



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências da Saúde

A Atividade Física Formal e a Promoção da Saúde

Ana Sofia Oliveira da Silva Fernandes

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em

Medicina

(ciclo de estudos integrado)

Orientador: Dr. José Martins Valbom

Covilhã, maio de 2012

Agradecimentos

À Faculdade de Ciências da Saúde e Universidade da Beira Interior por todo o ensino, formação e aprendizagem que me proporcionaram durante estes anos.

Ao meu orientador, Doutor José Valbom pela orientação, disponibilidade, amabilidade, entusiasmo, compreensão e dedicação que demonstrou, apoiando-me de forma incansável desde o início da elaboração deste trabalho.

Ao Professor Miguel Freitas e ao Pedro Sousa, pela ajuda no tratamento estatístico dos dados.

Resumo

Introdução: Apesar dos benefícios da atividade física na saúde física e mental serem conhecidos por todos, uma grande percentagem da população, e em número crescente, nas sociedades industrializadas é sedentária ou desiste da prática de atividade física nos primeiros seis meses. Estas evidências reforçam a necessidade de se desenvolverem programas que estimulem e aumentem a prática de atividade física da população. Ao longo das últimas décadas vários estudos foram efetuados. Fatores demográficos, biológicos, psicológicos, cognitivos, emocionais, ambientais, sociais, culturais e comportamentais influenciam os níveis de prática de atividade física e a sua continuidade.

Objetivo: Conhecer a atividade física formal nos concelhos da Guarda e Matosinhos.

Métodos: Trata-se de um estudo observacional, transversal e quantitativo. Foi elaborado um questionário anónimo de autopreenchimento, constituído por 40 questões de resposta fechada e aberta. O tratamento de dados foi realizado no Microsoft Office Excel 2008 para Mac, e consideraram-se os resultados significativos para $p < 0,05$.

Resultados: Existem diferenças estatisticamente significativas ao nível das seguintes variáveis: motivos que influenciam o início da atividade física ($p_{X^2_{concelho}}=0,001$); regularidade da atividade física ($p_{X^2_{concelho}}=0,0004$; $p_{X^2_{género}}=0,0048$); prática de atividade física na infância/adolescência ($p_{X^2_{género}}=0,0093$), avaliação médica prévia ($p_{X^2_{género}}=0,005$), vontade de continuar a praticar a atividade física ($p_{MW_{concelho}}=0,00079$) e cuidados alimentares ($p_{MW_{concelho}}=0,0059$).

Discussão e conclusão: Os resultados demonstram que a prática de atividade física formal varia entre a Guarda e Matosinhos e entre os Homens e as Mulheres. Sublinha-se a necessidade de se desenvolverem programas de intervenção que promovam estilos de vida saudáveis.

Palavras-chave

Estilo de vida; Atividade física; Motivação; Promoção da saúde e Prevenção da doença; Guarda; Matosinhos.

Abstract

Introduction: Although the benefits of physical activity in physical and mental health are well known, a large percentage of the population, and in increasing numbers in industrialized societies are sedentary or give up the physical activity in the first six months. This evidence reinforces the need to develop programmes that encourage and increase people's participation in physical activity. Over the past decades several studies have been carried out. Demographic, biological, psychological, cognitive, emotional, environmental, social, cultural and behavioural aspects influence the levels of physical activity and its continuity.

Objective: To know the formal physical activity in Guarda and Matosinhos.

Methods: This was an observational cross-sectional and quantitative study. We elaborated an anonymous self-completion questionnaire, consisting of 40 open and closed questions. Data processing was performed in Microsoft Office Excel 2008 for Mac, and the results were considered significant at $p < 0.05$.

Results: There are statistically significant differences at the following variables: motives that influence the onset of physical activity ($p_{X^2_{region}}=0,001$), regular physical activity ($p_{X^2_{region}}=0,0004$; $p_{X^2_{gender}}= 0,0048$), physical activity in childhood / adolescence ($p_{X^2_{gender}}= 0,0093$), prior medical evaluation ($p_{X^2_{gender}}=0,005$), willingness to continue to practice physical activity ($PMW_{region} = 0,00079$) and nutritional care ($PMW_{region} = 0,0059$).

Discussion and Conclusion: The results show that formal physical activity varies between Guarda and Matosinhos and among Men and Women. We emphasize the need to develop programmes of intervention in order to promote healthy lifestyles.

Keywords

Lifestyle; Physical Activity; Motivation; Health Promotion and Disease Prevention; Guarda; Matosinhos.

Índice

Agradecimentos	III
Resumo	IV
Palavras-chave	IV
Abstract	V
Keywords.....	V
Índice	VI
Lista de Gráficos	VIII
Lista de Tabelas.....	IX
Lista de Siglas e Abreviaturas.....	X
1 Introdução	1
2 Objetivos.....	3
2.1 Objetivo Geral	3
2.2 Objetivos específicos	3
3 Metodologia.....	4
3.1 Tipo de estudo	4
3.2 Participantes.....	4
3.3 Procedimento e questionário.....	4
3.4 Variáveis	5
3.5 Tratamento estatístico dos dados	5
4 Resultados	6
4.1 Caracterização da amostra	6
4.2 Importância da atividade física	7
4.3 Motivos para iniciar a prática de atividade física	8
4.4 Motivos para manter a prática de atividade física	9
4.5 Vontade de continuar a praticar atividade física	10
4.6 Barreiras/obstáculos à prática de atividade física formal.....	11
4.7 Fatores que influenciam a escolha do local.....	12
4.8 Hábitos tabágicos	13
4.9 Cuidados alimentares.....	14
4.10 Atividade física regular	15
4.11 Prática de atividade física durante a infância/adolescência	16
4.12 Avaliação médica	17
4.13 Benefícios obtidos devido à prática de atividade física.....	18

4.14	Problemas de saúde em que sentem melhorias	19
4.15	Quem aconselhou a praticar atividade física.	20
5	Discussão	21
6	Limitações	24
7	Conclusões e considerações finais	25
8	Referências	26
9	Anexo	28
9.1	Questionário	28

Lista de Gráficos

Gráfico 1 - Importância da atividade física (Concelhos).....	7
Gráfico 2 - Importância da atividade física (Género).	7
Gráfico 3 - Hábitos tabágicos (Concelho).	13
Gráfico 4 - Hábitos tabágicos (Género).	13
Gráfico 5 - Cuidados Alimentares (Concelho).	14
Gráfico 6 - Cuidados alimentares (Género).....	14
Gráfico 7 - Atividade física regular (Concelhos).	15
Gráfico 8 - Atividade física regular (Género).....	15
Gráfico 9 - Atividade física na infância/adolescência (Concelhos).	16
Gráfico 10 - Atividade física na infância/adolescência (Género).	16
Gráfico 11 - Avaliação médica (Concelhos).....	17
Gráfico 12 - Avaliação médica (Género).	17
Gráfico 13 - Benefícios decorrentes da prática de atividade física (concelhos).....	18
Gráfico 14 - Benefícios decorrentes da prática de atividade física (Género).	18
Gráfico 15 - Quem aconselhou a praticar atividade física (concelhos).....	20
Gráfico 16 - Quem aconselhou a praticar atividade física (Género).....	20

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Características gerais da amostra.	6
Tabela 2 - Importância da atividade física (diferença entre proporções).	7
Tabela 3 - Motivos para iniciar a prática de atividade física.	8
Tabela 4 - Motivos para iniciar a prática de atividade física (diferença entre proporções)	8
Tabela 5 - Motivos para manter a prática atividade física.	9
Tabela 6 - Motivos para manter a prática atividade física. (diferença entre proporções)	9
Tabela 7 - Vontade de continuar a praticar atividade física.....	10
Tabela 8 - Barreiras/obstáculos à prática de atividade física.	11
Tabela 9 - Barreiras/obstáculos à prática de atividade física (diferença entre proporções)..	11
Tabela 10 - Motivos para a escolha do local.....	12
Tabela 11 - Motivos para a escolha do local (diferença entre proporções).....	12
Tabela 12 - Cuidados alimentares (diferenças entre proporções).	14
Tabela 13 - Benefícios decorrentes da prática de atividade física (diferença entre proporções).	18
Tabela 14 - Problemas de saúde em que sentem melhorias.	19
Tabela 15 - Problemas de saúde em que sentem melhorias (diferença entre proporções). ...	19
Tabela 16 - Quem aconselhou a praticar atividade física (diferença entre proporções).	20

Lista de Siglas e Abreviaturas

MW	Mann-Whitney-Wilcoxon
χ^2	Qui-quadrado
IMC	Índice de Massa Corporal
I.C.	Intervalo de Confiança
LI	Limite Inferior
LS	Limite Superior
Est. Psic.	Estado Psicológico
Comp. Física	Componente Física
Prob. Saúde	Problemas de Saúde
F	Familiares
A	Amigos
PS	Profissionais de Saúde
PEF	Profissionais de Educação Física
IP	Iniciativa Própria
N	Nunca
R	Raramente
AV	Algumas Vezes
MV	Muitas vezes
S	Sempre
n.r.	Número de respostas
P	Valor do erro

1 Introdução

A prática de atividade física é um determinante de saúde importante nos dias de hoje⁽¹⁾. A “nova consciência de saúde” em foco nos países desenvolvidos nas décadas de 70 e 80 posiciona a atividade física como um elemento central de promoção da saúde⁽²⁾.

Hoje, atividade física, exercício e desporto são conceitos distintos.

A atividade física divide-se em atividade física espontânea ou informal e em atividade física programada ou organizada. A primeira, é não programada e efetuada no nosso dia a dia (tarefas domésticas, caminhadas ou outras atividades físicas não orientadas por monitores). A segunda é planeada, realizada em grupo e com supervisão⁽³⁻⁵⁾.

O fundamental para a promoção de saúde é a regularidade e a continuidade da atividade física.

A meta recomendada para adultos saudáveis, com idade entre os 18 e os 65 anos, obterem benefícios de saúde é de 30 minutos de atividade física de intensidade moderada 5 dias por semana, ou pelo menos 20 minutos de atividade física de intensidade vigorosa 3 dias por semana. A dose necessária de atividade física pode ser acumulada em sessões de pelo menos 10 minutos e poderá compreender uma combinação de períodos de intensidades moderada e vigorosa. Deve ser complementada com atividades que permitam melhorar a força muscular e a resistência, 2 a 3 dias por semana⁽¹⁻¹⁴⁾.

A atividade física de intensidade moderada corresponde a um trabalho físico que gera aumento da frequência cardíaca e não impede o indivíduo de manter uma conversa enquanto realiza a atividade física⁽⁵⁾.

O exercício físico é uma atividade repetitiva e estereotipada, que visa a obtenção de um objetivo concreto, enquanto o desporto implica competição entre equipas ou indivíduos⁽³⁾.

A prática de atividade física regular reduz o risco de mortes prematuras, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, diabetes tipo II e cancro do cólon e mama. Atua na prevenção e redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso (diminuindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o stress, a ansiedade e a depressão⁽¹⁻¹⁶⁾.

Apesar do conhecimento generalizado desta realidade, condicionantes da sociedade atual - ritmos e horários de trabalho, mobilidade urbana, acessibilidade e equipamentos - levam a um sedentarismo crescente e à desistência da prática de atividade física nos primeiros 6 meses⁽¹⁾. Há uma discrepância crescente entre o que sabemos e o que conseguimos fazer.

Portugal é o país da união Europeia cuja população tem piores índices de atividade física, quer informal, quer organizada⁽³⁾. Dois terços da população europeia é insuficientemente ativa ao ponto de não conseguir obter benefícios ao nível da sua saúde⁽¹⁾.

Estes resultados têm implicações negativas na saúde e bem-estar dos indivíduos. Este facto contribui para o défice crescente nos sistemas de saúde e segurança social, pondo em risco a sua sustentabilidade⁽¹⁾.

Estas evidências reforçam a necessidade de se desenvolverem programas que estimulem e aumentem a prática de atividade física da população.

Ao longo das últimas décadas vários estudos demonstram que fatores demográficos, biológicos, psicológicos, cognitivos, emocionais, ambientais, sociais, culturais e comportamentais influenciam os níveis de prática de atividade física e a sua continuidade^(1,2,4,7,8,14,16).

2 Objetivos

2.1 Objetivo Geral

Conhecer a atividade física formal nos concelhos da Guarda e Matosinhos.

2.2 Objetivos específicos

Conhecer os fatores determinantes da prática de atividade física formal;

Conhecer a regularidade, duração e intensidade da prática atividade física;

Comparar os resultados obtidos nos dois concelhos e entre géneros tendo em conta as seguintes hipóteses:

As motivações, as barreiras/obstáculos e os fatores que influenciam a escolha do local para praticar atividade física são diferentes entre o Interior Centro e o Litoral Norte;

As motivações e os fatores que influenciam a escolha do local para praticar de atividade física são diferentes para os dois sexos;

As barreiras/obstáculos para a prática de atividade física são as mesmas para o sexo masculino e feminino;

A perceção dos benefícios obtidos devido à prática de atividade física não diferem entre regiões mas diferem entre géneros;

A regularidade da prática de atividade física difere tendo em conta o concelho e o género;

As componentes do estilo de vida - alimentação, hábitos tabágicos e avaliação médica, diferem tendo em conta o concelho ou o género a que os indivíduos pertencem.

3 Metodologia

3.1 Tipo de estudo

Trata-se de um estudo observacional, transversal e quantitativo, pois não envolve intervenção experimental do investigador sobre as variáveis, é efetuado num único momento temporal, e apresenta uma componente retrospectiva da recolha da informação.

3.2 Participantes

A população deste estudo foi o universo de praticantes de atividade física do concelho da Guarda e do concelho de Matosinhos.

A amostra foi de 100 praticantes de atividade física, e escolheu-se este número por ser o mínimo aceitável para se poder obter significância estatística e por ser exequível.

Dos 100 questionários recolhidos 4 estavam incompletos e foram por isso anulados. Obteve-se então uma amostra com 96 elementos, dos quais 52 eram do concelho da Guarda e 44 do concelho de Matosinhos.

3.3 Procedimento e questionário

Com base na bibliografia consultada foi elaborado um questionário de autopreenchimento, constituído por 40 questões de resposta fechada e aberta. Foi aperfeiçoado após pré-teste a 10 indivíduos da Guarda e de Matosinhos e parece apresentar validade e consistência.

A participação era voluntária e as respostas confidenciais. As opções de resposta variavam entre opções de carácter nominal, ordinal, do tipo sim/não e algumas questões eram de resposta aberta.

O questionário foi aplicado de forma acidental a praticantes de atividade física em clubes, instituições desportivas e ginásios dos concelhos da Guarda e Matosinhos, e era constituído pelas seguintes secções:

Dados sócio demográficos, caracterização da atividade física, causas motivadoras, obstáculos e hábitos pessoais.

Os inquéritos foram entregues e recolhidos pelo investigador e as respostas foram obtidas sem qualquer intervenção dos monitores/ funcionários dos locais de prática de atividade física.

3.4 Variáveis

Variáveis dependentes:

- Quantitativas escalares: referentes a tempo/duração.
- Quantitativas ordinais: referentes a questões que graduam a opinião do inquirido.
- Nominais: questões relativas a motivações e características da atividade física; questões relacionadas com o estilo de vida.

Variáveis independentes:

- Género: Sexo masculino e feminino
- Local: Guarda e Matosinhos

3.5 Tratamento estatístico dos dados

Inicialmente os dados foram analisados de acordo com a metodologia descritiva usual (frequências, médias, desvios padrão, número máximo e número mínimo) e foi efetuada a verificação da normalidade da variável quantitativa escalar.

Para avaliar a significância estatística da dependência entre variáveis foram utilizados o teste de diferença entre proporções, de t-Student (variáveis com distribuição normal) e Mann-Whitney-Wilcoxon (variáveis dependentes ordinais ou escalares de distribuição não normal) e de Qui-quadrado (variáveis nominais).

Em todas as análises, o valor do erro (valor p) máximo aceitável foi de 0,05.

O tratamento de dados foi realizado no Microsoft Office Excel 2008 para Mac.

4 Resultados

4.1 Caracterização da amostra

As características gerais da amostra estudada estão representadas na tabela 1. Das 96 pessoas que participaram 54,2% (n=52) são do concelho da Guarda e 45,8% (n=44) do de Matosinhos.

60,4% (n=58) são do sexo masculino e 39,6% (n=38) do feminino.

Tabela 1 - Características gerais da amostra.

Características		Guarda		Matosinhos	
		Número	%	Número	%
Região		52	54,2	44	45,8
Género	Homens	32	61,5	26	59,1
	Mulheres	20	38,5	18	40,9
IMC	<18,5	2	3,8	0	0
	18,6-24,9	37	71,2	36	81,8
	25-29,9	11	21,1	8	18,2
	>30	2	3,8	0	0
Estado civil	Solteiro(a)	23	44,2	14	31,8
	Namorado(a)	8	15,4	13	29,5
	Casado(a)/união de facto	18	34,6	13	29,5
	Divorciado(a)/separado(a)	3	5,8	2	4,5
Idade	Viúvo(a)	0	0	2	4,5
	9-15	11	21,2	0	0
	15-21	4	7,7	20	45,5
	21-27	4	7,7	7	15,9
	27-33	7	13,5	3	6,8
	33-39	11	21,2	3	6,8
	39-45	8	15,4	5	11,4
	45-51	4	7,7	3	6,8
Profissão	51-57	1	1,9	2	4,5
	57-63	2	3,8	1	2,3
	Comercio e serviços	51	81,8	36	81,8
	Atividades com esforço físico moderado/intenso	1	18,2	8	18,2

4.2 Importância da atividade física

90,4% dos praticantes da Guarda, 90,9% dos de Matosinhos, 87,9% dos indivíduos do sexo masculino e 94,7% do sexo feminino consideram a prática de atividade física muito importante (gráficos 1 e 2 e tabela 2)

Não se verificam diferenças estatisticamente significativas ($p_{t-Student\ concelho} = 0,47$ e $p_{t-Student\ género} = 0,11$).

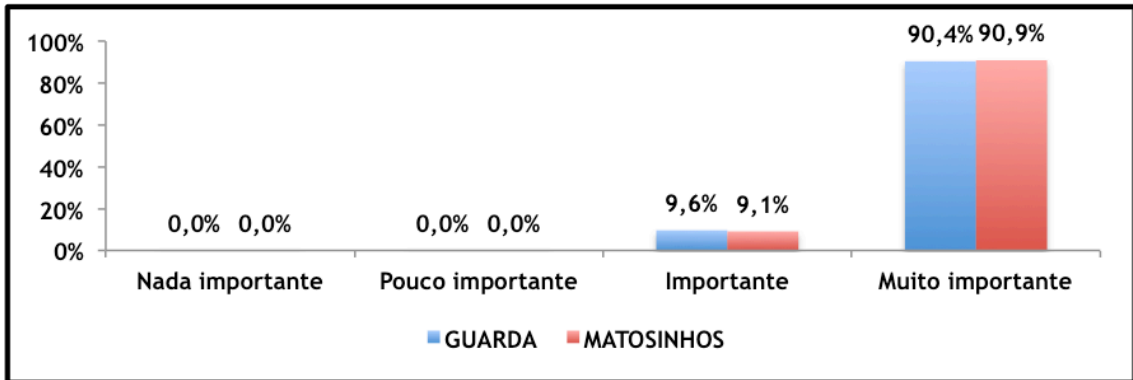


Gráfico 1 - Importância da atividade física (Concelhos).

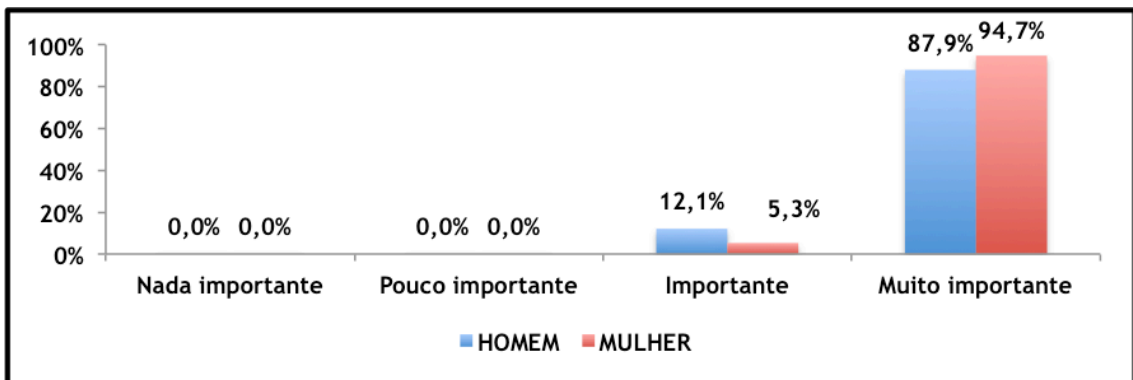


Gráfico 2 - Importância da atividade física (Género).

Tabela 2 - Importância da atividade física (diferença entre proporções).

	Guarda		Matosinhos		Homem		Mulher	
	I.C. 95%		I.C. 95%		I.C.95%		I.C. 95%	
	LI	LS	LI	LS	LI	LS	LI	LS
1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	1,60	17,63	0,60	17,59	3,69	20,45	0,00	12,36
4	82,37	98,40	82,41	99,40	79,55	96,31	87,64	100,0

4.3 Motivos para iniciar a prática de atividade física

As tabelas 3 e 4 refletem os motivos pelos quais os praticantes iniciam a prática de atividade física. 32,1% dos praticantes da Guarda referem a componente física (benefício físico/ controle de peso/ estética) e 27,9% a componente psicológica (benefício psicológico/autoestima) como principais motivos para iniciar a prática da atividade física. Os indivíduos de Matosinhos referem a componente física (33,7%) e a componente social - prazer (29,8%) como principais motivos para iniciar a prática.

Os praticantes do sexo masculino e feminino referem a componente física (32,2% e 33,7%, respetivamente), psicológica (20,4% e 27,2%, respetivamente) e social (26,3% e 23,9%, respetivamente) como principais motivos para iniciar a prática de atividade física.

Estas diferenças entre as motivações dos indivíduos da Guarda e as dos de Matosinhos, são estatisticamente significativas ($p_{X^2_{concelho}}=0,001$ e $p_{X^2_{género}}=0,09$).

Tabela 3 - Motivos para iniciar a prática de atividade física.

Motivos	Guarda		Matosinhos		Homem		Mulher	
	%	n.r.	%	n.r.	%	n.r.	%	n.r.
1-Competição	4,3	6	14,4	15	12,5	19	2,2	2
2-Benefício psicológico / autoestima	27,9	39	16,3	17	20,4	31	27,2	25
3-Benefício físico / controle de peso /estética	32,1	45	33,7	35	32,2	49	33,7	31
4-Professores capacitados / boas infraestruturas	2,1	3	0	0	1,3	2	1,1	1
5-Prazer	22,1	31	29,8	31	26,3	40	23,9	22
6-Problemas de saúde / prescrição médica / reabilitação e lesões	10,7	15	5,8	6	6,6	10	12,0	11
7-Outros	0,7	1	0	0	0,7	1	0	0

Tabela 4 - Motivos para iniciar a prática de atividade física (diferença entre proporções)

	Guarda I.C. 95%		Matosinhos I.C. 95%		Homens I.C. 95%		Mulheres I.C. 95%	
	LI	LS	LI	LS	LI	LS	LI	LS
1	0,93	7,64	7,67	21,18	7,24	17,76	0,00	5,15
2	20,43	35,28	9,24	23,45	13,99	26,80	18,08	36,26
3	24,41	39,88	24,57	42,74	24,81	39,67	24,04	43,35
4	0,00	4,54	0,00	0,00	0,00	3,13	0,00	3,21
5	15,27	29,02	21,02	38,60	19,32	33,32	15,20	32,63
6	5,59	15,84	1,29	10,25	2,64	10,52	5,33	18,59
7	0,00	2,11	0,00	0,00	0,00	1,94	0,00	0,00

4.4 Motivos para manter a prática de atividade física

Os motivos que influenciam a continuidade dos praticantes (tabelas 5 e 6), e que são referidos com maior relevância, por todos os indivíduos, são o bem estar psicológico/qualidade de vida/ autoestima e o benefício físico / controle de peso /estética.

As diferenças observadas não são estatisticamente significativas ($p_{X^2_{concelho}}=0,93$ e $p_{X^2_{género}}=0,60$).

Tabela 5 - Motivos para manter a prática de atividade física.

Motivos	Guarda		Matosinhos		Homem		Mulher	
	%	n.r.	%	n.r.	%	n.r.	%	n.r.
1- Problemas de Saúde / prescrição médica / reabilitação de lesões	21,1	12	23,7	16	21,1	19	24,4	9
2- Bem estar psicológico / qualidade de vida / autoestima	28,9	54	25,7	49	27,6	61	26,9	42
3- Objetivos alcançados	8,6	13	9,9	15	10,3	19	7,6	9
4- Professores capacitados / boas infraestruturas	11,8	18	11,8	18	9,7%	18	15,1	18
5- Prazer	9,2	14	11,2	17	11,4	21	8,4	10
6- Benefício físico / controle de peso / estética	20,4	41	17,8	37	20,0	47	17,6	31
7- Outros	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0

Tabela 6 - Motivos para manter a prática de atividade física (diferença entre proporções).

	Guarda		Matosinhos		Homem		Mulher	
	I.C. 95%		I.C. 95%		I.C.95%		I.C. 95%	
	LI	LS	LI	LS	LI	LS	LI	LS
1	7,89	12,18	5,96	15,41	5,90	14,64	2,81	12,31
2	27,92	43,13	24,81	39,67	26,20	39,75	26,71	43,88
3	4,11	13,00	5,13	14,61	5,90	14,64	2,81	12,31
4	6,71	16,98	6,71	16,98	5,46	14,00	8,69	21,56
5	4,61	13,81	6,17	16,19	6,78	15,92	3,42	13,39
6	19,92	34,03	17,52	31,16	19,13	31,68	18,16	33,94
7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

4.5 Vontade de continuar a praticar atividade física

A tabela 7 expressa a vontade de continuar a praticar atividade física. A classificação é gradual, em que 1 representa “nenhuma vontade” e 5 “muita vontade” em continuar.

Verificamos que 67,3% dos praticantes da Guarda, 90,9% dos de Matosinhos, 75,9% dos homens e 81,6% das mulheres referem ter “muita vontade” de continuar a praticar atividade física.

É possível constatar que os praticantes de Matosinhos tem mais vontade de continuar a praticar atividade física do que os da Guarda, ($p_{MW\ concelho} = 0,00079$ e $p_{MW\ género} = 0,42$).

Tabela 7 - Vontade de continuar a praticar atividade física.

	Guarda			Matosinhos			Homem			Mulher		
	%	I.C. 95%		%	I.C. 95%		%	I.C. 95%		%	I.C. 95%	
		LI	LF		LI	LF		LI	LF		LI	LF
1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	5,77	0,00	12,1	0,00	0,00	0,00	1,72	0,00	5,07	5,26	0,00	12,4
4	26,9	14,9	39,0	9,09	0,60	17,6	22,4	11,7	33,2	13,2	2,4	23,9
5	67,3	54,6	80,06	90,9	82,4	99,4	75,9	64,9	86,9	81,6	69,3	93,9

4.6 Barreiras/obstáculos à prática de atividade física formal

No que respeita às barreiras/obstáculos com que os indivíduos se deparam para praticar atividade física formal (tabelas 8 e 9), os praticantes da Guarda referem a falta de tempo (28,4%) e o preço elevado (19,3%) como principais barreiras. Os indivíduos de Matosinhos atribuem igual relevância a todos os fatores apresentados na tabela 9.

Os homens e as mulheres referem como principais barreiras: a falta de tempo, o preço elevado, a falta de interesse/motivação, a qualidade dos professores/instalações e as exigências laborais/escolares (tabelas 8 e 9).

As diferenças observadas não são estatisticamente significativas entre concelhos ($p_{\chi^2_{\text{concelho}}} = 0,11$) nem entre géneros ($p_{\chi^2_{\text{género}}} = 0,28$).

Tabela 8 - Barreiras/obstáculos à prática de atividade física.

Barreiras/obstáculos	Guarda		Matosinhos		Homens		Mulheres	
	%	n.r.	%	n.r.	%	n.r.	%	n.r.
1-Qualidade dos professores / instalações	6,8	6	16,5	14	11,5	12	11,6	8
2- Indicação médica	1,1%	1	8,2	7	5,8	6	2,9	2
3- Falta de interesse / falta de motivação	14,8	13	11,8	10	13,5	14	13,0	9
4- Falta de tempo	28,4	25	18,8	16	24,0	25	23,2	16
5- Cansaço	11,4	10	15,3	13	13,5	14	13,0	9
6- Motivos familiares	8,0	7	5,9	5	7,7	8	5,8	4
7- Preço elevado	19,3	17	14,1	12	13,5	14	21,7	15
8- Outros (Exigências laborais/escolares)	10,2	9	9,4	8	10,6	11	8,7	6

Tabela 9 - Barreiras/obstáculos à prática de atividade física (diferença entre proporções).

	Guarda		Matosinhos		Homens		Mulheres	
	I.C. 95%		I.C. 95%		I.C.95%		I.C. 95%	
	LI	LS	LI	LS	LI	LS	LI	LS
1	1,55	12,08	8,59	24,36	5,40	17,68	4,04	19,15
2	0,00	3,35	2,39	14,08	1,29	10,25	0,00	6,86
3	7,36	22,19	4,92	18,61	6,90	20,02	5,10	20,99
4	18,99	37,83	10,51	27,13	15,83	32,25	13,23	33,15
5	4,73	17,99	7,64	22,95	6,90	20,02	5,10	20,99
6	2,30	13,61	0,88	10,88	2,57	12,81	0,28	11,31
7	11,07	27,57	6,72	21,52	6,90	20,02	12,01	31,47
8	3,90	16,56	3,20	15,62	4,67	16,49	2,05	15,34

4.7 Fatores que influenciam a escolha do local

No que concerne à escolha do local para praticar atividade física (tabelas 10 e 11), a maioria dos praticantes da Guarda refere a acessibilidade (31,9%), a qualidade dos profissionais e das atividades (27,4%) e os preços acessíveis (22,1%), como principais determinantes para a escolha. Os indivíduos de Matosinhos apontam como principais motivos a qualidade dos profissionais e das atividades (34,0%) e a acessibilidade (28,3%).

Os homens e as mulheres referem que os fatores que mais influenciam a escolha do local são a acessibilidade (29,4% e 31,0%, respetivamente), os preços acessíveis (16,8% e 21,0% respetivamente) e a qualidade dos profissionais e das atividades (33,6% e 27,0%, respetivamente) - tabelas 10 e 11.

As diferenças observadas não são estatisticamente significativas entre concelhos ($p_{\chi^2_{\text{concelho}}}=0,22$) nem entre géneros ($p_{\chi^2_{\text{género}}}=0,57$).

Tabela 10 - Motivos para a escolha do local.

Motivos	Guarda		Matosinhos		Homem		Mulher	
	%	n.r.	%	n.r.	%	n.r.	%	n.r.
1- Preços acessíveis	22,1	25	15,1	16	16,8	20	21,0	21
2- Acessibilidade	31,9	36	28,3	30	29,4	35	31,0	31
3- Qualidade das instalações	13,3	15	16,0	17	16,0	19	13,0	13
4- Qualidade dos Profissionais e das atividades	27,4	31	34,0	36	33,6	40	27,0	27
5- Indicação médica	4,4	5	2,8	3	2,5	3	5,0	5
6- Marketing / publicidade	0,0	0	3,8	4	0,8	1	3,0	3
7- Outros	0,9	1	0,0	0	0,8	1	0,0	0

Tabela 11 - Motivos para a escolha do local (diferença entre proporções).

	Guarda		Matosinhos		Homem		Mulher	
	I.C. 95%		I.C. 95%		I.C. 95%		I.C. 95%	
	LI	LS	LI	LS	LI	LS	LI	LS
1	14,47	29,78	8,28	21,91	10,09	23,53	13,02	28,98
2	23,27	40,45	19,73	36,88	21,23	37,60	21,94	40,06
3	7,02	19,53	9,05	23,02	9,39	22,55	6,41	19,59
4	19,21	35,66	24,95	42,98	25,13	42,10	18,20	35,70
5	0,63	8,22	0,00	5,99	0,00	5,34	0,73	9,27
6	0,00	0,00	0,15	7,40	0,00	2,48	0,00	6,34
7	0,00	2,61	0,00	0,00	0,00	2,48	0,00	0,00

4.8 Hábitos tabágicos

94,2% dos indivíduos da Guarda, 90,9% dos de Matosinhos, 93,1% dos homens e 92,1% das mulheres referem não fumar (gráficos 3 e 4).

Não se verificam diferenças estatisticamente significativas nos hábitos tabágicos dos dois concelhos e de ambos os géneros ($p_{\chi^2_{\text{concelho}}} = 0,53$ e $p_{\chi^2_{\text{género}}} = 0,21$).

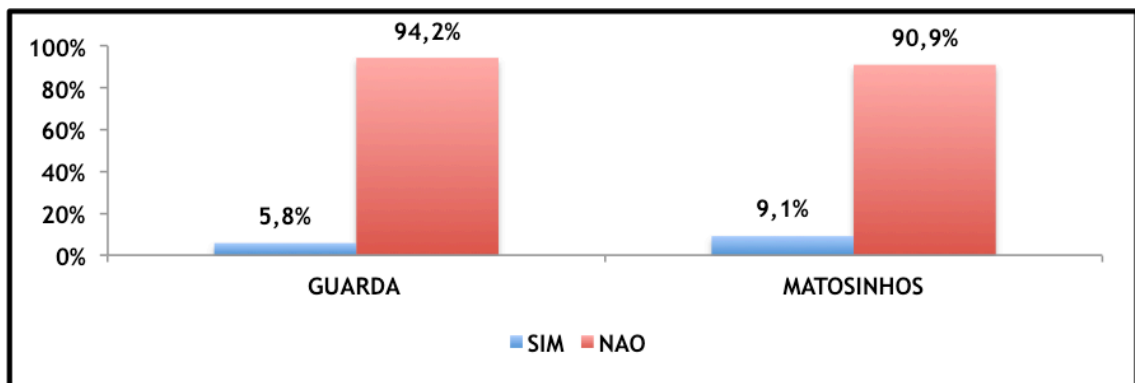


Gráfico 3 - Hábitos tabágicos (Concelho).

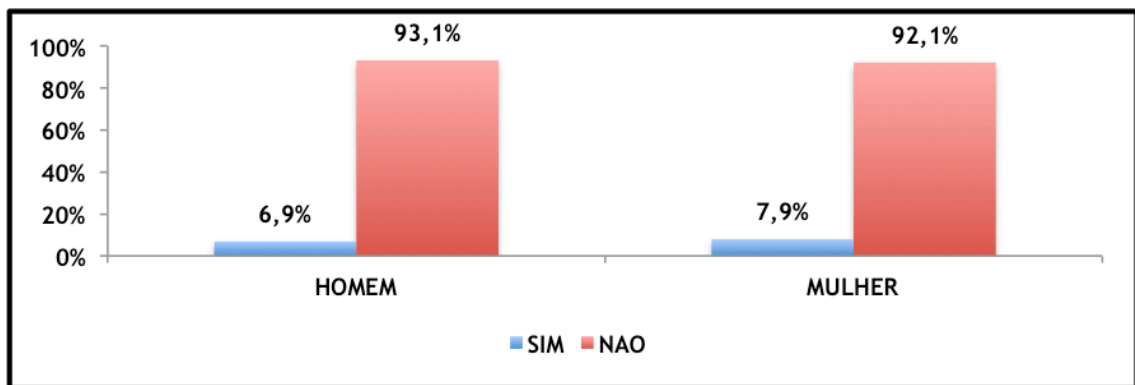


Gráfico 4 - Hábitos tabágicos (Género).

4.9 Cuidados alimentares

13,5% dos praticantes da Guarda e 34,1% dos praticantes de Matosinhos referem ter “sempre” cuidado com a alimentação (gráfico 5 e tabela 12)

19,0% dos homens e 28,9% das mulheres indicam ter “sempre” cuidado com a alimentação (gráfico 6 e tabela 12).

Verificamos que os praticantes de Matosinhos tem mais cuidado com a alimentação do que os praticantes da Guarda ($p_{MW\ concelho} = 0,0059$), e que as mulheres tem mais cuidado com a alimentação do que os homens ($p_{MW\ género} = 0,021$).

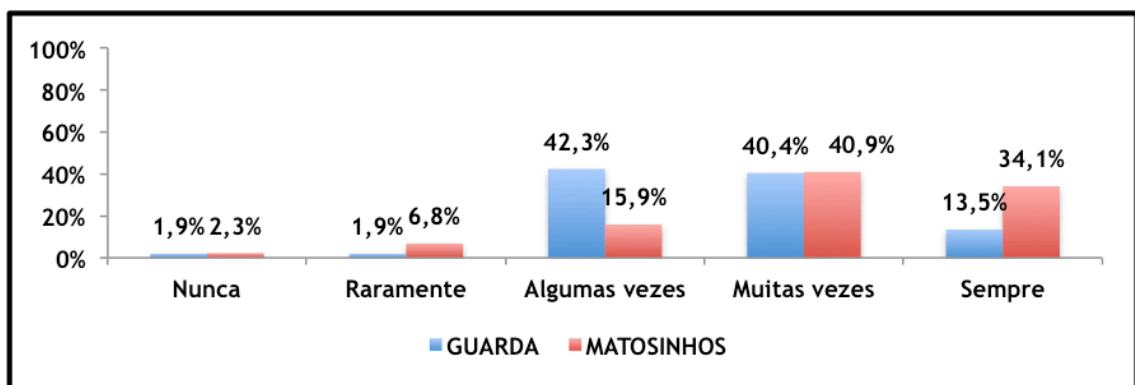


Gráfico 5 - Cuidados Alimentares (Concelho).

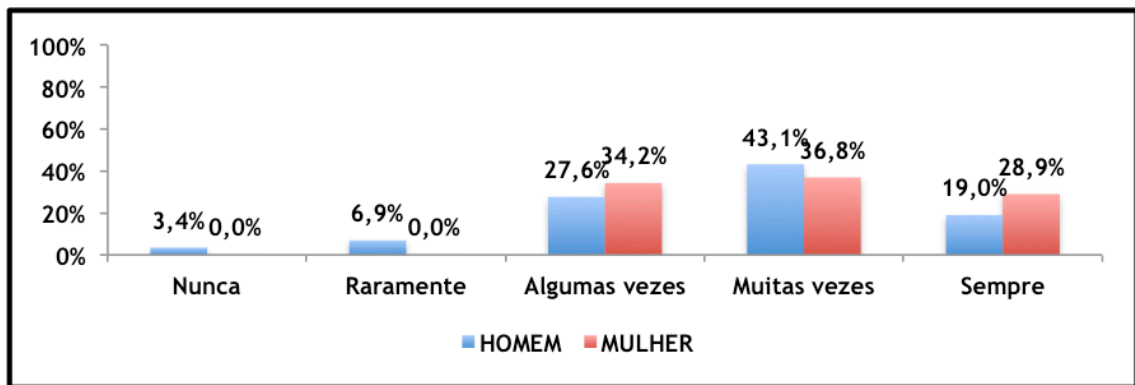


Gráfico 6 - Cuidados alimentares (Género).

Tabela 12 - Cuidados alimentares (diferenças entre proporções).

	Guarda		Matosinhos		Homem		Mulher	
	I.C. 95%		I.C. 95%		I.C. 95%		I.C. 95%	
	LI	LS	LI	LS	LI	LS	LI	LS
N	0,00	5,66	0,00	6,68	0,00	8,14	0,00	0,00
R	0,00	5,66	0,00	14,27	0,38	13,42	0,00	0,00
AV	28,88	55,74	5,10	26,72	16,08	39,09	19,13	49,29
MV	27,05	53,72	26,38	55,44	30,36	55,85	21,51	52,18
S	4,18	22,74	20,08	48,10	8,88	29,05	14,53	43,37

4.10 Atividade física regular

Analisando os gráficos 7 e 8, verificamos que 36,5% dos indivíduos da Guarda e 72,7% dos de Matosinhos praticam atividade física regular (moderada ou intensa).

63,8% dos homens e 36,8% das mulheres referem praticar atividade física regular (moderada ou intensa).

É possível verificar que os praticantes de Matosinhos ($p_{\chi^2_{\text{concelho}}} = 0,0004$) e os indivíduos do sexo masculino ($p_{\chi^2_{\text{género}}} = 0,0048$) praticam em média mais atividade física regular (moderada ou intensa) do que os Egitanenses e as mulheres, respetivamente.

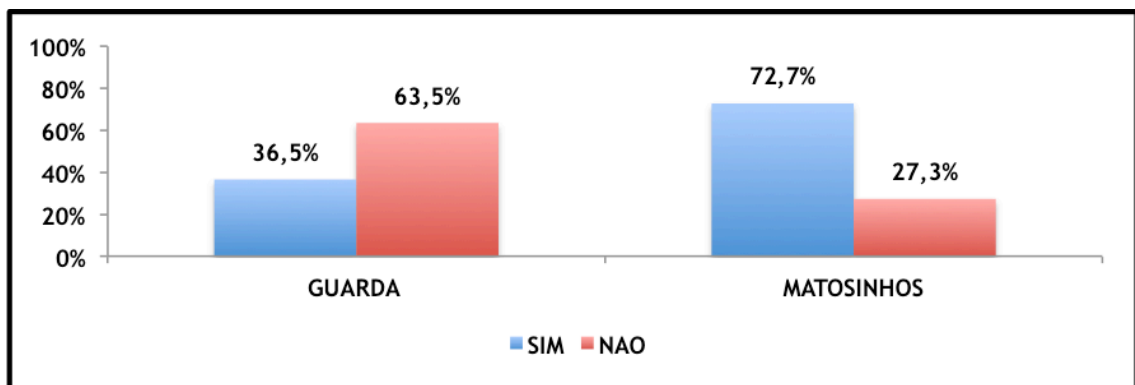


Gráfico 7 - Atividade física regular (Concelhos).

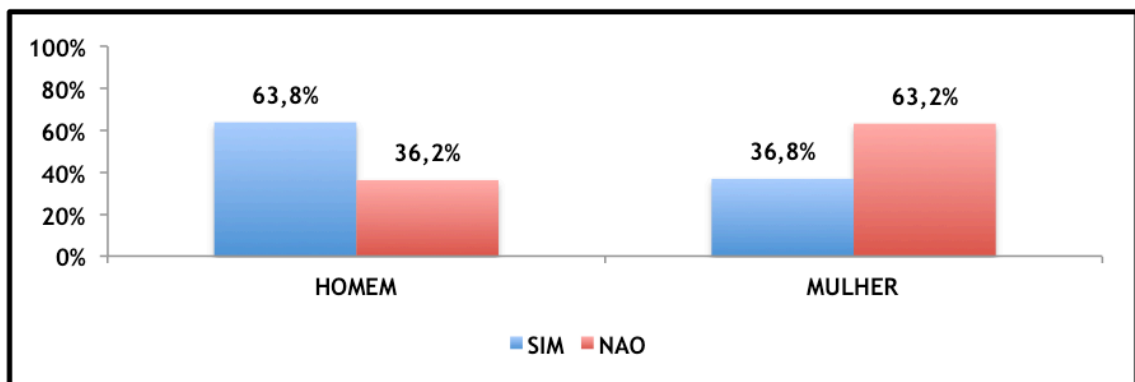


Gráfico 8 - Atividade física regular (Género).

4.11 Prática de atividade física durante a infância/adolescência

80,8% dos praticantes da Guarda, 88,6% dos de Matosinhos, 91,4% dos homens e 73,7% das mulheres referem ter praticado atividade física durante a infância/adolescência (gráficos 9 e 10).

É possível constatar que os homens praticaram mais atividade física durante a infância/adolescência do que as mulheres ($p_{\chi^2 \text{ género}} = 0,0093$ e $p_{\chi^2 \text{ concelho}} = 0,29$).

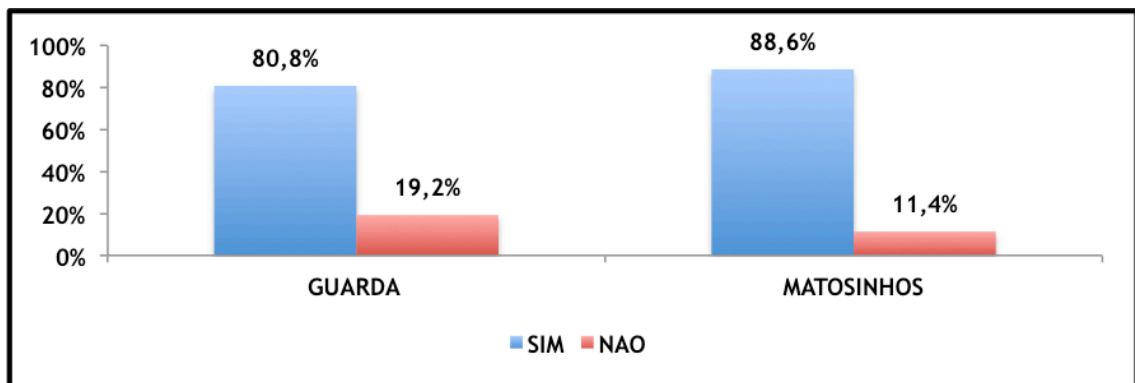


Gráfico 9 - Atividade física na infância/adolescência (Concelhos).

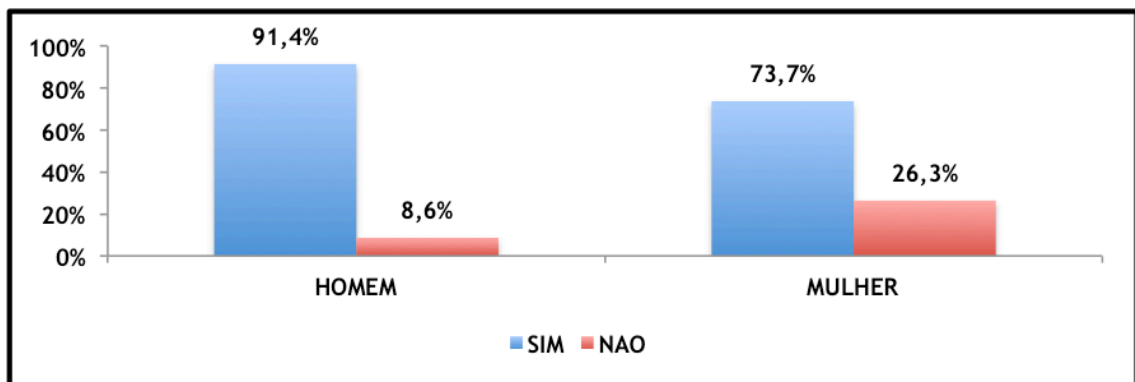


Gráfico 10 - Atividade física na infância/adolescência (Género).

4.12 Avaliação médica

50,8% dos praticantes da Guarda, 49,2% dos de Matosinhos, 69,2% dos homens e 30,8% das mulheres referem ter efetuado avaliação médica antes de iniciar a prática de atividade física (gráficos 11 e 12).

Verificamos que os homens efetuaram mais avaliações médicas prévias à prática de atividade física do que as mulheres, sendo a diferença estatisticamente significativa ($p_{\chi^2_{\text{género}}} = 0,005$ e $p_{\chi^2_{\text{concelho}}} = 0,33$).

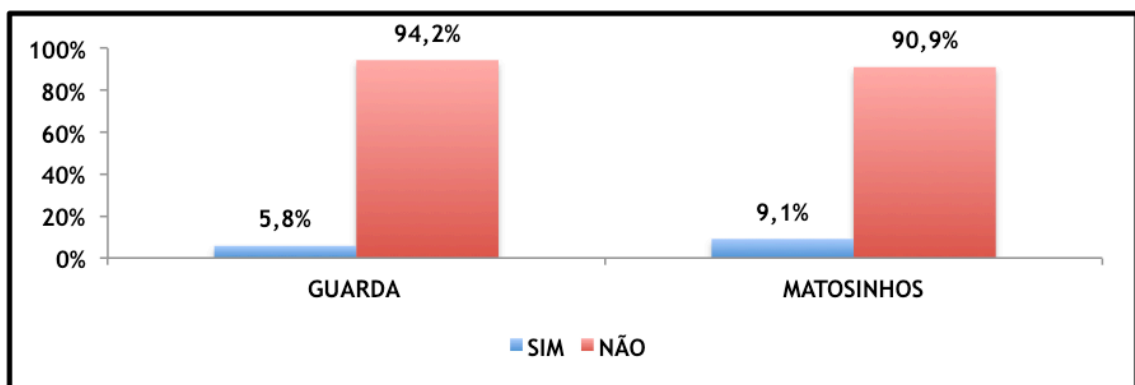


Gráfico 11 - Avaliação médica (Concelhos).

