



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências da Saúde

Determinantes da actividade física nos estudantes de Medicina da Universidade da Beira Interior

Ana Cristina Jesus Henriques

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Medicina
(ciclo de estudos integrado)

Orientador: Prof. Doutor Paulo Vitória
Co-orientador: Prof. Doutor Themudo Barata

Covilhã, Junho de 2013

Dedicatória

Aos meus pais.

Aos meus irmãos.

Aos meus sobrinhos.

Ao meu namorado.

Ao meu orientador.

Agradecimentos

Aos meus pais, que me amaram com todo o sentimento que um filho pode desejar, possibilitando a concretização de um sonho.

Aos meus irmãos, cunhados e sobrinhos, que nesta jornada sempre me apoiaram incondicionalmente, sendo a minha fonte de forças, motivação e alegria.

Ao meu namorado, que esteve omnipresente em cada etapa deste percurso, empenhando-se ao máximo para me proporcionar qualidade de vida e equilíbrio emocional.

Ao meu orientador, Professor Doutor Paulo Vitória, pelo auxílio fundamental e dedicação empregues nesta dissertação.

Ao meu co-orientador, Professor Doutor Themudo Barata, pelas ideias-chave que foram essenciais nesta investigação.

À Faculdade de Ciências da Saúde, pela aprendizagem e formação que me proporcionou ao longo do curso.

A todos os alunos de medicina da Faculdade de Ciências da saúde que preencheram o questionário desta tese, contribuindo para o êxito da mesma.

Ao Estatístico Miguel Freitas, colaborador na Faculdade de Ciências da Saúde, pelo apoio no tratamento estatístico dos dados, orientação e disponibilidade.

Aos meus amigos, que sempre marcaram presença na minha vida de um modo especial, ajudando-me a construir o ser humano que sou hoje.

Resumo

Introdução: A actividade física é uma componente essencial no estilo de vida e bem-estar do ser humano. A sua prática regular proporciona efeitos benéficos na saúde, nomeadamente no peso e composição corporal, a nível metabólico, na prevenção e tratamento de diversas patologias, na imunidade, crescimento e desenvolvimento físico e psicomotor.

O curso de medicina requer um elevado nível de exigência. O impacto originado na vida do estudante de medicina pode traduzir-se em alterações comportamentais, nomeadamente limitando a prática de actividade física. Tal restrição pode comprometer um melhor ajustamento psíquico, a auto-estima e autoconfiança, a resposta cardiovascular ao stress, o controlo no estado de ansiedade e depressão e os resultados em testes cognitivos.

Objectivos: O objectivo deste estudo foi caracterizar a prática de actividade física nos estudantes de medicina do 1º e do 6º ano e investigar os seus determinantes.

Métodos: Realizou-se um estudo descritivo correlacional transversal para o qual foi construído um questionário de auto-resposta (com recurso ao software “LimeSurvey®”), que foi enviado para a *mailing list* dos alunos do 1º e do 6º ano do curso de medicina da Universidade da Beira Interior. As respostas ao questionário eram anónimas e confidenciais. Relativamente a um universo de 265 alunos, responderam 220 alunos (83% de taxa de resposta), com uma média de idades de 21,14 (DP=3,703), 67,7% do 1º ano e 32,3% do 6º ano, 76,8% do sexo feminino.

Resultados: Dos alunos de medicina que responderam ao inquérito, 54,1% não praticam exercício físico. Existem mais alunos no 6º ano que alteraram os seus hábitos de prática de exercício físico do que no 1º ano, e os alunos de medicina do 6º ano praticam menos exercício físico do que os alunos do 1º ano. Os benefícios percebidos da actividade física são superiores às barreiras percebidas da prática de exercício físico, independentemente do ano de curso. Em ambos os anos de curso, quanto maior é o nível de actividade física, maior é o grau de benefícios percebidos da prática de exercício físico, e quanto menor é o nível de actividade física, maior o grau de barreiras percebidas para a prática de exercício físico.

Conclusão: Os resultados deste estudo sugerem que é necessário promover o exercício físico na universidade, de forma a alcançar uma maior taxa de adesão a esta actividade e a evitar o seu abandono ao longo do percurso universitário e das suas crescentes exigências. Apesar dos benefícios percebidos da prática de exercício físico serem superiores às barreiras percebidas, a maioria dos estudantes não pratica exercício físico e a percepção dos benefícios não se reflecte no aumento da actividade física ao longo dos anos de vida passados na universidade.

Palavras-chave

Actividade física, exercício físico, psicologia comportamental, estilo de vida, estudantes, universidade.

Abstract

Introduction: Physical activity is an essential element in lifestyle and well-being of humankind. Regular practice provides health benefits, particularly on body weight and composition, metabolically, preventing and treating several diseases, on immunity, growth and physical and psychomotor development.

Medical course requires a high level of demand. The impact originated in the life of a medical student can translate into behavioral changes, including limitation of the practice of physical activity. Such restriction can compromise a better fit psychic, self-esteem and self-confidence, cardiovascular response to stress, the control of anxiety state and depression and the results on cognitive tests.

Objectives: The aim of this study was to characterize the practice of physical activity in medical students of the 1st and 6th year and investigate its determinants.

Methods: Accomplishment of a descriptive correlational cross study for which it was built a self-response questionnaire (featuring “LimeSurvey®” software), which was sent to the mailing list of the students of the 1st and 6th year of medicine course of University of Beira Interior. The answers were anonymous and confidential. For a universe of 265 students, 220 responded (83% response rate), with a mean age of 21,14 (SD=3,703), 67,7% of the 1st year and 32,3% of the 6th year, 76,8% were female.

Results: Of the medical students who answered the survey, 54,1% do not practice physical exercise. There are more students in 6th year that changed their habits of physical exercise than the students of 1st year, and medical students in 6th year practice less exercise than students of 1st year. The perceived benefits of physical activity are higher than the barriers to physical activity, regardless the year of course. In both years of course, the greater the physical activity level, the higher degree of perceived benefits of physical activity, and the lower the level of physical activity, the greater the degree of barriers to physical activity.

Conclusion: Results suggest the need to promote physical exercise in university, in order to achieve a higher rate of adherence to this activity and prevent its abandonment during the university way and its increasing demands. Despite the perceived benefits of physical activity are higher than the barriers to physical activity, most students do not exercise and perceived benefits are not reflected in the increase of physical activity over the years of life spent in university.

Keywords

Physical activity, physical exercise, behavioral psychology, lifestyle, students, university.

Índice

Dedicatória.....	iii
Agradecimentos	v
Resumo	vii
Abstract.....	ix
Lista de Tabelas.....	xiii
Lista de Acrónimos.....	xv
1. Introdução	17
1.1 Objectivos.....	18
1.1.1 Objectivos gerais.....	18
1.2.1 Objectivos específicos	18
2. Materiais e métodos.....	19
2.1 Tipo de estudo	19
2.2 População e amostra em estudo	19
2.3 Questionário e procedimento para a sua aplicação	20
2.4 Tratamento estatístico dos dados	21
3. Resultados	22
3.1 Prática de exercício físico nos estudantes de medicina da FCS - UBI	22
3.2 Análise do grau de actividade física através do IPAQ	26
3.2.1 Relação entre o grau de actividade física e o IMC	27
3.2.2 Relação entre o grau de actividade física e a percepção da saúde	28
3.2.3 Relação entre o grau de actividade física e a percepção da imagem corporal	29
3.2.4 Relação entre o grau de actividade física e os hábitos tabágicos.....	30
3.2.5 Relação entre o grau de actividade física e os hábitos etílicos.....	31
3.3 Benefícios e barreiras para a prática de exercício físico	33
3.3.1 Relação entre o grau de actividade física e os benefícios e barreiras para a prática de exercício físico.....	37
3.4 Resultados complementares relevantes	42
4. Discussão e Conclusões	46
4.1 Limitações e pontos fortes deste estudo	50

4.2 Conclusões	51
5. Bibliografia	53
6. Anexo 1.....	56

Lista de Tabelas

Tabela 1. Prática de exercício físico total e por ano de curso.	22
Tabela 2. Prática de exercício físico dicotomizada, total e por ano de curso.	22
Tabela 3. Tipo de exercício físico praticado pelos alunos, total e por ano de curso.	23
Tabela 4. Relação entre a prática de exercício físico e a satisfação corporal, estilo de vida saudável e alimentação saudável, por ano de curso e no total da amostra.	24
Tabela 5. Relação do peso e exercício físico com a entrada para a faculdade, por ano de curso e no total da amostra.	25
Tabela 6. Frequência do grau de actividade física, por ano de curso e no total da amostra. .	26
Tabela 7. Média (em minutos) semanal, das questões do IPAQ, por ano de curso e no total da amostra.	27
Tabela 8. Comparação do IMC com o grau de actividade física, por ano de curso e no total da amostra.	28
Tabela 9. Relação entre a percepção da saúde e o grau de actividade física, por ano de curso e no total da amostra.	29
Tabela 10. Relação entre a percepção da imagem corporal e o grau de actividade física, por ano de curso e no total da amostra.	30
Tabela 11. Relação entre os hábitos tabágicos e o grau de actividade física, por ano de curso e no total da amostra.	31
Tabela 12. Relação entre os hábitos etílicos e o grau de actividade física, por ano de curso e no total da amostra.	32
Tabela 13. Valores mínimo e máximo da média (de 1 a 5) e média total dos benefícios percebidos da prática de exercício físico no total da amostra.	33
Tabela 14. Valores mínimo e máximo da média (de 1 a 5) e média total dos benefícios percebidos da prática de exercício físico nos alunos do 1º ano.	34
Tabela 15. Valores mínimo e máximo da média (de 1 a 5) e média total dos benefícios percebidos da prática de exercício físico nos alunos do 6º ano.	34
Tabela 16. Análise estatística aos benefícios percebidos da prática de exercício físico nos alunos, comparando os anos de curso.	35
Tabela 17. Valores mínimo e máximo da média (de 1 a 5) e média total das barreiras para a prática de exercício físico no total da amostra.	35
Tabela 18. Valores mínimo e máximo da média (de 1 a 5) e média total das barreiras para a prática de exercício físico nos alunos do 1º ano.	36
Tabela 19. Valores mínimo e máximo da média (de 1 a 5) e média total das barreiras para a prática de exercício físico nos alunos do 6º ano.	37
Tabela 20. Análise estatística às barreiras para a prática de exercício físico nos alunos, comparando os anos de curso.	37

Tabela 21. Relação entre a média (de 1 a 5) dos benefícios da prática de exercício físico e o grau de actividade física no total da amostra.	38
Tabela 22. Relação entre a média (de 1 a 5) dos benefícios da prática de exercício físico e o grau de actividade física nos alunos do 1º ano.	39
Tabela 23. Relação entre a média (de 1 a 5) dos benefícios da prática de exercício físico e o grau de actividade física nos alunos do 6º ano.	39
Tabela 24. Relação entre a média (de 1 a 5) da secção de barreiras para a prática de exercício físico e o grau de actividade física no total da amostra.....	40
Tabela 25. Relação entre a média (de 1 a 5) das barreiras para a prática de exercício físico e o grau de actividade física nos alunos do 1º ano.	41
Tabela 26. Relação entre a média (de 1 a 5) das barreiras para a prática de exercício físico e o grau de actividade física nos alunos do 6º ano.	41
Tabela 27. Relação entre a média de minutos sentados durante a semana e o fim-de-semana e o IMC, por ano de curso e no total da amostra.....	42
Tabela 28. Prática de exercício físico por ano de curso e sexo, e no total da amostra.	43
Tabela 29. Prática de exercício físico por sexo e no total da amostra.	43
Tabela 30. Grau de actividade física por ano de curso e sexo, e por sexo.....	44
Tabela 31. Média em minutos semanais das questões do IPAQ, por ano de curso e sexo.	45
Tabela 32. Média em minutos semanais das questões do IPAQ, por sexo.	45

Lista de Acrónimos

EBSS	Exercise Benefits/Barriers Scale
FCS	Faculdade de Ciências da Saúde
IMC	Índice de Massa Corporal
IPAQ	International Physical Activity Questionnaire
OMS	Organização Mundial da Saúde
PNAF	Plano Nacional de Actividade Física
SPSS	Statistical Package for Social Sciences
UBI	Universidade da Beira Interior

1. Introdução

Um estilo de vida saudável é definido como aquele que proporciona ao indivíduo um nível óptimo de saúde física e mental. As pessoas respondem de forma diferente aos factores ambientais e estilos de vida, tais como a actividade física e a alimentação. De acordo com a OMS, o conceito de saúde é definido como “um estado completo de bem-estar físico, social e mental, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (18). Este estado de saúde é fortemente influenciado pelos comportamentos assumidos pelos indivíduos, sendo a saúde cada vez mais encarada como resultado de um equilíbrio dinâmico entre factores intrínsecos ao ser humano, de natureza biológica, psicoafectiva e comportamental, e factores extrínsecos, próprios do meio ambiente físico e relacional que o rodeia.

A actividade física é um factor fundamental na manutenção de um estilo de vida saudável, e vários estudos realizados no âmbito desportivo concluíram que a prática regular de uma actividade física contribui para a melhoria da auto-imagem corporal, evidenciando repercussões positivas no autoconceito e auto-estima, conducentes à modificação de comportamentos, no sentido de uma maior adaptação, traduzindo-se tal melhoria, numa melhor qualidade de vida (17).

No mundo inteiro, mais de 60% dos adultos não efectuam os níveis suficientes de actividade física que sejam benéficos para a sua saúde. Em Portugal, estima-se que também esta seja a percentagem de pessoas inactivas (8). O sedentarismo é mais prevalente nas mulheres, idosos, indivíduos de grupos socioeconómicos baixos e nos indivíduos com incapacidades. Tem-se também assistido a um decréscimo da actividade física e dos programas de educação física nas escolas de todo o mundo. O sedentarismo está a ocupar grande parte do tempo das pessoas e daí as consequências na saúde serem tão significativas.

A entrada dos estudantes para a faculdade pode ter um grande impacto na vertente psicológica e comportamental, motivando muitas vezes alterações no seu estilo de vida, particularmente na prática de exercício físico.

Esta investigação, realizada com os estudantes do 1º e do 6º ano de medicina da Universidade da Beira Interior, tem o intuito de conhecer melhor as práticas de actividade física dos alunos, as mudanças que podem ocorrer ao longo dos vários anos passados na universidade e os fatores relacionados com essas práticas e mudanças.

Visa assim poder contribuir, através da identificação dos factores relevantes, para a promoção mais eficaz de uma prática regular de exercício físico entre os estudantes. A chave para conseguir estratégias mais eficazes na promoção de actividade física parece estar na motivação que precede e acompanha a mudança comportamental para corrigir hábitos inadequados ou a sua manutenção quando os hábitos são os correctos. O sucesso centra-se na adesão aos comportamentos activos quando os mesmos são adquiridos e mantidos continuamente no tempo, permitindo assim a sustentabilidade dos benefícios na saúde dos

estudantes. E este foi (e continua a ser) um dos maiores desafios que os programas de promoção de exercício enfrentam.

1.1 Objectivos

1.1.1 Objectivos gerais

Caracterizar a prática de actividade física nos estudantes do curso de medicina;

Investigar os seus determinantes.

Hipóteses:

Os alunos de medicina têm uma prática de actividade física diferente consoante o ano de curso em que se encontram;

Os benefícios percebidos da prática de exercício físico são superiores às barreiras à prática de exercício físico.

1.2.1 Objectivos específicos

Comparar, relativamente à prática de actividade física e aos seus determinantes:

- a. uma amostra de estudantes de medicina do 6º ano com uma amostra de estudantes de medicina do 1º ano.

Hipóteses:

Os alunos de Medicina do 6º ano praticam menos exercício físico do que os do 1º ano;

As barreiras e os benefícios percebidos/motivações para a prática de exercício físico estão diretamente relacionados com o grau de actividade física.

2. Materiais e métodos

2.1 Tipo de estudo

O estudo realizado foi do tipo descritivo correlacional e transversal, uma vez que todos os dados foram recolhidos num único momento, não existindo portanto um período de seguimento dos indivíduos.

2.2 População e amostra em estudo

A população deste estudo foi o universo de 265 estudantes do 1º e 6º ano de Mestrado Integrado em Medicina da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior.

No total, 227 estudantes acederam a participar no estudo, mas 7 não chegaram a completar o questionário na totalidade, pelo que foram excluídos da amostra. Deste modo, obteve-se uma taxa de resposta elevada (83%) e uma reduzida taxa de questionários inválidos (3%), o que pode ser considerado muito bom.

A amostra total foi assim constituída por 220 (83%) estudantes, 169 (76,8%) são do sexo feminino e 51 (24,2%) do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 17 e os 39 anos, média de 24,14 anos e mediana de 20,00 anos.

Dos 55 (30,2%) alunos do 1º ano do sexo masculino, 34 (61,8%) responderam ao questionário, e dos 127 (69,8%) alunos do sexo feminino do 1º ano, 115 (90,5%) participaram. Dos 23 (27,7%) alunos do sexo masculino que compõem o 6º ano, 17 (73,9%) responderam ao questionário, e 54 (90%) dos 60 (72,3%) alunos do sexo feminino do 6º ano integraram a amostra. Este conjunto de dados favorece a hipótese que a amostra é representativa da população em estudo.

Relativamente ao total, 149 (67,7%) alunos são do primeiro ano e os restantes 71 (23,3%) do 6º ano. Dos 149 alunos do 1º ano, 115 (77,1%) são do sexo feminino e 34 (23,9%) do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 17 e 35 anos, média de 19,55 anos e mediana de 19,00 anos. Dos 71 alunos do 6º ano, 54 (76,1%) são do sexo feminino e 17 (24,9%) do sexo masculino, com idade média de 24,48 anos, variando dos 22 aos 39 anos, com uma mediana de 24,00 anos.

No que concerne ao IMC, no 1º ano existem 13 (9,7%) alunos com baixo peso, 108 (80,6%) alunos com peso normal, 12 (9,0%) alunos com excesso de peso e 1 (0,7%) com obesidade. Considerando o 6º ano, existem 3 (4,7%) alunos com baixo peso, 53 (82,8%) alunos com peso normal, 6 (9,4%) alunos com excesso de peso e 2 (3,1%) com obesidade.

Relativamente à questão sobre com quem vivem os alunos no local onde estudam, 20 (13,4%) alunos do 1º ano e 12 (16,9%) alunos do 6º ano vivem sozinhos. Residem com a família

9 (6,0%) alunos do 1º ano e 6 (8,5%) alunos do 6º ano, enquanto 120 (80,6%) alunos do 1º ano e 53 (74,6%) alunos do 6º ano vivem com amigos ou namorado/a.

2.3 Questionário e procedimento para a sua aplicação

Com base na pesquisa bibliográfica consultada [9, 11, 28, 32], foi elaborado um questionário (Anexo 1), anónimo e de auto-resposta, constituído por 82 perguntas divididas em cinco partes obrigatórias para os alunos de ambos os anos. A composição do questionário era a seguinte:

1. Informações pessoais: inclui questões sobre o ano que frequenta, sexo, idade, peso (em kg), estatura (em cm), satisfação com o peso corporal, percepção relativamente à sua saúde e imagem;
2. Informações sobre o comportamento e estilo de vida: secção composta por questões que incidem sobre os hábitos e estilos de vida, prática de exercício físico, consumos etílico e tabágico;
3. Informações relacionadas com a entrada para a faculdade: questões acerca da existência ou não de alterações na prática de exercício físico e no peso do estudante na sequência da entrada para a faculdade;
4. Exercise Benefits/ Barriers Scale (EBSS), traduzido e adaptado para a língua portuguesa (9,32), cujo conteúdo aborda:

Benefícios/motivações para a prática de exercício físico: questões sobre as motivações e as vantagens da prática de exercício, relativamente à performance física, perspectiva psicológica, saúde preventiva, melhoria da qualidade de vida, interacção social e meio ambiente;

Razões que limitam ou impedem a prática de exercício físico: questões sobre os principais motivos que limitam ou impedem a prática de exercício físico, nomeadamente o esforço físico, tempo gasto, ambiente envolvente, interacção social, e perspectiva psicológica, emocional e cognitiva;

5. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), traduzido e adaptado para a língua portuguesa (11), cujas questões compõem a medição de variáveis como a caminhada, actividade física moderada e vigorosa, e tempo total que permanece sentado ao longo do dia, durante a semana e ao fim-de-semana.

As variáveis utilizadas para este estudo são as que se apresentam em seguida:

Identificação e caracterização da amostra:

- Variáveis qualitativas nominais: sexo, ano que frequenta, com quem vive no local onde estuda;
- Variáveis quantitativas discretas: idade, peso, estatura, questionário IPAQ.

No caso da estatura, esta foi obtida em centímetros e convertida para metros, de modo a poder ser calculado o IMC, com base na fórmula $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Altura (m)}^2$. Em todos os resultados a altura apresentada encontra-se, portanto, em metros.

Para as restantes secções (informações sobre o comportamento e estilo de vida, informações relacionadas com a entrada para a faculdade, benefícios/motivações para a prática de exercício físico e razões que limitam ou impedem a prática de exercício físico), as variáveis utilizadas são do tipo qualitativo nominal.

O presente estudo foi aprovado pela comissão de ética da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior.

O questionário foi aplicado com recurso à plataforma “LimeSurvey®”, que cumpre os critérios de anonimato (não é possível relacionar as respostas dadas com os endereços de e-mail dos alunos participantes) e confidencialidade. Este programa garante também que não é possível aceder ao questionário por parte de pessoas alheias à investigação.

Foi realizado um pré-teste do questionário em 8 estudantes da amostra, na sequência do qual foram efectuadas alterações de natureza gramatical e construção frásica.

O questionário foi enviado para a *mailing list* de todos os alunos inscritos no 1º e 6º ano do Mestrado Integrado em Medicina da FCS-UBI, e esteve disponível desde o dia 29 de Setembro de 2012 para os alunos do 6º ano e desde o dia 4 de Outubro de 2012 para os alunos do 1º ano, até ao dia 12 de Dezembro de 2012 para todo o universo. A referir que os alunos do 1º ano tiveram avaliação teórica a um módulo no dia 4 Outubro de 2012, tendo então sido solicitado, após o término do exame, que preenchessem o questionário, acedendo através do e-mail da faculdade, de forma a obter um maior número de respostas por parte dos estudantes. Não foi possível realizar este tipo de procedimento com os alunos de 6º ano, uma vez que já se encontravam em estágio.

2.4 Tratamento estatístico dos dados

A análise de dados foi realizada após a transferência da informação recolhida para uma base de dados especificamente construída para o estudo, recorrendo ao programa estatístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences), versão 20.0.

A análise descritiva das variáveis em estudo foi concretizada utilizando análise de frequências, medidas de tendência central (média) e dispersão (desvio padrão, mínimo e máximo), assim como avaliação exploratória mais detalhada dos dados com cruzamento de variáveis. Relativamente aos benefícios e barreiras para a prática de exercício físico, analisou-se 20 questões (10 benefícios e 10 barreiras) em cada ano de curso, de forma a simplificar o seu estudo.

Em todas as análises assumiu-se que os resultados eram estatisticamente significativos para um valor de $p < 0,05$.

3. Resultados

Após análise detalhada das diversas variáveis, apresentamos a seguir os resultados mais relevantes obtidos nesta investigação.

3.1 Prática de exercício físico nos estudantes de medicina da FCS - UBI

A prática de exercício físico encontra-se ilustrada na Tabela 1, onde podemos verificar que existem mais alunos que alteraram os seus hábitos de prática de exercício físico no 6º ano do que no 1º ano ($p=0,012$). Analisando os dados constata-se que a percentagem de alunos do 1º ano que pratica exercício físico é superior à do 6º ano.

Tabela 1. Prática de exercício físico, total e por ano de curso.

		Total		1º ano		6º ano		<i>p-value</i>
		f	%	f	%	f	%	
Prática de exercício físico	Nunca	5	2,3	5	3,4	0	0,0	0,012
	Sim, mas depois deixei de praticar	114	51,8	75	50,3	39	54,9	
	Desde a faculdade	7	3,2	1	0,7	6	8,5	
	Desde a adolescência	26	11,8	18	12,1	8	11,3	
	Sempre	68	30,9	50	33,6	18	25,4	

A prática de exercício físico foi convertida em apenas dois níveis para simplificar a sua análise, que é apresentada na Tabela 2.

Considerando o total de alunos, 45,9% ($n=101$) praticam exercício físico, contrapondo aos 54,1% ($n=119$) que não o realizam. Praticam exercício físico 46,3% ($n=69$) dos alunos do 1º ano e 45,1% ($n=32$) dos alunos do 6º ano.

Estas diferenças não são estatisticamente significativas ($p=0,863$).

Tabela 2. Prática de exercício físico dicotomizada, total e por ano de curso.

		Total		1º ano		6º ano		<i>p-value</i>
		f	%	f	%	f	%	
Prática de exercício físico	Sim	101	45,9	69	46,3	32	45,1	0,863
	Não	111	54,1	80	53,7	39	54,9	

O tipo de exercício físico praticado pelos estudantes encontra-se apresentado na Tabela 3.

Para ambos os anos, o tipo de exercício físico mais praticado é a caminhada: 35,6% (n=53) para os alunos do 1º ano e 43,7% (n=31) para os alunos do 6º ano.

Observam-se diferenças estatisticamente significativas entre os alunos do 1º e 6º ano para a corrida ($p=0,042$) que é mais praticada por alunos do 6º ano, e natação ($p=0,000$), que é mais praticada por alunos do 1º ano.

Tabela 3. Tipo de exercício físico praticado pelos alunos, total e por ano de curso.

Tipo de exercício físico	Total		1º Ano		6º Ano		<i>p-value</i>
	f	%	f	%	f	%	
Caminhada	85	38,2	53	35,6	31	43,7	0,248
Corrida	61	27,7	35	23,5	26	36,6	0,042
Ciclismo	15	6,8	9	6,0	6	8,5	0,507
Natação	32	14,5	31	20,8	1	1,4	0,000
Musculação	32	14,5	19	12,8	13	18,3	0,274
Aulas de Grupo	30	13,6	16	10,7	14	19,7	0,070
Ginástica	11	5,0	8	5,4	3	4,2	0,716
Outro	23	14,5	23	15,4	9	12,7	0,264

A relação entre a prática de exercício físico e a satisfação com o peso corporal, estilo de vida saudável e alimentação saudável está apresentada na Tabela 4.

Para o total da amostra, comparando os alunos que praticam exercício físico e os que não praticam, entre os que praticam exercício físico observa-se sempre uma percentagem superior de alunos que estão satisfeitos com o peso corporal (73,3%; n=74), que declaram ter um estilo de vida saudável e que praticam uma alimentação saudável (91,1%; n=92). O mesmo se verifica para os alunos do 1º e 6º ano.

Verificam-se diferenças estatisticamente significativas entre a prática de exercício físico nos alunos de medicina e satisfação com o peso corporal ($p=0,002$), estilo de vida saudável ($p=0,000$) e alimentação saudável ($p=0,000$).

Há diferença estatisticamente significativa na relação entre a satisfação com o peso corporal e a prática de exercício físico nos alunos do 1º e 6º ano ($p=0,017$ e $0,048$, respectivamente).

A relação entre a prática de exercício físico e estilo de vida saudável é estatisticamente significativa para os alunos do 1º e 6º ano ($p=0,000$ para ambos).

Existe diferença estatisticamente significativa na relação entre a prática de exercício físico e alimentação saudável para os alunos do 1º e 6º ano ($p=0,004$ e $0,024$, respectivamente).

Tabela 4. Relação entre a prática de exercício físico e a satisfação corporal, estilo de vida saudável e alimentação saudável, por ano de curso e no total da amostra.

		Prática de exercício físico											
		1º ano				6º ano				Total			
		Sim		Não		Sim		Não		Sim		Não	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
				<i>p-value</i>				<i>p-value</i>				<i>p-value</i>	
Satisfação com o peso corporal	Sim	51	73,9	44	55,0	23	71,9	19	48,7	74	73,3	63	52,9
			0,017		0,048		0,002						
	Não	18	26,1	36	45,0	9	28,1	20	51,3	27	26,7	56	47,1
Estilo de vida saudável	Sim	65	94,2	55	68,8	27	84,4	17	43,6	92	91,1	72	60,5
			0,000		0,000		0,000						0,000
	Não	4	5,8	25	31,2	5	15,6	22	56,4	9	8,9	47	39,5
Alimentação saudável	Sim	64	92,8	60	75,0	28	87,5	25	64,1	92	91,1	85	71,4
			0,004		0,024		0,000						0,000
	Não	5	7,2	20	25,0	4	12,5	14	35,9	9	8,9	34	28,6

As eventuais mudanças de peso e da prática de exercício físico na sequência da entrada para a faculdade nos alunos de medicina é apresentada na Tabela 5.

Para a amostra total, relativamente ao peso, a maioria declara que este não se alterou (56,8%; n=125), uma parte declara que diminuiu (22,7%; n=50) e os restantes que aumentou (20,5%; n=45).

Relativamente à prática de exercício físico, a maioria afirma que esta diminuiu (47,3%, n=104), uma parte assume que não se alterou (21,8%, n=48) ou que aumentou (16,4%; n=36) e a minoria declara que deixou de praticar (14,5%, n=32).

Comparando os alunos do 1º ano e os do 6º ano relativamente às mudanças de peso, nos alunos do 1º ano, a maioria respondeu que o seu peso não se alterou (63,1%; n=94), e nos alunos do 6º ano, quase metade respondeu que o seu peso aumentou (45,1%; n=32).

Há diferença estatisticamente significativa para o peso entre os alunos do 1º e 6º ano ($p=0,000$).

Relativamente à prática de exercício físico entre os alunos do 1º ano e os alunos do 6º ano, a maioria dos alunos respondeu que a sua prática de exercício físico diminuiu: 46,3% (n=69) para os alunos do 1º ano e 49,3% (n=35) para os alunos do 6º ano.

Não existe diferença estatisticamente significativa para o exercício físico entre os alunos do 1º e 6º ano ($p=0,195$).

Tabela 5. Relação do peso e exercício físico com a entrada para a faculdade, por ano de curso e no total da amostra.

		Com a entrada para a faculdade...						
		1º Ano		6º Ano		<i>p-value</i>	Total	
		f	%	f	%		f	%
Peso	Aumentou	13	8,7	32	45,1	0,000	45	20,5
	Não se alterou	94	63,1	31	43,7		125	56,8
	Diminuiu	42	28,2	8	11,3		50	22,7
Prática de Exercício físico	Aumentou	20	13,4	16	22,5	0,195	36	16,4
	Não se alterou	37	24,8	11	15,5		48	21,8
	Diminuiu	69	46,3	35	49,3		104	47,3
	Deixei de praticar	23	15,4	9	12,7		32	14,5

3.2 Análise do grau de actividade física através do IPAQ

O grau de actividade física (sedentária, moderada e vigorosa) foi avaliado através do IPAQ e está representado por ano de curso e para o total da amostra, na Tabela 6.

A maioria dos alunos de medicina tem uma actividade física moderada (42,3%; n=93), seguida de uma percentagem inferior relativamente à actividade física sedentária e vigorosa (29,1% (n=64) e 28,6% (n=63), respectivamente).

Dos alunos do 1º ano, 43,0% (n=64) têm uma actividade física moderada, seguida de uma percentagem inferior relativamente à actividade física vigorosa e sedentária (32,2% (n=48) e 24,8% (n=37), respectivamente). Entre os alunos do 6º ano, 40,8% (n=29) realizam actividade física moderada, 38,0% (n=27) são insuficientemente activos e 21,1% (n=15) exercem actividade física vigorosa.

Estas diferenças entre os alunos do 1º e o 6º ano são quase estatisticamente significativas ($p=0,082$), sugerindo que os alunos do 1º ano praticam mais exercício físico do que os alunos do 6º ano.

Tabela 6. Frequência do grau de actividade física, por ano de curso e no total da amostra.

		1º Ano		6º Ano		Total		<i>p-value</i>
		f	%	f	%	f	%	
Actividade Física	Sedentária	37	24,8	27	38,0	64	29,1	0,082
	Moderada	64	43,0	29	40,8	93	42,3	
	Vigorosa	48	32,2	15	21,1	63	28,6	

Os resultados do IPAQ encontram-se resumidos na Tabela 7, de acordo com a média em minutos semanais, por ano de curso e na totalidade.

Considerando o total da amostra, a média de actividade física total semanal dos alunos é de 583,6 minutos e passam, em média, cerca de 842,1 minutos sentados durante toda a semana.

A média de actividade física total semanal dos alunos do 1º ano é de 647,0 minutos e passam, em média, cerca de 824,1 minutos sentados por semana. Os alunos do 6º ano praticam, em média, 450,5 minutos de actividade física total semanal e permanecem sentados semanalmente, em média, 879,9 minutos.

As diferenças entre os alunos do 1º e 6º ano são estatisticamente significativas na actividade física total ($p=0,010$) e no tempo que ficam sentados durante o fim-de-semana ($p=0,006$). A diferença entre os anos de curso estudados na caminhada e na actividade física vigorosa é tendencialmente significativa ($p=0,050$ e $p=0,060$, respectivamente).

Em resumo, os alunos do 1º ano estão mais activos e os do 6º ano estão mais tempo sentados.

Tabela 7. Média (em minutos) semanal, das questões do IPAQ, por ano de curso e no total da amostra.

	1º Ano	6º Ano	<i>p-value</i>	Total
Caminhada	380,7	243,1	0,050	336,3
Actividade Física Moderada	171,6	134,6	0,124	159,6
Actividade Física Vigorosa	94,7	72,8	0,060	87,6
Actividade Física Total	647,0	450,5	0,010	583,6
Minutos sentados durante a semana	398,9	365,7	0,400	388,2
Minutos sentados durante o fim-de-semana	425,2	514,2	0,006	453,9
Minutos sentados na totalidade	824,1	879,9	0,175	842,1

3.2.1 Relação entre o grau de actividade física e o IMC

A relação entre as variáveis IMC e grau de actividade física é apresentada na Tabela 8, por ano de curso e para o total da amostra.

Na amostra total, entre os que afirmam ter actividade física sedentária, a maioria tem um índice de massa corporal normal (78,9%; n=45). Dos alunos que praticam actividade física moderada, o mesmo ocorre: 63 (76,8%) alunos têm índice corporal normal. Entre os alunos que praticam actividade física vigorosa, a maioria também apresenta um índice de massa corporal normal (76,3%; n=45). O mesmo sucede entre os alunos do 1º e 6º ano. Não existe nenhum aluno do 1º ano que tenha uma actividade física sedentária ou moderada e seja obeso. Não há nenhum aluno do 6º ano que exerça actividade física vigorosa e seja obeso.

As diferenças observadas não são estatisticamente significativas entre estas duas variáveis para os alunos do 1º ano ($p=0,609$), 6º ano ($p=0,829$) nem na generalidade dos alunos de medicina ($p=0,950$).

Tabela 8. Comparação do IMC com o grau de actividade física, por ano de curso e no total da amostra.

		Actividade Física						<i>p-value</i>
		Sedentária		Moderada		Vigorosa		
		f	%	f	%	f	%	
IMC	Baixo peso	6	17,6	10	17,9	5	11,4	0,609
	Normal	26	76,5	42	75,0	32	72,7	
	Excesso de peso	2	5,9	4	7,1	6	13,6	
	Obesidade	0	0,0	0	0,0	1	2,3	
	Baixo peso	0	0,0	2	7,7	1	6,7	0,822
	Normal	19	82,6	21	80,8	13	86,7	
	Excesso de peso	3	13,0	2	7,7	1	6,7	
	Obesidade	1	4,3	1	3,8	0	0,0	
	Baixo peso	6	10,5	12	14,6	6	10,2	0,950
	Normal	45	78,9	63	76,8	45	76,3	
	Excesso de peso	5	8,8	6	7,3	7	11,9	
	Obesidade	1	1,8	1	1,2	1	1,7	

3.2.2 Relação entre o grau de actividade física e a percepção da saúde

A Tabela 9 ilustra a relação entre o grau de actividade física e a percepção da saúde, por ano de curso e no total da amostra.

Considerando o total da amostra, entre os que são insuficientemente activos, a maioria (78,1%; n=50) tem uma percepção positiva da sua saúde. Para os que praticam actividade física moderada, o mesmo sucede: 73 (78,5%) alunos afirmam uma percepção positiva da sua saúde. Entre os que praticam actividade física vigorosa, a maioria também tem uma percepção positiva da sua saúde (71,4%; n=45). O mesmo acontece para os alunos do 1º e 6º ano. Nenhum aluno de medicina afirmou uma percepção muito negativa da sua saúde.

Não existe diferença estatisticamente significativa entre estas duas variáveis para os alunos do 1º ano ($p=0,416$), 6º ano ($p=0,333$) nem no total da amostra ($p=0,185$).

Tabela 9. Relação entre a percepção da saúde e o grau de actividade física, por ano de curso e no total da amostra.

		Actividade Física						<i>p-value</i>	
		Sedentária		Moderada		Vigorosa			
		f	%	f	%	f	%		
Percepção da Saúde	Muito positiva	1º ano	5	13,5	15	23,4	11	22,9	0,416
	Positiva		29	78,4	48	75,0	34	70,8	
	Negativa		3	8,1	1	1,6	3	6,2	
	Muito Negativa		0	0,0	0	0,0	0	0,0	
	Muito positiva	6º ano	4	14,8	4	13,8	4	26,7	0,333
	Positiva		21	77,8	25	86,2	11	73,3	
	Negativa		2	7,4	0	0,0	0	0,0	
	Muito Negativa		0	0,0	0	0,0	0	0,0	
	Muito Positiva	Total	9	14,1	19	20,4	15	23,8	0,185
	Positiva		50	78,1	73	78,5	45	71,4	
	Negativa		5	7,8	1	1,1	3	4,8	
	Muito Negativa		0	0,0	0	0,0	0	0,0	

3.2.3 Relação entre o grau de actividade física e a percepção da imagem corporal

A relação entre o grau de actividade física e a percepção da imagem corporal encontra-se especificada na Tabela 10, por ano de curso e no total da amostra.

Para o total da amostra, entre os que são insuficientemente activos, a maioria tem uma percepção positiva da sua imagem (79,7%; n=51). Para os que praticam actividade física moderada, o mesmo ocorre: 79 (84,9%) alunos afirmam uma percepção positiva da sua imagem corporal. Entre os que praticam actividade física vigorosa, a maioria também tem uma percepção positiva da sua imagem (77,8%; n=49). O mesmo se verifica para os alunos do 1º e 6º ano. Nenhum aluno de medicina declarou uma percepção da sua imagem corporal muito negativa.

Não existe diferença estatisticamente significativa entre estas duas variáveis para os alunos do 1º ano ($p=0,343$). A diferença entre as duas variáveis é tendencialmente significativa para os alunos do 6º ano ($p=0,091$), e para a generalidade dos alunos de medicina ($p=0,071$), sugerindo que a actividade física e a percepção da imagem corporal têm uma relação positiva.

Tabela 10. Relação entre a percepção da imagem corporal e o grau de actividade física, por ano de curso e no total da amostra.

		Actividade Física						p-value	
		Sedentária		Moderada		Vigorosa			
		f	%	f	%	f	%		
Percepção da Imagem Corporal	1º ano	Muito positiva	2	5,4	5	7,8	8	16,7	0,343
		Positiva	29	78,4	52	81,2	36	75,0	
		Negativa	6	16,2	7	10,9	4	8,3	
		Muito Negativa	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
	6º ano	Muito positiva	1	3,7	2	6,9	2	13,3	0,091
		Positiva	22	81,5	27	93,1	13	86,7	
		Negativa	4	14,8	0	0,0	0	0,0	
		Muito Negativa	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
	Total	Muito Positiva	3	4,7	7	7,5	10	15,9	0,071
		Positiva	51	79,7	79	84,9	49	77,8	
		Negativa	10	15,6	7	7,5	4	6,3	
		Muito Negativa	0	0,0	0	0,0	0	0,0	

3.2.4 Relação entre o grau de actividade física e os hábitos tabágicos

Os hábitos tabágicos e o grau de actividade física estão apresentados na Tabela 11, por ano de curso e no total da amostra.

Considerando o total da amostra, a maioria dos que são insuficientemente activos (79,7%; n=51), praticam actividade física moderada (81,7%; n=76) e vigorosa (77,8%; n=49) não fuma.

Entre os alunos do 1º ano, a maioria dos que são insuficientemente activos (83,8%; n=31), realizam actividade física moderada (82,8%; n=53) e vigorosa (77,1%; n=37) também não fuma.

Para os alunos do 6º ano, o mesmo ocorre: a maioria dos que são insuficientemente activos (74,1%; n=20), exercem actividade física moderada (79,3%; n=23) e vigorosa (79,9%; n=12) não fuma.

Não se observam diferenças estatisticamente significativas entre estas duas variáveis para os alunos do 1º ano ($p=0,954$), 6º ano ($p=0,684$) nem para o total da amostra ($p=0,839$).

Tabela 11. Relação entre os hábitos tabágicos e o grau de actividade física, por ano de curso e no total da amostra.

		Actividade Física						p-value
		Sedentária		Moderada		Vigorosa		
		f	%	f	%	f	%	
Fuma?	Não	31	83,8	53	82,8	37	77,1	0,954
	Ocasionalmente (<diariamente)	3	8,1	6	9,4	5	10,4	
	<10 cigarros por dia	3	8,1	4	6,2	5	10,4	
	> 10 cigarros por dia	0	0,0	1	1,6	1	2,1	
		20	74,1	23	79,3	12	79,9	
Fuma?	Não	2	7,4	4	13,8	1	6,7	0,684
	Ocasionalmente (<diariamente)	2	7,4	29	6,9	1	6,7	
	<10 cigarros por dia	3	11,1	0	0,0	1	6,7	
	> 10 cigarros por dia	51	79,7	76	81,7	49	77,8	
		5	7,8	10	10,8	6	9,5	
Fuma?	Não	5	7,8	6	6,4	6	9,5	0,839
	Ocasionalmente (<diariamente)	3	4,7	1	1,1	2	3,2	
	<10 cigarros por dia							
	> 10 cigarros por dia							

3.2.5 Relação entre o grau de actividade física e os hábitos etílicos

Os hábitos etílicos estão relacionados com o grau de actividade física, por ano de curso e no total da amostra, como detalha a Tabela 12.

Considerando o total da amostra, dos que são insuficientemente activos, a maioria não consome bebidas alcoólicas (37,5%; n=24). A maioria dos que praticam actividade física moderada consome bebidas alcoólicas menos de uma vez por mês (38,7%; n=36), e entre os que exercem actividade física vigorosa, a maioria consome bebidas alcoólicas menos de uma vez por mês ou entre uma vez por mês e uma vez por semana (34,9%; n=22).

Entre os alunos do 1º ano, a maioria dos que são insuficientemente activos ou praticam actividade física moderada não consome bebidas alcoólicas (37,8% (n=14) e 35,9% (n=23), respectivamente). Dos que exercem actividade física vigorosa, a maioria consome bebidas alcoólicas menos de uma vez por mês (33,3%; n=16).

Para os alunos do 6º ano, dos que são insuficientemente activos, a maioria não consome bebidas alcoólicas (37,1%; n=10); mais de metade dos alunos que realizam actividade física moderada consome bebidas alcoólicas menos de uma vez por mês (51,7%;

n=15), e a maioria dos alunos que praticam actividade física vigorosa consome bebidas alcoólicas entre uma vez por mês e uma vez por semana (46,7%; n=7).

Não existe diferença estatisticamente significativa entre estas duas variáveis para os alunos do 1ºano (p=0,770), 6º ano (p=0,297) nem para o total da amostra (p=0,523).

Tabela 12. Relação entre os hábitos etílicos e o grau de actividade física, por ano de curso e no total da amostra.

		Actividade Física						p-value
		Sedentária		Moderada		Vigorosa		
		f	%	f	%	f	%	
	Não	14	37,8	23	35,9	13	27,2	0,770
	< 1 vez por mês	13	35,1	21	32,8	16	33,3	
	Entre 1 vez/mês e 1 vez/semana	9	24,4	18	28,2	15	31,2	
	Entre várias vezes/semana e diariamente	1	2,7	2	3,1	4	8,3	
Consumo de bebidas alcoólicas?	Não	10	37,1	5	17,2	2	13,3	0,297
	< 1 vez por mês	9	33,3	15	51,7	6	40,0	
	Entre 1 vez/mês e 1 vez/semana	7	25,9	9	31,1	7	46,7	
	Entre várias vezes/semana e diariamente	1	3,7	0	0,0	0	0,0	
Total	Não	24	37,5	28	30,1	15	23,8	0,523
	< 1 vez por mês	22	34,4	36	38,7	22	34,9	
	Entre 1 vez/mês e 1 vez/semana	16	25,0	27	29,0	22	34,9	
	Entre várias vezes/semana e diariamente	2	3,1	2	2,2	4	6,3	

3.3 Benefícios e barreiras para a prática de exercício físico

Os benefícios e barreiras para a prática de exercício físico são apresentados, de acordo com a média das respostas, por valor mínimo e máximo (dez questões por cada ano), por ano de curso e no total da amostra, da Tabela 13 à 20.

O estudo geral dos alunos de medicina relativamente aos benefícios percebidos da prática de exercício físico está apresentado na Tabela 13. O valor máximo da média dos benefícios percebidos é de 4,46 para a questão “Aumenta a força muscular”, e o valor mínimo da média é de 2,99 para a questão “Mostro aos outros as minhas capacidades atléticas” (Tabela 13).

A média total do conjunto de benefícios percebidos da prática de exercício físico é de 4,01 para os alunos de medicina (Tabela 13).

Tabela 13. Valores mínimo e máximo da média (de 1 a 5) e média total dos benefícios percebidos da prática de exercício físico no total da amostra.

		Benefícios	
		Aumenta a força muscular	4,46
		Melhora a minha aptidão física	4,46
Valor máximo		Melhora a resistência física	4,45
		Melhora o tónus muscular	4,44
Média		Melhora o funcionamento do meu sistema cardiovascular	4,42
		Mostro aos outros as minhas capacidades atléticas	2,99
		Aumenta a minha aceitação pelas pessoas	3,10
Valor mínimo		Tenho companhia para praticar exercício físico	3,43
		Ajuda-me a regular o apetite	3,54
		Passo tempo com a família, amigos ou outros parceiros	3,55
		Total do conjunto de itens	4,01

O valor máximo da média dos benefícios percebidos da actividade física é de 4,47 para a questão “Melhora a minha aptidão física” para os alunos do 1º ano (Tabela 14) e de 4,49 para a questão “Aumenta a minha força muscular” para os alunos do 6º ano (Tabela 15). O valor mínimo da média pertence à questão “Mostro aos outros as minhas capacidades atléticas” nos alunos do 1º ano, cujo valor é de 2,93 (Tabela 14) e à questão “Aumenta a minha aceitação pelas pessoas” nos alunos do último ano, com valor de 3,00 (Tabela 15).

A média total do conjunto de benefícios percebidos da prática de exercício físico é de 4,00 para os alunos do 1º ano e de 4,02 para os alunos do 6º ano (Tabela 14 e 15, respectivamente).

Não existem resultados estatisticamente significativos em nenhuma das questões dos benefícios percebidos da prática de exercício físico ao comparar os anos de curso (Tabela 16).

Tabela 14. Valores mínimo e máximo da média (de 1 a 5) e média total dos benefícios percebidos da prática de exercício físico nos alunos do 1º ano.

Benefícios percebidos		
Valor máximo	Melhora a minha aptidão física	4,47
	Melhora a resistência física	4,45
	Aumenta a força muscular	4,44
	Melhora o funcionamento do meu sistema cardiovascular	4,43
Média	Melhora o tónus muscular	4,42
	Mostro aos outros as minhas capacidades atléticas	2,93
Valor mínimo	Aumenta a minha aceitação pelas pessoas	3,15
	Ajuda-me a regular o apetite	3,48
	Tenho companhia para praticar exercício físico	3,50
	Aumenta o meu estado de alerta	3,52
Total do conjunto de itens		4,00

Tabela 15. Valores mínimo e máximo da média (de 1 a 5) e média total dos benefícios percebidos da prática de exercício físico nos alunos do 6º ano.

Benefícios		
Valor máximo	Aumenta a força muscular	4,49
	Melhora o tónus muscular	4,46
	Melhora a minha aptidão física	4,45
	Melhora a resistência física	4,44
Média	Melhora o funcionamento do meu sistema cardiovascular	4,41
	Aumenta a minha aceitação pelas pessoas	3,00
Valor mínimo	Mostro aos outros as minhas capacidades atléticas	3,11
	Tenho companhia para praticar exercício físico	3,27
	Passo tempo com a família, amigos ou outros parceiros	3,39
	Muitas pessoas ao meu redor praticam exercício físico	3,51
Total do conjunto de itens		4,02

Tabela 16. Análise estatística aos benefícios percebidos da prática de exercício físico nos alunos, comparando os anos de curso.

Benefícios	T de Student	Graus de liberdade	p-value
Melhora a minha aptidão física	0,212	218	0,832
Melhora a resistência física	0,142	218	0,603
Aumenta a força muscular	-0,521	218	0,603
Melhora o funcionamento do meu sistema cardiovascular	0,231	218	0,818
Melhora o tónus muscular	-0,453	218	0,651
Mostro aos outros as minhas capacidades atléticas	-1,132	218	0,259
Aumenta a minha aceitação pelas pessoas	1,021	218	0,308
Tenho companhia para praticar exercício físico	1,434	218	0,153

O estudo geral dos alunos de medicina relativamente às barreiras para a prática de exercício físico encontra-se apresentado na Tabela 17. O valor máximo da média das barreiras para a prática de exercício físico é de 3,47 para a questão “Não tenho horário conveniente”, e o valor mínimo da média é de 1,60 para a questão “Sinto cansaço quando pratico exercício físico” (Tabela 17).

A média total do conjunto de barreiras para a prática de exercício físico nos alunos de medicina é de 2,48 (Tabela 17).

Tabela 17. Valores mínimo e máximo da média (de 1 a 5) e média total das barreiras para a prática de exercício físico no total da amostra.

Barreiras		
Valor máximo	Não tenho horário conveniente	3,47
	Requer muito tempo	3,35
	Entrada para a faculdade	3,33
	Não tenho tempo	3,31
Média	Sinto cansaço quando pratico exercício físico	2,99
	Não acredito nos benefícios do exercício físico	1,60
Valor mínimo	Existe um nível de criminalidade elevado no local onde me poderia exercitar	1,77
	Tenho magreza excessiva	1,79
	Não há lugar seguro para praticar exercício físico	1,83
	Tenho receio de me magoar	1,98
Total do conjunto de itens		2,48

O valor máximo da média das barreiras para a prática de exercício físico para os alunos do 1º ano é de 3,48 para a questão “Entrada para a faculdade” (Tabela 18). Quanto aos alunos do 6º ano, o valor máximo da média é propriedade da questão “Não tenho horário conveniente”, cerca de 3,51 (Tabela 19). A questão “Não acredito nos benefícios do exercício

físico” obteve o menor valor para ambos os anos, com 1,66 para os alunos do 1º ano (Tabela 18), e 1,49 para os alunos do 6º ano (Tabela 19).

A média total do conjunto de barreiras para a prática de exercício físico é de 2,48 para os alunos do 1º ano e de 2,46 para os alunos do 6º ano (Tabela 17 e 18, respectivamente).

Há diferença estatisticamente significativa entre os anos de curso para as barreiras para a prática de exercício físico unicamente na questão “ Entrada para a faculdade”, cujo valor de p é de 0,002 (Tabela 20).

A razão entre a média do conjunto de benefícios percebidos da prática de exercício físico e as barreiras para a prática de exercício físico resulta num rácio de 1,62; um rácio superior a 1 demonstra que os alunos de medicina valorizam mais os benefícios do que as barreiras para a prática de exercício físico.

Tabela 18. Valores mínimo e máximo da média (de 1 a 5) e média total das barreiras para a prática de exercício físico nos alunos do 1º ano.

		Barreiras	
		Entrada para a faculdade	3,48
		Não tenho horário conveniente	3,46
Valor	máximo	Requer muito tempo	3,36
		Não tenho tempo	3,30
		Sinto cansaço quando pratico exercício físico	3,00
Média		Não acredito nos benefícios do exercício físico	1,66
		Existe um nível de criminalidade elevado no local onde me poderia exercitar	1,81
Valor	mínimo	Não há lugar seguro para praticar exercício físico	1,84
		Tenho magreza excessiva	1,84
		A área onde resido apresenta um elevado nível de poluição ambiental	1,93
		Total do conjunto de itens	2,48

Tabela 19. Valores mínimo e máximo da média (de 1 a 5) e média total das barreiras para a prática de exercício físico nos alunos do 6º ano.

Barreiras		
	Não tenho horário conveniente	3,51
Valor máximo	Requer muito tempo	3,35
	Não tenho tempo	3,31
Média	Sou preguiçoso	3,11
	Entrada para a faculdade	3,01
Valor mínimo	Não acredito nos benefícios do exercício físico	1,49
	Existe um nível de criminalidade elevado no local onde me poderia exercitar	1,68
	Tenho magreza excessiva	1,68
	Não há lugar seguro para praticar exercício físico	1,80
	Outros indivíduos desencorajam-me a exercitar	1,85
Total do conjunto de itens		2,46

Tabela 20. Análise estatística às barreiras para a prática de exercício físico nos alunos, comparando os anos de curso.

