mais da tua situação atual?

Seleciona:

*Marcar apenas uma oval.*

- Faço exercício físico com regularidade há mais de 6 meses
- Faço exercício físico com regularidade há menos de 6 meses
- Não faço exercício físico com regularidade mas pretendo começar nos próximos 30 dias
- Não faço exercício físico com regularidade mas pretendo começar no próximos 6 meses
- Não faço exercício físico com regularidade nem pretendo começar nos próximos 6 meses

22/06/22, 16:26

Prática Desportiva dos Estudantes do Ensino Superior da UMAIA/IPMAIA

50. Por favor, indica o grau com que concordas ou discordas com cada uma das afirmações relativas a exercício físico.

Lê as afirmações e indica o teu grau de concordância com as mesmas. Caso não faças exercício físico com regularidade, considera o que está escrito entre parênteses.

Marcar apenas uma oval por linha.

	Discordo fortemente	Discordo	Concordo	Concordo fortemente
Eu gosto de fazer exercício físico.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quando faço exercício físico diminuo o stress e as preocupações.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quando faço exercício físico melhora a minha saúde mental.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na prática de exercício físico desperdiça-se muito tempo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O exercício físico previne os ataques cardíacos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quando faço exercício físico fico extenuado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Exercício físico aumenta a força dos músculos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Exercício físico proporciona a sensação de realização pessoal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os locais para praticar exercício físico são distantes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer exercício físico deixa-me	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22/06/22, 16:26

Prática Desportiva dos Estudantes do Ensino Superior da UMAIA/IPMAIA

relaxado.

Fazer exercício físico permite-me ter contacto com os meus amigos e pessoas que gosto.

Sinto vergonha em praticar exercício físico.

O Exercício físico previne o aparecimento de pressão arterial alta.

A pratica de exercício físico é cara.

Exercício físico melhora a minha condição física.

O horário dos locais de exercício físico não é conveniente para eu fazer exercício físico.

O exercício físico melhora a definição muscular.

exercício físico melhora o sistema cardiovascular.

Fico fatigado quando faço exercício físico.

Quando faço exercício físico melhora o meu bem estar psicológico.

O Exercício físico aumenta as minhas

22/06/22, 16:26

Prática Desportiva dos Estudantes do Ensino Superior da UMAIA/IPMAIA

energias.

---

O Exercício físico aumenta a minha flexibilidade.

---

Fazer exercício físico retira muito do tempo para o relacionamento com família.

---

Fico bem disposto quando faço exercício físico.

---

Fazer exercício físico ajuda-me a dormir melhor à noite.

---

Irei viver mais tempo se fizer exercício físico.

---

As roupas para praticar exercício físico são ridículas.

---

O exercício físico ajuda a diminuir a fadiga.

---

A prática de exercício físico é uma boa maneira de conhecer novas pessoas.

---

O exercício físico melhora a minha resistência física.

---

Exercício físico melhora a auto estima.

---

Os meus familiares não me incentivam a fazer exercício físico.

22/06/22, 16:26

Prática Desportiva dos Estudantes do Ensino Superior da UMAIA/IPMAIA

O exercício físico melhora a minha capacidade mental.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O exercício físico melhora a capacidade para realizar atividades diárias sem sentir cansaço.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O exercício físico melhora a qualidade do meu trabalho/escola.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A prática do exercício físico não permite assumir todas as responsabilidades familiares (trabalho de casa, cuidar dos irmãos, etc).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer exercício físico é um bom passatempo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer exercício físico aumenta a minha popularidade.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer exercício físico para mim é difícil.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer exercício físico melhora o funcionamento do corpo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Há muito poucos locais para praticar exercício físico.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer exercício físico melhora a minha aparência física.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

51. Indica as três principais razões que te levam a praticar desporto/exercício físico com regularidade.

---

52. Indica as três principais razões que te levam a não praticar desporto/exercício físico, ou a não praticar com a regularidade que gostarias.

---

53. Se não praticas desporto/exercício físico, mas já praticaste, porque razão abandonaste? Indica três razões principais para teres abandonado.

---

Sobre a tua vida...

## 54. De uma forma geral, o que pensas sobre a tua vida?

Para cada uma das afirmações seleciona a opção que melhor descreve o que pensas.

Marcar apenas uma oval por linha.

	Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
<b>Na maioria dos aspetos, a minha vida aproxima-se do meu ideal de vida.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>As condições da minha vida são excelentes.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Estou satisfeito com a minha vida.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Até agora, tenho conseguido alcançar as coisas que considero importantes na vida.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Se pudesse viver a minha vida outra vez, não mudaria quase nada.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sobre a forma como te sentes...

55. O seguinte conjunto de palavras descrevem diferentes sentimentos e emoções.

Relativamente a cada uma das afirmações, seleciona o modo como se sente habitualmente.

Marcar apenas uma oval por linha.

	Não sou nada assim	Não sou assim	Sou assim às vezes	Sou assim muitas vezes	Sou sempre assim
<b>Inspirado(a)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Alerta</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Activo(a)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Entusiástico(a)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Determinado(a)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Culpado(a)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Assustado(a)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Stressado(a)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Irritado(a)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Receoso(a)</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sobre a tua família...

22/06/22, 16:26

Prática Desportiva dos Estudantes do Ensino Superior da UMAIA/IPMAIA

56. Quantas pessoas vivem em tua casa?

*Marcar apenas uma oval.*

- Selecione
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- Mais de 10

57. Qual a cidade onde resides sempre?

---

58. E hoje, que está no ensino superior, onde resides?

---

Sobre ti..

59. Qual o teu sexo?

Seleciona:

*Marcar apenas uma oval.*

- Feminino
- Masculino
- Outro

22/06/22, 16:26

Prática Desportiva dos Estudantes do Ensino Superior da UMAIA/IPMAIA

60. Quantos anos tens?

Seleciona:

*Marcar apenas uma oval.* Menos de 18 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 Mais de 30

61. Qual a tua nacionalidade?

Caso seleccione a opção "outra" indique qual.

*Marcar apenas uma oval.* Portuguesa Outro: \_\_\_\_\_

Sobre a tua constituição física...

62. Qual o teu peso em KG?

Utiliza uma vírgula para separar as casas decimais (Ex: 64,5)

\_\_\_\_\_

22/06/22, 16:26

Prática Desportiva dos Estudantes do Ensino Superior da UMAIA/IPMAIA

63. Qual a tua altura em metros?

Utiliza uma vírgula para separar as casas decimais (Ex: 1,20)

---

Mesmo para terminar...

64. Em que ano do teu curso estás?

*Marcar apenas uma oval.*

1 ano

2 ano

3 ano

65. Qual o teu curso?

---

Por favor, carrega em "enviar" e aguarda que surja no ecrã a confirmação.

Muito obrigado pela tua colaboração!

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários