

**Carla Cristina Gonçalves Nunes**

## **Atividade física dos estudantes de enfermagem**

**Determinantes sociodemográficos e psicológicos**

Mestrado em Enfermagem Comunitária

Janeiro de 2015





**Carla Cristina Gonçalves Nunes**

**Atividade física dos estudantes de enfermagem**  
**Determinantes sociodemográficos e psicológicos**

Mestrado em Enfermagem Comunitária

Relatório Final efetuado sob a orientação:  
Professora Doutora Cláudia Chaves  
Professor Doutor João Carvalho Duarte



Viseu



“A coisa mais indispensável a um Homem é reconhecer o uso que deve fazer do seu próprio conhecimento”.

(Platão, s.d.)



## **Agradecimentos**

Ao longo de todo este percurso de formação, nos momentos mais e menos radiantes, nunca me senti só. Muitas pessoas cruzaram o meu caminho proporcionando-me momentos de incentivo, animo e reforço. Agora que tenho a oportunidade de reconhecer tais contributos, pretendo manifestar o meu profundo agradecimento.

Deste modo, expresso a minha gratidão:

À Professora Doutora Cláudia Chaves, pelo permanente apoio prestado na sua orientação, pela mais-valia dos seus constantes incentivos, sugestões, dedicação e pela paciência;

Ao Professor Doutor João Carvalho Duarte, por todo o apoio no tratamento estatístico, pela partilha de conhecimentos e disponibilidade demonstrada;

A todos os colegas pelos momentos e experiências partilhadas;

A todos os estudantes de enfermagem que participaram neste estudo, sem os quais jamais teria sido factível;

Aos meus pais, por nunca terem deixado de acreditar em mim e pela presença em toda a minha caminhada;

Ao meu marido, pela força, compreensão, persistência e pelos momentos de ausência;

Por último, ao meu filho, pelos momentos em que não pude estar presente, a quem dedico todo o meu trabalho, por ser o verdadeiro motivo de todo o meu empenho, esforço e dedicação.

Muito Obrigada.



## Resumo

**Enquadramento:** Vários estudos realçam a prevalência de inatividade física entre estudantes universitários, relacionada com diversos fatores, dos quais sobressaem a complexidade e exigências curriculares, sobretudo quando se trata de estudantes de enfermagem.

**Objetivo:** Identificar as variáveis sociodemográficas e académicas que interferem na prática de atividade física, analisar a influência da motivação para a prática de atividade física e determinar a associação entre a personalidade e a prática de atividade física.

**Material e Método:** Estudo quantitativo, descritivo, analítico e correlacional, realizado numa amostra não probabilística por conveniência, constituída por 372 estudantes de enfermagem. Aplicou-se um questionário de caracterização sociodemográfica, contexto académico, Questionário Internacional de Avaliação da Atividade Física (IPAQ), Questionário de Motivação para o Exercício (QME) e o Inventário de Personalidade de Eysenck.

**Resultados:** Dos estudantes 86.3% são do género feminino, 41.7% com idades até aos 20 anos. Os homens registam maior prevalência de atividade física sobretudo os que frequentam os 2º e 3º anos. As variáveis preditoras da atividade física foram a idade, o sexo masculino e a extroversão; quanto mais velhos menor a atividade física praticada pelos estudantes; há uma maior atividade física entre o sexo masculino e os de personalidade extrovertida; os motivos psicológicos estabelecem uma relação direta e os motivos de saúde uma relação inversa com a prática da atividade física, sugerindo que maior motivação psicológica e melhores níveis de saúde maior a prática de atividade física.

**Conclusões:** Aferiu-se que estudantes mais novos com personalidade extrovertida, maior motivação psicológica praticam mais atividade física.

**Palavras-chave:** Estudantes de enfermagem; Atividade física; Personalidade; Motivação.



## **Abstract**

**Framework:** Several studies emphasize the prevalence of physical inactivity among university students, related to several aspects, among which the complexity and curricula requirements stand out, particularly in the case of nursing students.

**Objective:** Identify sociodemographic and academic variables that interfere in the practice of physical activity, analyse the influence of motivation in the practice of physical activity and determine the association between personality and the practice of physical activity.

**Methods and materials:** Quantitative, descriptive, analytical and correlational research study, carried out for convenience on a non-probabilistic sample, composed of 372 nursing students. It was conducted a social-demographic characterization and academic context questionnaire, International Physical Activity Questionnaires (IPAQ), Motivation to the Exercise Questionnaire (QME) and Eysenck's Personality Inventory.

**Results:** 86.3% of the nursing students are female, 41.7% aged 20 or below. There is a predominance of physical activity among men, particularly those who attend the second and third-year. Predictor variables of physical activity were age, male gender and extroversion; the older the students are the lower physical activity they practice; there is a larger physical activity among men and the students with an outgoing personality; psychological reasons establish a direct relation with the practise of physical activity while health reasons establish an inverse relationship, suggesting that higher psychological motivation and better levels of health reflect higher practise of physical activity.

**Conclusions:** It was measured that younger students with an outgoing personality and higher psychological motivation are those who practise more physical activity.

**Key-words:** Nursing students; Physical activity; Personality; Motivation.



## Índice

<b>Introdução.....</b>	<b>17</b>
<b>II PARTE - Estudo empírico.....</b>	<b>27</b>
<b>1. Metodologia.....</b>	<b>29</b>
1.1. Métodos.....	29
1.2. Participantes.....	32
1.2.1. Caraterização sociodemográfica da amostra.....	32
1.2.2. Caraterização académica da amostra.....	36
1.3. Instrumentos.....	38
1.3.1. Questionário sociodemográfico e caracterização académica.....	39
1.3.2. Questionário Internacional de Atividade Física – Versão Curta.....	39
1.3.3. Questionário de Motivação para o Exercício - QME - (The Exercise Motivations Inventory - EMI - 2).....	40
1.3.4. Inventário de Personalidade de Eysenck.....	49
1.4. Procedimentos.....	50
1.5. Análise de dados.....	51
<b>2. Resultados.....</b>	<b>53</b>
2.1. Análise descritiva.....	53
2.1.1. Personalidade.....	53
2.1.2. Motivação para o exercício físico.....	53
2.1.3. Prática de atividade física.....	54
2.2. Análise inferencial.....	63
<b>3. Discussão.....</b>	<b>75</b>
3.1. Discussão Metodológica.....	75
3.2. Discussão de Resultados.....	76
<b>4. Conclusão.....</b>	<b>81</b>
<b>Bibliografia.....</b>	<b>83</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>89</b>
Anexo I – Instrumento de recolha de dados	
Anexo II - Pedido à Comissão de ética	



## Índice de Tabelas

Tabela 1 -	Estatísticas relativas ao género.....	32
Tabela 2 -	Caracterização sociodemográfica da amostra em função do género.....	35
Tabela 3 -	Caracterização académica da amostra em função do género.....	38
Tabela 4 -	Escalas e dimensões motivacionais do EMI-2.....	42
Tabela 5 -	Fatores originais do EMI-2 e respetivas traduções para a língua catalã e portuguesa.....	43
Tabela 6 -	Consistência Interna dos itens da Escala da Motivação para o Exercício – QME.....	44
Tabela 7 -	Consistência interna dos itens da Escala da Motivação para o Exercício – QME por dimensões.....	46
Tabela 8 -	Alfa de Cronbach por dimensões da Escala da Motivação para o Exercício – QME.....	47
Tabela 9 -	Correlação de Pearson entre os itens e as dimensões.....	48
Tabela 10 -	Matriz de correlação de Pearson entre os fatores da escala e o valor global da escala.....	49
Tabela 11 -	Consistência Interna dos itens da Escala da Personalidade de Eysenck.....	50
Tabela 12 -	Estatísticas relativas à personalidade.....	53
Tabela 13 -	Estatísticas relacionadas com a motivação para o exercício.....	54
Tabela 14 -	Prática de atividade física e género.....	56
Tabela 15 -	Estatísticas relativas à prática da atividade física.....	57
Tabela 16 -	Distribuição dos inquiridos segundo a idade e a atividade física.....	58
Tabela 17 -	Distribuição dos inquiridos segundo o estado civil e a atividade física.....	58
Tabela 18 -	Distribuição dos inquiridos segundo a coabitação e a atividade física.....	58
Tabela 19 -	Distribuição dos inquiridos segundo a situação profissional dos pais e a atividade física.....	59
Tabela 20 -	Distribuição dos inquiridos segundo a situação profissional das mães e a atividade física.....	59
Tabela 21 -	Distribuição dos inquiridos segundo o número de irmãos e a atividade física.....	59
Tabela 22 -	Distribuição dos inquiridos segundo a forma como se desloca de casa para a escola e a atividade física.....	60
Tabela 23 -	Distribuição dos inquiridos segundo tempo de deslocação entre casa/escola e a atividade física.....	60
Tabela 24 -	Distribuição dos inquiridos segundo o IMC e a atividade física.....	61
Tabela 25 -	Distribuição dos inquiridos segundo o ano que está inscrito e a atividade física.....	61
Tabela 26 -	Distribuição dos inquiridos segundo a atividade remunerada e a atividade física.....	61
Tabela 27 -	Distribuição dos inquiridos segundo ter estatuto de bolseiro e a atividade física.....	62
Tabela 28 -	Relação entre a atividade física e género.....	63
Tabela 29 -	Análise de variância da atividade física em função da idade.....	64
Tabela 30 -	Relação entre a atividade física e a zona de residência.....	64
Tabela 31 -	Análise de variância da atividade física em função do ano em que está inscrito.....	64
Tabela 32 -	Relação entre a atividade física e atividade remunerada.....	65
Tabela 33 -	Relação entre a atividade física e a coabitação.....	65

Tabela 34 -	Relação entre a atividade física e o número de irmãos.....	65
Tabela 35 -	Teste t para diferença de médias entre a atividade física e como se deslocam de casa para a escola.....	66
Tabela 36 -	Relação entre a atividade física e o IMC.....	66
Tabela 37 -	Correlação de Pearson entre a prática de atividade física e variáveis independentes.....	67
Tabela 38 -	Regressão múltipla entre atividade física (total) e as variáveis independentes.....	68
Tabela 39 -	Correlação de Pearson entre a prática de atividade física e a motivação para o exercício físico.....	69
Tabela 40 -	Regressão múltipla entre a prática de atividade física e variáveis independentes.....	70
Tabela 41 -	Correlação de Pearson entre a prática de atividade física e variáveis independentes.....	71
Tabela 42 -	Regressão múltipla entre a prática de atividade física e variáveis independentes.....	72

## Índice de Figuras

Figura 1 -	Esquema de investigação.....	31
Figura 2 -	Representação esquemática da regressão múltipla entre atividade física e variáveis sociodemográficas e da personalidade.....	68
Figura 3 -	Representação esquemática da regressão múltipla entre atividade física e motivação.....	70
Figura 4 -	Representação esquemática da regressão múltipla entre atividade física com variáveis sociodemográficas, motivação para o exercício físico e personalidade.....	73



## Introdução

O ingresso no ensino superior assume-se como um momento inaugural de um projeto de vida que origina sentimentos confusos, suscetíveis de induzir o comportamento dos estudantes para uma realidade existencial que poderá abarcar quatro dimensões: o estrangulamento vocacional, vivenciado por muitos estudantes aquando do seu acesso ao ensino superior; a urgência de uma adaptação célere a uma panóplia de etapas, com vista a uma rápida integração que, quando não se verifique, poderá comprometer irreparavelmente tanto os projetos académicos, profissionais como os pessoais; a declinante perspectiva do ensino universitário num contexto profissional futuro, conduzindo os estudantes a repensar o seu investimento no projeto académico; o facto de o ensino superior poder ser, eventualmente, a última oportunidade de serem jovens, o que, do ponto de vista hedonista, os leva a aproveitar ao máximo esta etapa da vida (Araújo, Almeida & Paúl, 2009).

Com a entrada para o ensino superior inicia-se uma fase marcante para os estudantes, uma vez que exige ajustes e adaptações para que haja um bom desempenho académico (Furegato, Santos & Silva, 2008). Esta mudança provoca desafios aos estudantes, impondo transformações nos papéis, nas rotinas, nas relações interpessoais e na maneira como o estudante se percebe a si próprio e ao mundo (Pinheiro, 2013). Assim, a transição para o ensino superior subentende uma adaptação, que se manifesta numa influência recíproca entre o meio e o estudante. Entre os recursos mobilizados pelos estudantes, com o intuito de desenvolver respostas adaptativas, encontram-se o suporte social, os tempos extra académicos e, para alguns, a prática de atividade física (Pinheiro, 2013).

Tratando-se de uma transição educativa (Chickering & Scholssberg, 1995) acarreta como qualquer transição aspetos positivos e negativos para os estudantes. Estudos realizados entre enfermeiros e estudantes de enfermagem evidenciam a presença de manifestações físicas e emocionais de desgaste, reclamações sobre as condições de trabalho, dificuldades nas relações interpessoais exacerbadas pela convivência com o sofrimento nos ensinos clínicos bem como as dificuldades inerentes à própria vida académica (Saupe, Nietche, Cestan, Giorgi & Krahi, 2011).

Scholssberg, Waters e Goodman (1995) estudaram as mudanças que ocorrem com esta transição e o seu impacto, ao nível da ação e das respostas que os estudantes mobilizam ou constroem e que lhes possibilitarão a eficácia do seu ajustamento. Analisaram o impacto dos fatores desenvolvimentais (cognitivos e psicossociais), situacionais

(modificações que acontecem) e contextuais (os respectivos sistemas) no estilo de vida de estudantes do ensino superior. Desta forma, para que os estudantes se mostrem eficientes na adaptação às transformações inerentes à entrada no ensino superior, têm de se revelar competentes na mobilização dos seus recursos pessoais e dos contextos a que pertencem. Por conseguinte, os autores referem três fatores indispensáveis: a identificação da transição, os fatores determinantes das respostas às transições e a promoção ou reforço dos recursos individuais.

Este estudo, subordinado ao tema “Atividade física dos estudantes de enfermagem: determinantes sociodemográficos e psicológicos”, pretende procurar alguns contributos para a investigação em Enfermagem, de modo a que se possa estimular a participação dos estudantes de enfermagem em atividades físicas, a fim de os mesmos poderem compreender os seus benefícios no seu bem-estar físico e psicológico.

O ingresso no ensino superior representa um período conturbado, que se poderá constituir tanto como crise e/ou desenvolvimento. O estudante passa por vários metamorfismos no auto e hétero-conhecimento, nas características da sua personalidade e no seu comportamento, inferência das experiências vivenciadas ao longo do seu percurso universitário (Soares, Almeida & Ferreira, 2010). Sendo a personalidade um dos conceitos chave do presente trabalho, é fundamental, ainda que sucintamente, uma abordagem ao mesmo.

A personalidade assume-se como um dos conceitos mais complexos no âmbito da Psicologia, podendo ser definida como um conjunto de padrões rígidos de sentimentos, pensamentos e comportamentos de cada indivíduo. Diferentes linhas teóricas propõem diversas explicações acerca do tema, tendo como base argumentos que vão do passado biológico da espécie até aos fatores inconscientes (Martins & Lopes, 2010).

A personalidade comporta características da pessoa que estão na base da explicação de padrões consistentes de sentimentos, pensamentos e comportamentos, que assumem um interesse relevante na forma como se relacionam entre si para formar o indivíduo na sua singularidade (Pervin & John, 2011). Refere-se ao padrão de comportamentos, modos de pensar ou de sentir que permite distinguir uma pessoa da outra e que apresenta uma certa estabilidade ao longo do tempo (Pinto, 2009). Em concordância com esta opinião está Nunes, Hutz e Nunes (2010, p. 113), ao afirmarem que “a personalidade na sua origem supõe, desde logo, a ideia de uma pessoa que não deixa de ser o que é, que é a mesma no espaço e no tempo, que mantém a identidade para consigo e a diferenciação para com os outros”. Deste modo, é legítimo concluir-se que a

personalidade é uma característica relativamente estável e geral da maneira de ser de uma pessoa no seu modo de reagir às situações nas quais se encontra (Bernaud, 2009).

É um conceito que tem origem na constância que se observa no comportamento do indivíduo durante um período de tempo e numa gama de situações diferentes (Rebelo & Leal, 2007), que envolve uma organização dinâmica dos traços no interior do *eu*, formados a partir de genes particulares que se herdaram, das existências peculiares que cada ser humano possui e das percepções individuais que se tem do mundo, capazes de tornar cada indivíduo único na sua maneira de ser e de desempenhar o seu papel social. É entendida como um produto da organização dinâmica e característica no indivíduo, das estruturas ou sistemas psicológicos e da sua interação com o meio (Nunes, Hutz & Nunes 2010). Desta forma, pode concluir-se que não se trata de uma realidade estática ou produto acabado, mas sim de um processo dinâmico, que se desenrola ao longo da vida e que resulta da interação entre o Homem e o meio que o rodeia.

A resposta do estudante de enfermagem face às situações de adaptação ao ensino superior tem por base a sua vivência e a sua personalidade (Carvalho, 2009). Todavia, de acordo com o mesmo autor, o tipo de relação que os estudantes estabelecem com os docentes e profissionais nos estágios é fundamental para minorar o medo e a angústia e fomentar a segurança, a autoestima e o autoconceito, aspetos fundamentais para o bem-estar dos estudantes. O facto de uma personalidade otimista se relacionar com uma maior facilidade para o estudante lidar com o stresse sugere a importância do otimismo na adaptação ao ensino superior, cujos aspetos, quando associados às vivências do próprio estudante, são potenciadores de novas aquisições e reestruturações de personalidade (Tavares, 2014).

Um outro fator importante, em todo o processo de adaptação à vida académica dos estudantes de enfermagem, prende-se com o seu estilo de vida, destacando-se o estudo realizado por Sousa, Lopes e Ferreira (2012), que analisaram as mudanças ocorridas nos estilos de vida de 87 estudantes de enfermagem durante o período letivo, através de uma pesquisa exploratória-descritiva, cujos resultados apontam para um estilo de vida não saudável, onde demonstraram o sedentarismo e uma alimentação pouco saudável. Ao refletirem sobre estes resultados, Sousa, Lopes e Ferreira (2012) referem que os mesmos se podem justificar com o quotidiano dos estudantes, ou seja, com a extensa carga horária na sala de aula e nos campos de estágio, sendo as atividades complementares desenvolvidas noutro período, por norma, no horário de refeições, à noite, finais de semana e feriados; uso abusivo de álcool e outras drogas; reduzido tempo de sono/repouso; hábito alimentar insatisfatório; não realização de atividade física regular; ansiedade e stresse

constantes devido às exigências do desempenho acadêmico; adaptação a outra cidade; afastamento temporário da família, namorado e amigos. Os estudantes de enfermagem passam por situações de crises acidentais, uma vez que saem do seu ambiente familiar e deparam-se com um mundo desconhecido, podendo, inclusive, experienciar vários conflitos, que podem influenciar negativamente o seu estilo de vida (Sousa, Lopes & Ferreira, 2012).

O número de ocorrências de respostas quanto aos aspetos não saudáveis do seu estilo de vida revelou, para os estudantes do 1º ano, o sono/repouso, a alimentação, o sedentarismo e o stresse; para os alunos dos 2º e 4º anos, o sedentarismo e a alimentação e para os estudantes do 3º ano, o sedentarismo, a alimentação, o sono/repouso e o consumo de bebidas alcoólicas (Sousa, Lopes & Ferreira, 2012).

A participação dos estudantes do ensino superior em atividades de carácter associativo, cultural ou desportivo pode ser um fator de prevenção do aparecimento de problemas de personalidade, destacando-se a ansiedade ou a depressão, contribuindo para a melhoria da saúde mental (Almeida & Nogueira, 2012). Em conformidade com os mesmos autores, quando os estudantes participam neste tipo de atividades a tarefa da adaptação e o rendimento académico saem beneficiados. Todavia, os benefícios advindos da participação dos estudantes universitários em atividades extracurriculares dependem do seu envolvimento e da quantidade de tempo gasto nas mesmas.

Os alunos que praticam regularmente atividade física alcançam com mais facilidade os seus objetivos académicos e níveis de desenvolvimento psicossocial. A prática de atividade física afeta positivamente os níveis de concentração e de persistência nas tarefas dos estudantes, o grau de autodisciplina e o rendimento escolar (Tavares, 2014).

Um estudo realizado por Ferraz e Ferreira (2002) com estudantes do ensino superior revelou que a prática de atividade física deixa os estudantes mais satisfeitos com a instituição, desenvolvem a sua autoestima, autoconfiança e competências para realizarem trabalhos de grupo. Estes autores referem que a prática de atividade física é um fator que influencia positivamente o desenvolvimento das competências interpessoais e de liderança e que os estudantes praticantes têm melhores indicadores de saúde emocional e física. A prática de atividade física interfere também positivamente na autodisciplina, trabalho em equipa, na entreatajuda, autoconfiança e no saber lidar com o fracasso, contribuindo igualmente para o desenvolvimento psicológico (Ferraz & Ferreira, 2002).

Embora muitos estudantes possam iniciar a sua vida académica no ensino superior com intenções para se envolver em comportamentos positivos relacionados com a sua saúde, como a atividade física, há estudos que mostram que os níveis de atividade física declinam a partir logo desde o primeiro ano da faculdade. Há um crescente reconhecimento

de que os estudantes do ensino superior devem ser uma população-alvo para os esforços de promoção de estilos de vida saudáveis e que a sua saúde é considerada um fator importante de saúde pública, muitas vezes negligenciado (Cabral & Matos, 2010).

Na mesma ótica, Faria (2012) refere que a entrada para o ensino superior revela-se como uma fase de mudança para o estudante, resultando muito frequentemente em alterações nos estilos de vida, consolidando ou iniciando comportamentos menos saudáveis. Com base no seu estudo, a autora refere que a maioria dos estudantes tem estilos de vida pouco saudáveis, estando os comportamentos de risco associados, como a redução da prática de atividade física. Faria (2012) constatou que, quando questionados acerca do número de dias, na semana anterior, que os estudantes tinham realizado atividades físicas vigorosas, por pelo menos 10 minutos, só 10.4% dos estudantes do primeiro ano e 17% dos últimos anos referiram ter praticado em três ou mais dias; 62.6% dos estudantes do primeiro ano e 60.8% dos últimos anos não tinham realizado quaisquer atividades físicas vigorosas. No grupo de estudantes que realizaram atividades físicas vigorosas, um ou dois dias, sobressaíram os mais novos, sem que qualquer estudante dos últimos anos as tivesse realizado, seis ou sete dias, o que se verificou em 1% dos mais novos.

Ficou igualmente demonstrado que somente 19.5% dos estudantes do primeiro ano e 21.2% dos últimos anos referiram ter praticado atividades físicas moderadas em três ou mais dias, por pelo menos 10 minutos na semana anterior. Contudo, 48.6% dos que frequentam o primeiro ano e 55% dos últimos anos não realizaram atividades físicas moderadas. Dos que realizaram atividades físicas moderadas, num ou dois dias, continuam a sobressair os mais novos (Faria, 2012). Quanto à prática de caminhadas, a autora constatou que 63.3% dos alunos do primeiro ano e 45.4% dos que frequentam os últimos anos confirmaram ter caminhado em três ou mais dias, por pelo menos 10 minutos, na semana anterior. Concluiu que 21.7% dos alunos do primeiro ano e 28.9% dos últimos anos não realizaram caminhadas. Aqueles que fizeram caminhadas todos os dias na semana anterior, correspondem a 24.6% dos alunos do primeiro ano e 15.1% dos últimos anos. Contudo, entre os que fizeram caminhadas, um ou dois dias, sobressaíram os mais velhos.

No que se refere ao tempo passado sentados na semana anterior, os estudantes do primeiro ano passaram, em média, menos horas sentados (7,8 vs 8,0 horas). No grupo de estudantes do primeiro ano, 21.8% admitiram ter passado 8 horas sentados e 18.2% 10 horas.

A atividade física contribui para a restauração do bem-estar face aos efeitos nocivos do dia-a-dia, abarcando o desgaste causado pelo estudo e pelo trabalho. Tendo em conta

este princípio, Cardoso, Cardoso, Pereira e Júnior (2012) realizaram um estudo que objetivou analisar a percepção dos estudantes de enfermagem da Faculdade Guanambi, no que se refere aos benefícios da atividade física na sua qualidade de vida. Dos 95 estudantes que participaram, 15 eram do sexo masculino e 80 do sexo feminino, sendo a média de idade de 26.06 anos. O nível de sedentarismo foi relativamente alto, estando presente em 47% da amostra total. Os autores constataram que 14% dos participantes realizaram atividades físicas cinco ou mais vezes por semana; 18% fizeram-no entre 3 a 4 vezes por semana; 21% praticaram algum tipo de atividade física pelo menos uma vez em cada semana, enquanto 47% eram sedentários, dos quais 4 eram homens e 41 eram mulheres. Dos 15 intervenientes do género masculino, 73% referiram ter realizado algum tipo de atividade física pelo menos uma vez por semana; das 80 estudantes do género feminino, apenas 49% afirmaram ter praticado algum tipo de atividade física na mesma frequência que os rapazes (Cardoso et al., 2012).

Os estudantes dos géneros masculinos têm-se demonstrado mais ativos fisicamente do que os do género feminino, um resultado corroborado por Silva, Bergamaschine, Rosa, Melo, Miranda e Bara Filho (2007) e Conte, Gonçalves, Chalita e Ramalho (2011). Os dois estudos consistiram em análises realizadas com estudantes de enfermagem para verificar o seu nível de atividade física. Destacou-se menor aderência à atividade física pelas estudantes do género feminino, fator que Conte et al. (2011) defende estar associado às diferenças fisiológicas entre os sexos.

Refere-se também o estudo de Monteiro e Faro (2009) que teve como objetivo conhecer a percepção dos estudantes de enfermagem acerca da prática de atividade física para a manutenção da sua saúde e do seu bem-estar, tendo participado 122 estudantes. As autoras verificaram que 52.23% dos participantes acreditam que a atividade física deve ser recomendada apenas para quem apresente alterações de saúde. Apesar do reconhecimento dos benefícios físicos, sociais e psicológicos da prática de atividade física regular, tem-se observado que tem ocorrido um decréscimo do nível de atividade nos estudantes de enfermagem, o que se deve, de acordo com Monteiro e Faro (2009), com o número de horas gastos nas aulas e, sobretudo, nos ensinamentos clínicos, resultando num excessivo cansaço físico e psicológico dos estudantes, com interferência negativa na motivação para a prática de atividade física regular.

Contrariamente Kretly e Faro (2012), em conformidade com o seu estudo realizado com estudantes de enfermagem da Universidade de São Paulo, defendem que a maioria pratica atividades desportivas e atividade física. Esse facto pode ser considerado positivo, pois, além dos inúmeros benefícios, a participação dos estudantes de enfermagem em

atividades físicas e desportivas contribui para que compreendam e incorporem os benefícios da prática de atividade física no seu bem-estar físico e psicológico (Kretly & Faro, 2012).

Alves (2011) verificou que a maioria dos estudantes de enfermagem, na sua amostra, não praticava atividade física, sendo muito significativo o sedentarismo entre os mesmos, o que foi justificado com a sobrecarga horária das aulas e dos ensinamentos clínicos e a necessidade de despendem do seu tempo livre com atividades sociais extracurriculares, por norma, festas e convívios em bares e discotecas.

Apesar de se conhecerem os danos individuais e coletivos advindos do baixo nível de prática de atividade física, tem-se observado uma tendência, nas últimas décadas, para a redução dos níveis de atividade física das populações (Fontes & Vianna, 2009). Tal fenómeno, em conformidade com os mesmos autores, tem-se constituído num importante campo de investigação, com destaque para os níveis de atividade física de adolescentes e, em especial, em estudantes do ensino superior por duas razões: porque o ingresso na universidade é um acontecimento caracterizado por novas relações sociais, com a possibilidade de adoção de um estilo de vida sedentário e porque esta é uma população bastante oportuna para se concretizar medidas preventivas.

Um estudo de Rhodes e Smith (2011), baseado numa revisão e metanálise da correlação entre a personalidade e motivação para a prática de atividade física, concluiu que oito dos onze estudos encontrados suportam a ideia que o neuroticismo está associado negativamente com a motivação para a prática de atividade física, ou seja, os autores concluem que indivíduos com elevados valores de neuroticismo propendem a ser mais desequilibrados emocionalmente, ansiosos e depressivos, logo evitam ou cancelam planos que envolvam a prática de atividade física, sendo esta uma reação lógica deste traço de personalidade. Rhodes e Smith (2011) também concluíram que há uma relação positiva entre a dimensão extroversão e a motivação para a prática de atividade física, isto é, os indivíduos com valores superiores de extroversão são os que vivem ativamente e são mais sociáveis, sendo mais ativos e revelam melhores níveis de atividade física. Os mesmos autores verificaram que a maioria dos estudos revela a existência de uma correlação significativa entre a motivação para a prática de atividade física e o tipo de personalidade de abertura à experiência. Não encontraram qualquer relação significativa entre a amabilidade e a motivação para a prática de atividade física. Contudo, alguns estudos referem que há relação entre a conscienciosidade e a motivação para a prática de atividade física, refletindo que uma maior conscienciosidade e autodisciplina parece ser um fator importante na aderência e manutenção da atividade física, ainda que algumas variáveis sociodemográficas possam estar presentes em alguns destes estudos, tidas como potenciais variáveis

moderadoras na relação entre a motivação para a prática de atividade física e a personalidade, nomeadamente: o género, a idade, a profissão, a coabitação e a zona de proveniência.

Face ao exposto, formularam-se as seguintes questões de investigação, fio condutor do presente estudo:

- Que variáveis sociodemográficas e académicas têm repercussão na prática de atividade física?
- Qual a influência da motivação para a prática de atividade física?
- Que associação existe entre a personalidade e a prática de atividade física?

Decorrente das interrogações formuladas foram elaborados um conjunto de objetivos que procuram dar resposta a algumas das inquietudes que esta problemática provoca, ou seja, procura-se:

- Identificar as variáveis sociodemográficas e académicas que interferem na prática de atividade física;
- Analisar a influência da motivação para a prática de atividade física;
- Determinar a associação entre a personalidade e a prática de atividade física.

Para a consecução das questões e objetivos de investigação formulados optou-se pelo tipo de investigação quantitativa não experimental, em corte transversal, descritiva e correlacional. A recolha de informação foi realizada através de um questionário de caracterização sociodemográfica e de contexto académico, bem como ao Questionário Internacional de Avaliação da Atividade Física – IPAQ, ao Questionário de Motivação para o Exercício – QME e ao Inventário de Personalidade de Eysenck. Recorreu-se a uma amostragem não probabilística por conveniência que teve por base estudantes de enfermagem.

No sentido de uma melhor compreensão do presente trabalho, na introdução são abordados conceitos relativos às alterações inerentes à entrada no ensino superior e as suas repercussões na vida dos estudantes de enfermagem. Alude-se a vários estudos que abordam a motivação para a prática de atividade física, bem como a associação entre a personalidade e a prática de atividade física. No estudo empírico tem lugar a metodologia onde se apresenta e descreve a investigação desenvolvida, nomeadamente, o tipo de estudo, desenho da investigação, os participantes, o instrumento de recolha de dados, os procedimentos e a análise dos dados. Segue-se um segundo capítulo com a apresentação dos resultados e a sua análise estatística. Tem lugar ainda a apresentação e discussão dos

resultados obtidos da análise descritiva e inferencial. Terminamos com a apresentação das conclusões mais relevantes e que dão resposta às questões e objetivos de partida.



## **II PARTE – Estudo Empírico**

---



## 1. Metodologia

A segunda parte desta investigação integra o contributo pessoal e tem início nas considerações metodológicas. Alicerçada na revisão da literatura aclaram-se os procedimentos metodológicos que servem de suporte para a resposta às questões de investigação formuladas. Desta forma, descreve-se e explica-se o tipo de investigação, as variáveis em estudo, a amostragem adotada, os instrumentos de recolha de dados utilizados, assim como os procedimentos realizados e o respetivo tratamento estatístico, que permitem extrair conclusões sobre a problemática em estudo.

### 1.1. Métodos

A inatividade física tem vindo a aumentar e a tornar-se num complexo problema de saúde pública, sendo esta uma das maiores consequências da sociedade moderna, na qual os avanços tecnológicos interferem significativamente no comportamento social (Pires, Mussi, Cerqueira, Pitangal & Silva, 2013). Os mesmos autores referem que 70% da população mundial é sedentária, estimando-se que dois milhões de mortes por ano sejam causadas pela não adesão à prática de atividade física.

A inatividade física é um fator de risco, configurando-se como um componente importante na prevenção de doenças crónicas não transmissíveis, como a diabetes *mellitus* tipo 2, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias crónicas entre outras patologias, atuando igualmente como fator de proteção do sobrepeso e da obesidade. Apesar da maioria dessas patologias se manifestarem unicamente na idade adulta, é cada vez mais evidente que o seu desenvolvimento tenha início na infância e adolescência, sendo a prática regular de atividade física nas duas primeiras décadas de vida bastante eficaz para a sua prevenção (Freitas, Rodrigues, Yagui, Carvalho & Marchi-Alves, 2012).

Existe uma grande prevalência de inatividade física entre estudantes universitários, associada a uma multiplicidade de fatores, de onde sobressaem a complexidade e exigências curriculares. Nos estudantes de enfermagem as exigências denotam-se mais evidentes nos ensinamentos clínicos (Quadros, Gordia, Martins, Silva, Ferrari & Petroski, 2010). Estes envolvem-se cada vez mais em atividades académicas e extracurriculares, conforme constatado por Pires et al. (2013), com o predomínio para os estudantes dos anos mais

avanzados de curso, com uma carga horária maior e com atividades extracurriculares, fatores que podem constituir-se como limitantes para a prática de atividade física.

Com o passar dos anos acadêmicos os estudantes procuram direcionar as suas atividades para as áreas que têm maior aptidão, como os ensinamentos clínicos, não dando prioridade à prática de atividade física, fator imprescindível para a prevenção de doenças e para a manutenção da sua saúde, contribuindo igualmente para o alívio de tensão psicológica causada pelas próprias exigências do curso (Martins, Ricarte, Rocha, Maia, Silva, Vera & Souza, 2010). Outros aspectos relevantes podem constituir-se como barreiras pessoais, como a falta de motivação e a própria personalidade (Duca, Rombaldi, Knuth, Azevedo & Nahas, 2009).

De acordo com o apresentado formulam-se as questões de investigação:

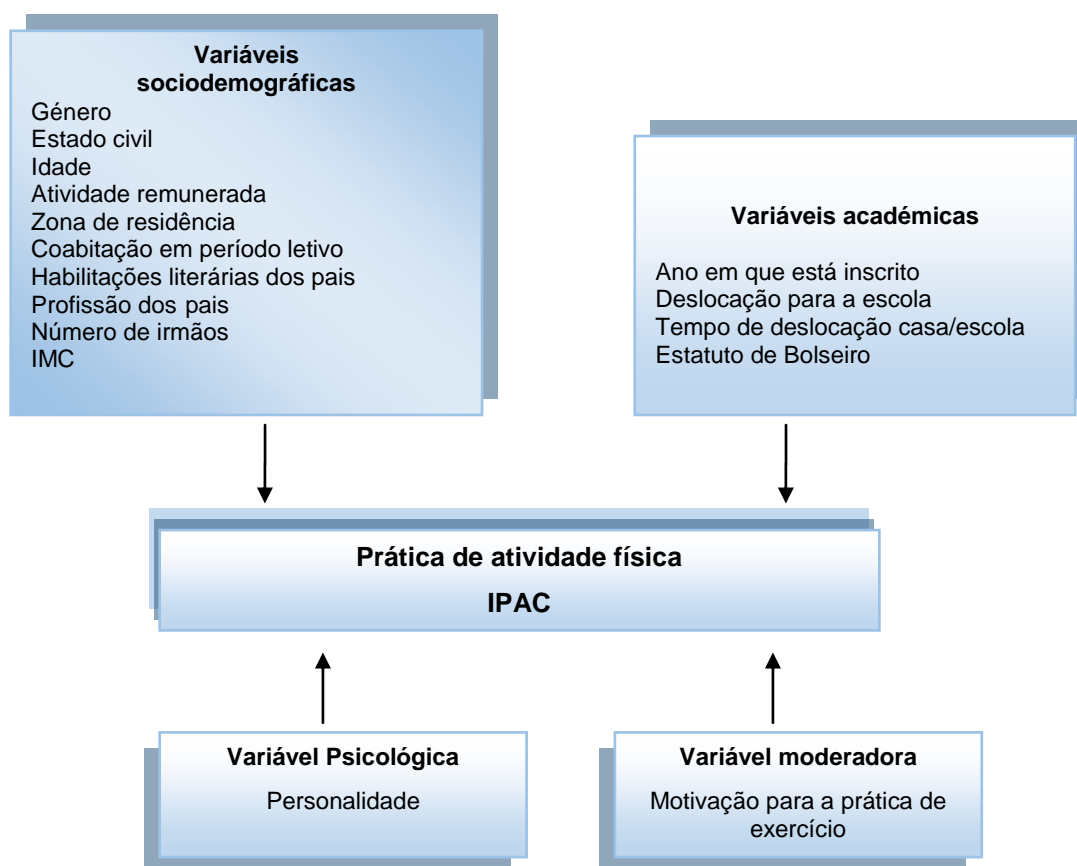
- Que variáveis sociodemográficas e acadêmicas têm repercussão na prática de atividade física?
- Qual a influência da motivação para a prática de atividade física?
- Que associação existe entre o tipo de personalidade e a prática de atividade física?

Perante as interrogações formuladas foram demarcados um conjunto de objetivos que buscam a resposta a algumas das inquietudes que esta problemática provoca, ou seja, procura-se genericamente:

- Identificar as variáveis sociodemográficas e acadêmicas que interferem na prática de atividade física;
- Analisar a influência da motivação para a prática de atividade física;
- Determinar a associação entre o tipo de personalidade e a prática de atividade física.

Assim, com base nas questões de investigação, nos objetivos formulados e na revisão da literatura elaborou-se o seguinte esquema de investigação, que procura de uma forma pictográfica estabelecer as relações entre as variáveis em estudo (cf. Figura 1).

Figura 1 – Esquema de investigação



O estudo delineado para esta pesquisa é de natureza descritivo, correlacional e analítico. Descritivo na medida em que se procura descrever as características dos indivíduos estudados, correlacional ao pretender avaliar a relação que existe entre dois ou mais conceitos, categorias ou variáveis, sem que se intervenha ativamente para as influenciar e simultaneamente analítico, permitindo relacionar as variáveis com o tema em estudo.

Utilizou-se a metodologia quantitativa por se fundamentar no método hipotético dedutivo e pelo qual os dados colhidos fornecem realidades objetivas no que respeita às variáveis em estudo, suscetíveis de serem conhecidas (Tuckman, 2005). Por outro lado, procura garantir-se a precisão dos resultados, evitar distorções de análise e de interpretação.

## 1.2. Participantes

Para este estudo recorreremos a uma amostra não probabilística por conveniência, constituída por estudantes de enfermagem de ambos os sexos distribuídos pelas diferentes escolas de enfermagem e saúde de Portugal Continental. Uma vez que desconhecemos o efetivo da população, para um nível de confiança de 95% e uma margem de erro de amostragem (intervalo de confiança) de 3% seriam necessários 1068 participantes para constituir a amostra teórica. Contudo no nosso estudo, o erro cometido situa-se acima dos 5.0% dado que a amostra obtida é de 372 participantes.

### 1.2.1. Caracterização sociodemográfica da amostra

De seguida faz-se a caracterização sociodemográfica da amostra, tendo em conta: a idade, o género, o estado civil, o local de residência, coabitação, habilitações literárias dos pais e sua atividade profissional, o número de irmãos, atividade remunerada e índice de Massa Corporal (IMC).

#### Idade

As estatísticas relativas à idade revelam que os estudantes apresentam uma idade mínima de 18 anos e uma máxima de 54 anos, ao que corresponde uma idade média de 23.33 anos com um desvio padrão de 6.41 anos.

Para o género masculino que representa 13.7% da totalidade da amostra, a idade mínima é de 18 anos e a máxima de 47anos. Para o feminino, com uma representatividade de 86.3%, a idade mínima é de 18 anos e a máxima 54 anos. Pelos índices médios notamos que os homens são, mais velhos ( $M=25.14$  anos $\pm 7.45$  dp) que as mulheres ( $M=23.05$  anos $\pm 6.20$  dp), sendo as diferenças entre os dois grupos estatisticamente significativas ( $p=0.000$ ). O teste de Kolmogorod-Smirnov (K/S) não apresenta uma distribuição normal, revelando os valores de assimetria e curtose, curvas leptocúrticas e enviesadas à esquerda para os dois géneros e para a totalidade da amostra. Já os coeficientes de variação indicam uma dispersão média ou moderada face às idades médias encontradas (cf. Tabela 1).

Tabela 1 – Estatísticas relativas ao género

Género	N	Min	Max	M	D.P.	CV (%)	Sk/erro	K/erro	K/S
<b>Masculino</b>	51	18	47	25.14	7.454	29.64%	4.40	2.00	0.000
<b>Feminino</b>	321	18	54	23.05	6.203	29.91%	21.55	21.66	0.000
<b>Total</b>	<b>372</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>23.33</b>	<b>6.418</b>	<b>27.50%</b>	<b>17.52</b>	<b>18.86</b>	<b>0.000</b>

Ainda que a amplitude de variação da idade seja pequena, procedeu-se, ao seu agrupamento em classes homogêneas com base nas frequências absolutas. Dos resultados que se apresentam na Tabela 2 verifica-se que dos 372 estudantes, grande parte do grupo do género feminino (43.3%) situa-se na faixa etária até aos 20 anos, enquanto no grupo de estudantes do género masculino predominam (45.1%) os que detêm 23 ou mais anos. É de realçar que 29.3% das participantes do género feminino possuem idade entre os 21-22 anos, sendo esta em oposição a faixa etária onde se registou o valor percentual mais baixo nos estudantes do género masculino (23.5%). Entre os grupos encontram-se diferenças significativas ( $X^2=6.627$ ;  $p=0.036$ ) localizadas nos estudantes com idade superior a 22 anos e do género feminino.

### **Estado civil**

Reportando ao estado civil prevalecem os solteiros quer para o género feminino (87.9%), quer para o masculino (80.4%), seguindo-se, em ambos os grupos os participantes casados (feminino 8.7% vs masculino 15.7%).

### **Local de residência**

Na Tabela 2 também constam os resultados relativos ao local de residência, estando em maioria, quer para os estudantes do género feminino (59.8%), quer para os do género masculino (51.0%), os participantes que residem na vila. Os percentuais mais baixos são encontrados nos residentes na cidade (feminino 15.3%; masculino 17.6%).

### **Coabitação**

Questionados sobre com quem habitam, a grande maioria informa que coabita com os familiares, dos quais 51.7% são do género feminino e 66.7% do masculino. Realça-se que 44.2% das mulheres e 27.5% dos homens vive com os amigos/colegas, sendo as percentagens menos elevadas dos que vivem sozinhos, a que correspondem 4% das mulheres e 5.9% dos homens (cf. Tabela 2).

### **Habilitações literárias dos pais**

Quanto à situação académica, os pais possuem maioritariamente habilitações literárias até ao 9º ano de escolaridade, representando o pai das estudantes do género feminino 63.6% e do género masculino 66.7%. Esta é uma situação análoga às mães, onde

se destacam 55.1% e 52.9% respectivamente das progenitoras dos estudantes do género feminino e masculino.

Os percentuais mais baixos são encontrados entre os pais e mães dos participantes com o ensino superior (cf. Tabela 2).

### **Situação profissional dos pais**

Recodificou-se entre variável em ativo e não ativo tendo em consideração a situação profissional dos progenitores. Dos resultados expressos na Tabela 3 ressalta que em ambos os grupos predominam os pais que se encontram no ativo, representando, com igual valor percentual (86.3%). Quanto às mães, apurou-se que também se encontram maioritariamente ativas, com percentuais de 73.2% para as mães das estudantes do género feminino e 72.5% para as mães dos estudantes do género masculino (cf. Tabela 2).

### **Número de irmãos**

No concernente ao número de irmãos, afere-se que para ambos um valor mínimo de zero e um máximo de 4 para os estudantes do género masculino ( $M=1.17\pm 0.74$ ) e de 5 para os do género feminino ( $M=1.04\pm 0.77$ ). Para a totalidade da amostra o número médio de irmãos é de 1.16 com um desvio padrão de 0.747.

Verificou-se que quer os estudantes do género feminino (63.9%), quer os do género masculino (62.7%), têm 1 irmão. No grupo das estudantes, também é significativo o valor percentual (23.7%) das que referem possuir 2 ou mais irmãos, contrariamente aos estudantes do género masculino, porquanto foi neste grupo que se obteve um valor percentual mais baixo, sobressaindo ainda os 19.6% dos homens que não possuem irmãos (cf. Tabela 2).

### **Atividade remunerada**

Os estudantes foram ainda questionados se possuíam uma atividade remunerada, constatando-se que a maioria, 77.3%, dos estudantes do género feminino e 62.7% dos do género masculino não exerce nenhuma atividade. Acresce que 22.7% das mulheres e 37.3% dos homens exercem atividade remunerada.

### **IMC**

No que se refere aos valores do IMC, pode dizer-se que sobressaem os 75.1% das mulheres e 62.7% dos homens com eutrofia, seguindo-se, em termos de valores

percentuais, 15.0% de mulheres e 21.6% de homens com pré-obesidade. É importante referir que 3.4% de mulheres e 11.8% de homens apresentam obesidade (cf. Tabela 2).

Tabela 2 - Caracterização sociodemográfica da amostra em função do género

Variáveis	Género	Feminino		Masculino		Total		Residuais	
		Nº (321)	% (86.3)	Nº (51)	% (13.7)	Nº (372)	% (100.0)	Fem.	Masc.
<b>Grupo etário</b>									
≤ 20 anos		139	43.3	16	31.4	155	41.7	1.6	-1.6
21-22 anos		94	29.3	12	23.5	106	28.5	0.8	-0.8
≥ 23 anos		88	27.4	23	45.1	111	29.8	-2.6	2.6
<b>Estado civil</b>									
Solteiro		282	87.9	41	80.4	323	86.8	1.5	-1.5
Casado		28	8.7	8	15.7	36	9.7	-1.6	1.6
Divorciado		6	1.9	1	2.0	7	1.9	0.0	0.0
União de facto		5	1.6	1	2.0	6	1.6	-0.2	0.2
<b>Local de residência</b>									
Aldeia		80	24.9	16	31.4	102	27.0	-1.0	1.0
Vila		192	59.8	26	51.0	218	57.7	1.2	-1.2
Cidade		49	15.3	9	17.6	58	15.3	-0.4	0.4
<b>Coabitação</b>									
Sozinho		13	4.0	3	5.9	16	4.3	-0.6	0.6
Amigos/Colegas		142	44.2	14	27.5	156	41.9	2.3	-2.3
Familiares		166	51.7	34	66.7	200	53.8	-2.0	2.0
<b>Habilitações literárias do pai</b>									
Até ao 9.º ano		204	63.6	34	66.7	238	64.0	-0.4	0.4
10.º-12.º ano		90	28.0	9	17.6	99	26.6	1.6	-1.6
Ensino superior		27	8.4	8	15.7	35	9.4	-1.7	1.7
<b>Habilitações literárias da mãe</b>									
Até ao 9.º ano		177	55.1	27	52.9	204	54.8	0.3	-0.3
10.º-12.º ano		84	26.2	14	27.5	98	26.3	-0.2	0.2
Ensino superior		60	18.7	10	19.6	70	18.8	-0.2	0.2
<b>Situação profissional do pai</b>									
Ativo		277	86.3	44	86.3	321	86.3	0.0	0.0
Não ativo		44	13.7	7	13.7	51	13.7	0.0	0.0
<b>Situação profissional da mãe</b>									
Ativa		235	73.2	37	72.5	272	73.1	0.1	-0.1
Não ativa		86	26.8	14	27.5	100	26.9	-0.1	0.1
<b>Número de irmãos</b>									
Sem irmãos		40	12.5	10	19.6	50	13.4	-1.4	1.4
1 irmão		205	63.9	32	62.7	237	63.7	0.2	-0.2
2 ou mais irmãos		76	23.7	9	17.6	85	22.8	1.0	-1.0
<b>Atividade remunerada</b>									
Não		248	77.3	32	62.7	280	75.3	2.2	-2.2
Sim		73	22.7	19	37.3	92	24.7	-2.2	2.2
<b>IMC</b>									
Baixo peso		21	6.5	2	3.9	23	6.2	0.7	-0.7
Eutrofia		241	75.1	32	62.7	273	73.4	1.9	-1.9
Pré-obesidade		48	15.0	11	21.6	59	15.9	-1.2	1.2
Obesidade		11	3.4	6	11.8	17	4.6	-2.6	2.6

**Em síntese:**

- a maioria dos estudantes do género feminino (43.3%) situa-se na faixa etária ≤ 20 anos, enquanto no grupo de estudantes do género masculino predominam 45.1% dos que têm ≥ 23 anos;

- quer para o género feminino (87.9%), quer para o género masculino (80.4%), predominam os estudantes solteiros;

- quer para os estudantes do género feminino (59.8%), quer para os do género masculino (51.0%), estão em claro predomínio os participantes que residem na vila;

- a grande maioria dos estudantes coabita com os familiares, dos quais 51.7% são estudantes do género feminino e 66.7% são do género masculino;

- maioritariamente os pais dos participantes possuem habilitações literárias até ao 9º ano de escolaridade, representando o pai das estudantes do género feminino 63.6% e dos participantes do género masculino 66.7%. Esta é uma situação análoga às mães, onde se destacam 55.1% das participantes do género feminino e 52.9% das progenitoras dos estudantes do género masculino, igualmente com habilitações literárias até ao 9.º ano de escolaridade;

- em ambos os grupos predominam os pais que se encontram no ativo, representando, com igual valor percentual (86.3%), os pais; as mães também se encontram maioritariamente ativas, correspondendo a 73.2% das mães das estudantes do género feminino e 72.5% das mães dos estudantes do género masculino;

- quer os estudantes do género feminino (63.9%), quer os do género masculino (62.7%), têm 1 irmão.

- a maioria dos participantes não tem atividade remunerada, nomeadamente 77.3% dos estudantes do género feminino e 62.7% dos do género masculino;

- sobressaem os 75.1% das mulheres e 62.7% dos homens com peso normal.

### **1.2.2. Caraterização académica da amostra**

Na Tabela 3 encontram-se os resultados concernentes às variáveis académicas, nomeadamente ano que está inscrito, tipo e tempo de deslocação de casa para a escola, e se possui o estatuto de bolseiro.

#### **Ano em que está inscrito**

A percentagem mais elevada de estudantes (47,0%) frequenta o 3º e 4º anos da licenciatura denotando-se um ligeiro ascendente dos estudantes do género masculino (27.5%) para o 4º ano. Com igual percentagem (19.6%) encontram-se os estudantes do género feminino que frequentam os 1º e 2º anos, sendo apenas de 14.0% as que frequentam a pós-graduação/mestrado. No grupo dos homens sobressaem também os 19.6% que cursam a

pós-graduação/mestrado O valor percentual mais baixo (11.8%) recai nos participantes inscritos no 1º ano (cf. Tabela 3).

### **Como se desloca para a escola**

Na generalidade, quer os estudantes do género feminino (62.6%), quer os do género masculino (74.5%), deslocam-se para a escola num veículo motorizado, contrariamente a 37.4% das mulheres e 25.5% dos homens que o fazem a pé (cf. Tabela 3).

### **Tempo de deslocação entre casa/escola**

Cerca de 40.2% das mulheres demora até 10 minutos a deslocar-se de casa à escola ou vice-versa, enquanto a maioria dos participantes do género masculino (43.1%) demora até 21 minutos, o mesmo ocorrendo para 33.3% das mulheres. O percentual mais baixo, corresponde a 26.5% e 33.3% das mulheres e homens respetivamente que demoram entre 11-20 minutos a descolar-se de casa à escola. Ainda, para os homens regista-se os 23.5% que demoram até 10 minutos a deslocar-se de casa à escola (cf. Tabela 3).

### **Estatuto de bolseiro**

Constatou-se que predominam os estudantes que não têm estatuto de bolseiro, dos quais 62.6% correspondem ao género feminino e 72.5% aos do género masculino. Todavia, é expressivo o valor percentual das participantes que usufruem de estatuto bolseiro (37.4%) (cf. Tabela 3).

Tabela 3 - Caracterização acadêmica da amostra em função do gênero

Variáveis	Gênero	Feminino		Masculino		Total		Residuais	
		Nº (321)	% (86.3)	Nº (51)	% (13.7)	Nº (372)	% (100.0)	Fem.	Masc.
<b>Ano que está inscrito</b>									
1º ano		64	19.6	6	11.8	70	18.8	1.4	-1.4
2º ano		63	19.6	9	17.6	72	19.4	0.3	-0.3
3º ano		74	23.1	12	23.5	86	23.1	-0.1	0.1
4º ano		75	23.4	14	27.5	89	23.9	-0.6	0.6
Pós-graduação/mestrado		45	14.0	10	19.6	55	14.8	-1.0	1.0
<b>Como se desloca para a escola</b>									
A pé		120	37.4	13	25.5	133	35.8	1.6	-1.6
Veículo motorizado		201	62.6	38	74.5	239	64.2	-1.6	1.6
<b>Tempo de deslocação entre casa/escola</b>									
≤ 10 minutos		129	40.2	12	23.5	141	37.9	2.3	-2.3
11-20 minutos		85	26.5	17	33.3	102	27.4	-1.0	1.0
≥ 21 minutos		107	33.3	22	43.1	129	34.7	-1.4	1.4
<b>Estatuto de bolsheiro</b>									
Não		201	62.6	37	72.5	238	64.0	-1.4	1.4
Sim		120	37.4	14	27.5	134	36.0	1.4	-1.4

**Em síntese:**

- no grupo de estudantes do gênero feminino, os valores percentuais mais elevados são os 23.1% das que frequentam o 3º ano e 23.4% que frequentam o 4º ano; no grupo de estudantes do gênero masculino, também estão mais representados os que frequentam o 3º ano (23.5%) e 27.5% o 4º ano;

- quer os estudantes do gênero feminino (62.6%), quer os do gênero masculino (74.5%), se deslocam para a escola num veículo motorizado;

- a maioria dos estudantes do gênero feminino (40.2%) demora ≤10 minutos a deslocar-se de casa à escola, enquanto a maioria dos participantes do gênero masculino (43.1%) demora ≥21 minutos;

- predominam os estudantes que não têm estatuto de bolsheiro, 62.6% correspondem ao gênero feminino e 72.5% aos do gênero masculino.

**1.3. Instrumentos**

O instrumento de avaliação utilizado é constituído por um questionário que permite a caracterização sociodemográfica e académica, o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) – Versão Curta, o Questionário de Motivação para o Exercício (The Exercise Motivations Inventory, EMI - 2) e a Escala de Personalidade (Inventário de Personalidade de Eysenck - versão curta).

### 1.3.1 Questionário sociodemográfico e caracterização acadêmica

Este questionário possibilita obter respostas sobre a idade, género, residência, estado civil, habilitações literárias, coabitação, habilitações académicas e profissões dos pais, o número de irmãos, o facto de trabalharem ou não, como se deslocam para a escola, tempo de deslocação casa/escola, estatuto de bolseiro e IMC.

### 1.3.2. Questionário Internacional de Atividade Física – Versão Curta

O Questionário Internacional de Avaliação da Atividade Física - IPAQ - foi desenvolvido por um grupo de investigadores elegidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS), mais concretamente pelo Centro de Controlo e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos e pelo Instituto Karolinska da Suécia com o objetivo de criar um instrumento que permitisse obter medidas de atividades físicas internacionalmente comparáveis.

Este grupo de investigação iniciou em 1996 o desenvolvimento do IPAQ nas suas diferentes versões e realizou, em 2000, estudos em 12 países (Austrália, Canadá, Finlândia, Guatemala, Itália, Japão, Portugal, África do Sul, Suécia, Inglaterra, Estados Unidos e Brasil), com uma amostra superior a dois mil indivíduos, objetivando determinar a fidedignidade e validade do instrumento.

Portugal integrou este estudo, com uma participação de 196 indivíduos (homogeneamente distribuídos por género) e, em 2001, o Comité Executivo responsável pelo desenvolvimento do IPAQ publicou um relatório parcial desta aplicação experimental no qual indicavam que este questionário apresentava características psicométricas aceitáveis para uso em estudos de prevalência sobre a participação em atividades físicas.

Os resultados desse estudo, que incluem dados de Portugal, foram publicados por Craig et al. (2003) e abarcaram três tipos de análise:

- a avaliação da fiabilidade (teste-reteste) da mesma versão do IPAQ em dois momentos diferentes que mostrou um coeficiente de correlação de Spearman,  $p=0.81$  (para um nível de significância de 95%, IC de 0.79-0.82) para a versão longa e  $p=0.76$  (95%, IC 0.73-0.77) para a versão curta, o que indica um bom grau de fiabilidade, com bom nível de repetibilidade;

- a validade de critério, comparando os dados auto-reportados aos avaliados por acelerómetro, durante 7 dias, apresentando um valor de correlação de 0.33 (95%, IC 0.26-0.39) para a versão longa e 0.30 (95%, IC 0.23-0.36) para a versão curta, revelando uma

concordância moderada entre as medidas subjetiva e objetiva de avaliação da atividade física; validade concorrente (inter-método), pela comparação dos dados das versões longa e curta do IPAQ administradas no mesmo dia que sugere que as duas versões são semelhantes, ou seja, apresentam uma concordância razoável entre si, com um  $p=0.67$  (95%; IC 0.64-0.70).

Mesmo tendo em conta a diversidade das amostras e dos países envolvidos, estes resultados suportam a aceitabilidade das características psicométricas do IPAQ, testados tanto em países desenvolvidos como em desenvolvimento, principalmente em populações urbanas.

A versão curta do IPAQ tem a vantagem de poder ser respondida de forma rápida, num máximo de 10 minutos (Craig et al., 2003).

### **1.3.3. Questionário de Motivação para o Exercício - QME - (The Exercise Motivations Inventory - EMI - 2)**

O EMI-2 é uma evolução do *Exercise Motivations Inventory* (EMI), desenvolvido, pela primeira vez, por Markland e Hardy (1993, cit. por Markland & Ingledew, 1997), o qual continha 25 itens que foram adicionados aos 44 do EMI original. Assim, 14 fatores surgiram da hipótese de fundamentar o conjunto de itens: Gestão de Stresse, Revitalização (anteriormente denominado de Recriação na versão original de IME), Prazer, Desafio (classificado de Desenvolvimento Pessoal na EMI original), Reconhecimento Social, Afiliação, Competição, Saúde, Manter-se Saudável, Saúde Positiva, Controlo de Peso, Aspeto, Força/Resistência e Agilidade. Os itens extra foram incluídos na Revitalização, Prazer, Aparência, Desafio, Afiliação, Competição e Saúde. O fator de *Fitness* original foi substituído por dois novos fatores, Força/ Resistência e Agilidade (Markland & Ingledew, 1997).

As respostas ao QME são avaliadas numa escala tipo *Likert* de 6 pontos (0= "nada verdadeiro para mim" até ao 5 = "completamente verdadeiro para mim"), tal como na versão de Markland e Ingledew (1997). Assim, a avaliação das respostas consegue-se através do cálculo da média dos itens correspondentes a cada fator motivacional. Os fatores com pontuações superiores e inferiores correspondem aos motivos mais e menos influenciadores para a prática de exercício físico.

A validade fatorial foi testada pela análise de estrutura de covariância (Markland & Ingledew, 1997). A abordagem de teste modelo sequencial foi adotada (Jöreskog, 1993),

envolvendo três fases. Numa fase única de modelos, as variáveis latentes foram separadas e testadas para cada um dos catorze fatores propostos. O objetivo era eliminar itens que eram indicadores pobres dos seus fatores através de um exame de fiabilidade global de ajuste e das estimativas dos parâmetros, juntamente com a análise pormenorizada dos resíduos. Usando estas fontes de informação, um ou ambos os itens problemáticos foram eliminados e o ajuste reavaliado. Na fase dois, cada fator foi emparelhado com todos os outros fatores, a fim de identificar e eliminar itens de carga de forma ambígua. Este objetivo foi atingido de novo com recurso a um exame de fiabilidade global de ajuste, as estimativas dos parâmetros e os resíduos, bem como o exame dos índices de modificação para as matrizes de regressão relativas dos fatores para os itens. Além disso, a validade discriminante dos fatores foi investigada para examinar o intervalo de confiança de 95% ( $\pm 1,96$  Desvio Padrão) em torno de cada correlação entre os fatores (Markland & Ingledew, 1997). Na fase seguinte foi ensaiado um modelo único, em que todos os itens e fatores foram incluídos. No entanto, o modelo resultante teria tido demasiados parâmetros para permitir a exata estimativa, uma vez que o tamanho de amostra teria de ser muito maior do que a disponível. Consequentemente, na fase três do modelo completo foi aproximado, pelo agrupamento de conjuntos de fatores relacionados conceitualmente (e respetivos itens), em cinco submodelos separados e estes foram testados separadamente. Os submodelos (Dimensões) receberam a seguinte denominação: Motivos psicológicos (Gestão de Stresse, Revitalização, Prazer e Desafio); Motivos Interpessoais (Reconhecimento Social, Afiliação e Competição); Motivos de Saúde (Saúde, Doença e Saúde Positiva/Manter-se Saudável); Motivos Relacionados com o Corpo (Peso e Aparência), Motivos de Condição Física (Força/ Resistência e Agilidade).

O Questionário de Markland e Hardy (1993) ostentava algumas falhas teóricas e metodológicas, reduzindo a motivação para a saúde ao fator clínico e só tinha aplicabilidade em pessoas ativas. Perante este facto, Markland e Ingledew (1997) reviram o questionário e criaram o EMI-2, constituído por 51 itens agrupados em 14 fatores motivacionais, definidos *a priori*, e validados através do recurso a análise fatorial confirmatória (cf. Tabela 4).

Tabela 4 - Escalas e dimensões motivacionais do EMI-2

Submodelos/Dimensões	Fatores	Ítems
Motivos psicológicos	Stresse	6; 20; 34; 46
	Revitalização	3, 17; 31
	Prazer	9; 23; 37; 48
	Desafio	14; 28; 42; 51
Motivos interpessoais	Reconhecimento Social	5; 19; 33; 45
	Afiliação	10; 24; 38; 49
	Competição	12; 26; 40; 50
Motivos de saúde	Saúde	11; 25; 39
	Doença	2; 16; 30
	Manter-se saudável	7; 21; 35
Motivos relacionados com o corpo	Peso	1; 15; 29; 43
	Aparência	4; 18; 32; 44
Motivos de condição física	Força/Resistência	8; 22; 36; 47
	Agilidade	13; 27; 41

Fonte: adaptado de Moutão (2005).

De acordo com Markland & Ingledew (1997) este questionário não analisa nenhuma teoria específica, mas resulta num excepcional instrumento para a avaliação do perfil motivacional de praticantes de exercício físico. Salieta-se que a construção e validação do EMI-2 não partiu de uma análise fatorial exploratória, mas de uma abordagem de teste de hipótese, os fatores foram previamente definidos e, posteriormente, validados através da técnica estatística de análise fatorial confirmatória (Markland & Ingledew, 1997). Assinalaram-se algumas fraquezas, uma vez que a invariância fatorial entre os géneros (masculino e feminino) foi somente observada no submodelo de 5 fatores. Observou-se, analogamente, que o valor de fiabilidade interna para o fator “Pressão para a Saúde” foi baixo (0.686).

Relativamente à validação e tradução do EMI-2 para a população portuguesa (Alves & Lourenço, 2003), a metodologia empregue foi a validação do Questionário de Motivação para o Exercício (QME), confirmando-se a sua fiabilidade interna (*alpha de cronbach*) para cada fator motivacional definido por Markland e Ingledew (1997) numa amostra extraída da população portuguesa. O coeficiente de fiabilidade (*alpha de cronbach*) foi superior a “0,7” para todos os fatores, indicando uma fiabilidade razoável. A sua tradução para o catalão e para o português de Portugal tiveram como base a versão inglesa original (cf. Tabela 5).

Tabela 5 - Fatores originais do EMI-2 e respetivas traduções para a língua catalã e portuguesa

Fatores da versão inglesa (Markland & Ingledew , 1997)	Fatores da versão catalã (Capdevila, 2000)	Fatores da versão portuguesa (Alves & Lourenço, 2003)
Stress Management	Control del Estres	Stresse
Revitalisation	Vigor	Revitalização
Enjoyment	Diversió	Prazer
Challenge	Desafiament	Desafio
Social Recognition	Reconeixement Social	Reconhecimento Social
Affiliation	Afiliació	Afiliação
Competition	Competició	Competição
Health Pressures	Urgències de Salut	Saúde
Health Avoidance	Prevenció	Doença
Positive Health	Salut Positiva	Manter-se saudável
Weight Management	Control del Pes	Peso
Appearance	Imatge Corporal	Aparência
Strength & Endurance	Força i Resistència	Força/Resistência
Nimbleness	Agilitat i Flexibilitat	Agilidade

Fonte: adaptado de Moutão (2005).

O questionário conservou a sua estrutura original, mantendo os 51 itens agrupados em 14 fatores motivacionais, repartidos pelos seus 5 submodelos/dimensões.

### Estudo psicométrico da escala EMI-2

No que se refere aos valores médios e respetivos desvios padrão, conforme expostos na Tabela 6, constata-se que nem todos os itens se encontram bem centrados uma vez que não se situam acima do ponto médio da escala, sendo o mais baixo o item 19 “Para comparar as minhas capacidades com as dos outros” (0.94) e o item 45 “Para alcançar coisas que os outros não conseguem” (0.98).

Ao observarmos os coeficientes de correlação item total corrigido, quase todos os itens se revelam homogéneos, à exceção do item 11 “Porque o meu médico me aconselhou” ( $r=0.246$ ).

Os valores de alfa de Cronbach podem classificar-se de bons, na medida em que oscilam entre 0.963 e 0.965 com um alfa global da escala de 0.956. O coeficiente de bipartição pelo método das metades ou de split half, mostra para a primeira metade, um

valor de alfa de ( $\alpha=0.923$ ) e, para a segunda, de ( $\alpha=0.943$ ), sendo classificados de muito bons.

Tabela 6 – Consistência Interna dos itens da Escala da Motivação para o Exercício – QME

Nº Item	Itens	Média	Dp	r/item total	r <sup>2</sup>	$\alpha$ sem item
1	Para me manter elegante	3.39	1.563	0.526	0.732	0.964
2	Para evitar ficar doente	3.29	1.413	0.502	0.633	0.964
3	Porque me faz sentir bem	3.99	1.170	0.581	0.657	0.964
4	Para me ajudar a parecer mais novo	1.82	1.591	0.550	0.570	0.964
5	Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	1.19	1.393	0.506	0.636	0.964
6	Para poder pensar	2.43	1.518	0.462	0.485	0.964
7	Para ter um corpo saudável	4.11	1.069	0.564	0.702	0.964
8	Para me fortalecer/tornar mais robusto	3.03	1.484	0.567	0.624	0.964
9	Porque gosto da sensação de me exercitar	3.03	1.490	0.604	0.668	0.964
10	Para passar tempo com os amigos	2.27	1.536	0.497	0.690	0.964
11	Porque o meu médico me aconselhou	1.37	1.561	0.246	0.441	0.965
12	Porque gosto de tentar ganhar/vencer quando faço atividade física	1.49	1.539	0.577	0.631	0.964
13	Para me manter/tornar mais ágil	3.26	1.332	0.659	0.649	0.964
14	Para ter objetivos que orientem o meu esforço	2.36	1.576	0.701	0.639	0.964
15	Para perder peso	2.91	1.822	0.382	0.787	0.965
16	Para prevenir problemas de saúde	3.77	1.294	0.525	0.707	0.964
17	Porque o exercício físico é revigorante	3.39	1.403	0.670	0.702	0.964
18	Para ter um corpo bonito	3.37	1.509	0.617	0.810	0.964
19	Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	0.94	1.224	0.484	0.596	0.964
20	Porque ajuda a reduzir a tensão	3.03	1.556	0.554	0.593	0.964
21	Porque pretendo manter uma boa saúde	3.89	1.126	0.583	0.774	0.964
22	Para aumentar/melhorar a minha resistência	3.53	1.260	0.695	0.731	0.964
23	Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática como fora dela	2.96	1.615	0.663	0.743	0.964
24	Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico	2.18	1.536	0.670	0.688	0.964
25	Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária	2.06	1.722	0.417	0.504	0.965
26	Porque gosto de competir	1.22	1.441	0.602	0.816	0.964
27	Para manter a flexibilidade	2.99	1.491	0.673	0.851	0.964
28	Porque me proporciona situações desafiantes	1.97	1.596	0.696	0.679	0.964
29	Para me ajudar a controlar o peso	3.22	1.680	0.491	0.789	0.964
30	Para evitar doenças do coração	3.30	1.454	0.515	0.694	0.964
31	Para recarregar energias	3.06	1.525	0.671	0.653	0.964
32	Para melhorar a minha aparência	3.21	1.542	0.649	0.817	0.964
33	Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	1.18	1.409	0.590	0.720	0.964
34	Para ajudar a gerir/controlar o stress	3.28	1.447	0.650	0.801	0.964
35	Para me sentir mais saudável	3.88	1.136	0.614	0.722	0.964
36	Para me tornar mais forte	2.96	1.598	0.647	0.717	0.964
37	Por gostar da experiência de praticar exercício físico	3.02	1.628	0.686	0.793	0.964
38	Para me divertir estando ativo com outras pessoas	2.43	1.644	0.589	0.755	0.964
39	Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	1.52	1.633	0.439	0.521	0.965
40	Porque gosto da competição física	1.35	1.484	0.618	0.819	0.964
41	Para me manter/tornar flexível	2.98	1.556	0.651	0.849	0.964
42	Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais	2.65	1.592	0.704	0.682	0.964
43	Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias	3.09	1.678	0.559	0.795	0.964
44	Para ter um aspeto mais atrativo	2.91	1.705	0.611	0.792	0.964
45	Para alcançar coisas que os outros não conseguem	0.98	1.340	0.675	0.722	0.964
46	Para libertar a tensão	3.34	1.489	0.614	0.824	0.964
47	Para desenvolver os músculos	2.87	1.589	0.647	0.632	0.964
48	Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico	3.15	1.554	0.722	0.706	0.963
49	Para fazer novos amigos	1.51	1.427	0.561	0.678	0.964
50	Porque acho o exercício físico divertido, especialmente quando envolve competição	1.50	1.551	0.604	0.782	0.964
51	Para me avaliar em função de critérios pessoais	1.78	1.612	0.637	0.586	0.964
<b>Coefficiente Split Half</b>				Primeira metade = 0.923		
				Segunda metade = 0.943		
<b>Coefficiente alpha Cronbach global</b>				0.956		

Na tabela 7 apresentam-se os índices de fiabilidade por subescala. No que se refere à Dimensão 1 – Motivos psicológicos, os alfas de Cronbach são muito bons ao oscilarem entre 0.933, no item 23 “Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática como fora dela”, e 0.940 no item 51. Quanto ao valor correlacionar o valor mínimo situa-se no item 6 ( $r= 0.484$ ) que explica 29.7% da variabilidade e o maior valor correlaciona situa-se no item 37 ( $r= 0.837$ ) com uma percentagem de variância explicada de 73.6%, embora seja o item 46 que revela maior variabilidade (78.4%)

Quanto à Dimensão 2 – Motivos interpessoais, os alfas de Cronbach são também muito bons com valores de alfa de 0.917, nos itens 16 “Porque gosto de competir” e 40 “Porque gosto da competição física”, e de 0.926 no item 10 “Para passar tempo com os amigos”. A correlação item total apresenta o seu valor mínimo no item 10 ( $r= 0.571$ ) e a máxima no item 26 ( $r=0.804$ ) com variabilidades de 63.3% e 79.1% respetivamente

Em relação à Dimensão 3 – Motivos de saúde, os alfas de Cronbach são inferiores aos das anteriores dimensões, oscilando entre 0.810 (item 30 “Para evitar doenças do coração”) e os 0.855 (item 11 “Porque o meu médico me aconselhou”). Deste modo, as classificações dos alfas de Cronbach são boas. A correlação item total manifesta um valor mínimo no item 11 ( $r= 0.335$ ) e a máxima no item 30 ( $r=0.734$ ), com variabilidades de 26.9% e 62.0%, respetivamente.

Na Dimensão 4 – Motivos relacionados com o corpo, oscilam entre 0.903 (itens 32 “Para melhorar a minha aparência” e 43 “Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias”) e 0.932 (item 4 “Para me ajudar a parecer mais novo”), sendo classificado também de muito bons. Por sua vez, a correlação item total revela um valor mínimo no item 4 ( $r= 0.451$ ) e a máxima no item 32 ( $r=0.836$ ), com variabilidades de 21.8% e 78.5%, respetivamente.

Por último, na Dimensão 5 – Motivos de condição física, os alfas de Cronbach oscilam entre 0.861 (item 13 “Para me manter/tornar mais ágil”) e 0.902 (item 8 “Para me fortalecer/tornar mais robusto”), sendo classificados de bons. A análise da correlação item total patenteia um valor mínimo no item 8 ( $r= 0.618$ ) e a máxima nos itens 27 ( $r=0.761$ ) e 36 ( $r=0.761$ ), com variabilidades de 49.9%, 80.7% e de 61.9%, respetivamente.

Tabela 7 - Consistência interna dos itens da Escala da Motivação para o Exercício – QME por dimensões

Itens		r/Item total	r <sup>2</sup>	α sem item
<b>Dimensão 1 – Motivos psicológicos</b>				
3	Porque me faz sentir bem	0.644	0.509	0.937
6	Para poder pensar	0.484	0.297	0.941
9	Porque gosto da sensação de me exercitar	0.719	0.623	0.935
14	Para ter objetivos que orientem o meu esforço	0.625	0.527	0.938
17	Porque o exercício físico é revigorante	0.742	0.606	0.935
20	Porque ajuda a reduzir a tensão	0.653	0.535	0.937
23	Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática como fora dela	0.796	0.678	0.933
28	Porque me proporciona situações desafiantes	0.677	0.560	0.936
31	Para recarregar energias	0.739	0.582	0.935
34	Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico	0.756	0.761	0.934
37	Por gostar da experiência de praticar exercício físico	0.817	0.736	0.932
42	Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais	0.695	0.556	0.936
46	Para libertar a tensão	0.767	0.784	0.934
48	Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico	0.748	0.603	0.934
51	Para me avaliar em função de critérios pessoais	0.540	0.454	0.940
<b>Dimensão 2 – Motivos interpessoais</b>				
5	Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	0.590	0.503	0.925
10	Para passar tempo com os amigos	0.571	0.633	0.926
12	Porque gosto de tentar ganhar/vencer quando faço atividade física	0.705	0.577	0.922
19	Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	0.635	0.553	0.923
24	Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico	0.663	0.756	0.922
26	Porque gosto de competir	0.804	0.791	0.917
33	Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	0.756	0.680	0.919
38	Para me divertir estando ativo com outras pessoas	0.639	0.704	0.924
40	Porque gosto da competição física	0.789	0.775	0.917
45	Para alcançar coisas que os outros não conseguem	0.688	0.645	0.921
49	Para fazer novos amigos	0.696	0.603	0.921
50	Porque acho o exercício físico divertido, especialmente quando envolve competição	0.766	0.723	0.918
<b>Dimensão 3 – Motivos de saúde</b>				
2	Para evitar ficar doente	0.678	0.524	0.817
7	Para ter um corpo saudável	0.529	0.527	0.834
11	Porque o meu médico me aconselhou	0.335	0.269	0.855
16	Para prevenir problemas de saúde	0.693	0.642	0.816
21	Porque pretendo manter uma boa saúde	0.665	0.690	0.822
25	Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária	0.543	0.405	0.834
30	Para evitar doenças do coração	0.734	0.620	0.810
35	Para me sentir mais saudável	0.557	0.576	0.831
39	Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	0.461	0.364	0.843
<b>Dimensão 4 – Motivos relacionados com o corpo</b>				
1	Para me manter elegante	0.774	0.666	0.908
4	Para me ajudar a parecer mais novo	0.451	0.218	0.932
15	Para perder peso	0.696	0.714	0.915
18	Para ter um corpo bonito	0.776	0.756	0.908
29	Para me ajudar a controlar o peso	0.760	0.741	0.909
32	Para melhorar a minha aparência	0.836	0.785	0.903
43	Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias	0.834	0.767	0.903
44	Para ter um aspeto mais atrativo	0.789	0.736	0.907
<b>Dimensão 5 – Motivos de condição física</b>				
8	Para me fortalecer/tornar mais robusto	0.618	0.499	0.902
13	Para me manter/tornar mais ágil	0.723	0.565	0.891
22	Para aumentar/melhorar a minha resistência	0.748	0.585	0.889
27	Para manter a flexibilidade	0.761	0.807	0.886
36	Para me tornar mais forte	0.761	0.619	0.886
41	Para me manter/tornar flexível	0.758	0.811	0.886
47	Para desenvolver os músculos	0.676	0.491	0.896

Os valores de Alfa de Cronbach global das 5 dimensões no presente estudo variam entre  $\alpha=0.845$  e  $\alpha=0.940$ , sendo considerados com uma consistência muito boa. O coeficiente de bipartição de Split half apresenta índices mais baixos, todavia, é

perfeitamente compreensível, uma vez que há a tendência do valor de alfa diminuir face à redução do número de itens (cf. Tabela 8).

Tabela 8 – Alfa de Cronbach por dimensões da Escala da Motivação para o Exercício – QME

Subescalas	Nº itens	Alfa de Cronbach			Alfa global (original)
		(Split-half)		Alfa global	
		Parte 1	Parte 2		
<b>Dimensão 1 – Motivos psicológicos</b>	15	0.878	0.899	0.940	Não obtido
<b>Dimensão 2 – Motivos interpessoais</b>	12	0.836	0.881	0.927	Não obtido
<b>Dimensão 3 – Motivos de saúde</b>	9	0.752	0.705	0.845	Não obtido
<b>Dimensão 4 – Motivos relacionados com o corpo</b>	8	0.776	0.899	0.921	Não obtido
<b>Dimensão 5 – Motivos de condição física</b>	7	0.829	0.806	0.905	Não obtido

Na Tabela 9 está representada a validade convergente/discriminante do item dado por comparação entre a correlação do item com a escala a que pertence, com a correlação do item com as escalas a que não pertence. Os resultados evidenciam que todos os itens apresentam correlações positivas e significativas, sendo superiores a 0.20 entre a magnitude da correlação com a escala a que pertencem e a magnitude do segundo valor de correlação com outra escala. O segundo valor correlacional mais elevado é, sempre, com o resultado da escala global que resulta do somatório de todos os itens.

Tabela 9 – Correlação de Pearson entre os itens e as dimensões

Nº Item	Itens	Dimensões					Total da motivação
		1	2	3	4	5	
1	Para me manter elegante	0.354	0.242	0.427	<b>0.830</b>	0.472	0.601**
2	Para evitar ficar doente	0.386	0.249	<b>0.763</b>	0.439	0.407	0.550**
3	Porque me faz sentir bem	<b>0.649</b>	0.305	0.491	0.326	0.540	0.583**
4	Para me ajudar a parecer mais novo	0.392	0.532	0.453	<b>0.567</b>	0.370	0.583**
5	Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	0.371	<b>0.657</b>	0.303	0.391	0.342	0.518**
6	Para poder pensar	<b>0.551</b>	0.355	0.372	0.286	0.291	0.460**
7	Para ter um corpo saudável	0.509	0.223	<b>0.617</b>	0.540	0.525	0.604**
8	Para me fortalecer/tornar mais robusto	0.470	0.403	0.400	0.436	<b>0.723</b>	0.614**
9	Porque gosto da sensação de me exercitar	<b>0.760</b>	0.451	0.335	0.251	<b>0.554</b>	0.587**
10	Para passar tempo com os amigos	0.484	<b>0.648</b>	0.356	0.184	0.302	0.484**
11	Porque o meu médico me aconselhou	0.091	0.312	0.494	0.227	0.074	0.286**
12	Porque gosto de tentar ganhar/vencer quando faço atividade física	0.497	0.761	0.305	0.309	0.418	0.571**
13	Para me manter/tornar mais ágil	0.637	0.419	0.464	0.417	<b>0.795</b>	0.687**
14	Para ter objetivos que orientem o meu esforço	<b>0.680</b>	<b>0.596</b>	0.481	0.481	0.570	<b>0.704**</b>
15	Para perder peso	0.179	0.213	0.368	<b>0.780</b>	0.243	0.464**
16	Para prevenir problemas de saúde	0.428	0.231	<b>0.769</b>	0.462	0.427	0.569**
17	Porque o exercício físico é revigorante	<b>0.778</b>	0.452	0.489	0.371	0.553	0.658**
18	Para ter um corpo bonito	0.471	0.307	0.447	<b>0.829</b>	0.591	0.682**
19	Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	0.337	<b>0.689</b>	0.248	0.362	0.318	0.491**
20	Porque ajuda a reduzir a tensão	0.704	0.368	0.432	0.224	0.446	0.542**
21	Porque pretendo manter uma boa saúde	0.558	0.241	<b>0.734</b>	0.402	0.560	0.614**
22	Para aumentar/melhorar a minha resistência	0.686	0.385	0.536	0.463	<b>0.811</b>	<b>0.723**</b>
23	Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática como fora dela	<b>0.829</b>	0.527	0.339	0.282	0.571	0.637**
24	Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico	0.646	<b>0.726</b>	0.461	0.332	0.475	0.654**
25	Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária	0.311	0.367	<b>0.679</b>	0.262	0.253	0.450**
26	Porque gosto de competir	0.523	<b>0.841</b>	0.314	0.241	0.442	0.585**
27	Para manter a flexibilidade	0.631	0.422	0.471	0.459	0.832	<b>0.709**</b>
28	Porque me proporciona situações desafiantes	<b>0.727</b>	<b>0.704</b>	0.377	0.325	0.583	0.678**
29	Para me ajudar a controlar o peso	0.299	0.240	0.457	<b>0.824</b>	0.383	0.569**
30	Para evitar doenças do coração	0.386	0.273	<b>0.808</b>	0.426	0.413	0.563**
31	Para recarregar energias	<b>0.779</b>	0.486	0.472	0.339	0.567	0.667**
32	Para melhorar a minha aparência	0.479	0.359	0.472	<b>0.878</b>	0.579	<b>0.712**</b>
33	Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	0.445	<b>0.802</b>	0.329	0.396	0.380	0.589**
34	Para ajudar a gerir/controlar o stress	<b>0.791</b>	0.420	0.431	0.340	0.572	0.673**
35	Para me sentir mais saudável	0.603	0.294	<b>0.647</b>	0.444	0.589	0.639**
36	Para me tornar mais forte	0.582	0.478	0.396	0.421	<b>0.837</b>	0.685**
37	Por gostar da experiência de praticar exercício físico	0.848	0.545	0.368	0.268	0.620	0.660**
38	Para me divertir estando ativo com outras pessoas	0.592	0.710	0.377	0.222	0.415	0.571**
39	Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	0.309	0.496	<b>0.607</b>	0.227	0.276	0.462**
40	Porque gosto da competição física	0.557	0.827	0.303	0.266	0.462	0.601**
41	Para me manter/tornar flexível	0.619	0.397	0.435	0.447	<b>0.833</b>	0.690**
42	Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais	<b>0.742</b>	0.557	0.436	0.407	0.664	<b>0.703**</b>
43	Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias	0.375	0.289	0.453	<b>0.879</b>	0.452	0.633**
44	Para ter um aspeto mais atrativo	0.424	0.386	0.414	<b>0.846</b>	0.555	0.678**
45	Para alcançar coisas que os outros não conseguem	0.436	<b>0.740</b>	0.350	0.395	0.392	0.579**
46	Para libertar a tensão	<b>0.802</b>	0.374	0.392	0.273	0.559	0.598**
47	Para desenvolver os músculos	0.584	0.458	0.386	0.497	<b>0.774</b>	0.684**
48	Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico	<b>0.787</b>	0.520	0.414	0.467	0.669	<b>0.720**</b>
49	Para fazer novos amigos	0.446	<b>0.750</b>	0.414	0.263	0.349	0.552**
50	Porque acho o exercício físico divertido, especialmente quando envolve competição	0.561	<b>0.813</b>	0.299	0.239	0.443	0.585**
51	Para me avaliar em função de critérios pessoais	0.606	0.638	0.397	0.392	0.511	0.637**

Na Tabela 10 está a matriz de Correlação de Pearson, utilizada para a avaliação do valor global da escala e das suas 5 dimensões. Assim, concluiu-se que a correlação entre eles e a pontuação global da escala oscilou entre 0.0397 (D 4 versus D2) e 0.856 (Total dos motivos versus D1) o que expressa um resultado altamente significativo e com percentagem

de variância explicada de 15.76% e de 73.27% respetivamente, variando em sentido direto, o que indica que o aumento ou diminuição dos valores numa das dimensões da escala se associa ao aumento ou diminuição na outra subescala.

Tabela 10 - Matriz de correlação de Pearson entre os fatores da escala e o valor global da escala

Dimensões	D1	D2	D3	D4	D5
Dimensão 1	-				
Dimensão 2	0.666**				
Dimensão 3	0.559**	0.455**	-		
Dimensão 4	0.457**	0.397**	0.541**	-	
Dimensão 5	0.748**	0.531**	0.546**	0.561**	-
Total dos motivos	0.856**	0.758**	0.758**	0.761**	0.854**

### 1.3.4. Inventário de Personalidade de Eysenck

O Inventário de Personalidade de Eysenck trata-se de uma escala ordinal tipo *Likert* com 12 itens, cada um deles com quatro alternativas de resposta. É uma versão curta do *Eysenck Personality Inventory* que resultou de análises fatoriais e, à semelhança da sua versão original, mede as duas dimensões da personalidade: **extroversão** e **neuroticismo**. À dimensão extroversão correspondem os itens a, c, e, g, i e k, e ao neuroticismo os itens b, d, f, h, j e l (Silva et al., 1995).

Entre a versão curta e a escala original determinaram-se correlações, obtendo-se valores de “r” de 0.82 e 0.79 respetivamente para a extroversão e neuroticismo, o que revela a existência de uma correlação positiva significativa nos dois fatores. Determinaram-se igualmente correlações entre o neuroticismo e a extroversão da versão curta, com um valor de “r” de 0.5 (Barton e cols., 1992, citado por Silva et al., 1995).

A cotação desta escala faz-se somando os valores dos itens de cada uma das dimensões. São atribuídos os valores de 1 a 4 que correspondem às respostas no sentido de “nunca” para “sempre”. Os valores baixos sugerem níveis elevados nas dimensões (Silva et al., 1995). De acordo com os mesmos autores, também se pode utilizar uma cotação bimodal, o que implica a conversão dos valores dos itens de 1 e 2 em 0 (zero), e os valores de 3 e 4 em 1 (um), somando-se, posteriormente, os itens de cada fator.

### Estudo psicométrico da Escala

No que se refere aos valores médios e respetivos desvios padrão, conforme expostos na Tabela 11, constata-se que nem todos os itens se encontram bem centrados

pois não se situam acima do ponto médio da escala, sendo o mais baixo o item 12 “Sofre de insónias” (1.56).

Ao observarmos os coeficientes de correlação item total corrigido, quase todos os itens revelam-se homogéneos, à exceção do item 3 “É uma pessoa cheia de vida?” ( $r=0.146$ ), item 7 “Considera-se uma pessoa que confia na sorte?” ( $r=0.146$ ), item 12 “Sofre de insónias” (0.150) e o item 4 “Sente-se infeliz sem ter motivos para isso?” ( $r=0.193$ ).

Os valores de alfa de Cronbach podem classificar-se de fracos, na medida em que oscilam entre 0.524 e 0.574 com um alfa global da escala de 0.577.

Tabela 11 – Consistência Interna dos itens da Escala da Personalidade de Eysenck

Nº Item	Itens	Média	Dp	r/item total	r <sup>2</sup>	α sem item
1	Gosta de muita excitação e alarido à sua volta?	1.80	0.774	0.396	0.316	0.524
2	O seu humor tem altos e baixos?	2.59	0.931	0.331	0.382	0.533
3	É uma pessoa cheia de vida?	2.88	0.759	0.146	0.302	0.573
4	Sente-se infeliz sem ter motivos para isso?	1.81	0.834	0.193	0.345	0.565
5	Gosta de se misturar com as pessoas?	2.51	0.876	0.308	0.363	0.540
6	Quando se aborrece precisa de alguém para conversar?	2.50	0.936	0.270	0.092	0.548
7	Considera-se uma pessoa que confia na sorte?	2.00	0.813	0.146	0.088	0.574
8	É perturbado por sentimentos de culpa?	1.70	0.799	0.213	0.239	0.561
9	Vai e diverte-se muito numa festa animada?	2.77	0.898	0.248	0.323	0.553
10	Considera-se uma pessoa tensa ou muito nervosa?	2.19	0.963	0.253	0.398	0.552
11	Gosta de pregar partidas?	2.22	0.954	0.212	0.176	0.562
12	Sofre de insónia?	1.56	0.817	0.150	0.159	0.573
<b>Coefficiente alpha Cronbach global</b>				<b>0.577</b>		

#### 1.4. Procedimentos

Foi efetuado, em pedido formal, um pedido de parceria à Comissão de Ética da ESSH (cf. Anexo II).

Os questionários foram preenchidos livre e conscientemente, sem práticas de coacção física, psíquica, moral ou enganosas, impeditivas de livre manifestação da vontade pessoal dos participantes que aderiram ao estudo. Para a consecução desta prática, os questionários foram colocados na Internet. Assegurou-se a garantia de esclarecimento,

mantendo-nos presente e elucidámos a opção de voluntariedade e liberdade na participação no estudo.

Para que os inquiridos percebessem o objetivo do instrumento de recolha de dados e a importância do rigor das respostas, foi incluído no rosto da primeira página do primeiro instrumento um pequeno texto de apresentação com essas explicações, assim como o agradecimento pela colaboração prestada.

### 1.5. Análise de dados

No que se refere ao tratamento estatístico recorreu-se a métodos da estatística descritiva e analítica ou inferencial. Os dados foram analisados com recurso ao programa SPSS 20.0 (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 21.0 (2013) para *Windows*.

Quanto à estatística descritiva, como medidas estatísticas foram utilizadas frequências absolutas e percentuais, medidas de tendência central (média), medidas de dispersão (desvio padrão), bem como medidas de assimetria Skewness (SK) e achatamento.

Para o coeficiente de variação, utilizaram-se os seguintes graus de dispersão definidos por Pestana e Gageiro (2009):

- $CV \leq 15\%$  - Dispersão Fraca;
- $15\% < CV \leq 30\%$  - Dispersão Média;
- $CV > 30\%$  - Dispersão Elevada.

Foi igualmente utilizado o coeficiente de correlação de Pearson que é uma medida de associação linear usada para o estudo de variáveis quantitativas. Os seus valores oscilam entre -1 e +1. Se a associação for negativa a variação entre as variáveis ocorre em sentido contrário, isto é, os aumentos numa variável estão associados em média à diminuição da outra; se for positiva a variação das variáveis ocorre no mesmo sentido. Acresce ainda referir que a comparação de dois coeficientes deve ser feita em termos do seu valor ao quadrado designado por coeficiente de determinação ( $R^2$ ) que indica a percentagem de variação de uma variável explicada pela outra, e que tanto R como  $R^2$  não exprimem relações de causalidade.

No que concerne à estatística inferencial, recorreu-se a testes paramétricos e a testes não paramétricos. Maroco (2007) refere que os testes paramétricos são robustos à violação do pressuposto da normalidade desde que as distribuições não sejam extremamente enviesadas ou achatadas e que as dimensões das amostras não sejam extremamente pequenas, o que vai de encontro ao referido por Pestana e Gageiro, (2005) quando afirma que para grupos amostrais com um  $n$  superior a 30, independentemente da

distribuição amostral não apresentar características de curvas gaussianas, para amostras iguais ou inferiores a 30, este teste exige que os grupos em análise tenham uma distribuição normal.

A estatística não paramétrica, como alternativa aos testes paramétricos, foi utilizada quando a condição da homogeneidade/normalidade de variâncias entre os grupos não se verificou (Maroco, 2007) ou seja, quando o quociente entre o número de elementos que constituem a amostra maior com a menor foi superior a 1,5 (Pestana & Gageiro, 2009)

Para a comparação de dois grupos amostrais, utilizou-se o teste paramétrico *t de Student*. ou teste de *U-Mann-Whitney*. Recorreu-se igualmente ao teste paramétrico *One-Way Anova* (análise de variância com um fator), e ao não paramétrico de *Kruskal Wallis* para a comparação e três ou mais grupos amostrais (Pestana & Gageiro, 2009).

Utilizou-se o teste de *U-Mann-Whitney* e *Kruskal Wallis*. Foi também utilizado o teste de Qui-quadrado ( $X^2$ ) que é um teste estatístico não paramétrico, usado em variáveis de natureza nominal.

A regressão linear simples e múltipla é um modelo estatístico que foi usado para prever o comportamento de uma variável quantitativa (variável dependente ou endógena - Y) a partir de uma ou mais variáveis relevantes de natureza intervalar ou rácio (variáveis independentes ou exógenas -  $X_s$ ) informando sobre as margens de erro dessas previsões, isto é permite-nos determinar quais as variáveis independentes que são preditoras da variável dependente. Quando se utilizou unicamente uma variável dependente e uma independente, efetuou-se uma regressão linear simples. Por outro lado, quando se compara a relação entre uma variável dependente e mais que uma variável independente recorre-se a regressão múltipla.

Na análise estatística, utilizámos os seguintes valores de significância:

$p < 0.05$  \* - diferença estatística significativa

$p < 0.01$ \*\* - diferença estatística bastante significativa

$p < 0.001$  \*\*\* - diferença estatística altamente significativa

$p > 0.05$  n.s. - diferença estatística não significativa

A apresentação dos resultados efetuou-se com o recurso de tabelas, nas quais constam os dados mais relevantes. Omitiu-se, nas mesmas, a fonte, na medida em que todos os dados foram colhidos através do instrumento de colheita de dados aplicado. A descrição e análise dos dados obedecem à ordem por que foi elaborado o instrumento de colheita de dados.

## 2. Resultados

Neste capítulo, apresentam-se os resultados relativos à estatística descritiva e inferencial, com o objetivo de se poder dar respostas às questões e aos objetivos previamente estabelecidos. Na descrição e análise dos resultados segue-se a ordem pela qual foi elaborado o instrumento de recolha de dados.

### 2.1. Análise descritiva

Nesta primeira parte da apresentação dos resultados, têm lugar os apurados em relação à estatística descritiva.

#### 2.1.1. Personalidade

Na tabela 12 apresentamos as estatísticas da personalidade concretamente as dimensões extroversão/introversão e neuroticismo/estabilidade.

No que concerne à extroversão as estatísticas apresentam um índice mínimo de 6 e o máximo de 24 com uma média de 14.20 e desvio padrão de 3.20.

No neuroticismo/estabilidade os índices mínimos e máximos são respetivamente de 6 e 21 a que corresponde uma média de 11.31 ( $\pm$  3.19). Pelos coeficientes de variação denotamos uma dispersão moderada e os valores de assimetria e curtose tendem para curvas normocurticas para ambos os fatores da personalidade mas enviesadas à esquerda para o neuroticismo

Tabela 12 – Estatísticas relativas à personalidade

	Min	Max	Média	D.P.	CV (%)	Sk/erro	K/erro	K/S
<b>Neuroticismo/estabilidade</b>	6	21	11.31	3.19	28.20	3.348	-1.472	0.000
<b>Extroversão/ introversão</b>	6	24	14.20	3.20	22.53	-0.309	-0.253	0.000

#### 2.1.2. Motivação para o exercício físico

Na tabela 13, encontram-se as estatísticas para a motivação para o exercício físico. Afere-se que os valores mínimos em todas as subescalas é de 0.00 e o máximo é de 5.0 exceto nos motivos interpessoais cujo valor é de 4.9. Os índices médios situam-se entre 1.51 nesta mesma subescala e os 3.08 nos motivos relacionados com a condição física.

Quanto aos valores de assimetria e curtose os índices tendem para curvas normocurticas exceto para os motivos de saúde, com enviesamento à direita exceto para os motivos interpessoais que é à esquerda. O teste de Kolmogorov Smirnov apresenta significância estatística.

Tabela 13 – Estatísticas relacionadas com a motivação para o exercício

	Min	Max	Média	D.P.	CV (%)	Sk/erro	K/erro	K/S
Motivos psicológicos	0.0	5.0	2.89	1.12	38.75	-3.809	-2.546	0.000
Motivos interpessoais	0.0	4.9	1.51	1.09	72.18	4.238	-1.626	0.000
Motivos de saúde	0.0	5.0	3.02	0.93	30.79	-4.642	3.015	0.000
Motivos relacionados com o corpo	0.0	5.0	2.98	1.31	43.95	-4.404	-2.361	0.000
Motivos relac. condição física	0.0	5.0	3.08	1.17	37.98	-4.269	-1.150	0.000

### 2.1.3. Prática de atividade física

Conforme referido na metodologia a escala de prática de atividade física é constituída por sete itens. Dada a importância dos mesmos para a determinação do índice global, iremos proceder à sua análise de forma individualizada.

#### Prática de atividade física vigorosa nos últimos 7 dias

A primeira questão procurava saber se nos últimos sete dias praticaram atividades físicas moderadas. Os resultados traduzem que 73.2% dos participantes do género feminino e 66.7% masculino apresentam atividade física moderada. Salienta-se que 23.7% das estudantes do género feminino não têm atividade física, ou seja, não praticaram quaisquer atividades físicas vigorosas nos últimos 7 dias. Importa igualmente referir que 21.6% dos homens afirmam praticar atividade física intensa, correspondendo a 4-7 dias de atividade física vigorosa no referido período de tempo (cf. Tabela 14). Apurou-se diferenças estatisticamente significativas entre as duas variáveis, com um  $X^2=29.640$  e um valor de  $p=0.000$ .

#### Média de tempo dedicado à prática de atividades físicas vigorosas

Os resultados expostos na Tabela 14, demonstram que, em ambos os grupos, predominam os participantes que praticaram atividades físicas vigorosas por um período de tempo >49 minutos, correspondendo a atividade física elevada, dos quais 49.8% são estudantes do género feminino e 74.5% do género masculino. Contrariamente, 45.5% das mulheres e 23.5% dos homens que apresentam fraca atividade física. Encontram-se

diferenças estatisticamente significativas entre as duas variáveis, tendo-se registado um  $X^2=10.777$  e um valor de  $p=0.005$ .

#### **Atividade física moderada nos últimos 7 dias**

Verificou-se, em conformidade com os dados apresentados na Tabela 14, que há um claro predomínio de participantes que referem ter praticado atividades físicas moderadas entre 1-3 dias, nos últimos sete dias, o que se traduz em 64.5% das mulheres e 56.9% dos homens. Em oposição, verifica-se que 24.6% das mulheres e 25.5% dos homens referem não ter praticado quaisquer atividades físicas moderadas nos últimos sete dias.

#### **Média de tempo dedicado à prática de atividades físicas moderadas**

A análise dos resultados revela que predominam os estudantes que dizem ter despendido de um tempo superior a 49 minutos nos dias em que consideram ter praticado atividades físicas moderadas, o que se traduz em atividade física elevada, correspondendo a 54.2% das mulheres e 68.6% dos homens. Contrariamente, 45.2% das mulheres e 29.4% revelam fraca prática de atividade física moderada.

#### **Andar, pelo menos 10 minutos seguidos, nos últimos 7 dias**

No que se refere aos dias em que os estudantes caminharam, pelo menos 10 minutos seguidos, nos últimos 7 dias, a maioria fê-lo entre 4-7 dias, dos quais 67.3% são do género feminino e 78.4% do género masculino, correspondendo a atividade física intensa. Importa também referir que 27.1% das mulheres e 17.6% dos homens revelam atividade física moderada (cf. Tabela 14).

#### **Tempo total gasto a caminhar nos dias em que andou, pelo menos 10 minutos seguidos**

Apurou-se que a grande maioria dos estudantes que referem ter andado, pelo menos 10 minutos seguidos, correspondendo a atividade física elevada, sendo 44.2% estudantes do género feminino e 37.3% do género masculino. Salientam-se também os valores percentuais encontrados relativos aos participantes que andaram, pelo menos 10 minutos seguidos, em 1-3 dias, ou seja, 32.4% do género feminino e 35.3% do género masculino (cf. Tabela 14).

#### **Tempo que passa sentado, num dia normal**

Verifica-se que os valores percentuais mais elevados correspondem aos estudantes que estiveram entre 226-374 minutos (3 a 6 horas) sentados, num dia normal, ou seja,

predominam os estudantes com atividade física moderada: 39.9% das participantes do género feminino e 43.1% dos do género masculino. No grupo das mulheres, o valor percentual encontrado é também significativo, isto é, 33.3% revelam fraca atividade física, enquanto no grupo dos homens, sobressaem 35.3% dos que têm atividade física elevada (cf. Tabela 14).

Tabela 14 – Prática de atividade física e género

Prática de atividade física	Feminino		Masculino		Total		Residuais	
	Nº (321)	% (86.3)	Nº (51)	% (13.7)	Nº (372)	% (100.0)	Fem.	Masc.
<b>Nos últimos 7 dias, em quantos dias fez atividade física vigorosa</b>								
Sem atividade	76	23.7	6	11.8	82	22	1.9	-1.9
Atividade moderada	235	73.2	34	66.7	269	72.3	1.0	-1.0
Atividade intensa	10	3.1	11	21.6	21	5.6	-5.3	5.3
<b>Média de tempo dedicado à prática de atividades físicas vigorosas</b>								
Fraca	146	45.5	12	23.5	158	42.5	2.9	-2.9
Moderada	15	4.7	1	2.0	16	4.3	0.9	-0.9
Elevada	160	49.8	38	74.5	198	53.2	-3.3	3.3
<b>Quantos dias, nos últimos 7, fez atividades físicas moderadas</b>								
Sem atividade	79	24.6	13	25.5	92	24.7	-0.1	0.1
Atividade moderada	207	64.5	29	56.9	236	63.4	1.1	-1.1
Atividade intensa	35	10.9	9	17.6	44	11.8	-1.4	1.4
<b>Média de tempo dedicado à prática de atividades físicas moderadas</b>								
Fraca	145	45.2	15	29.4	160	43.0	2.1	-2.1
Moderada	2	0.6	1	2.0	3	0.8	-1.0	1.0
Elevada	174	54.2	35	68.6	209	56.2	-1.9	1.9
<b>Dias em que andou, pelo menos 10 minutos seguidos, nos últimos 7 dias</b>								
Sem atividade	18	5.6	2	3.9	20	5.4	0.5	-0.5
Atividade moderada	87	27.1	9	17.6	96	25.8	1.4	-1.4
Atividade intensa	216	67.3	40	78.4	256	68.8	-1.6	1.6
<b>Tempo total gasto a caminhar nos dias em que andou, pelo menos 10 minutos seguidos</b>								
Fraca	75	23.4	14	27.5	89	23.9	-0.6	0.6
Moderada	104	32.4	18	35.3	122	32.8	-0.4	0.4
Elevada	142	44.2	19	37.3	161	43.3	0.9	-0.9
<b>Tempo que passa sentado, num dia normal</b>								
Fraca	107	33.3	11	21.6	118	31.7	1.7	-1.7
Moderada	128	39.9	22	43.1	150	40.3	-0.4	0.4
Elevada	86	26.8	18	35.3	104	28.0	-1.3	1.3

#### Em síntese:

- sobressaem os estudantes que praticaram entre 1-3 dias de atividade física vigorosa, 73.2% mulheres que apresentam atividade física moderada e 66.7% homens;
- predominam os participantes que praticaram >49 minutos de atividades físicas vigorosas, correspondendo a atividade física elevada, dos quais 49.8% são estudantes do género feminino e 74.5% do género masculino;

- predomínio de participantes que praticam atividades físicas moderadas entre 1-3 dias, nos últimos sete dias em relação à recolha de dados, correspondendo a atividade física moderada, o que se traduz em 64.5% das mulheres e 56.9% dos homens;
- prevalecem os estudantes que dizem ter despendido de um tempo >49 minutos nos dias em que consideram ter praticado atividades físicas moderadas, o que se traduz em atividade física elevada, correspondendo a 54.2% das mulheres e 68.6% dos homens;
- quanto aos dias em que os estudantes tenham andado, pelo menos 10 minutos seguidos, nos últimos 7 dias, a maioria fê-lo entre 4-7 dias, dos quais 67.3% são do género feminino e 78.4% do género masculino, correspondendo a atividade física intensa;
- a grande maioria dos estudantes que referiram ter andado, pelo menos 10 minutos seguidos, nos últimos 7 dias, o fizeram entre 4 a 7 dias, correspondendo a atividade física elevada, sendo 44.2% estudantes do género feminino e 37.3% do género masculino;
- os valores percentuais mais elevados correspondem aos estudantes que estiveram entre 226-374 minutos (3 a 6 horas) sentados, num dia normal, ou seja, predominam os estudantes com atividade física moderada: 39.9% mulheres e 43.1% homens.

### **Estatísticas da prática da atividade física**

Resultante do somatório dos sete itens acima descritos resultou o score global da prática da atividade física cujos resultados se reportam na tabela 15. Denota-se que o índice mínimo é de 7 e o máximo de 21 com um score médio de 14.73 e desvio padrão de 3.03. O coeficiente de variação indicia uma dispersão moderada em torno da média e os valores de assimetria e curtose curvas normocurtica mas enviesada à direita.

Tabela 15 – Estatísticas relativas à prática da atividade física

	Min	Max	Média	D.P.	CV (%)	Sk/erro	K/erro	K/S
<b>Pratica atividade</b>	7	21	14.73	3.03	20.57	-3.150	-1.825	0.00

Estabelecemos com base na média e desvio padrão grupos de corte que permitiram classificar os estudantes em inativos, intermédio e ativos. A prevalência de inativos é de 42.7%, de intermédios 13.4% e de ativos de 43.8%.

### **Atividade física e idade**

Em conformidade com os dados apurados, pode dizer-se que, na globalidade, no que se refere aos estudantes tidos como inativos, o valor percentual mais elevado é o referente aos que têm idade  $\leq 20$  anos (45.3%), seguindo-se os 30.2% dos que se situam na faixa etária dos  $\geq 23$ . Quanto aos participantes considerados com atividade física intermédia, o valor mais elevado corresponde a 40% dos estudantes com idades compreendidas entre

os 21-22 anos, seguindo-se 36% dos que têm idade até 20 anos. Relativamente, os sujeitos da amostra tidos como ativos, 39.9% possuem idade até 20 anos, estando muito próximo 31.3% dos que têm idade  $\geq 23$  (cf. Tabela 16).

Tabela 16 – Distribuição dos inquiridos segundo a idade e a atividade física

Idade	Inativo		Intermédio		Ativo		Total		Residuais			$\chi^2$	p
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	1	2	3		
$\leq 20$ anos	72	45.3	18	36.0	65	39.9	155	41.7	1.2	-0.9	-0.6	4.909	0.297
21-22 anos	39	24.5	20	40.0	47	28.8	106	28.5	-1.5	1.9	0.1		
$\geq 23$ anos	48	30.2	12	24.0	51	31.3	111	29.8	0.1	-1.2	-0.5		
Total	159	100.0	50	100.0	163	100.0	372	100.0					

### Atividade física e estado civil

Constatou-se que 44.5% dos estudantes solteiros/divorciados são ativos, sendo igualmente significativo 41.8% dos estudantes inativos, ainda dentro deste grupo referente ao estado civil. No caso dos participantes casados/união de facto, metade (50%) são inativos, contrariamente a 38.1% que são ativos (cf. Tabela 17).

Tabela 17 – Distribuição dos inquiridos segundo o estado civil e a atividade física

Estado civil	Inativo		Intermédio		Ativo		Total		Residuais			$\chi^2$	p
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	1	2	3		
Solteiro/divorciado	138	41.8	45	13.8	147	44.5	330	88.7	-1.0	-0.3	0.8	1.020	0.600
Casado/União de facto	21	50.0	5	11.9	16	38.1	42	11.3	1.0	-0.3	-0.8		
Total	159	100.0	50	100.0	163	100.0	372	100.0					

### Atividade física e coabitação

Em relação à distribuição dos sujeitos da amostra em relação à atividade física e coabitação, evidencia-se que metade dos estudantes que vivem sozinhos (50%) são ativos, enquanto 43.8% são inativos. Em relação aos estudantes que coabitam com amigos/colegas, a maioria (45.5%) são inativos, seguindo-se-lhes, em termos percentuais, 42.3% dos estudantes que são ativos (cf. Tabela 18).

Tabela 18 – Distribuição dos inquiridos segundo a coabitação e a atividade física

Coabitação	Inativo		Intermédio		Ativo		Total		Residuais			$\chi^2$	p
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	1	2	3		
Vive sozinho	7	43.8	1	6.3	8	50.0	16	4.3	0.1	-0.9	0.5	1.923	0.750
Vive com amigos/colegas	71	45.5	19	12.2	66	42.3	156	41.9	0.9	-0.6	-0.5		
Vive com familiares	81	40.5	30	15.0	89	44.5	200	53.8	-0.9	1.0	0.3		
Total	159	100.0	50	100.0	163	100.0	372	100.0					

### Atividade física e situação profissional dos pais

Verificou-se que no grupo de estudantes cujos pais profissionalmente são ativos, o valor percentual mais elevado foi 45.8% correspondendo aos participantes ativos, enquanto 41.4% são inativos. Já no que se refere aos estudantes que os pais são inativos profissionalmente, mais de metade (51%) são inativos, contrariamente a 31.4% dos estudantes deste grupo que são ativos (cf. Tabela 19).

Tabela 19 – Distribuição dos inquiridos segundo a situação profissional dos pais e a atividade física

Situação profissional dos pais	Inativo		Intermédio		Ativo		Total		Residuais			X <sup>2</sup>	p
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	1	2	3		
Ativo	133	41.4	41	12.8	147	45.8	321	86.3	-0.13	-0.09	1.9	3.805	0.149
Não ativo	26	51.0	9	17.6	16	31.4	51	13.7	1.3	.09	-1.9		
Total	159	100.0	50	100.0	163	100.0	372	100.0					

### Atividade física e situação profissional das mães

Verifica-se que, no grupo de estudantes com mães profissionalmente ativas, o valor percentual mais elevado é 43.4% para as que são ativas, enquanto 41.9% são inativas. Registam-se valores percentuais idênticos para os estudantes com mães ativas e inativas profissionalmente, ou seja, 45% dos mesmos são ativos e 45% inativos (cf. Tabela 20).

Tabela 20 – Distribuição dos inquiridos segundo a situação profissional das mães e a atividade física

Situação profissional das mães	Inativo		Intermédio		Ativo		Total		Residuais			X <sup>2</sup>	p
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	1	2	3		
Ativa	114	41.9	40	14.7	118	43.4	272	73.1	-0.05	1.2	-0.03	1.412	.494
Não ativa	45	45.0	10	10.0	45	45.0	100	26.9	0.05	-1.2	.03		
Total	159	100.0	50	100.0	163	100.0	372	100.0					

### Atividade física e número de irmãos

Apura-se que metade (50%) dos participantes sem irmãos são inativos, contrariamente a 38% dos que são ativos. No grupo de participantes com um irmão, predominam os ativos, representando 44.7%, enquanto 42.2% são inativos. Dos estudantes que possuem dois ou mais irmãos, sobressaem 44.7% dos que são ativos, seguindo-se, em termos percentuais, 40% de estudantes inativos (cf. Tabela 21).

Tabela 21 – Distribuição dos inquiridos segundo o número de irmãos e a atividade física

Número de irmãos	Inativo		Intermédio		Ativo		Total		Residuais			X <sup>2</sup>	p
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	1	2	3		
Sem irmãos	25	50.0	6	12.0	19	38.0	50	13.4	1.1	-0.03	-0.09	1.546	0.818
Um irmão	100	42.2	31	13.1	106	44.7	237	63.7	-0.03	-0.03	.05		
Dois ou mais irmãos	34	40.0	13	15.3	38	44.7	85	22.8	-0.06	.06	.02		
Total	159	100.0	50	100.0	163	100.0	372	100.0					

### Atividade física e forma como se desloca de casa para a escola

Os resultados revelam que, no grupo de estudantes que se deslocam a pé para a escola, predominam os que são ativos (48.1%), enquanto no grupo de estudantes que se deslocam para a escola num veículo motorizado, predominam os inativos (43.9%) (cf. Tabela 22).

Tabela 22 – Distribuição dos inquiridos segundo a forma como se desloca de casa para a escola e a atividade física

Como se desloca de casa à escola	Inativo		Intermédio		Ativo		Total		Residuais			X <sup>2</sup>	p
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	1	2	3		
A pé	54	40.6	15	11.3	64	48.1	133	35.8	-0.6	-0.09	1.2	1.817	0.403
Veículo motorizado	105	43.9	35	14.6	99	41.4	239	64.2	0.6	0.09	-1.2		
Total	159	100.0	50	100.0	163	100.0	372	100.0					

### Atividade física e tempo de deslocação entre casa/escola

De acordo com os dados apurados, dos estudantes que demoram  $\leq 10$  minutos de casa à escola, a maioria (52.5%) são ativos, enquanto 37.6 são inativos. No que se refere aos participantes que demoram entre 11-20 minutos a descolar-se de casa à escola, predominam os que são inativos, representando 47.1%, contrariamente a 38.2% dos que são ativos, sendo esta uma situação semelhante para os estudantes que demoram  $\geq 21$  minutos a deslocar-se de casa à escola, isto porque 38.8% são ativos e 45% inativos (cf. Tabela 23).

Tabela 23 – Distribuição dos inquiridos segundo tempo de deslocação entre casa/escola e a atividade física

Tempo de deslocação entre casa/escola	Inativo		Intermédio		Ativo		Total		Residuais			X <sup>2</sup>	p
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	1	2	3		
$\leq 10$ minutos	53	37.6	14	9.9	74	52.5	141	37.9	-1.6	-1.6	2.6	7.552	0.109
11-20 minutos	48	47.1	15	14.7	39	38.2	102	27.4	1.0	0.4	-1.3		
$\geq 21$ minutos	58	45.0	21	16.3	50	38.8	129	34.7	0.6	1.2	-1.2		
Total	159	100.0	50	100.0	163	100.0	372	100.0					

### Atividade física e IMC

Constata-se que a maioria dos participantes com baixo peso (52.2%) são ativos, bem como 44.7% dos que apresentam um peso eutrófico e 64.7% dos que têm obesidade. A maioria dos estudantes com pré-obesidade (54.2%) são inativos (cf. Tabela 24).

Tabela 24 – Distribuição dos inquiridos segundo o IMC e a atividade física

IMC	Inativo		Intermédio		Ativo		Total		Residuais			X <sup>2</sup>	p
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	1	2	3		
Baixo peso	8	34.8	3	13.0	12	52.2	23	6.2	-0.8	-0.1	0.8	8.297	0.217
Eutrofia	114	41.8	37	13.6	122	44.7	273	73.4	-0.6	0.1	0.6		
Pré-obesidade	32	54.2	9	15.3	18	30.5	59	15.9	1.9	0.4	-2.2		
Obesidade	5	29.4	1	5.9	11	64.7	17	4.6	-1.1	-0.9	1.8		
Total	159	100.0	50	100.0	163	100.0	372	100.0					

### Atividade física e ano que está inscrito

No que se refere aos alunos que frequentam o 1º ano do curso de enfermagem, predominam os que são inativos (51.4%), enquanto no grupo de alunos inscritos no 2º ano uma grande parte é ativa (37.5%). Dos alunos inscritos no 3º ano, mais de metade (51.2%) são ativos, bem como 44.9% dos estudantes do 4º ano. A maioria dos estudantes da pós-graduação/mestrado (50.9%) são inativos (cf. Tabela 25).

Tabela 25 – Distribuição dos inquiridos segundo o ano que está inscrito e a atividade física

Ano que está inscrito	Inativo		Intermédio		Ativo		Total		Residuais			X <sup>2</sup>	p
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	1	2	3		
1º ano	36	51.4	9	12.9	25	35.7	70	18.8	1.6	-0.2	-1.5	7.019	0.535
2º ano	27	37.5	12	16.7	33	45.8	72	19.4	-1.0	0.9	0.4		
3º ano	32	37.2	10	11.6	44	51.2	86	23.1	-1.2	-0.6	1.6		
4º ano	36	40.4	13	14.6	40	44.9	89	23.9	-0.5	0.4	0.2		
Pós-graduação/mestrado	28	50.9	6	10.9	21	38.2	55	14.8	1.3	-0.6	-0.9		
Total	159	100.0	50	100.0	163	100.0	372	100.0					

### Atividade física e atividade remunerada

Constata-se que, dos alunos que referem não ter uma atividade remunerada, uma grande parte (44.3%) é ativa, enquanto 46.7% dos alunos com atividade remunerada são inativos (cf. Tabela 26).

Tabela 26 – Distribuição dos inquiridos segundo a atividade remunerada e a atividade física

Atividade remunerada	Inativo		Intermédio		Ativo		Total		Residuais			X <sup>2</sup>	p
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	1	2	3		
Não	116	41.4	40	14.3	124	44.3	280	75.3	-0.9	0.8	0.3	1.115	0.573
sim	43	46.7	10	10.9	39	42.4	92	24.7	0.9	-0.8	-0.3		
Total	159	100.0	50	100.0	163	100.0	372	100.0					

### Atividade física e ter estatuto de bolsheiro

Dos resultados apurados, evidencia-se que grande parte dos estudantes que não são bolsheiros (45%) são inativos, sendo igualmente significativo o valor percentual de 42.9% dos estudantes ativos. No grupo de participantes que recebem bolsa, predominam os que são ativos (45.5%) (cf. Tabela 27).

Tabela 27 – Distribuição dos inquiridos segundo ter estatuto de bolsheiro e a atividade física

Bolsheiro	Inativo		Intermédio		Ativo		Total		Residuais			X <sup>2</sup>	p
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	1	2	3		
Não	107	45.0	29	12.2	102	42.9	238	64.0	1.2	-0.9	-0.5	1.674	0.433
sim	52	38.8	21	15.7	61	45.5	134	36.0	-1.2	0.9	0.5		
Total	159	100.0	50	100.0	163	100.0	372	100.0					

**Em síntese:**

- o valor percentual mais elevado é o referente aos estudantes inativos que têm idade até 20 anos (45.3%); 40% dos estudantes, com idades compreendidas entre os 21-22 anos, revelam atividade física intermédia; 39.9% dos estudantes ativos possuem idade até 20 anos;

- 44.5% dos estudantes solteiros/divorciados são ativos e 41.8% inativos, 50% dos participantes casados/união de facto são inativos;

- metade dos estudantes que vivem sozinhos (50%) são ativos, enquanto 43.8% são inativos, 45.8% que coabitam com amigos/colegas são inativos, enquanto 42.3% são ativos;

- no grupo de estudantes, cujos pais profissionalmente são ativos, o valor percentual mais elevado foi 45.8% correspondendo aos participantes ativos, enquanto 41.4% são inativos; os estudantes que os pais são inativos profissionalmente, 51% são inativos;

- no grupo de estudantes, com mães profissionalmente ativas, o valor percentual mais elevado foi 43.4% para os que são ativos, enquanto 41.9% são inativos;

- 50% dos participantes sem irmãos são inativos; no grupo de participantes com um irmão, predominam os ativos (44.7%); dos estudantes que possuem dois ou mais irmãos, sobressaem 44.7% dos que são ativos;

- no grupo de estudantes que se deslocam a pé para a escola 48.1% são ativos, enquanto no grupo de estudantes que se deslocam para a escola num veículo motorizado, predominam os inativos (43.9%);

- dos estudantes que demoram ≤ 10 minutos de casa à escola, 52.5% são ativos; no que se refere aos participantes que demoram entre 11-20 minutos a descolar-se de casa à escola, 47.1% são inativos;

- a maioria dos participantes com baixo peso (52.2%) são ativos, bem como 44.7% dos que apresentam um peso eutrófico e 64.7% dos que têm obesidade; 54.2% dos estudantes com pré-obesidade são inativos;

- 51.4% dos estudantes do 1º ano são inativos, 37.5% dos do 2º ano são ativos; 51.2% dos que frequentam o 3º ano são ativos, bem como 44.9% dos estudantes do 4º ano; a maioria dos estudantes da pós-graduação/mestrado (50.9%) são inativos;

- 44.3% dos estudantes com atividade remunerada são ativos, enquanto 46.7% dos alunos com atividade remunerada são inativos;

- Grande parte dos estudantes que não têm estatuto de bolsheiro (45%) são inativos, enquanto 42.9% são ativos; no grupo de participantes que recebem bolsa, predominam os que são ativos (45.5%).

## 2.2. Análise inferencial

Após a caracterização da amostra face às diversas variáveis em estudo, vamos, neste subcapítulo, proceder à análise inferencial dos dados, mediante a aplicação da estatística analítica, com a finalidade de determinarmos a existência ou inexistência de relação significativa entre as variáveis estudadas.

### Relação entre a atividade física e o género

De acordo com os resultados do Teste de U-Mann de Whitney, os estudantes do género masculino apresentam uma ordenação média superior em relação ao índice total da atividade física (OM=227.67), o que resulta em diferença estatisticamente significativa ( $p=0.003$ ), sugerindo que os homens são mais propensos à atividade física do que as mulheres (cf. Tabela 28).

Tabela 28 - Relação entre a atividade física e género

Sexo	OM	UMW	p
Feminino	179.96		
Masculino	227.67	6086.000	0.003

### Atividade física e idade

Constata-se que as médias obtidas, de acordo com o teste de variância ANOVA, estão muito próximas umas das outras, em conformidade com os grupos etários constituídos, todavia, foram os estudantes com idade inferior ou igual a 20 anos que obtiveram o valor médio mais elevados ( $OM=14.81 \pm 2.747$ ), o que significa que são estes os participantes mais ativos, seguindo-se os que se situam na faixa etária entre os 21-22 anos ( $OM=14.80 \pm 2.945$ ), sem que tenha interferido estatisticamente no índice total de atividade física, pois o valor  $p=0.804$ . Deste modo, pode inferir-se que a variável idade não influencia o índice de atividade física (cf. Tabela 29).