Barreiras	T de Student	Graus de liberdade	p-value
Não acredito nos benefícios do exercício físico	1,482	217	0,140
Existe um nível de criminalidade elevado no local onde me poderia exercitar	1,137	217	0,257
Não há lugar seguro para praticar exercício físico	0,303	217	0,762
Tenho magreza excessiva	-1,340	217	0,181
Entrada para a faculdade	3,132	128,564	0,002
Não tenho horário conveniente	-0,363	218	0,717
Requer muito tempo	0,026	218	0,979
Não tenho tempo	-0,038	217	0,970

3.3.1 Relação entre o grau de actividade física e os benefícios e barreiras para a prática de exercício físico

Os benefícios e barreiras para a prática de exercício físico são apresentados, de acordo com a média das respostas, por valor mínimo e máximo (dez questões por cada ano), e consoante o grau de actividade física, por ano de curso e no total da amostra, da Tabela 21 à Tabela 26.

Quanto aos benefícios percebidos da actividade física, considerando o total da amostra, os alunos que realizam actividade física vigorosa têm uma média sempre superior aos que declaram ser sedentários (Tabela 21).

Observam-se diferenças estatisticamente significativas entre os níveis de actividade física para os alunos de medicina nas questões “Aumenta a força muscular” ($p=0,013$), “Melhora a minha aptidão física” ($p=0,010$), “Melhora o tónus muscular” ($p=0,012$), “Melhora o funcionamento do meu sistema cardiovascular” ($p=0,020$), “Passo tempo com a família, amigos ou outros parceiros” ($p=0,020$), “Aumenta a minha aceitação pelas pessoas” ($p=0,007$) e “Mostro aos outros as minhas capacidades atléticas” ($p=0,010$). A diferença encontrada entre os níveis de actividade física na questão “Ajuda-me a regular o apetite” é quase estatisticamente significativa ($p=0,055$) (Tabela 21).

Tabela 21. Relação entre a média (de 1 a 5) dos benefícios percebidos da prática de exercício físico e o grau de actividade física no total da amostra.

Benefícios	Actividade Física			<i>p-value</i>
	Sedentária	Moderada	Vigorosa	
Melhora a resistência física	4,36	4,42	4,57	0,122
Aumenta a força muscular	4,34	4,41	4,65	0,013
Melhora a minha aptidão física	4,33	4,43	4,65	0,010
Melhora o tónus muscular	4,31	4,39	4,63	0,012
Melhora o funcionamento do meu sistema cardiovascular	4,27	4,42	4,59	0,020
Ajuda-me a regular o apetite	3,36	3,51	3,76	0,055
Passo tempo com a família, amigos ou outros parceiros	3,34	3,54	3,78	0,020
Tenho companhia para praticar exercício físico	3,25	3,48	3,52	0,227
Aumenta a minha aceitação pelas pessoas	2,89	3,01	3,46	0,007
Mostro aos outros as minhas capacidades atléticas	2,86	2,83	3,37	0,010

Para os alunos do 1º ano e 6º ano, constata-se que o mesmo ocorre: os alunos que têm actividade física vigorosa têm uma média sempre superior comparativamente aos alunos insuficientemente activos (Tabela 22 e 23).

Existe diferença estatisticamente significativa entre os níveis de actividade física para os alunos do 1º ano para as questões “Melhora a minha aptidão física” ($p=0,016$), “Aumenta a força muscular” ($p=0,031$), “Melhora o tónus muscular” ($p=0,017$), “Melhora o funcionamento do meu sistema cardiovascular” ($p=0,001$) e “Mostro aos outros as minhas capacidades atléticas” ($p=0,045$) (Tabela 22).

Tabela 22. Relação entre a média (de 1 a 5) dos benefícios percebidos da prática de exercício físico e o grau de actividade física nos alunos do 1º ano.

Benefícios	Actividade Física			p-value
	Sedentária	Moderada	Vigorosa	
Melhora a resistência física	4,27	4,47	4,56	0,122
Melhora a minha aptidão física	4,22	4,50	4,62	0,016
Aumenta a força muscular	4,22	4,45	4,60	0,031
Melhora o tónus muscular	4,19	4,42	4,60	0,017
Melhora o funcionamento do meu sistema cardiovascular	4,08	4,50	4,60	0,001
Aumenta o meu estado de alerta	3,32	3,55	3,65	0,166
Ajuda-me a regular o apetite	3,32	3,45	3,65	0,298
Tenho companhia para praticar exercício físico	3,22	3,69	3,48	0,100
Aumenta a minha aceitação pelas pessoas	3,03	3,02	3,44	0,109
Mostro aos outros as minhas capacidades atléticas	2,78	2,77	3,27	0,045

Há diferença estatisticamente significativa entre os níveis de actividade física para os alunos do 6º ano nas questões “Aumenta a força muscular” ($p=0,040$), “Melhora a minha aptidão física” ($p=0,042$) e “Muitas pessoas ao meu redor praticam exercício físico” ($p=0,008$). A diferença observada nos níveis de actividade física para a questão “Aumenta a minha aceitação pelas pessoas” é quase estatisticamente significativa ($p=0,053$) (Tabela 23).

Tabela 23. Relação entre a média (de 1 a 5) dos benefícios percebidos da prática de exercício físico e o grau de actividade física nos alunos do 6º ano.

Benefícios	Actividade Física			p-value
	Sedentária	Moderada	Vigorosa	
Aumenta a força muscular	4,52	4,31	4,80	0,040
Melhora o funcionamento do meu sistema cardiovascular	4,48	4,28	4,73	0,210
Melhora o tónus muscular	4,48	4,31	4,73	0,077
Melhora a resistência física	4,48	4,31	4,60	0,347
Melhora a minha aptidão física	4,48	4,28	4,73	0,042
Muitas pessoas ao meu redor praticam exercício físico	3,30	3,41	4,07	0,008
Tenho companhia para praticar exercício físico	3,30	3,03	3,67	0,178
Passo tempo com a família, amigos ou outros parceiros	3,22	3,28	3,93	0,608
Mostro aos outros as minhas capacidades atléticas	2,96	2,97	3,67	0,102
Aumenta a minha aceitação pelas pessoas	2,70	3,00	3,53	0,053

Relativamente às barreiras para a prática de exercício físico, na generalidade os alunos que têm actividade física vigorosa apresentam uma média inferior aos alunos com actividade física sedentária, considerando o total da amostra e independentemente do ano de curso. A excepção verifica-se, para o total da amostra, na questão “Tenho receio de me magoar” (2,10 vs. 2,08), nos alunos do 1º ano para as questões “Entrada para a faculdade” (3,52 vs. 3,35), “Requer muito tempo” (3,38 vs. 3,35) e “Sinto cansaço quando pratico exercício físico” (3,06 vs. 3,03) e nos alunos do 6º ano para as questões “Outros indivíduos desencorajam-me a exercitar” (1,80 vs. 1,67) e “Tenho magreza excessiva” (1,67 vs. 1,56) (Tabela 24, 25 e 26).

Há diferença estatisticamente significativa entre os níveis de actividade física para os alunos de medicina na questão “Não há lugar seguro para praticar exercício físico” ($p=0,019$) e tendencialmente significativa na questão “Existe um nível de criminalidade elevado no local onde me poderia exercitar” ($p=0,071$) (Tabela 24).

Tabela 24. Relação entre a média (de 1 a 5) da secção de barreiras para a prática de exercício físico e o grau de actividade física no total da amostra.

Barreiras	Actividade Física			p-value
	Sedentária	Moderada	Vigorosa	
Não tenho horário conveniente	3,62	3,38	3,46	0,264
Não tenho tempo	3,45	3,27	3,21	0,397
Requer muito tempo	3,41	3,38	3,27	0,756
Entrada para a faculdade	3,33	3,35	3,29	0,846
Sinto cansaço quando pratico exercício físico	3,02	3,00	2,95	0,915
Tenho receio de me magoar	2,08	1,84	2,10	0,225
Não há lugar seguro para praticar exercício físico	2,03	1,83	1,61	0,019
Existe um nível de criminalidade elevado no local onde me poderia exercitar	1,95	1,76	1,58	0,071
Tenho magreza excessiva	1,86	1,80	1,69	0,498
Não acredito nos benefícios do exercício físico	1,73	1,60	1,47	0,298

Nos alunos de 1º ano, existe diferença estatisticamente significativa entre os níveis de actividade física para as questões “A área onde resido apresenta um elevado nível de poluição ambiental” ($p=0,015$), “Não há lugar seguro para praticar exercício físico” ($p=0,002$), “Existe um nível de criminalidade elevado no local onde me poderia exercitar” ($p=0,038$) e “Não acredito nos benefícios do exercício físico” ($p=0,042$). A diferença encontrada entre os níveis de actividade física para a questão “Tenho magreza excessiva” é tendencialmente significativa ($p=0,071$) (Tabela 25).

Tabela 25. Relação entre a média (de 1 a 5) das barreiras para a prática de exercício físico e o grau de actividade física nos alunos do 1º ano.

Barreiras	Actividade Física			p-value
	Sedentária	Moderada	Vigorosa	
Não tenho horário conveniente	3,57	3,33	3,54	0,285
Entrada para a faculdade	3,35	3,52	3,52	0,492
Requer muito tempo	3,35	3,34	3,38	0,892
Não tenho tempo	3,35	3,30	3,28	0,977
Sinto cansaço quando pratico exercício físico	3,03	2,94	3,06	0,738
A área onde resido apresenta um elevado nível de poluição ambiental	2,30	1,86	1,74	0,015
Não há lugar seguro para praticar exercício físico	2,24	1,78	1,60	0,002
Existe um nível de criminalidade elevado no local onde me poderia exercitar	2,16	1,72	1,66	0,038
Tenho magreza excessiva	2,08	1,80	1,70	0,071
Não acredito nos benefícios do exercício físico	1,97	1,58	1,51	0,042

Há diferença estatisticamente significativa entre os níveis de actividade física para os alunos do 6º ano nas questões “Sou preguiçoso” ($p=0,009$), “Entrada para a faculdade” ($p=0,043$) e “Existe um nível de criminalidade elevado no local onde me poderia exercitar” ($p=0,048$) (Tabela 26).

Tabela 26. Relação entre a média (de 1 a 5) das barreiras para a prática de exercício físico e o grau de actividade física nos alunos do 6º ano.

Barreiras	Actividade Física			p-value
	Sedentária	Moderada	Vigorosa	
Não tenho horário conveniente	3,70	3,48	3,20	0,270
Não tenho tempo	3,59	3,21	3,00	0,096
Sou preguiçoso	3,59	2,97	2,53	0,009
Requer muito tempo	3,48	3,45	2,93	0,193
Entrada para a faculdade	3,30	3,00	2,53	0,043
Não há lugar seguro para praticar exercício físico	1,74	1,93	1,67	0,243
Outros indivíduos desencorajam-me a exercitar	1,67	2,03	1,80	0,216
Existe um nível de criminalidade elevado no local onde me poderia exercitar	1,67	1,86	1,33	0,048
Tenho magreza excessiva	1,56	1,79	1,67	0,403
Não acredito nos benefícios do exercício físico	1,41	1,66	1,33	0,110

3.4 Resultados complementares relevantes

Esta secção destina-se à exposição da relação entre variáveis que, apesar de não serem o foco deste estudo, merecem especial destaque pelo interesse dos seus resultados.

A tabela 27 avalia a relação entre o IMC e a média de minutos que o aluno permanece sentado durante a semana e o fim-de-semana, por ano de curso e no total da amostra.

Os alunos na generalidade permanecem mais tempo sentados ao fim-de-semana do que durante a semana, à excepção dos obesos do 6º ano (540,0 minutos vs. 660,0 minutos) e dos obesos do total da amostra (480,0 minutos vs. 540,0 minutos).

Independentemente do ano de curso, e de uma forma geral, quanto maior o IMC, maior a média semanal de tempo sentado. A excepção verifica-se nos alunos do 1º ano com obesidade, cuja média de minutos sentados durante a semana e fim-de-semana é inferior aos alunos do 1º ano de baixo peso (300,0 vs. 380,5 e 360,0 vs. 480,5, respectivamente).

Existe diferença estatisticamente significativa entre o IMC e a média de minutos sentado durante o fim-de-semana para os alunos do 6º ano ($p=0,047$) e para o total da amostra ($p=0,000$).

Tabela 27. Relação entre a média de minutos sentados durante a semana e o fim-de-semana e o IMC, por ano de curso e no total da amostra.

	IMC	Minutos sentados (média)			
		Semana	<i>p-value</i>	Fim-de-semana	<i>p-value</i>
1º Ano	Baixo peso	380,5	0,986	480,5	0,614
	Normal	416,3		419,2	
	Excesso de peso	328,3		524,6	
	Obesidade	300,0		360,0	
6º Ano	Baixo peso	200,0	0,368	320,0	0,047
	Normal	358,6		523,5	
	Excesso de peso	395,0		535,0	
	Obesidade	660,0		540,0	
Total	Baixo peso	357,9	0,987	460,4	0,000
	Normal	396,3		455,3	
	Excesso de peso	350,6		528,1	
	Obesidade	540,0		480,0	

A prática de exercício físico foi convertida em apenas dois níveis para simplificar a sua análise, estando exposta na Tabela 28, por ano e sexo, e na Tabela 29 apenas por sexo.