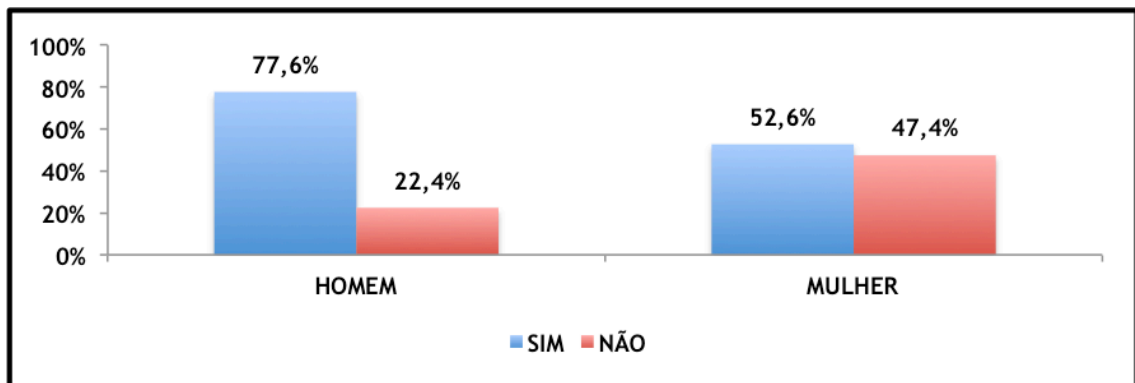


Gráfico 12 - Avaliação médica (Género).

4.13 Benefícios obtidos devido à prática de atividade física

Os praticantes da Guarda e de Matosinhos referem que os principais benefícios são ao nível da componente física (41,3% e 46,8%, respetivamente) e do estado psicológico (37,2% e 41,5%, respetivamente) - gráfico 13 e tabela 13.

Os homens e as mulheres referem que os principais benefícios são ao nível da componente física (45,6% e 41,1%, respetivamente) e psicológica (37,6% e 41,1%, respetivamente) - gráfico 14 e tabela 13.

As diferenças observadas não são estatisticamente significativas entre concelhos ($p_{\chi^2 \text{ concelho}}=0,17$), nem entre géneros ($p_{\chi^2 \text{ género}}=0,80$).

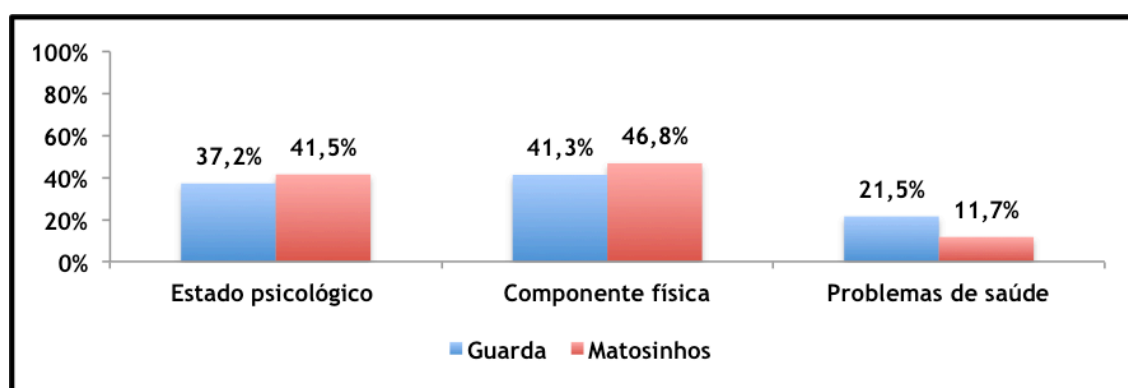


Gráfico 13 - Benefícios decorrentes da prática de atividade física (Concelhos).

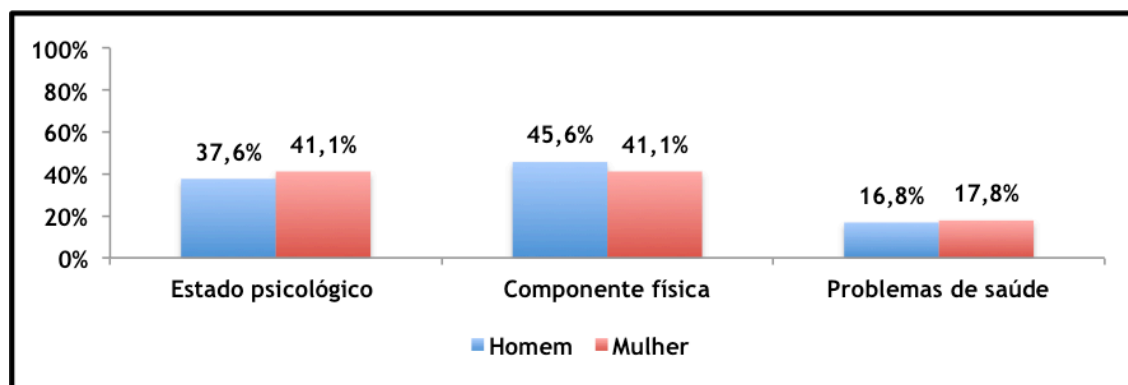


Gráfico 14 - Benefícios decorrentes da prática de atividade física (Género).

Tabela 13 - Benefícios decorrentes da prática de atividade física (diferença entre proporções).

Benefícios	Guarda		Matosinhos		Homens		Mulheres	
	I.C. 95%		I.C. 95%		I.C. 95%		I.C. 95%	
	LI	LS	LI	LS	LI	LS	LI	LS
Est. Psic.	28,58	45,80	31,53	51,45	29,11	46,09	30,95	51,28
Comp. Física	32,55	50,10	36,72	56,90	36,87	54,33	30,95	51,28
Prob. Saúde	14,17	28,81	5,20	18,20	10,25	23,35	9,88	25,68

4.14 Problemas de saúde em que sentem melhorias

Dos 37 elementos da amostra que referem benefícios ao nível dos problemas de saúde, 58,6% referem que o principal benefício é ao nível da saúde mental (tabelas 14 e 15).

As diferenças observadas não são estatisticamente significativas entre concelhos ($p_{X^2}^2_{\text{concelho}} = 0,19$) nem entre géneros ($p_{X^2}^2_{\text{género}} = 0,38$).

Tabela 14 - Problemas de saúde em que sentem melhorias.

Melhorias	Guarda		Matosinhos		Homem		Mulher	
	%	n.r.	%	n.r.	%	n.r.	%	n.r.
1- Saúde mental	48,1%	26	71,1%	32	59,0%	36	57,9%	22
2-Cardiovascular	3,7%	2	0,0%	0	3,3%	2	0,0%	0
3-Respiratório	13,0%	7	4,4%	2	9,8%	6	7,9%	3
4- Controle peso /	11,1%	6	13,3%	6	14,8%	9	7,9%	3
5-Músculo	5,6%	3	2,2%	1	3,3%	2	5,3%	2
6- Endócrino	16,7%	9	6,7%	3	9,8%	6	15,8%	6
7- Outros	1,9%	1	2,2%	1	0,0%	0	5,3%	2

Tabela 15 - Problemas de saúde em que sentem melhorias (diferença entre proporções).

	Guarda		Matosinhos		Homens		Mulheres	
	I.C. 95%		I.C. 95%		I.C.95%		I.C. 95%	
	LI	LS	LI	LS	LI	LS	LI	LS
1	34,82	61,47	57,87	84,35	46,67	71,36	42,20	73,59
2	0,00	8,74	0,00	0,00	0,00	7,75	0,00	0,00
3	4,00	21,92	0,00	10,47	2,36	17,31	0,00	16,47
4	2,73	19,49	3,40	23,27	5,85	23,65	0,00	16,47
5	0,00	11,67	0,00	6,53	0,00	7,75	0,00	12,36
6	6,73	26,61	0,00	13,95	2,36	17,31	4,20	27,38
7	0,00	5,45	0,00	6,53	0,00	0,00	0,00	12,36

4.15 Quem aconselhou a praticar atividade física

72,6% dos praticantes da amostra referem que iniciaram a prática de atividade por iniciativa própria (gráficos 15 e 16 e tabela 16).

Apenas 15,8% dos praticantes iniciou por aconselhamento médico.

As diferenças observadas não são estatisticamente significativas entre concelhos ($p_{\chi^2_{\text{concelho}}} = 0,87$) nem entre géneros ($p_{\chi^2_{\text{género}}} = 0,11$).

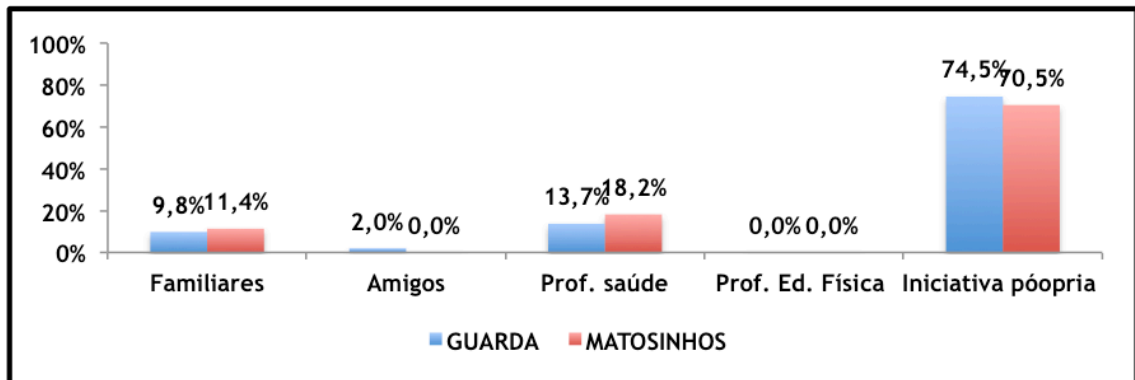


Gráfico 15 - Quem aconselhou a praticar atividade física (Concelhos).