Tabela 29 - Análise de variância da atividade física em função da idade

Idade	Média	dp	f	p
<=20 anos	14.81	2.74	0.2219	0.804
21-22 anos	14.80	2.94		
>= 23 anos	14.58	3.94		

### Atividade física e zona de residência

Os resultados do Teste de Kruskal Wallis revelam que a variável zona de residência não interfere estaticamente no índice total da atividade física, registrando-se um  $p=0.818$ . Todavia, em termos de valores médios são os estudantes que residem na vila a obter o mais elevado (OM=193.36), sugerindo que são estes os que se revelam mais ativos, seguindo-se os estudantes que residem na aldeia (OM=188.38) (cf. Tabela 30).

Tabela 30 – Relação entre a atividade física e a zona de residência

Zona residência	OM	X <sup>2</sup>	p
Aldeia	188.38	0.402	0.818
Cidade	183.85		
Vila	193.36		

### Atividade física e ano em que está inscrito

Apura-se que a variável ano em que os estudantes estão inscritos interfere no índice total de atividade física, tendo-se registado um  $f=3.096$  e um valor de  $p=0.016$ . Em termos de médias, os alunos dos 2º e 3ºanos obtêm valores idênticos ( $M=15.24\pm 2.548$ ;  $M=15.24\pm 2.936$ , respetivamente), sugerindo que são estes os alunos com maior índice de atividade física (cf. Tabela 31).

Tabela 31 - Análise de variância da atividade física em função do ano em que está inscrito

Ano em que está inscrito	Média	dp	f	p
1º ano	14.20	2.98	3.096	0.016
2º ano	15.24	2.54		
3º ano	15.24	2.93		
4º ano	14.85	3.06		
Pós-graduação/mestrado	13.78	3.52		

### Atividade física e atividade remunerada

De acordo com os resultados do Teste de U-Mann de Whitney, a variável atividade remunerada não interfere no índice total da atividade física, tendo-se registado um valor de  $p=0.326$ . Salienta-se que a ordenação média revela que a mais elevada é a dos estudantes que não têm atividade remunerada (OM=189.61), sugerindo que são estes participantes os mais propensos à atividade física (cf. Tabela 32).

Tabela 32 - Relação entre a atividade física e atividade remunerada

Atividade remunerada	OM	UMW	p
Não	189.61	12009.000	0.328
Sim	177.03		

### Atividade física e coabitação

Os resultados do Teste de Kruskal Wallis revelam que a variável coabitação não interfere no total do índice de atividade física ( $p=0.738$ ). A ordenação média demonstra que foram os estudantes que coabitam com familiares a obterem uma média superior (OM=190.30), sugerindo que são estes os participantes que mais praticam atividade física, seguindo-se os estudantes que vivem sozinhos (OM=188.41) (cf. Tabela 33).

Tabela 33 – Relação entre a atividade física e a coabitação

Coabitação	OM	X <sup>2</sup>	p
Sozinho	188.41	0.608	0.738
Amigos/colegas	181.43		
Familiares	190.30		

### Atividade física e número de irmãos

De acordo com os resultados do Teste de Kruskal Wallis, a variável número de irmãos não influencia o índice total de atividade física, não se registando diferenças estatisticamente significativas ( $p=0.566$ ). Em termos de ordenação média, pode dizer-se que os estudantes com dois ou mais irmãos são os que obtêm a média mais elevada (OM=189.25), seguindo-se os participantes com um irmão (OM=188.68), o que sugere que são estes os participantes que mais praticam atividade física (cf. Tabela 34).

Tabela 34 – Relação entre a atividade física e o número de irmãos

Número de irmãos	OM	X <sup>2</sup>	p
Sem irmãos	171.49	1.138	0.566
Um irmão	188.68		
Dois ou mais irmãos	189.25		

### Atividade física e forma como se deslocam de casa para a escola

De acordo com os resultados do Teste t, como exposto na Tabela 35, a variável modo como os estudantes se deslocam de casa para a escola não interfere estatisticamente no índice total da atividade física ( $p=0.101$ ). A ordenação média revela que os participantes que se deslocam a pé de casa para a escola são os que obtiveram um valor mais elevado

(M=15.08,  $\pm$ 2.818), significando que estes participantes são os que mais praticam atividade física.

Tabela 35 - Teste t para diferença de médias entre a atividade física e como se deslocam de casa para a escola

Modo de deslocação de casa para a escola	Média	dp	Leven,s p	f	p
A pé	15.08	2.818	0.159	1.644	0.101
Veículo motorizado	14.54	3.140			

### Atividade física e IMC

Em conformidade com os dados do Teste de Kruskal Wallis, não há interferência estatística do IMC no total do índice de atividade física ( $p=0.081$ ). Verifica-se que o índice médio mais elevado corresponde aos estudantes com obesidade (OM=224.91), o que sugere que estes são os participantes que mais praticam atividade física, seguindo-se os que têm baixo peso (OM=208.83) (cf. Tabela 36).

Tabela 36 – Relação entre a atividade física e o IMC

IMC	OM	X <sup>2</sup>	p
Baixo peso	208.83	6.726	0.081
Eutrofia	187.85		
Pré-obesidade	160.47		
Obesidade	224.91		

### Regressão múltipla da prática de atividade física com variáveis sociodemográficas e personalidade

Pretendeu-se avaliar a influência das variáveis sociodemográficas (sexo e idade) e psicológica (personalidade) na prática de atividade física. Para tal, efetuou-se as análises de regressões múltiplas, sendo este o método mais usado para as análises multivariadas, nomeadamente quando se estuda mais do que uma variável independente de natureza quantitativa em simultâneo e uma variável dependente igualmente quantitativa. A variável sexo foi transformada em variável muda constituindo-se duas variáveis sexo masculino e feminino. Para o sexo feminino os valores assumidos foram 1 (feminino) e 0 (masculino) e para o sexo masculino os valores assumidos foram 1 (masculino) e 0 (feminino).

O método de estimação usado foi o de stepwise (passo a passo) que originam tantos os modelos necessários até se obter as variáveis que são preditoras da variável dependente.

Quanto à prática de atividade física, as correlações que as variáveis independentes estabelecem oscilam entre o ínfimo ( $r=-0.028$ ) no IMC e fraco ( $r=0.175$ ) na extroversão, sendo que apenas não encontramos relação positiva com o sexo masculino e extroversão e significância estatística para o neuroticismo ( $p=0.092$ ) e para o IMC ( $p=0.269$ ) (cf. Tabela 37).

Tabela 37 - Correlação de Pearson entre a prática de atividade física e variáveis independentes

Variáveis	r	p
Sexo Masculino	0.153	0.002
Idade	-0.186	0.000
Extroversão	0.175	0.000
Neuroticismo	-0.069	0.092
IMC	-0.028	0.269

As variáveis a tornarem-se preditoras da atividade física são a idade, o sexo masculino e a extroversão, que explicam 8.5% da variação com a atividade física, sendo a variância explicada ajustada de 7.8%. O erro padrão de regressão é 2.916, correspondente à diferença entre os índices observados e estimados da prática de atividade física. O teste F é estatisticamente significativo ( $f=11.431$ ;  $p=0.000$ ) e o valor de t ( $t=15.419$ ;  $p=0.000$ ), uma vez que também apresenta significância estatística, sugerindo que estas variáveis independentes têm poder explicativo sobre a prática de atividade física.

Com base no coeficiente padronizado beta, verifica-se que a idade estabelece uma relação inversa com a prática da atividade física, significando que quanto mais velhos menor a atividade física praticada pelos estudantes. Por outro lado, verificamos que há relação direta, com o sexo e personalidade, isto é, atividade física é maior entre o sexo masculino e os de personalidade extrovertida. Utilizou-se também o VIF (*variance inflation factor*) com o intuito de determinar a colinearidade que é de 1.036 para a idade, 1.015 para o sexo masculino e 1.024 para a extroversão, sendo estes valores inferiores a 5, demonstrando que as variáveis presentes no modelo não são colineares (cf. Tabela 38)

Termina-se com a apresentação do modelo final ajustado para a prática de atividade física, de acordo com a seguinte fórmula:

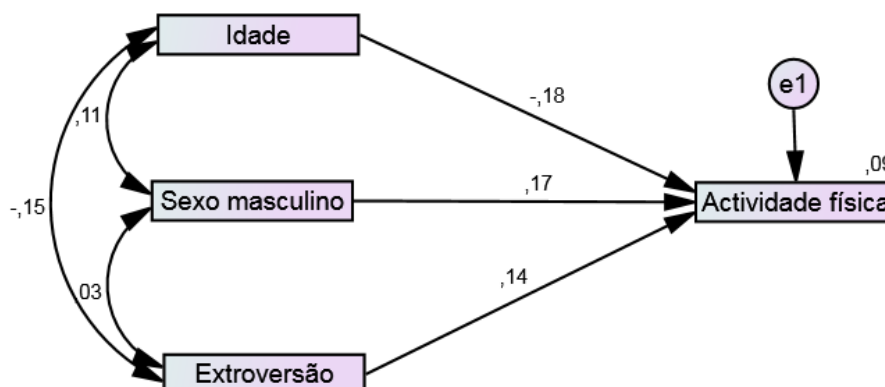
$$\text{Prática de atividade física} = 14.646 + (-0.087 \text{ idade}) + 1.497 \text{ sexo masculino} + 0.135 \text{ extroversão}$$

Tabela 38 – Regressão múltipla entre atividade física (total) e as variáveis independentes

Variável dependente: <b>Atividade física (global)</b>					
R = 0.292					
R <sup>2</sup> = 0.085					
R <sup>2</sup> Ajustado = 0.078					
Erro padrão da estimativa = 2.916					
Incremento de R <sup>2</sup> = 0.020					
F = 11.431					
P = 0.000					
Pesos de Regressão					
Variáveis independentes	Coefficiente b	Coefficiente beta	t	p	Colinearidade VIF
Constante	14.646	-	-	-	-
Idade	-0.087	-0.184	-3.632	0.000	1.036
Sexo masculino	1.497	0.170	3.381	0.001	1.015
Extroversão	0.135	0.143	2.831	0.005	1.024
Análise de variância					
Efeito	Soma quadrados	GL	Média quadrados	F	p
Regressão	291.549	3	97.183	11.431	0.000
Residual	3128.634	368	8.502		
Total	3420.183	371			

Na Figura 2 está representado o *output* gráfico do modelo ajustado com os coeficientes estandardizados. Neste modelo, o coeficiente de regressão ou de trajetória da idade ( $\beta$  idade = -0.18), do sexo masculino ( $\beta$  sexo masculino=0.17) e da extroversão ( $\beta$  extroversão=0.14). O modelo explica cerca de 9% da variação observada da atividade física nas diferentes variáveis. Os valores de r, entre as variáveis, oscilam entre ( $r$ = -0.15) na idade vs extroversão e ( $r$ =0.03) na extroversão vs sexo masculino, com uma variância explicada para estas variáveis de 2.25% e de 0.09% respetivamente.

Figura 2 – Representação esquemática da regressão múltipla entre atividade física e variáveis sociodemográficas e da personalidade



### Regressão múltipla da prática de atividade física com a motivação

No que concerne à prática de atividade física e a motivação, verifica-se que as correlações oscilam entre o fraco ( $r=0.037$ ) com os motivos relacionados com o corpo e o razoável ( $r=0.314$ ) com os motivos psicológicos, sendo todas as correlações positivas, mas não significativas apenas para os motivos de saúde e motivos relacionados com o corpo. Face aos resultados podemos afirmar que a uma maior atividade física está associada uma maior motivação para a sua prática (cf. Tabela 39).

Tabela 39 – Correlação de Pearson entre a prática de atividade física e a motivação para o exercício físico

Variáveis	r	p
Motivos psicológicos	0.314	0.000
Motivos interpessoais	0.231	0.000
Motivos de saúde	0.054	0.150
Motivos relacionados com o corpo	0.037	0.239
Motivos relacionados com a condição física	0.163	0.001

As variáveis preditoras da prática de atividade física são motivos psicológicos e motivos de saúde, explicando 12.0% da variação com a prática da atividade física sendo a variância explicada ajustada de 11.5%. O erro padrão de regressão é 2.856, e os teste F ( $f=9.029$ ;  $p=0.003$ ) e o valor de t ( $t=25.429$ ;  $p=0.000$ ), apresentam significância estatística, o que nos leva a inferir que as variáveis independentes que entraram no modelo de regressão têm poder explicativo sobre a prática de atividade física.

Pelos coeficientes padronizados beta, verificamos que os motivos psicológicos estabelecem uma relação direta e os motivos de saúde uma relação inversa com a prática da atividade física, sugerindo que maior motivação psicológica e melhores níveis de saúde maior a prática de atividade física. A *variance inflation factor* (VIF) indica-nos a inexistência de colinearidade uma vez que estes valores são inferiores a 5 (cf. Tabela 40).

Termina-se com a apresentação do modelo final ajustado para a prática de atividade física, de acordo com a seguinte fórmula:

$$\text{Prática de atividade física} = 13.237 + (1.118 \text{ motivos psicológicos}) + \text{motivos de saúde } (-0.575)$$

Tabela 40 – Regressão múltipla entre a prática de atividade física e variáveis independentes

Variável dependente: <b>Atividade física (global)</b>					
R = 0.346					
R <sup>2</sup> = 0.120					
R <sup>2</sup> Ajustado = 0.115					
Erro padrão da estimativa = 2.856					
Incremento de R <sup>2</sup> = 0.022					
F = 9.029					
P = 0.003					
Pesos de Regressão					
Variáveis independentes	Coefficiente b	Coefficiente beta	t	p	Colinearidade VIF
Constante	13.237	-	-	-	-
Motivos psicológicos	1.118	0.413	7.007	0.000	1.455
Motivos de saúde	-0.575	-0.177	-0.3005	0.003	1.455
Análise de variância					
Efeito	Soma quadrados	GL	Média quadrados	F	p
Regressão	410.367	2	205.184	25.155	0.000
Residual	30009.816	369	8.157		
Total	3420.183	371			

Na Figura 3 contém o *output* gráfico do modelo ajustado com os coeficientes estandardizados. Neste modelo, o coeficiente de regressão ou de trajetória são os motivos psicológicos ( $\beta$  motivos psicológicos = 0.41) e os motivos de saúde ( $\beta$  motivos de saúde = -0.18). O modelo explica cerca de 12% da variação observada da atividade física nas diferentes variáveis. O valor de r, entre as variáveis independentes, é de  $r=0.56$ , com uma variância explicada para estas variáveis de 31.36%.

Figura 3 – Representação esquemática da regressão múltipla entre atividade física e motivação



### Regressão múltipla da prática de atividade física com variáveis sociodemográficas, motivação para o exercício físico e personalidade

Esta última regressão múltipla procura determinar as variáveis preditoras quando analisadas em conjunto as variáveis sociodemográficas, a motivação para o exercício físico e a variável de contexto psicológico personalidade. A Tabela 41 apresenta os valores correlacionais denotando-se que a prática de atividade física estabelece uma relação inversa com a idade ( $r=-0.186$ ), sexo feminino ( $r=-0.153$ ), IMC ( $r=-0.028$ ) e neuroticismo ( $r=-0.069$ ), e correlações positivas com as restantes. Constatam-se diferenças estatisticamente significativas, à exceção do IMC ( $p=0.296$ ), neuroticismo ( $p=0.92$ ), motivos de saúde ( $p=0.150$ ) e motivos relacionados com o corpo ( $p=0.239$ ). Deste modo, os resultados sugerem que quanto menores os índices onde as correlações são negativas e maiores onde são positivas, maior a prática da atividade física.

Tabela 41 - Correlação de Pearson entre a prática de atividade física e variáveis independentes

Variáveis	r	p
Idade	-0.186	0.000
Sexo feminino	-0.153	0.002
Sexo masculino	0.153	0.002
IMC	-0.028	0.296
Extroversão	0.175	0.000
Neuroticismo	-0.069	0.092
Motivos psicológicos	0.314	0.000
Motivos interpessoais	0.231	0.000
Motivos de saúde	0.054	0.150
Motivos relacionados com o corpo	0.037	0.239
Motivos relacionados com a condição física	0.163	0.001

São quatro as variáveis preditoras para a prática de atividade física, resultante da regressão múltipla efetuada: motivos psicológicos, motivos de saúde, idade e sexo feminino que explicam no seu conjunto 14.9% da variabilidade. O erro padrão de regressão é 2.816 e o teste f ( $f=6.422$ ;  $p=0.012$ ) e o valor de t ( $t=17.486$ ;  $p=0.000$ ), são significativos, o que nos leva a inferir que as variáveis independentes que entraram no modelo de regressão têm poder explicativo sobre a variável dependente prática de atividade física.

Apuramos que os motivos psicológicos é a variável com maior peso preditivo ( $\beta=0.356$ ) que estabelece uma relação direta secundada pelos motivos de saúde, idade e sexo feminino que apresentam uma relação inversa. Recorreu-se igualmente ao VIF (*variance inflation factor*), na tentativa de se determinar a colinearidade que é de 1.566 para os motivos psicológicos, 1.498 para os motivos de saúde, 1.064 para a idade e 1.053 para o

sexo feminino, o que evidenciam que as variáveis presentes no modelo não são colineares (cf. Tabela 42).

Termina-se com a apresentação do modelo final ajustado para a prática de atividade física, de acordo com a seguinte fórmula:

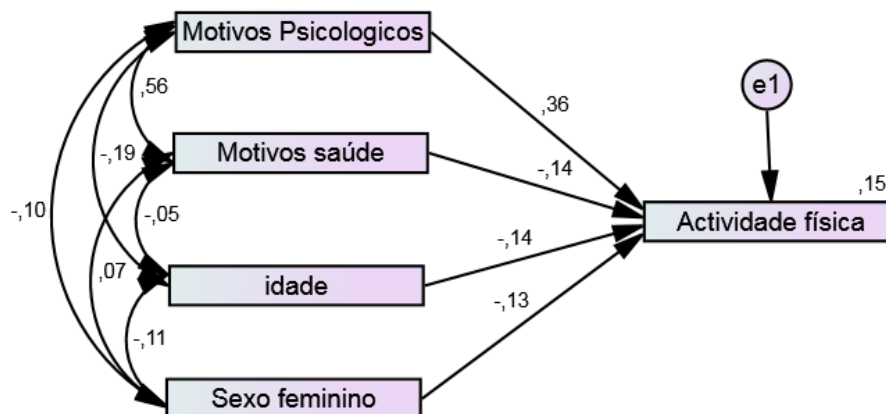
$$\text{Prática de atividade física} = 15.861 + (0.963 \text{ motivos psicológicos}) + \text{motivos de saúde} (-0.469) + \text{idade} (-0.066) + \text{sexo feminino} (-1.104)$$

Tabela 42 – Regressão múltipla entre a prática de atividade física e variáveis independentes

Variável dependente: <b>Atividade física (global)</b>					
R = 0.386					
R <sup>2</sup> = 0.149					
R <sup>2</sup> Ajustado = 0.140					
Erro padrão da estimativa = 2.816					
Incremento de R <sup>2</sup> = 0.015					
F = 6.422					
P = 0.012					
Pesos de Regressão					
Variáveis independentes	Coefficiente b	Coefficiente beta	t	p	Colinearidade VIF
<b>Constante</b>	15.861	-	-	-	-
Motivos psicológicos	0.963	0.356	5.904	0.000	1.566
Motivos de saúde	-0.469	-0.144	-2.447	0.015	1.498
Idade	-0.066	-0.140	-2.822	0.005	1.064
Sexo feminino	-1.104	-0.125	-2.534	0.012	1.053
Análise de variância					
Efeito	Soma quadrados	GL	Média quadrados	F	p
<b>Regressão</b>	<b>510.084</b>	<b>4</b>	<b>127.521</b>	<b>16.082</b>	<b>0.000</b>
<b>Residual</b>	<b>2910.099</b>	<b>367</b>	<b>7.929</b>		
<b>Total</b>	<b>3420.183</b>	<b>371</b>			

Na Figura 4 está representado o *output* gráfico do modelo ajustado com os coeficientes estandardizados. Neste modelo, o coeficiente de regressão ou de trajetória são os motivos psicológicos ( $\beta$  motivos psicológicos =0.36), os motivos de saúde ( $\beta$  motivos de saúde =-0.14), a idade ( $\beta$  idade =-0.14) e o sexo feminino ( $\beta$  sexo feminino =-0.13). O modelo explica cerca de 15% da variação observada da atividade física nas diferentes variáveis. Os valores de r, entre as variáveis, oscilam entre (r=0.56) nos motivos psicológicos vs motivos de saúde, (r=-0.05) nos motivos de saúde vs idade e (r=-0.11) na idade vs sexo feminino, com uma variância explicada para estas variáveis de 31.36% e 0.25% e 1.21%, respetivamente, e de 3.61% entre os motivos psicológicos e a idade e a extroversão, 0.49% entre os motivos de saúde e o sexo feminino; entre os motivos psicológicos e o sexo feminino verificou-se 1%.

Figura 4 – Representação esquemática da regressão múltipla entre atividade física com variáveis sociodemográficas, motivação para o exercício físico e personalidade



#### Em síntese:

- os estudantes do género masculino apresentam uma ordenação média superior em relação ao índice total da atividade física ( $M=227.67$ ), com diferença estatisticamente significativa ( $p=.003$ ):

- os alunos dos 2º e 3º anos obtêm valores idênticos ( $M=15.24\pm 2.548$ ;  $M=15.24\pm 2.936$ , respetivamente), sugerindo que são estes os alunos com maior índice de atividade física;

- as variáveis a tornarem-se predictoras da atividade física foram a idade, o sexo masculino e a extroversão; quanto mais velhos menor a atividade física praticada pelos estudantes; há uma maior atividade física entre o sexo masculino e os de personalidade extrovertida;

- as variáveis predictoras da prática de atividade física são motivos psicológicos e motivos de saúde, os motivos psicológicos estabelecem uma relação direta e os motivos de saúde uma relação inversa com a prática da atividade física, sugerindo que maior motivação psicológica e melhores níveis de saúde maior a prática de atividade física.

- as variáveis predictoras para a prática de atividade física, resultante da regressão múltipla efetuada são: motivos psicológicos, motivos de saúde, idade e sexo feminino; os motivos psicológicos é a variável com maior peso preditivo e estabelece uma relação direta secundada pelos motivos de saúde, idade e sexo feminino que apresentam uma relação inversa.



### **3. Discussão**

Após a apresentação dos resultados, tem lugar a discussão metodológica e a discussão dos dados resultantes da análise descritiva e inferencial, tendo em conta as questões de investigação e a revisão da literatura efetuada.

#### **3.1. Discussão metodológica**

Os procedimentos metodológicos usados no presente estudo foram ao encontro dos objetivos delineados, bem como das características da amostra. O instrumento de recolha de dados utilizado foi o questionário, que, no caso concreto, não necessitou da presença da investigadora para o seu preenchimento, uma vez que este foi um processo feito via Internet. Todo o questionário possui as suas vantagens, sendo que se permite ser aplicado a um maior número de pessoas num menor intervalo de tempo, é uma forma eficiente de recolher informações necessárias, facilita o tratamento dos dados, principalmente os questionários de escolha múltipla ou de resposta fechada, economiza recursos quer financeiros, quer humanos, são relativamente fáceis de aplicar. Todavia, também possui as suas desvantagens, na medida em que dependem da motivação dos sujeitos a responder, da sua honestidade, memória e capacidade de resposta, os questionários estruturados, principalmente os de resposta fechada podem ter uma validade inferior quando se pesquisarem variáveis efetivas (Hill & Hill, 2008), o que se pode assumir como limitação ao presente estudo.

Salienta-se também que o facto de este estudo ter sido transversal, o qual permitiu somente avaliar o fenómeno no momento da investigação, proporcionando dados imediatos e utilizáveis. Neste tipo de estudo, o alcance é mais limitado do que se se tratasse de estudo longitudinal, que possibilita a recolha de dados de forma periódica no mesmo grupo de participantes, facultando avaliar as mudanças relativas às variáveis em estudo, em termo de espaço temporal. Deste modo, o estudo foi condicionado às opções metodológicas, o que não permite que se faça a extrapolação dos resultados a outras amostras, requerendo da confirmação de outras investigações na área, com amostras mais alargadas.