Considerando os alunos do 1º ano, a maioria (58,3%; $n=67$) dos alunos do sexo feminino não pratica exercício físico, contrapondo aos alunos do sexo masculino, que na sua maioria o realizam (61,8%; $n=21$). O mesmo ocorre entre os alunos do 6º ano: 59,3% ($n=32$)

dos alunos do sexo feminino não praticam exercício físico e 58,8% (n=10) dos alunos do sexo masculino realizam exercício físico.

Existe diferença estatisticamente significativa para a prática de exercício físico entre o sexo nos alunos do 1º ano (p=0,04) mas não nos alunos do 6º ano (p=0,191) (Tabela 28).

Tabela 28. Prática de exercício físico por ano de curso e sexo, e no total da amostra.

		1º ano				<i>p-value</i>	6º ano				<i>p-value</i>
		Feminino		Masculino			Feminino		Masculino		
		f	%	f	%		f	%	f	%	
Prática de exercício físico	Sim	48	41,7	21	61,8	0,040	22	40,7	10	58,8	0,191
	Não	67	58,3	13	38,2		32	59,3	7	41,2	
	Total	115	77,2	34	22,8		54	76,1	17	23,9	

No sexo feminino, 41,4% (n=70) dos alunos praticam exercício físico e 60,8% (n=31) dos alunos do sexo masculino também o realizam. Considerando os que não praticam exercício físico, 58,6% (n=99) são alunos do sexo feminino e 39,2% (n=20) pertencem ao sexo masculino.

Há diferença estatisticamente significativa para a prática de exercício físico entre os dois sexos (p=0,015) (Tabela 29).

Tabela 29. Prática de exercício físico por sexo e no total da amostra.

		Feminino		Masculino		<i>p-value</i>
		f	%	f	%	
Prática de exercício físico	Sim	70	41,4	31	60,8	0,015
	Não	99	58,6	20	39,2	
	Total	169	76,8	51	23,2	

A actividade física decomposta por ano e sexo e apenas por sexo encontra-se detalhada na Tabela 30.

Dos alunos do 1º ano do sexo feminino, 53 (46,1%) têm uma actividade física moderada, 32 (27,8%) informam ser insuficientemente activos, e 30 (26,1%) declaram exercer uma actividade física vigorosa. Relativamente ao sexo masculino, a maioria pratica actividade física vigorosa (52,9%; n=18), seguida de actividade física moderada (32,4%; n=11) e sedentária (14,7%; n=5).

Os alunos do 6º ano do sexo feminino afirmam actividade física sedentária e moderada em igual proporção (42,6%; n=23), e apenas 8 (14,8%) exercem actividade física vigorosa. A maioria dos alunos do sexo masculino do 6º ano pratica actividade física vigorosa (42,1%; n=7), seguida de actividade física moderada (35,3%; n=6) e sedentária (23,5%; n=4).

Existe diferença estatisticamente significativa entre o sexo feminino e masculino para os alunos do 1º ano ($p=0,012$), e tendencialmente significativa para os alunos do 6º ano ($p=0,059$).

Considerando apenas o sexo, os alunos do sexo feminino praticam na sua maioria actividade física moderada (45,0%; $n=76$), seguida de actividade física sedentária (32,5%; $n=55$) e vigorosa (22,5%; $n=38$). A maioria dos alunos do sexo masculino realiza actividade física vigorosa (49,0%; $n=25$), seguida de actividade física moderada (33,3%; $n=17$) e sedentária (17,6%; $n=9$).

As diferenças observadas são estatisticamente significativas entre o sexo feminino e masculino nos alunos de medicina ($p=0,001$).

Tabela 30. Grau de actividade física por ano de curso e sexo, e por sexo.

		<i>p-value</i>	Actividade Física					
			Sedentária		Moderada		Vigorosa	
			f	%	f	%	f	%
1º Ano	Feminino	0,012	32	27,8	53	46,1	30	26,1
	Masculino		5	14,7	11	32,4	18	52,9
6º ano	Feminino	0,059	23	42,6	23	42,6	8	14,8
	Masculino		4	23,5	6	35,3	7	41,2
	Feminino	0,001	55	32,5	76	45,0	38	22,5
	Masculino		9	17,6	17	33,3	25	49,0

As questões do IPAQ encontram-se sumarizadas na Tabela 31, de acordo com a média em minutos semanais, por ano de curso e por sexo.

No 1º ano, os alunos do sexo feminino exercem, em média, uma actividade física no total de 613,7 minutos por semana e passam, em média, 884,7 minutos sentados durante toda a semana. No sexo oposto, os alunos do 1º ano têm em média uma actividade física total de 759,4 minutos por semana, e estão sentados semanalmente, em média, durante 619,2 minutos.

Os alunos do sexo feminino do 6º ano praticam, em média, uma actividade física num total de 433,6 minutos por semana e estão sentados, em média, durante 927,4 minutos por semana. Os alunos do sexo masculino do 6º ano praticam, em média, 504,1 minutos de actividade física semanal e permanecem, em média, 728,8 minutos sentados durante toda a semana.

Há diferença estatisticamente significativa entre os alunos do sexo feminino e masculino do 1º ano na actividade física vigorosa ($p=0,042$), minutos sentados durante a semana ($p=0,023$) e minutos sentados na totalidade ($p=0,020$).

Entre os alunos do sexo feminino e masculino do 6º ano a diferença é estatisticamente significativa apenas para a actividade física vigorosa ($p=0,001$).

Tabela 31. Média em minutos semanais das questões do IPAQ, por ano de curso e sexo.

	1º Ano		p-value	6º Ano		p-value	
	Feminino	Masculino		Feminino	Masculino		
	Caminhada	364,7	435,0	0,617	252,4	213,5	0,295
	Actividade Física Moderada	173,6	164,9	0,286	131,9	142,9	0,528
	Actividade Física Vigorosa	75,5	159,5	0,042	49,3	147,6	0,001
	Actividade Física Total	613,7	759,4	0,954	433,6	504,1	0,178
IPAQ	Minutos sentados durante a semana	438,3	265,9	0,023	381,1	316,8	0,862
	Minutos sentados durante o fim-de-semana	446,4	353,3	0,416	546,3	412,1	0,694
	Minutos sentados na totalidade	884,7	619,2	0,020	927,4	728,8	0,618

A Tabela 32 detalha a média em minutos semanais das questões do IPAQ, de acordo com o sexo.

Os alunos do sexo feminino realizam, em média, uma actividade física total semanal de 556,2 minutos, sendo este valor superior nos alunos do sexo masculino, cerca de 647,3 minutos. Os alunos do sexo feminino estão sentados na totalidade, em média, 898,3 minutos, e os alunos do sexo masculino durante 655,8 minutos.

Observam-se diferenças estatisticamente significativas entre o sexo feminino e masculino para a actividade física vigorosa ($p=0,006$), minutos sentados durante a semana ($p=0,030$) e minutos sentados na totalidade ($p=0,047$).

Tabela 32. Média em minutos semanais das questões do IPAQ, por sexo.

	Feminino	Masculino	p-value	
	Caminhada	328,8	361,2	0,967
	Actividade Física Moderada	160,3	157,6	0,205
	Actividade Física Vigorosa	67,1	155,5	0,006
IPAQ	Actividade Física Total	556,2	647,3	0,729
	Minutos sentados durante a semana	420,0	282,9	0,030
	Minutos sentados durante o fim-de-semana	478,3	372,9	0,371
	Minutos sentados na totalidade	898,3	655,8	0,047

4. Discussão e Conclusões

A actividade física, de carácter recreativo ou inserida na prática de uma modalidade desportiva, assume um papel essencial na promoção da saúde e prevenção da doença, comportando, para além dos múltiplos benefícios no domínio físico, uma melhoria da saúde mental e qualidade de vida, inerente a qualquer idade. Por estas razões, incentivar um estilo de vida activo nos jovens, especialmente nos jovens universitários - constantemente tentados ou envolvidos em diversas actividades mais relacionadas com um estilo de vida sedentário, que acabam por se constituir como um bloqueio ou obstáculo à prática de actividade física - deve ser um objectivo prioritário.

Neste contexto, a presente investigação teve como finalidade avaliar o nível de actividade física e suas modificações nos estudantes de medicina do 1º e 6º ano da FCS - UBI, bem como as motivações/benefícios e barreiras à prática de exercício físico em ambos os anos.

Um aspecto que importa desde já realçar respeita ao elevado número de estudantes (mais de metade da amostra) que não pratica qualquer tipo de exercício físico. Este nível de sedentarismo, indesejável mas não surpreendente, está na linha de muitas investigações realizadas em populações de jovens universitários, não só em Portugal [2,3] como também em Espanha [26] e na América do Norte [1].

Independentemente do ano de curso, a maioria dos que praticam exercício físico estão mais satisfeitos com o peso corporal, afirma um estilo de vida saudável e alimentação saudável; o inverso ocorre para quem não pratica exercício físico. Este facto é também coincidente com outros estudos realizados no país [3]. Com a entrada para a faculdade, a maioria dos alunos do 6º ano aumentaram o seu peso e diminuíram a prática de exercício físico, enquanto o mesmo se verifica em relação à prática de exercício físico nos alunos do 1º ano, onde a superioridade destes respondeu que o seu peso não se alterou. Estes resultados também se confirmam noutros estudos realizados na Alemanha e América do Norte [13,6].

Explorando a primeira hipótese referida no fim da introdução, existem mais alunos no 6º ano que alteraram os seus hábitos de prática de exercício físico do que no 1º ano, e uma ligeira proporção superior dos alunos do 1º ano afirma realizar exercício físico, em comparação com os alunos do 6º ano.

O IPAQ foi desenvolvido para operacionalizar a actividade física, tendo sido utilizado neste estudo para estudar mais pormenorizadamente o nível de actividade física em ambos os anos do curso e discriminar diferenças. Constatou-se que a percentagem de pessoas com actividade física insuficiente no 6º ano é mais elevada do que no 1º ano; por outro lado, é superior a percentagem de alunos do 1º ano que exercem actividade física moderada, seguida da actividade física vigorosa.

Ao aprofundar as questões do IPAQ, resultou que a média de minutos dos alunos do 6º ano é inferior à dos alunos do 1º ano para a caminhada, actividade física moderada,

actividade física vigorosa e actividade física total. Os alunos do 6º ano passam mais minutos sentados durante o fim-de-semana e na totalidade da semana do que os alunos do 1º ano, que passam ligeiramente mais minutos sentados durante a semana.

Avaliou-se a relação entre o nível de actividade física e o IMC e, independentemente do grau de actividade física e do ano de curso que frequentam, o índice de massa corporal normal apresenta-se sempre em maior proporção, não havendo diferença estatisticamente significativa entre os anos de curso. As mesmas conclusões foram encontradas em jovens alunos do ensino superior público do concelho de Bragança [24].

Ao interligar as variáveis grau de actividade física e percepção da saúde e imagem corporal, verificou-se que, independentemente do nível de actividade física, a percepção da saúde e imagem corporal positivas apresentam-se sempre em maior número, comparativamente aos outros tipos de resposta. O mesmo conclui um estudo de psicologia nos estudantes da universidade do Porto [3].

Os hábitos tabágicos e etílicos foram estudados para avaliar a relação entre estes e o grau de actividade física. Quanto aos hábitos tabágicos, considerando a totalidade da amostra e independentemente do ano de curso e do nível de actividade física, verifica-se que a maioria dos alunos não fuma. No que concerne aos hábitos etílicos, e considerando o total da amostra, dos que são insuficientemente activos, a maioria não consome bebidas alcoólicas; a maioria dos que praticam actividade física moderada consome bebidas alcoólicas menos de uma vez por mês, e entre os que exercem actividade física vigorosa, a maioria consome bebidas alcólicas menos de uma vez por mês ou entre uma vez por mês e uma vez por semana. Quanto aos alunos do 1º ano, a maioria dos que são insuficientemente activos ou praticam actividade física moderada não consome bebidas alcoólicas, e a maioria dos que realizam actividade física vigorosa consome bebidas alcoólicas menos de uma vez por mês. Para os alunos do 6º ano, dos que são insuficientemente activos, a maioria não consome bebidas alcoólicas; mais de metade dos alunos que realiza actividade física moderada consome bebidas alcoólicas menos de uma vez por mês, e a maioria dos alunos que praticam actividade física vigorosa consome bebidas alcoólicas entre uma vez por mês e uma vez por semana. Estes resultados são compatíveis com os encontrados numa universidade espanhola [25].

Os benefícios e barreiras à prática de exercício físico são o âmbito da segunda hipótese deste estudo. O principal benefício percebido do exercício físico pelos alunos de medicina do 1º ano foi “Melhora a minha aptidão física”, e o benefício menos considerado foi “Mostro aos outros as minhas capacidades atléticas”. Considerando os alunos do 6º ano, o benefício “Aumenta a minha força muscular” obteve a pontuação máxima, e foi o benefício “Aumenta a minha aceitação pelas pessoas” que obteve a menor pontuação.

As cinco questões dos benefícios percebidos da prática de exercício físico com as quais os alunos mais concordam são as mesmas para os alunos do 1º e 6º ano, o mesmo se verifica para três das cinco questões onde mais discordam.

Nas barreiras à prática de exercício físico, a questão onde mais concordaram foi a “Entrada para a faculdade” entre os alunos do 1º ano e “Não tenho horário conveniente” para os alunos do 6º ano. Para ambos os anos, a barreira “Não acredito nos benefícios do exercício físico” foi a que mais discordaram.