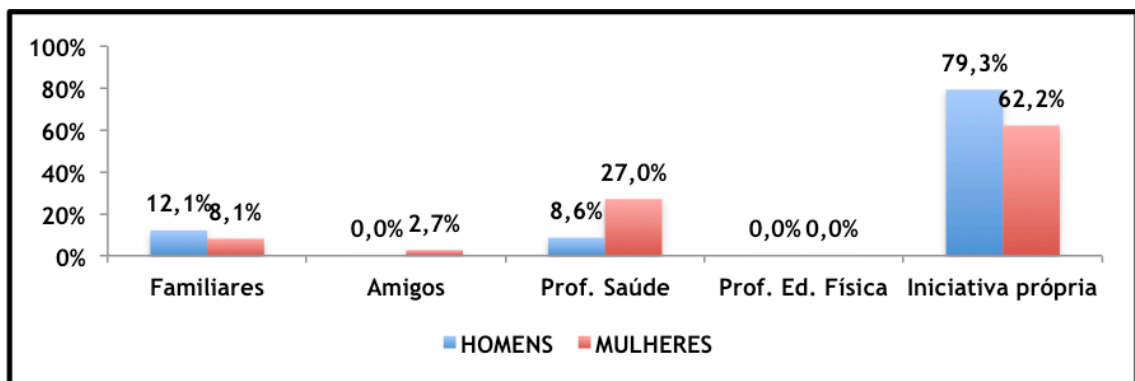


Gráfico 16 - Quem aconselhou a praticar atividade física (Género).

Tabela 16 - Quem aconselhou a praticar atividade física (diferença entre proporções).

	Guarda		Matosinhos		Homens		Mulheres	
	I.C. 95%		I.C. 95%		I.C.95%		I.C. 95%	
	LI	LS	LI	LS	LI	LS	LI	LS
F	1,64	17,97	1,99	20,74	3,69	20,45	0,00	16,90
A	0,00	5,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,93
PS	4,28	23,17	6,79	29,58	1,40	15,84	12,72	41,34
EF	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
IP	62,55	86,47	56,97	83,94	68,89	89,74	46,54	77,79

Discussão

Este estudo tem como objetivo conhecer a atividade física formal nos concelhos da Guarda e de Matosinhos.

Os praticantes da Guarda poderão ser representativos dos praticantes do Interior Centro de Portugal e os de Matosinhos do Litoral Norte, por apresentarem características sócio económicas e demográficas análogas.

Os dois grupos populacionais atribuem igual importância à prática de atividade física, sendo que os principais motivos referidos pela amostra para iniciar a prática de atividade física são a componente física (benefício físico/ controle de peso/ estética), psicológica (autoestima) e social (prazer). Os indivíduos da Guarda desvalorizam a componente social - prazer, sendo a diferença estatisticamente significativa. É possível que esta diferença se explique pela maior facilidade de verbalização deste termo no litoral.

Enquanto fator de promoção de saúde transversal a toda a sociedade valorizamos que, de forma progressiva, os motivos para praticar atividade física sejam a saúde e o bem-estar em detrimento da competição/rendimento. A competição além de envolver um pequeno número de pessoas numa faixa etária específica e muitos recursos económicos, é mais importante para a projeção externa do país do que para a saúde da população. No entanto se a competição for bem gerida em termos de imagem, junto dos jovens, pode configurar-se como fator de promoção de atividade física.

Este estudo é concordante com a literatura recente^(10,17,18), não se observando diferenças estatisticamente significativas entre géneros⁽¹⁰⁾. Estudos antigos associam a competição/rendimento ao sexo masculino e a estética e bem-estar ao sexo feminino⁽¹⁰⁾.

Com exceção da componente prazer, os motivos que influenciam a manutenção da prática de atividade física são semelhantes aos motivos que levam os indivíduos a iniciar a prática de atividade física. Estes motivos são coincidentes com os da literatura^(17,18).

Os praticantes de Matosinhos referem ter uma maior motivação para continuar a praticar atividade física, sendo a diferença estatisticamente significativa.

A amostra apresenta como principais barreiras/obstáculos à prática de atividade física formal a falta de tempo, o preço elevado, o cansaço e a falta de interesse/motivação.

Estes resultados coincidem em boa medida com os encontrados na literatura, no entanto, alguns estudos referem também o trabalho, os problemas de saúde e as lesões como principais barreiras/obstáculos à prática de atividade física^(10,18).

Já a escolha do local para praticar atividade física formal é condicionada pela qualidade dos profissionais e das atividades e pela acessibilidade. Estes fatores assemelham-se aos encontrados na literatura⁽¹⁸⁾.

Quanto ao estilo de vida dos praticantes de atividade física, os resultados encontrados neste estudo são idênticos aos da literatura, que referem que a atividade física é promotora de estilos de vida saudáveis^(7,11).

Na nossa amostra, 92,7% dos indivíduos referem não fumar. Não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre os praticantes da Guarda e os de Matosinhos e entre os homens e as mulheres, apesar da literatura referir que os homens são mais fumadores⁽¹⁹⁾.

Tendo em conta os cuidados alimentares, os praticantes do concelho de Matosinhos e as mulheres, dos dois concelhos, apresentam um maior cuidado com a alimentação, do que os praticantes da Guarda e do que os homens, respetivamente, sendo a diferença estatisticamente significativa. Questões culturais podem estar na base desta diferença.

Sublinha-se que apenas 56,2% da amostra realiza atividade física regular (moderada ou intensa) - fator de promoção de saúde. Os restantes 44,8%, não cumprem critérios de regularidade, não apresentado, de acordo com a evidência científica, benefícios na prevenção da doença e promoção da saúde.

Os praticantes de Matosinhos e os homens, dos dois concelhos, praticam mais atividade física regular (moderada ou intensa) do que os indivíduos da Guarda e do que as mulheres, respectivamente, sendo a diferença estatisticamente significativa. A diferença entre sexos é coincidente com a literatura^(7,11).

84,4% dos praticantes realizaram atividade física durante a infância/adolescência. A literatura refere que a prática de atividade física nas faixas etárias mais jovens é um fator favorecedor/facilitador da atividade física na fase mais tardia da vida, enfatizando a vantagem da promoção da atividade física desde tenra idade⁽⁷⁾.

Apenas 67,7% dos indivíduos da amostra efetuaram avaliação médica prévia à prática de atividade física. Os indivíduos do sexo masculino, nos dois concelhos, efetuaram um maior número de avaliações médicas prévias, sendo a diferença estatisticamente significativa.

A correta avaliação médica, por profissionais da área da saúde, é um pré-requisito para a prática de atividade física saudável, devendo ser estimulada.

Os principais benefícios referidos pela amostra são ao nível do estado físico e psicológico.

Uma pequena percentagem da amostra (17,2%) refere benefícios ao nível dos problemas de saúde. Esta pequena percentagem pode ser explicada pelo facto dos indivíduos da amostra serem maioritariamente jovens adultos saudáveis.

A saúde mental é o problema de saúde em que os indivíduos sentem mais benefícios.

Analisando os resultados, verificamos que a maioria dos praticantes (72,6%) inicia a prática de atividade física por iniciativa própria. Apenas 15,8% dos praticantes da amostra referem ter sido aconselhados por profissionais de saúde, nomeadamente médicos.

Este facto revela a pouca sensibilidade da comunidade médica para a prescrição de atividade física como medida preventiva e de promoção de saúde.

5 Limitações

Este estudo, por ser um estudo observacional, transversal e descritivo, possui limitações. A medição efetuada num único instante temporal não permite avaliar a evolução do comportamento ao longo do tempo.

A ausência de estudos na mesma população e sobre o mesmo tema impossibilita a comparação de alguns resultados.

6 Conclusões e considerações finais

O incremento da prática de atividade regular e formal - com supervisão de monitores e apoio médico, em espaços com equipamento adequado - é a finalidade desta investigação.

Verificamos diferenças estatisticamente significativas entre os praticantes da Guarda e os de Matosinhos e entre o sexo masculino e feminino.

Os praticantes da Guarda desvalorizam a componente “prazer”, têm menos cuidado com a alimentação, praticam menos atividade física regular (moderada ou intensa) e expressão de menos vontade em manter a atividade física.

Os praticantes de Matosinhos, têm mais cuidado com a alimentação, praticam mais atividade física regular (moderada ou intensa) e revelam mais interesse na sua manutenção.

Os homens, praticam mais atividade física regular (moderada ou intensa), praticam mais atividade física na infância/adolescência e efetuam mais avaliações médicas prévias.

As mulheres têm mais cuidado com a alimentação.

Apenas 15,8% da amostra refere que iniciou a prática de atividade física por aconselhamento médico.

Somente 56,2 % dos praticantes da amostra realizam atividade física regular.

O estudo da atividade física enquanto determinante da saúde da população deve ser aprofundado por investigações mais complexas, nomeadamente investigação - ação.

A promoção da atividade física exige a compatibilização da vontade entre os cidadãos, profissionais de saúde, monitores de atividade física, meios e normas laborais que de forma coerente e continua posicionem a saúde como uma prioridade (real) da sociedade atual.

No tempo em que vivemos, em que a sustentabilidade do sistema de saúde e segurança social estão em risco, as estratégias da promoção da saúde, e dentro delas, a prática de atividade física surge como uma janela de oportunidade que urge implementar.

7 Referências

1. Brochado AO, Brochado FO, Brito PQ. Effects of Personal, Social and Environmental Factors on Physical Activity Behavior Among Adults. *Rev Port Saúde Púb.* 2010 Jan/Jun; 28(1):7-17.
2. Devis JD, Valert CP. Physical Exercise and Health Promotion in Childhood and Youth. 1992 Nov/Dec; 6(33):263-8.
3. Barata, JLT - Mexa-se... Pela sua saúde. 3ª ed. Lisboa: Publicações Dom Quixote, 2003.
4. Haskeel W, e al. Physical Activity and Public Health: Updatd Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Associantion. *Off J Ame Coll Spor Med.* 2007 Aug; 39(8):1423-1434.
5. Confira a Atualização das Guidellines do Colégio Americano de Medicina Esportiva e da Associação Americana do Coração sobre as Recomendações de Exercícios Físicos para Adultos e Idosos. 2007; Available from: www.news.med.br/p/para-pacientes/11597/confira+a+atualizacao+dos+guidelines+do+colegio+americano+de+m+edicina+esportiva+e+da+associacao+americana+do+coracao+sobre+as+recomendacoes+de+exercicios+fisicos+para+adultos+e+idosos.htm [Accessed janeiro 2012].
6. Physical Activity Improves Quality of Life. Available from: http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/StartWalking/Physical-activity-improves-quality-of-life_UCM_307977_Article.jsp#.T708Uc1N7M0 [Accessed março 2012].
7. Correia CSA. Índice de Massa Corporal e Natureza da Actividade Física em Jovens. Porto. Tese [Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto]-Universidade do Porto; 2007.
8. Benefícios da Atividade Física-Ponto de Vista- Atividade Física vs Promoção da Saúde. 2003; Available from: http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_exibe1.asp?cod_noticia=934 [Accessed março 2012].
9. Exercise and Physical Fitness. 2011; [Available from: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/exerciseandphysicalfitness.html> [Accessed janeiro 2012].
10. Rodriguez GR, Boned CP, Garido MM. Motivos y Barreras para Hacer Ejercicio y Practicar Deportes en Madrid. *Rev Panam Salud Pub.* 2009; 26(3):244-54.
11. Mello MT, Fernandez AC, Tufik S. Levantamento Epidemiológico da Prática de Atividade Física na Cidade de São Paulo. *Rev Bras Med Esp.* 2000 Jul/Aug; 6(4):119-124.