Todavia e apesar das limitações da investigação, considera-se que os resultados alcançados permitem a aquisição de um conhecimento mais real da atividade física em

estudantes de enfermagem, tendo em conta os determinantes sociodemográficos e psicológicos.

### 3.2. Discussão dos resultados

A amostra em estudo (N=372) é constituída maioritariamente por estudantes do género feminino na faixa etária  $\leq 20$  anos, enquanto no grupo de estudantes do género masculino predominam os que têm  $\geq 23$  anos, prevalecendo os que frequentam os 3º e 4º anos, não tendo estatuto de bolseiro, nem têm atividade remunerada. Em ambos os géneros, há um claro predomínio de participantes estudantes solteiros, sobressaindo os que residem na vila e que coabitam com os familiares. Maioritariamente, os pais dos participantes possuem habilitações literárias até ao 9º ano de escolaridade, encontrando-se no ativo. Verifica-se também um predomínio de estudantes com 1 irmão. No que se refere ao IMC, evidenciam-se os estudantes de ambos os géneros com peso eutrófico. No global, os participantes deslocam-se para a escola num veículo motorizado, demorando a maioria das mulheres  $\leq 10$  minutos, enquanto a maioria dos homens demora  $\geq 21$  minutos.

Na nossa amostra, há evidências de estudantes de enfermagem ativos (43.8%), o que difere dos resultados apurados por Soares, Almeida e Ferreira (2010), que verificaram que a grande maioria dos estudantes de enfermagem, na sua amostra, eram inativos, sendo muito significativo o sedentarismo entre os mesmos, o que foi justificado com a sobrecarga horária das aulas e dos ensinamentos clínicos e a necessidade de despenderem do seu tempo livre com atividades sociais extracurriculares, por norma, festas e convívios em bares e discotecas.

Faria (2012), com base no seu estudo, refere que a maioria dos estudantes tem estilos de vida pouco saudáveis, estando os comportamentos de risco associados, como a redução da prática de atividade física. Inclusive, na sua amostra, a maioria dos estudantes não realizam atividades físicas vigorosas, por pelo menos 10 minutos, só 10.4% dos estudantes do primeiro ano e 17% dos últimos anos referiram ter praticado em três ou mais dias. Neste âmbito, importa referir que se apurou que 42.7% dos estudantes são inativos, com prevalência das mulheres.

A primeira questão de investigação surge na tentativa de se averiguar se as variáveis sociodemográficas e académicas têm repercussão na prática de atividade física dos estudantes de enfermagem. Assim, verifica-se que os estudantes do género masculino apresentam uma média superior em relação ao índice total da atividade física, o que resulta

em diferença estatisticamente significativa, sugerindo que os homens são mais propensos à atividade física do que as mulheres. Estes resultados vão ao encontro dos dados apurados por Cardoso, Cardoso, Pereira e Júnior (2012), na medida em que também houve um predomínio de estudantes do gênero masculino a praticar mais atividade física. Estes autores verificaram que um número pouco significativo de mulheres afirmaram ter praticado algum tipo de atividade física na mesma frequência que os rapazes. Vários estudos, realizados com estudantes de enfermagem, têm revelado que os rapazes são mais ativos fisicamente do que as raparigas, as quais aderem menos à atividade física do que os homens (Silva et al., 2007; Conte et al., 2011). Contudo, Kretly e Faro (2012), em conformidade com o seu estudo, verificaram que a maioria dos estudantes de enfermagem pratica atividades desportivas e atividade física, quer homens, quer mulheres. Contrariamente ao estudo de Alves (2011) que constatou que 54.2% dos alunos de enfermagem não praticam atividade física.

Verificou-se que a variável idade não influenciou o índice de atividade física, todavia, são os estudantes com idade inferior ou igual a 20 anos que obtêm o valor médio mais elevado, sendo estes os mais ativos, o que vai ao encontro dos dados apurados por Faria (2012), pois também os seus resultados demonstram que os estudantes mais novos são os que praticam mais atividade física, sobretudo as vigorosas.

Outro resultado importante refere-se à variável ano em que os estudantes estão inscritos, com resultados estatisticamente significativos, sendo os estudantes dos 2º e 3º anos a revelarem maior índice de atividade física, o que corrobora os resultados encontrados por Faria (2012), onde também ficou demonstrado que os alunos dos primeiros anos de enfermagem são os que apresentam evidências de maior atividade física. Neste âmbito, também Soares, Almeida e Ferreira (2010) verificaram que os estudantes, à medida que vão avançando no curso, demonstram um estilo de vida menos saudável, estando evidentes o sedentarismo e a alimentação pouco saudável, o que foi justificado com a extensa carga horária na sala de aula e nos campos de estágio, o que resulta, para além de outros fatores, na inatividade física mais acentuada.

Confirma-se que, apesar da variável IMC não ter interferido estatisticamente no total do índice de atividade física, os estudantes com obesidade são os que referem praticar mais atividade física. Estes resultados podem justificar-se precisamente com o fator excesso de peso, ou seja, estes estudantes demonstram ter consciência dos benefícios da atividade física na redução do peso, o que os leva a tornar-se mais ativos fisicamente, optando por praticar mais atividade física. A contribuição da prática regular de atividade física associada à saúde e ao bem-estar, bem como a consequência negativa do sedentarismo relacionado a

algumas doenças, estão bem documentadas na literatura (Souza, Silva, Assis, Fiacconel, Pinto & Moraes, 2010).

Estima-se que nos países desenvolvidos mais de dois milhões de mortes são atribuíveis ao sedentarismo e que entre 60% a 80% da população mundial não é suficientemente ativa para obter benefícios na saúde (OMS, 2011). Este panorama revela-se favorável ao desenvolvimento de problemas graves para a saúde. Segundo o American College of Sports Medicine (2005), a prática de atividade física, em todas as idades, é essencial para uma boa saúde, sendo indispensável para o controlo do peso e do balanço energético. Esta prática manifesta uma variedade de benefícios, permitindo bem-estar psicológico e diminuição de alguns fatores de risco, nomeadamente a hipertensão, o colesterol elevado e a obesidade.

Procura-se também saber se a motivação influencia a prática de atividade física, o que corresponde à segunda questão de investigação. Assim, os dados alcançados demonstram que as variáveis preditoras da prática de atividade física são os motivos psicológicos e os motivos de saúde, cujo modelo de regressão revela que estas variáveis têm poder explicativo sobre a prática de atividade física. Verifica-se que quanto mais motivos psicológicos os sujeitos da amostra tiverem, maior é a prática de atividade física, bem como se apurou que quanto maiores forem os motivos de saúde, maior é a prática de atividade física. Estes resultados corroboram os encontrados por Alves (2011), segundo os quais dos estudantes de enfermagem que praticam a atividade física, os motivos de adesão foram os motivos de saúde, incluindo a redução do stresse e da ansiedade provocados pelas exigências da vida académica. As evidências nesta área referem que os motivos para a prática de atividade física são diversos e distintos, estando os mesmos relacionados maioritariamente com a saúde/bem-estar (França & Colares, 2008). A motivação é um fator importante na prática de atividade física. Todavia, Santos e Alves (2009) referem que, apesar de os estudantes terem consciência de que a saúde tem relação direta com a qualidade de vida, muitos ainda apresentam uma reduzida preocupação com os seus próprios comportamentos de risco, revelando inatividade física.

A terceira questão de investigação presume verificar que associação existe entre a personalidade e a prática de atividade física, tendo-se verificado que a extroversão foi uma variável preditora da atividade física, ou seja, os estudantes mais extrovertidos praticam mais atividade física. Estes resultados estão em consonância com os encontrados por Rhodes e Smith (2011), segundo os quais, há uma relação positiva entre a dimensão extroversão e a motivação para a prática de atividade física, isto é, as pessoas com valores superiores no parâmetro da extroversão são as que vivem ativamente e são mais sociáveis,

sendo mais ativas e revelam melhores níveis de atividade física. Os mesmos autores verificaram que a maioria dos estudos revela a existência de uma correlação significativa entre a motivação para a prática de atividade física e o tipo de personalidade de abertura à experiência, o que se verificou no presente estudo.

Face aos resultados obtidos, referencia-se Macedo e Ferreira (2010), segundo os quais, a prática de atividade de física deixa os estudantes mais satisfeitos com a instituição, desenvolvem a sua autoestima, autoconfiança e competências para realizarem trabalhos de grupo. Estes autores sustentam, ainda, que a prática de atividade física é um fator que influencia positivamente o desenvolvimento das competências interpessoais e de liderança e que os estudantes praticantes têm melhores indicadores de saúde emocional e física. Como tal, e em conformidade com Soares, Almeida e Ferreira (2010), os estudantes de enfermagem passam por situações complexas inerentes ao próprio curso e às alterações sociais e familiares consequentes, podendo, inclusive, experienciar vários conflitos, que podem influenciar negativamente o seu estilo de vida. A complementar, Carvalho (2009) refere que a resposta do estudante de enfermagem face às situações de adaptação ao ensino superior tem por base a sua vivência e a sua personalidade. Deste modo, os mesmos autores sustentam a ideia de que é fundamental fomentar a elaboração de programas de promoção de saúde na própria instituição escolar, a fim de se promover a atividade física, com a finalidade de levar os estudantes de enfermagem à tomada de decisões no que respeita a estilos de vida saudável. É que a atividade física assume-se como uma alternativa para a restauração do bem-estar face aos efeitos nocivos do dia-a-dia, incluindo o desgaste causado pela vida escolar e pelo trabalho (Cardoso et al., 2012).



#### 4. Conclusão

A atividade física está diretamente associada à promoção de melhores padrões de vida e de saúde. Face a esta realidade, este estudo abordou a atividade física em estudantes de enfermagem e os determinantes sociodemográficos e de contexto psicológico.

Através da revisão da literatura, concluiu-se que a entrada no ensino superior confronta o estudante com muitos desafios de caráter pessoal, desenvolvimental, social, académico e institucional que implicam alterações no seu padrão de comportamento, no caso concreto no que se refere à prática de atividade física, que assume um importante papel na vida das pessoas, quer no que respeita à aquisição e à manutenção da saúde, quer em relação à melhoria da condição física, do bem-estar. Com o aumento da atividade física pode prevenir-se a obesidade e as doenças associadas e, ao nível psicológico, a redução dos níveis de depressão, melhoria da autoestima, controlo do stresse e da ansiedade, melhor interação com outras pessoas, fatores estes, que contribuem positivamente para uma melhor qualidade de vida dos estudantes de enfermagem.

O conhecimento acerca dos efeitos positivos da prática de atividade física na saúde, em qualquer idade, está generalizado. No entanto, é também conhecido que a maioria da população nas sociedades industrializadas é sedentária, possuindo uma elevada prevalência de excesso de peso e obesidade.

Concluiu-se do quadro concetual que são muitas as certezas que comprovam a importância da prática de atividade física no desenvolvimento de estilos de vida saudáveis e no bem-estar geral dos indivíduos. Atualmente, existe uma ampla evidência de que o exercício regular e moderado tem benefícios incontestáveis para a saúde física, psicológica e social, podendo contribuir de forma significativa para o bem-estar geral da pessoa em qualquer faixa etária. Todavia, também se verificou que vários estudos concluíram que muitos estudantes do ensino superior, com a entrada na universidade, reduzem os níveis de atividade física, o que conduz a um estilo de vida cada vez mais sedentário. Esta é uma etapa da vida dos estudantes dedicada a todas as exigências e complexidades inerentes à vida universitárias, resultando, em muitos casos, na diminuição dos níveis de atividade física.

A partir dos resultados obtidos, acredita-se que os objetivos inicialmente propostos foram alcançados. Assim sendo, pode concluir-se que, numa amostra de 372 estudantes de enfermagem, analisados no presente estudo, maioritariamente do género feminino, com

idades inferiores ou iguais a 20 anos, o valor percentual mais elevado foi o dos estudantes que são ativos, com maior atividade física entre os homens, sobretudo os que frequentam os 2º e 3º anos, tendo sido estes os alunos com maior índice de atividade física. Concluiu-se também do estudo empírico que há maior atividade física por parte dos estudantes mais novos, com uma personalidade extrovertida e por parte dos que têm maior motivação psicológica e referiram motivos de saúde.

A prática da atividade física é benéfica à saúde e, por esse motivo, deve ser incentivada no ambiente universitário. Sabe-se que os estudantes estão continuamente sujeitos a trabalhos, prazos de entrega, longas horas de estudo, situações de exaustão física e mental, entre outras. Como tal, a implementação de programas de atividade física nos seus tempos livres poderá diminuir os desconfortos em relação à vida académica, com benefícios para a saúde física e psicológicas. Além disso, estudar a atividade física de estudantes de enfermagem é importante para a descrição de aspetos relacionados com a saúde desse grupo, o que pode servir para a adoção de estratégias e programas de saúde na universidade, como medida preventiva para a adoção de hábitos de vida saudáveis e a melhoria da qualidade de vida, a curto e a longo prazo. A universidade deve servir para a disseminação de saberes, cultura e valores, dentre os quais, a atividade física não pode estar excluída.

Importa também referir que se encontraram limitações na realização deste trabalho, tendo sido a mais notória a escassez de bibliografia que correlacione a prática de atividade física em estudantes de enfermagem e a personalidade, o que não permitiu uma explanação mais profundada deste determinante psicológico. Todavia, considera-se que, através do estudo empírico, se conseguiu ter um conhecimento mais aprofundado sobre a temática.

Assim, para futuras investigações, sugere-se que sejam replicados os procedimentos com dimensões amostrais superiores. Será também interessante conseguir-se comparar duas amostras diferentes, de cursos diferentes e investigar a relação entre o nível de atividade física e o comportamento sedentário.

## Bibliografia

- Almeida, L.S., & Nogueira, C.I.F. (2012). Investimento extracurricular e seu impacto diferencial na adaptação e rendimento acadêmico em alunos do ensino superior. *Revista Galego-Portuguesa de Psicología e Educación*, 11: 321-328.
- Alves, E.F. (2011). Estilo de vida de estudantes de graduação em enfermagem de uma instituição do sul do Brasil. *Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, v.3, nº 1. Acedido em: [http://www.academia.edu/2335420/Estilo\\_de\\_vida\\_de\\_estudantes\\_de\\_graduacao\\_e\\_m\\_enfermagem\\_de\\_uma\\_instituicao\\_do\\_sul\\_do\\_Brasil\\_Lifestyle\\_of\\_undergraduate\\_nursing\\_students\\_of\\_an\\_institution\\_from\\_southern\\_Brazil](http://www.academia.edu/2335420/Estilo_de_vida_de_estudantes_de_graduacao_e_m_enfermagem_de_uma_instituicao_do_sul_do_Brasil_Lifestyle_of_undergraduate_nursing_students_of_an_institution_from_southern_Brazil).
- American College of Sports Medicine (2005). *ACSMs guidelines for exercise testing and prescription*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Araújo B. R., Almeida L.S., & Paul, M. C. (2009). Transição e adaptação acadêmica dos estudantes à Escola de Enfermagem. *Revista Portuguesa de Psicossomática*, 5, 56-64.
- Bernaudo, J.L. (2009). *Métodos de Avaliação da Personalidade*. Lisboa: Climepsi Editores, 2000.
- Cabral, J., & Matos, P. M. (2010). Preditores da adaptação à universidade: o papel da vinculação, desenvolvimento psicossocial e coping. *Psychologica*, 52: 55-77.
- Cardoso, B.L.C., Cardoso, A.O., Pereira, K.R., & Júnior, W.C. (2012). *Percepção dos acadêmicos de enfermagem quanto à atividade física para a promoção da qualidade de vida*. Acedido em: [http://portalfg.com.br/anais/1congresso/artigos/Artigo\\_1.pdf](http://portalfg.com.br/anais/1congresso/artigos/Artigo_1.pdf).
- Carvalho, P.B. (2009). *Tipos de personalidade*. São Paulo: Saraiva.
- Chickering, A. W., & Reisser, L. (1995). *Education and identity*. San Francisco: Jossey Bass.
- Conte, M., Gonçalves, A.; Chalita, L.V.A.S., & Ramalho, L.C.B. (2011). Nível de atividade física como estimador da aptidão física de estudantes universitários: explorando a adoção de questionário através de modelagem linear. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. vol.14 nº.4 Niterói July/ Aug. Acedido em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v14n4/v14n4a02.pdf>.

- Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjöström, M., Bauman, A.E., Booth, M.L., Ainsworth, B.E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J.F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*; 35: 1381-1395.
- Duca, G.F., Rombaldi, A.J., Knuth, A.G., Azevedo, M.R., & Nahas, M.V. (2009). Associação entre nível econômico e inatividade física em diferentes domínios. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*.; 14(2), 123-131.
- Faria, D.L.S. (2012). *Estudo comparativo dos estilos de vida dos estudantes de medicina da Universidade da Beira Interior no início e no final do curso*. Universidade da Beira Interior. Ciências da Saúde. Acedido em: <https://ubithesis.ubi.pt/bitstream/10400.6/1197/1/Daniela%20Faria.pdf>.
- Ferraz, M.F., & Pereira, A.S. (2002). Dinâmica da personalidade e do homesickness (saudades de casa) dos jovens estudantes universitários. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 6: 149-164.
- Fontes. A., & Vianna, R. (2009). Prevalência e fatores associados ao baixo nível de actividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste-Brasil. *Rev Bras Epidemiol*; 12(1): 20-29.
- Franca, C., & Colares, V. (2008). Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. *Rev. Saúde Pública*, v. 42, 3, 420-427.
- Freitas, D., Rodrigues, C.S., Yagui, C.M., Carvalho, R.S., & Marchi-Alves, L.M. (2012). Fatores de risco para hipertensão arterial entre estudantes do ensino médio. *Acta Paulista Enferm.*; 25(3), 430-434.
- Furegato, A. R. F., Santos, J. L. F., Silva, E. C. (2008). Depression among nursing students associated to their self-esteem, health perception and interest in mental health. *Rev. Latino Am. Enfermagem*, vol.16, 2, 198-204.
- Hill, M. M., & Hill, A. (2008). *Investigação por questionário*. Lisboa: Edições Silabo.
- Kretly, V., & Faro, A.C.M. (2012). A enfermagem enquanto ciência no esporte - tendências e perspectivas. *Rev Paul Enfermagem*; 22(3): 293-8.
- Macedo, L.T., & Ferreira, C.E.S. (2010). *Comparação do nível de atividade física de alunos do ensino médio de uma escola particular no DF, em relação ao gênero, frequência semanal e duração*. Revista Digital. Buenos Aires, año 15, nº 145, Acedido em: <http://www.efdeportes.com/efd145/nivel-de-atividade-fisica-de-alunos-do-ensino-medio.htm>

- Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2: 361-376.
- Maroco, J. (2007). *Análise estatística com utilização do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Martins, M., Ricarte, I.F., Rocha, C.H., Maia, R.B., Silva, V.B., Vera, A.B., & Souza, F.M.D., (2010). Pressão arterial, excesso de peso e nível de atividade física em estudantes de universidade pública. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, São Paulo, v. 95, 2, 192-199.
- Martins, P.F.S., & Lopes, E.J. (2010). Relação entre personalidade, transtornos de ansiedade e de humor: uma revisão da literatura brasileira literatura brasileira. *Revista Brasileira de Terapia Cognitiva*, vol.6, 1: 85-107.
- Monteiro, C.R., & Faro, A.C.M. (2009). Physical exercise according to nursing students' perceptions. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 14, 6: 843-8.
- Nunes, C.H.S., Hutz, C. S., & Nunes, M.O. (2010). *Bateria Fatorial de Personalidade – Manual Técnico*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- OMS (2011). Relatório de riscos globais em saúde. Acedido em: [http://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/global\\_health\\_risks/en/index.html](http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/global_health_risks/en/index.html).
- Pervin, L.A., & John, O.P. (2011). *Personalidade: teoria e pesquisa*. Lisboa: Armed.
- Pestana, M.H. & Gageiro, J.N. (2009). *Análise categórica, árvores de decisão e análise de conteúdo em ciências sociais e da saúde com o SPSS*. Lisboa: Edições Lidel.
- Pinheiro, M. (2013). *Uma época especial: Suporte social e vivências académicas na transição e adaptação ao ensino superior*. Coimbra: Livraria Almedina.
- Pires, C.G.S., Mussi, F.C., Cerqueira, B.B., Pitangal, F.J.G., & Silva, D.O. (2013). Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem. *Acta paul. enferm.* vol. 26 n.º 5, São Paulo. Acedido em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-21002013000500006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-21002013000500006&script=sci_arttext).
- Pinto, J.M.C. (2009). *Impacto psicológico e psicopatológico da violência conjugal em mulheres vítimas acolhidas em casas de abrigo. Estudo exploratório em duas casas de abrigo do Grande Porto*. Porto: Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar.

- Quadros, T. M., Gordia, A. P., Martins, C. R., Silva, D. A., Ferrari, E. P., & Petroski, E. L. (2010). Imagem corporal em universitários: associação com estado nutricional e sexo. *Motriz*, 16(1), 78-85.
- Rebelo, A., & Leal, I. (2007). Fatores de personalidade e comportamento alimentar em mulheres portuguesas com obesidade mórbida: Estudo exploratório. *Análise Psicológica*, 3: 467-477.
- Rhodes, R.E., & Smith, N.E.I. (2011). Personality correlates of physical activity: a review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*; 40: 958-965.
- Santos, J.F.S., & Alves, V.S. (2009). Perfil do estilo de vida relacionado à saúde dos acadêmicos da Unicentro, Campos Irati, PR. *Revista Digital*, Buenos Aires, 29: 13.
- Saupe, R., Nietche, E.A., Cestari, M.E., Giorgi, M.D.M., & Krahl M. (2011). Quality of life of nursing students. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*; 12(4), 636-642.
- Schlossberg, N.K., Waters, E.B., & Goodman, J. (1995). *Counseling adults in transition: Linking practice with theory*. New York: Springer.
- Silva, G.S.F, Bergamaschine, R., Rosa, M., Melo, C., Miranda, R., & Bara Filho, M. (2007). *Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica*. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. vol.13 nº.1 Niterói Jan./Feb. 2007. Acedido em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922007000100009&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922007000100009&lang=pt).
- Soares, D., Almeida, L.S. & Ferreira, J. A. (2010). Percursos vocacionais e vivências acadêmicas: O caso dos alunos maiores de 23 anos. *Psicologia, Educação e Cultura*, 1(14), 203-214.
- Sousa, R., Lopes, A., & Ferreira, E. (2012). O processo de adaptação dos estudantes ao ensino superior: um estudo com estudantes de uma escola de educação e de uma escola de saúde. In C. Leite & M. Zabalza (Orgs.), *Ensino superior: Inovação e qualidade na docência* (pp. 8574-8585). Porto: CIIE.
- Souza, T.P., Silva, R.C.R., Assis, A.M.O., Fiacconel, R.L., Pinto, E.J., & Moraes, L.T.L.P. (2010). Association between physical inactivity and overweight among adolescents in Salvador, Bahia-Brazil. *Rev Bras Epidemiol*; 13(3): 468-475.
- Tavares, C.F.V. (2014). *Adaptação ao ensino superior, personalidade e otimismo em estudantes universitários do 1º Ciclo de Estudos*. Universidade Fernando Pessoa. Faculdade de Ciências Humanas e Sociais. Acedido em:

<http://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/4231/1/CL%C3%81UDIO%20filipe%20valente%20tavares%20%20adapta%C3%87%C3%83O%20AO%20ensino%20superior,%200personalidade%20E%20otimismo%20em%20estudantes%20universit%C3%81rios%20do%201%C2%BA%20ciclo%20DE%20estudos.pdf>.

Tuckman, B. (2005). *Manual de investigação em educação*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.







## **Anexo I**

### **Instrumento de recolha de dados**



**Instituto Politécnico de Viseu  
Escola Superior de Saúde de Viseu**

IIº Curso de Mestrado em Enfermagem Comunitária

**PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO**

Este protocolo de instrumentos de avaliação destina-se a colher dados no sentido de identificar a relação entre as variáveis sociodemográficas e as de contexto psicológico, na qualidade do sono, no comportamento alimentar, no exercício físico, nos níveis de *stress*, ansiedade e depressão, e nos hábitos tabágicos dos estudantes do curso de enfermagem, para um estudo descritivo correlacional, no âmbito de um projeto de investigação no contexto do 2º curso de mestrado em Enfermagem Comunitária, que estamos a desenvolver sob orientação dos Professores Cláudia Chaves e João Duarte sobre a “**Personalidade versus factores de risco nos estudantes de enfermagem**”. Para tal, solicitamos a sua participação, bastando para isso responder às questões que lhe são colocadas.

As respostas são confidenciais e anónimas, servindo apenas para tratamento estatístico.