Dentro das cinco questões onde os alunos mais concordam, quatro delas são comuns entre os anos de curso; o mesmo acontece para as perguntas onde os alunos mais discordam. Constatou-se que a nossa amostra, independentemente do ano de curso, apresenta valores relativos à média superiores nos benefícios percebidos da prática de exercício físico comparativamente às barreiras à sua realização. Estes resultados comprovam que a nossa amostra valoriza mais os benefícios do que as barreiras à prática de exercício físico, sucedendo o mesmo em alunos universitários britânicos [16]. Apesar deste resultado, as barreiras à prática de exercício físico podem ter maior influência no comportamento do que os benefícios percebidos da prática de exercício físico, visto que a maioria dos estudantes não pratica exercício físico.

Incidindo sobre a existência ou não de relação directa entre os benefícios e barreiras à prática de exercício físico e o nível de actividade física, averiguou-se que, independentemente de serem as questões em que os alunos concordam ou discordam com mais intensidade relativamente aos benefícios percebidos do exercício físico, os alunos do 1º ano que têm uma média mais elevada de benefícios percebidos da prática de exercício físico são os que têm actividade física vigorosa, comparativamente aos sedentários. O mesmo se comprova entre os alunos de 6º ano. De uma forma geral, independentemente de serem as questões em que os alunos concordam ou discordam com maior força relativamente às barreiras à prática de exercício físico, os alunos do 1º ano que têm uma média de barreiras à prática de exercício físico inferior praticam actividade física vigorosa relativamente aos sedentários. A excepção verificou-se para os seguintes itens: “Requer muito tempo”, “Sinto cansaço quando pratico exercício físico” e “Entrada para a faculdade”. O mesmo se confirma entre os alunos do 6º ano para as barreiras à prática de exercício físico, cujas excepções foram os itens “Outros indivíduos desencorajam-me a exercitar” e “Tenho magreza excessiva”.

Investigou-se de maneira suplementar relações entre outras variáveis, que, embora não fossem o cerne deste estudo, mereceram especial atenção pela relevância dos seus resultados, complementando assim o teor desta análise.

A relação entre o IMC e a média de minutos sentado durante a semana e o fim-de-semana foi pesquisada, e os alunos na generalidade permanecem mais tempo sentados ao fim-de-semana do que durante a semana, excepção verificada nos alunos obesos do 6º ano. Na globalidade e independentemente do ano de curso, quanto maior a média semanal de tempo sentado, maior é o IMC. Os alunos do 1º ano com obesidade têm uma média de minutos sentados durante a semana e fim-de-semana inferior aos de baixo peso, constituindo esta a excepção.

Aprofundou-se a prática de exercício físico entre o sexo feminino e masculino do 1º e 6º ano e entre o sexo feminino e masculino no total da amostra. Independentemente do ano de curso, os alunos do sexo masculino praticam mais exercício físico do que os alunos do sexo feminino, e a maioria destes não pratica exercício físico, opondo-se aos alunos do sexo masculino, que na sua maioria o realizam. Estes dados estão em consonância com os resultados de um estudo realizado em 23 países cuja população foram estudantes universitários, no qual se verificou que a prevalência de inactividade física em Portugal era de 41% para o sexo masculino e de 65% para o sexo feminino [10].

O nível de actividade física entre os sexos de ambos os anos de curso foi medido através do IPAQ, e concluiu-se que mais de metade dos alunos do sexo masculino do 1º ano tem actividade física vigorosa, seguida de actividade física moderada e actividade física sedentária. Quanto aos alunos do 1º ano do sexo feminino, a maioria pratica actividade física moderada, seguida de actividade física sedentária e actividade física vigorosa, em proporção semelhante. No 6º ano, o mesmo sucede para o sexo masculino em relação aos alunos do 1º ano; no sexo feminino, a maioria é insuficientemente activo ou tem actividade física moderada em igual proporção, seguida de actividade física vigorosa. Discriminando unicamente o sexo, quase metade dos alunos do sexo masculino exercem actividade física vigorosa, seguida de actividade física moderada e actividade física sedentária. A maioria dos alunos do sexo feminino informa actividade física moderada, sendo esta seguida por actividade física sedentária e vigorosa. Estes resultados vão ao encontro do estudo realizado em jovens alunos do ensino superior público do concelho de Bragança [24].

A avaliação das questões do IPAQ por ano e distinguido o sexo foi determinada, e encontrou-se uma disparidade considerável entre os alunos do sexo feminino e masculino do 1º ano, onde os alunos do sexo masculino têm uma actividade física total superior aos alunos do sexo feminino, nomeadamente na actividade física vigorosa, e passam menos minutos sentados durante a semana e fim-de-semana; o mesmo ocorre entre os alunos do sexo feminino e masculino do 6º ano. Distinguindo apenas o sexo, os alunos do sexo masculino realizam mais caminhada, actividade física vigorosa e actividade física total dos que os alunos do sexo feminino, e passam um tempo médio sentado durante a semana e fim-de-semana inferior relativamente a estes.

Os resultados deste estudo sugerem que existem variados factores pessoais, sociais e ambientais que influenciam a prática de exercício físico entre os estudantes universitários. A teoria motivacional sugere que os factores sociais podem ser motivos chave para a participação continuada em programas de exercício [16]. Contudo, a abundante socialização característica da universidade, frequentemente potencializada por comportamentos de risco, pode subestimar a importância dos reais benefícios sociais que podem advir da prática de exercício físico. Por isso, é essencial criar um meio envolvente que conduza à adesão da prática de exercício físico.

De acordo com a teoria do comportamento planeado, as atitudes são afectadas por normas sociais, que por sua vez influenciam as intenções que culminam no comportamento.

Portanto, se a norma social, cultural ou mesmo familiar for ser insuficientemente activo e se não aprender a desfrutar das vantagens do exercício físico, então a atitude de um indivíduo perante a prática de exercício físico tornar-se-á mais negativa, com reduzida intenção e consequentemente comportamento de negação à execução de exercício físico [16]. É possível que, apesar de os benefícios serem superiores às barreiras à prática de exercício físico, estes não sejam suficientes para motivar os estudantes a serem fisicamente activos.

Educação para a saúde focada na universidade pode ser mais eficaz se o foco for a aprendizagem de que tais benefícios sirvam para estimularem a manutenção de um estilo de vida fisicamente activo que por sua vez favorece a saúde. El Ansari e Philips [7] demonstraram que os indivíduos subtilmente participariam em programas e intervenções se adquirissem percepção de que os benefícios de tal participação fossem maiores que as suas dificuldades/barreiras.

É também provável que os estudantes se encontrem num estado contemplativo de mudança crónico [29,30], ou que a sociedade e as normas culturais não encorajem nem dêem suporte à prática de exercício físico. Estas actuações devem ajudar a que as barreiras à prática de exercício físico deixem de ser percebidas como desagradáveis.

Por outro lado, deveriam enfatizar os benefícios e resultados destes na prática de exercício físico regular de forma a atrair os jovens estudantes a aderir a este comportamento positivo. Há que ter em consideração o contexto sociocultural e demográfico em que estão inseridos, uma vez que interfere na atitude de ser ou não suficientemente activo.

4.1 Limitações e pontos fortes deste estudo

Os pontos fortes deste estudo incluem uma ampla amostra (83% de respostas) e a aplicação de um questionário extenso especificamente desenhado para estudar os padrões de actividade física e seus determinantes.

Este estudo tem também várias limitações que deverão ser consideradas. Os alunos que preenchem este tipo de questionário têm tendência a responder consoante aquilo que consideram correcto e ideal, e não de acordo com a situação real.

Aparentemente, o exercício físico não está relacionado com o IMC, o que contraria as expectativas. Este resultado pode ser devido a uma amostra reduzida e por vários motivos, é provável que o peso reportado não corresponda totalmente à realidade.

O facto de os alunos se terem “auto-seleccionado” para responderem ao inquérito pode ter influenciado os resultados apesar de não se saber em que medida, interferindo na representatividade da amostra.

Este estudo, por ser um estudo descritivo transversal, possui as limitações a ele inerentes, sendo a medição feita num único instante temporal, não sendo possível a avaliação ao longo do tempo.

Por outro lado, por este estudo ter sido aplicado numa única faculdade, não é possível generalizar os resultados a outras faculdades e universidades.

A utilização de um questionário muito extenso pode ter reduzido a adesão e validade das respostas. A utilização do auto-reporte por questionário é sempre uma limitação, sendo que o ideal seria utilizar indicadores fisiológicos e sensores de movimento para uma medição mais válida do nível de actividade física.

4.2 Conclusões

A presente investigação, ao permitir identificar a relação existente entre a forma como os estudantes universitários que participaram neste estudo se percebiam a si relativamente às suas motivações e barreiras para a prática de exercício físico, poderá constituir uma “chamada de atenção” para a importância destas variáveis psicológicas, e serem consideradas como objectivos prioritários em intervenções que visem resultados positivos ao nível da saúde física e mental, não só nos jovens universitários, mas também na população em geral. Investigação adicional necessita ser realizada para fornecer uma visão mais detalhada de como os diferentes benefícios e barreiras à prática de exercício físico se relacionam entre si e/ou funcionam como variáveis moderadoras.

Apesar dos potenciais benefícios da actividade física na saúde física e mental, um número significativo de jovens estudantes parece manifestar dificuldades evidentes no início e/ou manutenção da sua prática regular. Espera-se que os instrumentos de avaliação aqui apresentados possam contribuir para “sustentarem” o “desenho” de intervenções que “motivem os estudantes a mexerem-se” e a mudarem os seus comportamentos e práticas regulares, o que implica necessariamente o aumento da percepção dos benefícios da prática de exercício físico e a redução do peso percebido das barreiras a essa prática.

Neste âmbito, o PNAF (actualmente implementado) integra diversas estratégias de acção, que abordam, de forma conveniente, os factores individuais (as atitudes para com a actividade física, ou a confiança na capacidade individual para se ser activo); o microambiente (o aumento da actividade física nos locais onde as pessoas vivem, estudam e trabalham) e o macroambiente (as condições gerais socioeconómicas, culturais e ambientais). Além disso, para que este aumento da actividade física possa ser alcançado, são necessárias medidas em diversas áreas da sociedade, nomeadamente nas escolas, nos locais de trabalho, e no tempo livre das populações. Estas iniciativas requerem cooperação e interacção de diferentes níveis de decisão e diferentes sectores da sociedade [12].

Um novo conceito de desporto na universidade necessita de ser edificado, pelo facto de ao longo da existência de Ensino Superior em Portugal, não se ter conseguido generalizar o acesso das suas comunidades à prática de actividade física e desportiva. Neste contexto, a recomendação 11 do PNAF esclarece que “As organizações desportivas devem cooperar com as universidades e as escolas profissionais da especialidade para desenvolver programas de

formação para treinadores e outros profissionais do desporto, cuja acção incida no aconselhamento e na prescrição de actividade física para pessoas sedentárias e/ou portadoras de deficiência motora ou mental que pretendam ter acesso a um determinado desporto, e desenvolver esta recomendação na implementação dos programas, projectos e acções com vários organismos em especial, agência nacional para a qualificação, universidades e institutos politécnicos, centros de formação de professores e outras entidades formadoras”.

Os alunos de medicina, como futuros médicos que zelam pela saúde do próximo, devem usufruir de formação específica quanto à actividade física, como cita a recomendação de acção número 24 das Orientações da União Europeia da Actividade Física “os currículos das profissões de saúde na União Europeia devem integrar temas relacionados com a actividade física, com a promoção da saúde e com a medicina desportiva”.

Em suma, este trabalho permitiu a recolha de informações pertinentes para o estudo das dimensões psicológicas associadas ao comportamento do exercício físico, junto de uma população específica, onde tal prática poderá contribuir para a promoção de estados afectivos e de humor (associados ao bem-estar psicológico), mas também na redução de estados negativos e emoções associadas frequentemente ao *stress* natural das transições, etapas e momentos mais difíceis do percurso universitário.

5. Bibliografia

1. Calfas KJ, Sallis JF, Lovato CY & Campbell J. Physical activity and its determinants before and after college graduation. *Medicine, Exercise, Nutrition and Health*. 1994; 3, 323-334.
2. Cruz JFA, Gomes AR, Roriz F, Parente F, Amorim P, Dias B & Paiva P. Avaliação de dimensões psicológicas nos comportamentos de exercício e actividade física em estudantes universitários: Características psicométricas de medidas de atitudes e estados de humor associados à prática desportiva. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho; 2008. 21p.
3. Dias C, Corte-Real N, Corredeira R, Barreiros A, Bastos T & Fonseca AM. A prática desportiva dos estudantes universitários e suas relações com as autopercepções físicas, bem-estar subjectivo e felicidade. *Estudos de Psicologia*. 2008; 13(3):223-232.
4. Direcção - Geral da Saúde. Actividade física e desporto: Actuação ao nível da Educação para a Saúde. 2008 Ago 20. 12p. Circular Informativa No 30/DICES.
5. Direcção - Geral da Saúde. Programa Nacional de Intervenção Integrada sobre Determinantes da saúde Relacionados com os Estilos de Vida. 2004. 14p. Despacho n.º 1916/2004 (2ª série).
6. Edmonds MJ, Ferreira KJ, Nikiforuk EA, Finnie AK, Leavey SH, Duncan AM & Simpson JAR. Body Weight and Percent Body Fat Increase during the Transition from High School to University in Females. *J Am Diet Assoc*. 2008; 108:1033-1037.
7. El Ansari W & Phillips CJ. The Costs and benefits of participants in community partnerships. A paradox? *Health Promot. Pract*. 2004, 5: 35-48.
8. European Commission. Special Eurobarometer 334 [Internet]. Disponível em http://ec.europa.eu/public_opinion/index_en.htm e consultado em 2012 Nov 05.
9. Exercise Benefits/Barriers Scale [Internet]. Disponível em: http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/85354/EBBS-English_Version.pdf; jsessionid=3F13509912BE6424688686D4865DFFE2?sequence=2 e consultado em 2012 Jun 03.
10. Haase A, Steptoe A, Sallis JF & Wardle J. Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*. 2004; 39: 182-190.
11. IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) - versão curta - [Internet]. Disponível em <https://sites.google.com/site/theipaq/> e consultado em 2012 Jun 03.
12. Instituto do Desporto de Portugal. Plano Nacional de Actividade Física. 2011.36p.
13. Keller S, Maddock JE, Hannover W, Thyrian JR & Basler H. Multiple health risk behaviors in German first year university students. *Preventive Medicine*. 2008; 46: 189-195.