12. Moutão JMRP. Motivação para a Prática de Exercício Físico: Estudo dos Motivos para a Prática de Atividades de Fitness em Ginásios. Vila Real. Tese [Dissertação de Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício]-Universidade de Trás os Montes e Alto Douro; 2005.
13. Fatores Associados à Inatividade Física no Lazer entre Adultos/Idosos Residentes em Áreas Urbanas de Feira da Santana, Bahia. Available from: [http://www.ram2009.unsam.edu.ar/GT/GT%207%20-%20Antropologia%20do%20Esporte%20Abordagens%20Teórico-metodológicas%20do%20Estudo%20das%20Práticas/GT07_Ponencia_\[Rocha,Araujo,Almeida,Virtuoso_Jr\].pdf](http://www.ram2009.unsam.edu.ar/GT/GT%207%20-%20Antropologia%20do%20Esporte%20Abordagens%20Teórico-metodológicas%20do%20Estudo%20das%20Práticas/GT07_Ponencia_[Rocha,Araujo,Almeida,Virtuoso_Jr].pdf) [Acessed janeiro 2012].
14. Orientações da União Europeia para Atividade Física: Políticas Recomendadas para a Promoção da Saúde e Bem - Estar. 2009; Available from: http://www.idesporto.pt/ficheiros/File/Livro_IDPfinalJan09.pdf [Acessed janeiro 2012].
15. Silva DAS, Petroski EL. Fatores Associados ao Nível de Participação em Atividades Físicas em Estudantes de uma Universidade Pública no Sul do Brasil. 2011 Oct; 16(10): 4087-94.
16. Florindo AA. Educação Física e Promoção em Saúde. Rev Bras Act Fis e Saúde. 1998; 3(1):84-89.
17. Thara AK, Siva KA. A Prática de Exercícios Físicos na Promoção de um Estilo de Vida Ativo. 2003; Available from: <http://www.efdeportes.com/efd61/ativo.htm> [Acessed março 2012].
18. Araújo AC. Aderência e Permanência de Praticantes de Exercício Físico em Academias de Irati, PR. 2011; Available from: <http://www.efdeportes.com/efd156/aderencia-e-permanencia-em-academias.htm> [Acessed março 2012].
19. Rodriguez ESR, Cheik NC. Nível de Atividade Física e Tabagismo em Universitários. Rev Saud Públ. 2008 Aug; 42(4).

8 Anexo

8.1 Questionário

Peço a vossa colaboração no estudo de investigação que estou a realizar no âmbito da minha Tese de Mestrado, intitulado “A Atividade Física Formal e a Promoção da Saúde”. O presente questionário explora a atividade física formal/organizada e sua relação com a promoção da saúde, através de perguntas relacionadas com a caracterização da atividade física, causas motivadoras, barreiras/obstáculos à prática de atividade física e hábitos pessoais.

Este estudo tem como objetivo analisar a atividade física formal, tendo como amostra praticantes dos concelhos da Guarda e Matosinhos.

Esta investigação é anónima, pois os dados serão tratados com total confidencialidade o que

não permitirá fazer qualquer juízo de valor das suas respostas. Agradeça total honestidade.

Obrigada por participar.

Quando necessário assinale com uma cruz a(s) resposta(s) que pretende selecionar.

1. Local de residência _____

2. Idade _____

3. Sexo

1. Masculino

2. Feminino

4. Grau de escolaridade

- 1. Até ao 4º ano
- 2. 4º - 9º ano
- 3. 9º - 12º ano
- 4. Ensino superior

5. Profissão

- 1. Comercio e serviços
- 2. Atividade que exige atividade física moderada

6. Estado civil

- 1. Solteiro(a)
- 2. Namorado(a)
- 3. Casado(a)/união de facto
- 4. Divorciado(a)/separado(a)
- 5. Viúvo (a)

7. Peso _____

8. Altura _____

9. Considera a prática de atividade física importante? (1- nada importante; 2- minimamente importante; 3- importante; 4 - muito importante)

1- 2- 3- 4-

10. Tipo de atividade física que pratica?

11. Em que local/ais?

12. Há quanto tempo pratica atividade física formal/organizada (com supervisão de monitores em locais de prática desportiva) ?

1- < 1 ano 2- 1- 2 anos 3- 2-3 anos 4- 3-4 anos 5- > 4 anos

13. Que benefícios nota?

1. Melhoria do estado psicológico/ autoestima
2. Melhoria da componente física/control de peso/estética
3. Melhoria de(os) problemas de saúde
4. Outro(os)_____

13.1 Se referiu benefícios de(os) problemas de saúde, em que problema(s) de saúde sentiu melhorias?

1. Saúde mental
2. Cardiovascular
3. Respiratório
4. Controle peso/obesidade
5. Osteoarticular/muscular
6. Endócrinos
7. Outros

14. Quantas vezes por semana pratica?

- 1 2 3 4 5 ou mais

15. Qual a duração em minutos de cada treino?

- 20 30 40 50 60 ou mais

16. Realiza atividade física com uma intensidade intensa (20 minutos por dia durante 3 dias por semana) ou com uma intensidade moderada (30 minutos por dia, 5 vezes por semana) ?

1. Sim
2. Não

17. Faz alguma interrupção durante o ano?

1. Sim
2. Não

Se sim

1. Quanto tempo?

- 1- 7 dias
2- 15 dias
3- 1 mês
4- 2 meses
5- > 2 meses

2. Porque motivo?

- 1. Vai de férias
- 2. A instituição fecha para férias
- 3. Outro(os) _____

3. Mesmo nessas alturas realiza algum tipo de atividade física de forma regular?

- 1. Sim
- 2. Não

3.1 Se sim qual? _____

18. Que motivo(os) que o levou(levaram) a iniciar a prática de atividade física formal/organizada?

- 1. Competição
- 2. Benefício mental (stress, depressão ...)/autoestima
- 3. Benefício físico/controle de peso/estética
- 4. Reconhecimento social
- 5. Prazer
- 6. Problemas de saúde
- 7. Outro(s) _____

19. Se foi por problemas de saúde , qual(quais) foi(foram) o(s) motivo(s)?

1. Obesidade
2. Músculo esquelético
3. Diabetes Mellitus
4. Prevenção de AVC
5. Hipertensão arterial
6. Bem estar psicológico
7. Outro(s) _____

20. Quem o aconselhou ?

1. Familiares
2. Amigos
3. Médico
4. Professores de educação física
5. Ninguém / iniciativa própria

21. Que barreira(s)/obstáculo(s) encontra para a prática de atividade física formal/organizada?

1. Qualidade dos professores / instalações
 2. Indicações médicas
 3. Falta de interesse/ falta de motivação
 4. Falta de tempo
 5. Cansaço
 6. Motivos familiares
 7. Preço elevado
 8. Outros
- _____

21.1 Se deixou de praticar por indicação médica

21.1.1 Parou temporariamente

21.1.2 Parou definitivamente

1. Qual foi o motivo médico?

22 Que fator(es) contribuem para a manutenção da prática de atividade física formal/organizada?

1. Problemas de Saúde/ prescrição médica/ reabilitação de lesões
2. Bem estar psicológico/ qualidade de vida/ autoestima
3. Objetivos alcançados
4. Professores capacitados/ boas infraestruturas
5. Prazer
6. Benefício físico/ controle peso/ estética
7. Outro(s)_____

23. Porque que escolheu este local para praticar atividade física?

1. Preços acessíveis
2. Acessibilidade
3. Qualidade das instalações
4. Qualidade dos professores e das atividades
5. Indicação médica
6. Marketing/publicidade
7. Outro(s)_____

24. Realiza algum tipo de atividade física além do praticado neste local?

1. Sim

2. Não

3. Se sim, qual?

25. Realizou alguma avaliação médica antes de iniciar a atividade física?

1. Sim

2. Não

26. Praticou atividade física durante a infância/adolescência?

1. Sim

2. Não

27. Tem cuidado com a sua alimentação ?

(selecione uma opção de 1 a 5, em que 1 corresponde a nunca e 5 corresponde a sempre)

1

2

3

4

5

28. É fumador ?

1. Sim

2. Não

29. Aproximadamente quanto tempo passa diariamente em frente à televisão/computador/playstation... ?

- 1- 30 minutos 2- 1 hora 3- 2 horas 4- 3 horas 5- 4 ou mais horas

30. Na prática de atividade física tem algum apoio/incentivo ao nível de

1. Namorada(o)/esposa(o)/pais
2. Amigos
3. Professores
4. Profissionais de saúde
5. Outro(s) _____

1. Que tipo de apoio?

1. Psicológico
2. Monetário
3. Orientação
4. Nenhum

31. Qual a sua vontade de continuar a praticar atividade física?

(selecione uma opção de 1 a 5, em que 1 corresponde a nenhuma e 5 a muita vontade)

- 1 2 3 4 5

Fim.

Obrigada pela colaboração.

Ana Sofia Fernandes.