O mesmo é constituído por questões fechadas. Não existem respostas certas ou erradas, dado que todas as respostas visam exclusivamente obter informação sobre a realidade vivenciada por cada estudante.

Nas afirmações onde existir uma quadrícula () , deve assinalar com uma cruz (X) a alínea que está de acordo com o seu caso.

Para que seja salvaguardada a validade do questionário, pedimos que não deixe nenhuma questão por responder.

**OBRIGADA PELA SUA COLABORAÇÃO**

A equipa de investigação

## I PARTE

1 – Idade \_\_\_\_ anos    2 – Sexo:     Masculino     Feminino

3 – Estado civil:     Solteiro     Casado     Divorciado     União de facto     Outro. Qual? \_\_\_\_\_

4 – Onde vive atualmente?     Aldeia     Vila     Cidade

5 – Com quem vive durante período letivo?

- Sozinho     Pai/Mãe/Irmãos e Outros familiares  
 Amigos/colegas     Irmãos  
 Residência estudantil     Marido/Esposa/Companheiro(a) e Outros familiares

6 – Ano que está inscrito:

- 1º ano     2º ano     3º ano     4º ano     Pós-graduação/Mestrado

7 – Quais as habilitações literárias dos seus Pais? (assinala a mais elevada)

	Pai	Mãe		Pai	Mãe
Analfabeto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bacharelato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4ª Classe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Licenciatura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6º ano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mestrado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9º ano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Doutoramento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11º ou 12º ano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

8 – Profissão do Pai: \_\_\_\_\_

9 – Profissão da Mãe: \_\_\_\_\_

10 – Quantos irmãos tem? \_\_\_\_\_

11 – Tem alguma atividade remunerada?     Não     Sim

12 – Como se desloca para a escola?     A pé     Carro     Transportes públicos     Outro. Qual? \_\_\_\_\_

13 – Tempo de deslocação entre casa/escola \_\_\_\_ minutos

14 – É bolseiro?     Não     Sim

15- Peso atual: \_\_\_\_\_ kg

16 – Altura: \_\_\_\_\_ cm

## **II Parte**

### **Escala de Restrição Alimentar**

Vai encontrar 10 perguntas com diversas alternativas de resposta, leia cuidadosamente cada pergunta e marque aquela alternativa que melhor a (o) representa.

Conteste todas as perguntas, tenha presente que as suas respostas devem refletir os seus gostos e sentimentos pessoais.

**1. Com que frequência faz dieta?**

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| a) Nunca.     | d) Quase sempre. |
| b) Raramente. | e) Sempre.       |

**2. A maior quantidade de peso que perdeu num mês da sua vida foi:**

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| a) Entre 0 e 2 Kg.     | d) Entre 7,1 e 9,5 Kg. |
| b) Entre 2,1 e 4,5 Kg. | e) Mais de 9,5 Kg.     |
| c) Entre 4,6 e 7 Kg.   |                        |

**3. Qual a máxima quantidade de peso que ganhou em uma semana?**

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| a) Entre 0 e 0,5 Kg.    | d) Entre 1,55 e 2,5 Kg. |
| b) Entre 0,55 e 1 Kg.   | e) Mais de 2,55 Kg.     |
| c) Entre 1,05 e 1,5 Kg. |                         |

**4. Em quanto acredita variar o seu peso numa semana normal?**

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| a) Entre 0 e 0,5 Kg.    | d) Entre 1,55 e 2,5 Kg. |
| b) Entre 0,55 e 1 Kg.   | e) Mais de 2,55 Kg.     |
| c) Entre 1,05 e 1,5 Kg. |                         |

**5. Uma variação de 2,5 Kg afetaria a forma como vive a sua vida?**

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| a) De modo nenhum. | c) Moderadamente. |
| b) Levemente.      | d) Muito.         |

**6. Come menos quando está com outras pessoas?**

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| a) Nunca.     | c) Quase sempre. |
| b) Raramente. | d) Sempre.       |

**7. Passa muito tempo a pensar no que vai comer?**

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| a) Nunca.     | c) Quase sempre. |
| b) Raramente. | d) Sempre.       |

**8. Sente-se culpada (o) depois de ter comido em excesso?**

- a) Nunca.
- b) Raramente.
- c) Quase sempre.
- d) Sempre.

**9. É consciente de quanto come habitualmente?**

- a) De modo nenhum.
- b) Levemente.
- c) Moderadamente.
- d) Muito.

**10. Qual foi o máximo que chegou a pesar acima do seu peso normal?**

- a) Entre 0 e 0,5 Kg.
- b) Entre 0,55 e 2,5 Kg.
- c) Entre 2,55 e 5 Kg.
- d) Entre 5,05 e 10 Kg.
- e) Mais de 10 Kg.

### III PARTE

#### QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ) VERSÃO CURTA

Estamos interessados em conhecer os diferentes tipos de atividade física, que faz no seu cotidiano.

As questões que lhe vamos colocar referem-se à semana imediatamente anterior àquela em que o questionário é feito. Por favor, responda a todas as questões, mesmo que não se considere uma pessoa fisicamente ativa. Vamos colocar-lhe questões sobre as atividades desenvolvidas na sua atividade profissional, acadêmica e nas suas deslocações, sobre as atividades referentes aos trabalhos domésticos e às atividades que efetuou no seu tempo livre para a recreação ou prática de exercício físico/desporto.

Ao responder às seguintes questões, considere o seguinte:

- **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 esforço físico moderado e tornam a respiração um pouco mais forte do que o normal.

Ao responder às questões considere apenas as atividades físicas que realize durante pelo menos **10 minutos seguidos**.

**Q.1** - Diga por favor, nos últimos 7 dias, em quantos dias fez atividades físicas **vigorosas**, como por exemplo, levantar objetos pesados, cavar, ginástica aeróbica, nadar, jogar futebol, andar de bicicleta a um ritmo rápido?

\_\_\_\_\_ **Dias**

**Q.2** - Nos dias em que pratica atividades físicas **vigorosas**, quanto tempo em média dedica normalmente a essas atividades?

\_\_\_\_\_ **Horas** \_\_\_\_\_ **Minutos**

**Q.3** - Diga por favor, nos últimos 7 dias, em quantos dias fez atividades físicas **moderadas** como por exemplo, carregar objetos leves, caçar, trabalhos de carpintaria, andar de bicicleta a um ritmo normal ou ténis de pares? Por favor não inclua o “andar”.

\_\_\_\_\_ **Dias**

**Q.4** - Nos dias em que faz atividades físicas **moderadas**, quanto tempo em média dedica normalmente a essas atividades?

\_\_\_\_\_ **Horas** \_\_\_\_\_ **Minutos**

**Q.5** – Diga por favor, nos últimos 7 dias, em quantos dias **andou** pelo menos 10 minutos seguidos?

\_\_\_\_\_ **Dias**

**Q.6** - Quanto tempo no total, despendeu num desses dias, a andar/caminhar?

\_\_\_\_\_ **Horas** \_\_\_\_\_ **Minutos**

**Q.7** - Diga por favor, num dia normal quanto tempo passa **sentado**? Isto pode incluir o tempo que passa a uma secretária, a visitar amigos, a ler, a estudar ou a ver televisão.

\_\_\_\_\_ **Horas** \_\_\_\_\_ **Minutos**

#### IV PARTE

### QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO PARA O EXERCÍCIO

*The Exercise Motivations Inventory* (EMI - 2) (Original de Markland, 1997)

Tradução e Adaptação de José Alves e António Lourenço (2001)

Nas páginas seguintes são apresentadas várias afirmações relacionadas com as razões que as pessoas normalmente apresentam para fazerem exercício físico. Por favor, leia cuidadosamente cada uma das afirmações e assinale-as TODAS com uma cruz, no número apropriado:

- Se considerar que uma afirmação não é, de maneira nenhuma, verdadeira para si, deverá assinalar “0”.
- Se entender que a afirmação é completamente verdadeira para si, assinale “5”.
- Se entender que uma afirmação é parcialmente verdadeira para si, assinale “1”, “2”, “3” ou “4”, de acordo com a intensidade com que essa mesma afirmação reflete o porquê de você praticar exercício físico.

Lembre-se, nós pretendemos saber porque razão pratica exercício físico, independentemente de as afirmações apresentadas serem, ou não, boas razões para qualquer pessoa praticar exercício físico.

NÃO HÁ PORTANTO, AFIRMAÇÕES CORRETAS OU ERRADAS e todas elas deverão ser assinaladas em apenas um único número. Se se enganar, por favor, desmarque e assinale aquela que para si é mais verdadeira. A resposta sincera às questões que colocamos é importante. Garantimos que todas as informações prestadas serão ABSOLUTAMENTE CONFIDENCIAIS e utilizadas apenas para efeitos de estudo.

		Nada verdadeiro para mim			Completamente verdadeiro para mim		
Pessoalmente, faço exercício físico (ou poderei vir a fazer)		↓				↓	
1	Para me manter elegante	0	1	2	3	4	5
2	Para evitar ficar doente	0	1	2	3	4	5
3	Porque me faz sentir bem	0	1	2	3	4	5
4	Para me ajudar a parecer mais novo	0	1	2	3	4	5
5	Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	0	1	2	3	4	5
6	Para poder pensar	0	1	2	3	4	5
7	Para ter um corpo saudável	0	1	2	3	4	5
8	Para me fortalecer/tornar mais robusto	0	1	2	3	4	5

9	Porque gosto da sensação de me exercitar	0	1	2	3	4	5
10	Para passar tempo com os amigos	0	1	2	3	4	5
11	Porque o meu médico me aconselhou	0	1	2	3	4	5
12	Porque gosto de tentar ganhar/vencer quando faço atividade física	0	1	2	3	4	5
13	Para me manter/tornar mais ágil	0	1	2	3	4	5
14	Para ter objetivos que orientem o meu esforço	0	1	2	3	4	5
15	Para perder peso	0	1	2	3	4	5
16	Para prevenir problemas de saúde	0	1	2	3	4	5
17	Porque o exercício físico é revigorante	0	1	2	3	4	5
18	Para ter um corpo bonito	0	1	2	3	4	5
19	Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	0	1	2	3	4	5
20	Porque ajuda a reduzir a tensão	0	1	2	3	4	5
21	Porque pretendo manter uma boa saúde	0	1	2	3	4	5
22	Para aumentar/melhorar a minha resistência	0	1	2	3	4	5
23	Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática como fora dela	0	1	2	3	4	5
24	Para tirar partido/desfrutar dos aspetos sociais inerentes à prática do exercício físico	0	1	2	3	4	5
25	Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária	0	1	2	3	4	5
26	Porque gosto de competir	0	1	2	3	4	5
27	Para manter a flexibilidade	0	1	2	3	4	5
28	Porque me proporciona situações desafiantes	0	1	2	3	4	5
29	Para me ajudar a controlar o peso	0	1	2	3	4	5
30	Para evitar doenças do coração	0	1	2	3	4	5
31	Para recarregar energias	0	1	2	3	4	5
32	Para melhorar a minha aparência	0	1	2	3	4	5

33	Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	0	1	2	3	4	5
34	Para ajudar a gerir/controlar o stress	0	1	2	3	4	5
35	Para me sentir mais saudável	0	1	2	3	4	5
36	Para me tornar mais forte	0	1	2	3	4	5
37	Por gostar da experiência de praticar exercício físico	0	1	2	3	4	5
38	Para me divertir estando ativo com outras pessoas	0	1	2	3	4	5
39	Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	0	1	2	3	4	5
40	Porque gosto da competição física	0	1	2	3	4	5
41	Para me manter/tornar flexível	0	1	2	3	4	5
42	Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais	0	1	2	3	4	5
43	Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias	0	1	2	3	4	5
44	Para ter um aspeto mais atrativo	0	1	2	3	4	5
45	Para alcançar coisas que os outros não conseguem	0	1	2	3	4	5
46	Para libertar a tensão	0	1	2	3	4	5
47	Para desenvolver os músculos	0	1	2	3	4	5
48	Porque me sinto na minha melhor forma quando faço exercício físico	0	1	2	3	4	5
49	Para fazer novos amigos	0	1	2	3	4	5
50	Porque acho o exercício físico divertido, especialmente quando envolve competição	0	1	2	3	4	5
51	Para me avaliar em função de critérios pessoais	0	1	2	3	4	5

## V PARTE

### ESCALA DE ANSIEDADE DEPRESSÃO E STRESS DE 21 ITENS DE LOVIBOND E LOVIBOND

Adaptada por Pais-Ribeiro, J., Honrado, A., & Leal, I. (2004)

Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si durante a semana passada. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação. Se se enganar, por favor, selecione aquela que, para si, é mais verdadeira. A resposta sincera às questões que colocamos é importante. Garantimos que todas as informações prestadas serão absolutamente confidenciais e utilizadas apenas para efeitos de estudo.

A classificação é a seguinte:

- 0 – Não se aplicou nada a mim
- 1 – Aplicou-se a mim algumas vezes
- 2 – Aplicou-se a mim muitas vezes
- 3 – Aplicou-se a mim a maior parte das vezes

1	Tive dificuldade em me acalmar	0	1	2	3
2	Senti a minha boca seca	0	1	2	3
3	Não consegui sentir nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
4	Senti dificuldades em respirar	0	1	2	3
5	Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas	0	1	2	3
6	Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações	0	1	2	3
7	Senti tremores (por ex.: nas mãos)	0	1	2	3
8	Senti que estava a utilizar muita energia nervosa	0	1	2	3
9	Preocupe-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula	0	1	2	3
10	Senti que não tinha nada a esperar do futuro	0	1	2	3
11	Dei por mim a ficar agitado	0	1	2	3
12	Senti dificuldade em me relaxar	0	1	2	3
13	Senti-me demasiado melancólico	0	1	2	3

14	Estive intolerante em relação a qualquer coisa que impedisse de terminar aquilo que estava a fazer	0	1	2	3
15	Senti-me quase a entrar em pânico	0	1	2	3
16	Não fui capaz de ter entusiasmo por nada	0	1	2	3
17	Senti que não tinha muito valor como pessoa	0	1	2	3
18	Senti que por vezes estava sensível	0	1	2	3
19	Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso	0	1	2	3
20	Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3

**VI PARTE**  
**POSITIVE AND NEGATIVE AFFECT SCHEDULE (PANAS)**  
**Adaptada por Pais Ribeiro, 2005**

Esta escala consiste num conjunto de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Leia cada palavra e assinale a resposta adequada. Indique em que medida sentiu cada uma das emoções durante a última semana. Não há afirmações corretas ou erradas e todas elas deverão ser assinaladas em apenas um único número. Se se enganar, por favor, selecione aquela que, para si, é mais verdadeira. A resposta sincera às questões que colocamos é importante. Garantimos que todas as informações prestadas serão absolutamente confidenciais e utilizadas apenas para efeitos de estudo.

A classificação é a seguinte:

- 1 – Nada ou muito ligeiramente
- 2 – Um pouco
- 3 – Moderadamente
- 4 – Bastante
- 5 - Extremamente

1	Interessado	1	2	3	4	5
2	Perturbado	1	2	3	4	5
3	Excitado	1	2	3	4	5
4	Atormentado	1	2	3	4	5
5	Agradavelmente surpreendido	1	2	3	4	5
6	Culpado	1	2	3	4	5
7	Assustado	1	2	3	4	5
8	Caloroso	1	2	3	4	5
9	Repulsa	1	2	3	4	5
10	Entusiasmado	1	2	3	4	5
11	Orgulhoso	1	2	3	4	5
12	Irritado	1	2	3	4	5
13	Encantado	1	2	3	4	5

14	Remorsos	1	2	3	4	5
15	Inspirado	1	2	3	4	5
16	Nervoso	1	2	3	4	5
17	Determinado	1	2	3	4	5
18	Trémulo	1	2	3	4	5
19	Ativo	1	2	3	4	5
20	Amedrontado	1	2	3	4	5

## VII Parte

Por favor, leia a pergunta e escolha a opção que mais estiver de acordo consigo. Garantimos que todas as informações prestadas serão absolutamente confidenciais e utilizadas apenas para efeitos de estudo.

1 - É fumador (mesmo que ocasional)?

- Não  Sim

2 - Com que idade começou a fumar? \_\_\_\_\_

3 - Considera-se dependente do tabaco?

- Não  Sim

4 - Em quais das situações o cigarro está associado no seu dia a dia? (pode escolher várias)

- ao falar ao telefone  após as refeições  com o café  
 com bebidas alcoólicas  no trabalho  ansiedade/stress  
 tristeza  alegria  nenhum  
 outro \_\_\_\_\_

5 - Já fez alguma tentativa para deixar de fumar?

- 1 a 3 vezes  + de 3 vezes  
 tentou mas não conseguiu  nunca tentou

6 – Utilizou algum recurso para o ajudar a deixar de fumar?

- Consulta de cessação tabágica  Medicamentos  
 Leitura de orientações em revistas e folhetos  Nenhum

7 - Convive com fumadores em sua casa?

- Não  Sim

8 - Preocupa-se com o ganho de peso se deixar de fumar?

- Não  Sim

**Teste de dependência à nicotina:**  
**Validação linguística e psicométrica do teste de Fagerström**  
**Ferreira, P., Quintal, C., Lopes, I., Taveira, N. (2009)**

O Teste de Fagerström para a Dependência da Nicotina tem uma utilização generalizada como medida da dependência tabágica e é utilizado mundialmente como ferramenta de avaliação, em substituição a outros testes bem mais caros, que consomem mais tempo e são invasivos. Por favor, leia a pergunta e escolha a opção que mais estiver de acordo consigo.

**1. Quanto tempo após acordar você fuma seu primeiro cigarro?**

1	Dentro de 5 minutos	3
2	Entre 6-30 minutos	2
3	Entre 31-60 minutos	1
4	Após 60 minutos	0
5	Não fuma	

**2. Você acha difícil não fumar em lugares proibidos, como igrejas, ônibus, etc.?**

1	Sim	1
2	Não	0

**3. Qual cigarro do dia traz mais satisfação?**

1	O primeiro da manhã	1
2	Outros	0
3	Nenhum	

**4. Quantos cigarros você fuma por dia?**

1	Menos de 10	0
2	De 11 a 20	1
3	De 21 a 30	2
4	Mais de 31	3
5	Não fuma	

**5. Você fuma mais frequentemente pela manhã?**

1	Sim	1
2	Não	0

**6. Você fuma mesmo doente?**

1	Sim	1
2	Não	0

**Conclusão sobre o grau de dependência:**

0 - 2 pontos = muito baixo

3 - 4 pontos = baixo

5 pontos = médio

6 -7 pontos = elevado

8 -10 pontos = muito elevado

**VIII Parte**  
**Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQSP)**

Adaptado por Duarte, J. C. (2011)

As seguintes questões estão relacionadas apenas com os seus hábitos de sono durante o último mês. As suas respostas devem refletir fielmente, o que ocorreu na maioria dos dias e noites do último mês. Por favor responda a todas as perguntas.

1. Durante o último mês, a que horas é que foi habitualmente para a cama? \_\_\_\_\_

2. Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) demorou a adormecer, depois de se deitar? \_\_\_\_\_

3. Durante o último mês, a que horas é que habitualmente se levantou de manhã? \_\_\_\_\_

4. Durante o último mês, quantas horas de sono real conseguiu por noite (isto pode ser diferente do número de horas em que efetivamente esteve na cama)? \_\_\_\_\_

5. Durante o último mês, quantas vezes teve problemas durante o sono, devido a.....?

		Nunca	Menos de 1 vez por semana	1a 2 vezes por semana	3 ou mais vezes por semana
a.	Não conseguir adormecer nos 30 minutos após se deitar				
b.	Acordar a meio da noite ou de madrugada				
c.	Ter que se levantar para ir à casa de banho				
d.	Não conseguir respirar adequadamente				
e.	Tossir ou ressonar				
f.	Sensação de frio				
g.	Sensação de calor				
h.	Ter pesadelos				
i.	Ter dores				
j.	Outra(s) razão(ões), (por favor descreva):				

6. Durante o último mês, como classificaria globalmente a sua qualidade de sono?

<input type="checkbox"/>	Muito boa
<input type="checkbox"/>	Boa
<input type="checkbox"/>	Má
<input type="checkbox"/>	Muito má

**7. Durante o último mês, quantas vezes tomou medicamentos (prescritos ou auto medicados) para conseguir adormecer?**

	Nunca
	Menos de 1 vez por semana
	1 a 2 vezes por semana
	3 ou mais vezes por semana

**8. Durante o último mês, quantas vezes teve problemas em se manter acordado(a) enquanto conduzia, enquanto tomava refeições, ou enquanto mantinha atividades sociais?**

	Nunca
	Menos de 1 vez por semana
	1 a 2 vezes por semana
	3 ou mais vezes por semana

**9. Durante o último mês, quantas vezes foi problemático manter o seu entusiasmo de fazer coisas?**

	Nunca
	Menos de 1 vez por semana
	1 a 2 vezes por semana
	3 ou mais vezes por semana

**10. Partilha a sua habitação com alguém?**

	Não partilho a minha habitação com ninguém
	Partilho o quarto com alguém, mas em camas separadas
	Partilho a habitação, mas durmo sozinho no quarto
	Partilho a minha cama com alguém

**11. Se partilha o seu quarto ou cama com alguém, com que frequência no último mês, essa pessoa lhe referiu que você tinha ...?**

		Nunca	Menos de 1 vez por semana	1 a 2 vezes por semana	3 ou mais vezes por semana
<b>a.</b>	Ressonado				
<b>b.</b>	Grandes pausas respiratórias enquanto dormia				
<b>c.</b>	Tremor ou sacudidelas das pernas enquanto dormia				
<b>d.</b>	Episódios de desorientação ou confusão enquanto dormia				
<b>e.</b>	Outro tipo de transtornos enquanto dormia (por favor descreva)				

**IX Parte**  
**ESCALA DE SONOLÊNCIA DE EPWORTH**

Qual a probabilidade de dormitar (passar pelas brasas) ou de adormecer – e não apenas sentir-se cansado (a) nas seguintes situações?

Este questionário refere-se ao seu modo de vida habitual nos últimos tempos. Mesmo que não tenha feito algumas destas coisas ultimamente, tente imaginar como é que elas o/a afetariam.

Use a escala que se segue para escolher o número mais apropriada para cada situação:

- 0 – nenhuma possibilidade de dormir
- 1 – ligeira possibilidade de dormir
- 2 – moderada possibilidade de dormir
- 3 – forte possibilidade de dormir

É importante que responda a cada questão o melhor que puder

<b>Situação</b>	<b>Possibilidade de dormir</b>
1 - Sentado (a) a ler	
2 - Ver televisão	
3 - Sentado (a) inativo (a) num lugar público (por exemplo sala de aula, igreja, cinema ou reunião)	
4 - Como passageiro (a) num carro, comboio ou autocarro, durante uma hora, sem paragem	
5 - Deitado (a) a descansar à tarde quando as circunstâncias o permitem	
6 - Sentado (a) a conversar com alguém	
7 - Sentado (a) calmamente depois de um almoço sem ter bebido álcool	
8 - Ao volante, parado(a) no trânsito durante uns minutos	

## X Parte

### INVENTÁRIO DE PERSONALIDADE DE EYSENCK (versão curta)

As perguntas a seguir dizem respeito ao modo como reage, sente e atua. Para cada uma das questões procure indicar qual das respostas representa a sua maneira atual de agir ou sentir, seleccionando o algarismo que melhor descreve o seu caso. Não há respostas certas ou erradas: o que nos interessa é a sua reação imediata a cada uma das perguntas. **Por favor, verifique se respondeu a todas as perguntas.**

---

A classificação é a seguinte:

- 1 – Não se aplica quase nunca a mim
  - 2 – Aplica-se a mim poucas vezes
  - 3 – Aplica-se a mim muitas vezes
  - 4 – Aplica-se a mim quase sempre
- 

	Quase nunca	Poucas vezes	Muitas vezes	Quase sempre
a) Gosta de muita excitação e alarido à sua volta?	1	2	3	4
b) O seu humor tem altos e baixos?	1	2	3	4
c) É uma pessoa cheia de vida?	1	2	3	4
d) Sente-se infeliz sem ter motivos para isso?	1	2	3	4
e) Gosta de se misturar com as pessoas?	1	2	3	4
f) Quando se aborrece precisa de alguém para conversar?	1	2	3	4
g) Considera-se uma pessoa que confia na sorte?	1	2	3	4
h) É perturbado por sentimentos de culpa?	1	2	3	4
i) Vai e diverte-se muito numa festa animada?	1	2	3	4
j) Considera-se uma pessoa tensa ou muito nervosa?	1	2	3	4
k) Gosta de pregar partidas?	1	2	3	4
l) Sofre de insónia?	1	2	3	4

**Anexo II**

**Pedido à Comissão de Ética**