14. Kurtze N, Rangul V & Hustevdt B. Reliability and validity of the international physical activity questionnaire in the Nord-Trøndelag health study (HUNT) population of men. *BMC Medical Research Methodology* 2008, 8:63.
15. Lima NMBC. Auto-Estima e Actividade Física. Faculdade de Ciências do desporto e educação física. Universidade do Porto. 2002.
16. Lovell GP, Ansari WE & Parker JK. Perceived exercise benefits and barriers of non-exercising female university students in the United Kingdom. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2010; 7: 784-798.
17. Melnick MJ & Mookerjee S. Effects of advanced weight training on body-cathexis and self-esteem. *Perceptual and Motor Skills*. 1991. Volume 72. P. 1335-1345.
18. Organization WH. WHO definition of Health [Internet]. Disponível em <http://www.who.int/en/> e consultado em 2012 Jun 07.
19. Orientações da União Europeia para a Actividade Física. Instituto do Desporto de Portugal. 2009 Jul. 56p. Registo ISBN: 978-989-8330-01-7.
20. Ortabag T, Ceylan S, Akyuz A & Bebis H. The validity and reliability of the exercise benefits/barriers scale for turkish military nursing students. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 2011; 32(2): 55-70.
21. Oyeyemi AL, Oyeyemi AY, Adegoke BO, Oyetoke FO, Aliyu HN, Aliyu SU & Rufai AA. The short international physical activity questionnaire: cross-cultural adaptation, validation and reliability of the Hausa language version in Nigeria. *BMC Medical Research Methodology*. 2011; 11:156.
22. Prochaska JO & Marcus BH. The transtheoretical model: Applications to exercise. In *Advances in Exercise Adherence*; Dishman, R.K., Ed.; Human Kinetics: Champaign, IL, USA. 1994; p. 161-180.
23. Reed GR. Adherence to exercise and the transtheoretical model of behavior change. In *Adherence Issues in Sport and Exercise*; Bull, B., Ed.; Wiley: New York, NY, USA, 1999; p. 19-46.
24. Ribeiro M & Fernandes A. Prática de actividade física em jovens alunos do ensino superior público do concelho de Bragança. *Promoção da Saúde e Actividade Física: Contributos para o Desenvolvimento Humano*; 2010. P. 534-544.
25. Romaguera D, Tauler P, Bennasar M, Pericas J, Moreno C, Martinez S & Aguilo A (2011): Determinants and patterns of physical activity practice among Spanish university students, *Journal of Sports Sciences*, 29:9, 989-997.
26. Ruiz F, Garcia ME, & Gómez M. Práctica de actividad deportiva de tiempo libre. Hábitos físico-deportivos en centros escolares y universitários. Madrid: Gymnos. 2005. P. 137-162.
27. Sanz, E. La práctica físico-deportiva de tiempo libre en universitarios: análisis y propuestas de mejora. Logroño: Universidade de La Rioja, Servicio de Publicaciones; 2005.

28. Seabra AF, Mendonça DM, Thomis MA, Anjos LA & Maia JA. Determinantes biológicos e sócio - culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro. 2008 Abr 24; (4):721-736.
29. Silva DAS. Nível de atividade física e fatores associados em académicos de educação física de uma universidade pública do nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2011,V16N3:193-198.
30. Silva NAF. A aglomeração de comportamentos de saúde e obesidade em professores do ensino básico e secundário. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana. 2004.
31. United States Department of Health and Human Services. *Physical activity and health: a report of the Surgeon General*. Atlanta: Autor. 1996.
32. Victor JF, Ximenes LB & Almeida PC. Adaptação transcultural para o Brasil da Exercise Benefits/Barriers Scale (EBSS) para aplicação em idosos: uma avaliação semântica. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro. 2008 Dez 24; (12):2852-2860.

6. Anexo 1

Questionário de Tese de Mestrado

Avaliação dos determinantes da actividade física nos estudantes da UBI

O exercício físico é um componente essencial no estilo de vida e bem-estar do ser humano. Com este estudo pretendemos caracterizar a prática de exercício físico nos estudantes da UBI e os seus principais determinantes.

A sua participação nesta investigação consiste no preenchimento de um pequeno questionário *online* para conhecer a sua prática de exercício físico e avaliar os determinantes que a influenciam. As informações serão usadas somente para este estudo e garantimos a confidencialidade das mesmas.

Informações Pessoais

1. Qual o ano curricular que está a frequentar? _____
2. Sexo:
a. Masculino ___ b. Feminino___
3. Idade _____ anos
4. Peso _____ Kg
5. Estatura _____ Cm
6. Sente-se satisfeito com o seu peso corporal?
a. Sim___ b. Não___
7. Qual a sua percepção relativamente à sua saúde?
a. Muito Positiva___ b. Positiva ___ c. Negativa___ d. Muito negativa___
8. Qual a sua percepção relativamente à sua imagem?
a. Muito Positiva___ b. Positiva___ c. Negativa___ d. Muito negativa___

Informações sobre o seu comportamento e estilo de vida

1. Considera ter um estilo de vida saudável?

a. Sim___ b. Não___

2. Considera ter uma alimentação saudável?

a. Sim___ b. Não___

3. Considerando toda a sua vida, qual das seguintes afirmações se aplica ao seu caso:

- a. Sempre pratiquei exercício físico___
- b. Desde a adolescência que pratico exercício físico___
- c. Desde a entrada para a faculdade que pratico exercício físico___
- d. Pratiquei exercício físico, mas a partir de uma certa altura deixei de praticar ___
- e. Nunca pratiquei exercício físico___

4. Que tipo de exercício pratica? (*pode assinalar várias opções*)

Não pratico exercício físico _____

- a. Caminhada___ b. Corrida___ c. Ciclismo___ d. Natação___ e. Musculação___ f.
- Aulas de grupo?___ g. Ginástica___ h. Outro_____

5. Fuma?

- a. Não___ b. Ocasionalmente (menos do que diariamente) ___ c. Menos de 10
- cigarros por dia ___ d. Mais de 10 cigarros por dia___

6. Consome bebidas alcoólicas?

- a. Não___ b. Uma vez por mês ou menos___ c. Entre uma vez por mês a uma vez por
- semana___ d. Entre várias vezes por semana e diariamente___ e. Bebo todos os
- dias___

Relativamente à entrada para a faculdade:

1. Com a entrada na faculdade a sua prática de exercício físico...

- a. Aumentou___ b. Não se alterou___ c. Diminuiu___ d. Deixei de praticar___

2. Com a entrada na faculdade o seu peso...

- a. Aumentou___ b. Não se alterou___ c. Diminuiu___

Na sua perspectiva, quais os benefícios/motivações para a prática de exercício físico?	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo, nem discordo	Concordo	Concordo Totalmente
1.Gosto de exercício físico					
2.Diminui sentimentos de stress e preocupação					
3.Melhora a minha saúde mental (sinto-me alegre e bem emocionalmente)					
4.Irei prevenir ataques cardíacos se praticar exercício físico					
5.Aumenta a força muscular (capacidade de realizar um esforço - ex.: empurrar um móvel, levantar um objecto)					
6.Proporciona-me uma sensação de realização pessoal (estar bem comigo mesmo)					
7.Sinto-me relaxado(a)					
8.Facilita um maior contacto com amigos e pessoas de quem gosto					
9.Protege-me de ter pressão arterial elevada					
10.Melhora a minha aptidão física (habilidades motoras, competências atléticas)					
11.Melhora o tónus muscular (músculos preparados para um movimento de contracção)					
12.Melhora o funcionamento do meu sistema cardiovascular					
13.Melhora sentimentos de bem-estar (sinto-me mais feliz)					
14.Melhora a flexibilidade (capacidade de realizar movimentos com as articulações, levantar o braço, curvar o corpo)					
15.Melhora a minha disposição (ânimo para fazer as coisas)					
16.Ajuda-me a dormir melhor à noite					
17.Irei viver mais se praticar exercício físico					
18.Reduz o cansaço muscular					
19.Melhora a resistência física (conseguir caminhar por 30minutos ou mais)					
20.Melhora a auto-estima (a imagem que tenho de mim)					
21.Melhora a agilidade mental (rapidez do pensamento)					
22.Permite a realização das actividades do dia-a-dia sem sentir cansaço					
23.Melhora a qualidade do meu desempenho					
24.É divertido					
25.Aumenta a minha aceitação pelas pessoas					
26.Melhora todo o funcionamento corporal					
27.Melhora a minha aparência corporal					

28.É uma boa maneira de conhecer novas pessoas					
29.Ajuda-me a regular o apetite					
30.Passo tempo com a família, amigos ou outros parceiros					
31.Mostro aos outros as minhas capacidades atléticas					
32.Aumenta o meu estado de alerta					
33.Muitas pessoas ao meu redor praticam exercício físico					
34.Tenho companhia para praticar exercício físico					

No seu caso, quais as razões que limitam ou impedem a prática de exercício físico?	Discordo totalmente	Discordo	Não concordo, nem discordo	Concordo	Concordo Totalmente
1.Requer muito tempo					
2.Causa cansaço					
3.Sinto vergonha					
4.Não tenho horário conveniente					
5.Sinto cansaço quando pratico exercício físico					
6.Acho que as roupas para praticar exercício físico mostram muito o corpo					
7.É uma tarefa difícil					
8.O meu/minha parceiro(a) ou as pessoas importantes para mim não me incentivam a praticar exercício físico					
9.Praticar exercício físico retira-nos muito tempo para estar com a família					
10.As pessoas da família não me incentivam a praticar exercício físico					
11.Retira-nos muito tempo para as responsabilidades diárias					
12.Existem poucos lugares para praticar exercício físico					
13.O local ideal para praticar exercício físico situa-se longe da área onde resido					
14.Praticar exercício físico tem um custo monetário elevado					
15.Entrada para a faculdade					
16.Não tenho tempo					
17.Sou preguiçoso(a)					
18.Outros indivíduos desencorajam-me a exercitar					
19.Tenho receio de me magoar					
20.Tenho magreza excessiva					
21.Não acredito nos benefícios do exercício físico					

22.Existe um nível de criminalidade elevado no local onde me poderia exercitar					
23.Não há lugar seguro para praticar exercício físico					
24.A área onde resido apresenta um elevado nível de poluição ambiental					



Questionário Internacional de actividade física - versão

curta

As perguntas estão relacionadas com o tempo que gastou a fazer actividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as actividades que faz na universidade, para se deslocar de um lugar para outro, por lazer, por desporto, por exercício ou como parte integrante de actividades do seu dia-a-dia.

Para responder às questões lembre-se que:

- actividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar com **MUITO** mais intensidade que o normal;
- actividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar com **UM POUCO** mais de intensidade do que o normal.

Para responder às perguntas pense somente nas actividades que realiza **durante pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a Em quantos dias da última semana **CAMINHOU** durante pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou na universidade, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

_____ dias por **SEMANA** _____ Nenhum

1b Nos dias em que caminhou durante pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total gastou **por dia**?

_____ horas _____ minutos

2a. Em quantos dias da última semana realizou actividades **MODERADAS** durante pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar levemente de bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar voleibol recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos em casa, no quintal ou no jardim, como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer actividade que fez aumentar **moderadamente** a sua respiração ou os batimentos cardíacos (**POR FAVOR NÃO INCLUA A CAMINHADA**)

_____ dias por **SEMANA** _____ Nenhum

2b. Nos dias em que fez essas actividades moderadas durante pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total gastou a fazer essas actividades **por dia**?

_____ horas _____ minutos

3a Em quantos dias da última semana realizou actividades **VIGOROSAS** durante pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquetebol, carregar pesos elevados ou qualquer actividade que fez aumentar **MUITO** a sua respiração ou os batimentos cardíacos.

_____ dias por **SEMANA** _____ Nenhum

3b Nos dias em que fez essas actividades vigorosas durante pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total gastou a fazer essas actividades **por dia**?

_____ horas _____ minutos

Estas últimas questões são sobre o tempo que permanece sentado durante o dia, seja na universidade, em casa ou nos seus tempos livres. Isto inclui o tempo sentado enquanto estuda, descansa, visita um amigo, lê um livro, está sentado ou deitado a ver TV. Não inclua o tempo gasto enquanto está sentado durante o transporte em autocarros, comboios, metro ou carro.

4a. Quanto tempo no total gasta sentado durante um **dia de semana**?

_____ horas _____ minutos

4b. Quanto tempo no total gasta sentado durante um **dia de fim-de-semana**?

_____ horas _____ minutos

Obrigado pela sua participação!