

ÍNDICE

ÍNDICE.....	1-2
ÍNDICE DE FIGURAS.....	3
ÍNDICE DE TABELAS.....	4-5
ABSTRACT.....	6-7
1. INTRODUÇÃO	
1.1 Actividade Física.....	8-10
1.2 Actividade Física na população Portuguesa.....	10-11
1.3 Actividade Física em estudantes Universitários.....	11-12
1.4 Estabelecimento dos Problemas de investigação.....	12-13
1.4.1 Objectivos da Investigação.....	13
1.4.2 Questões de Investigação.....	14-15
2. METODOLOGIA	
2.1 Participantes.....	16
2.2 Instrumentação.....	16-19
2.3 Procedimento.....	19
2.4 Análise de dados.....	19
3. RESULTADOS	
3.1 Comparação dos níveis de actividade física dos alunos das duas Universidades.....	20-22
3.2 Nível de actividade física dos estudantes Universitários da UBI e UMA	
3.2.1 Comparação do nível de actividade física entre géneros.....	22-25
3.2.2 Comparação do nível de actividade física por anos lectivos.....	25-27
3.2.3 Comparação do nível de actividade física dos alunos de fora e das cidades da Covilhã e Funchal.....	27-28
3.2.4 Comparação do nível de actividade física de trabalhadores estudantes e outros.....	28-30
3.2.5 Comparação do nível de actividade física por idades.....	30-34
3.3 Nível de satisfação dos alunos relativamente à oferta desportiva existente.....	34-36

3.4 Nível de adesão dos alunos relativamente à oferta desportiva existente.....	37-39
3.5 Causas da não participação em actividades físicas e ou desportivas existentes na Universidade.....	39-44
3.6 Objectivos associados à prática de actividade física.....	44-49
3.7 Tipos de actividades preferenciais.....	49-51
3.8 O campus Universitário e a prática de actividade física.....	51-54
3.9 A estrutura organizacional da cidade e a prática de actividade física.....	54-57
3.10 Avaliar percepções sobre a actividade física	
3.10.1 Benefícios percebidos.....	57-58
3.10.2 Tipos de exercícios mais benéficos para a saúde.....	58-59
3.11 Avaliação das actividades de lazer.....	59-63
3.12 Questionário geral de saúde.....	63-71
3.13 Classificação da percepção sobre o estilo de vida.....	71-76
3.14 Tipos de exercícios realizados antes do ingresso no ensino superior.....	76-77
3.15 Frequência da prática de actividades físicas e/ou desportivas antes do ingresso no ensino superior.....	78
4. DISCUSSÃO.....	79-86
5. CONCLUSÕES	
5.1 Conclusões Finais.....	87-90
5.2 Recomendações.....	90
5.3 Proposta de trabalho Futuro.....	90-91
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	92-97
ANEXOS.....	99-112

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Representação esquemática da essência do trabalho desenvolvido.....	15
Figura 2 - Níveis de actividade física dos estudantes universitários da UBI e UMa.....	21
Figura 3 - Níveis de actividade física dos estudantes universitários da UBI e da UMa do género feminino.....	24
Figura 4 - Níveis de actividade física dos estudantes universitários da UBI e da UMa do género masculino.....	24
Figura 5 - Níveis de actividade física dos estudantes universitários da UBI e da UMa de 1º ano.....	25
Figura 6 - Níveis de actividade física dos estudantes universitários da UBI e da UMa de 2º ano.....	26
Figura 7 - Níveis de actividade física dos estudantes universitários da UBI e da UMa de 3º ano.....	26
Figura 8 - Níveis de actividade física dos estudantes universitários da UBI e da UMa residentes na Covilhã e Funchal.....	27
Figura 9 - Níveis de actividade física dos estudantes universitários da UBI e da UMa residentes fora da Covilhã e Funchal.....	28
Figura 10 - Níveis de actividade física dos trabalhadores-estudantes da UBI e UMa.....	29
Figura 11 - Níveis de actividade física dos estudantes universitários da UBI e da UMa “não trabalhadores”.....	29
Figura 12 - Níveis de actividade física dos estudantes universitários da UMa com 18 anos de idade.....	31
Figura 13 - Níveis de actividade física dos estudantes universitários da UBI e UMa com 19 anos de idade.....	32
Figura 14 - Níveis de actividade física dos estudantes universitários da UBI e UMa com 20 anos de idade.....	32
Figura 15 - Níveis de actividade física dos estudantes universitários da UBI e UMa com 21 anos de idade.....	33
Figura 16 - Níveis de actividade física dos estudantes universitários da UBI com 22,23 e 24 anos de idade.....	33

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Comparação dos níveis de actividade física dos alunos das duas Universidades (Análise estatística dos grupos (SPSS))	20
Tabela 2- Comparação dos níveis de actividade física dos alunos das duas Universidades (teste t (SPSS))	20-21
Tabela 3- Comparação dos níveis de actividade física entre géneros (Análise estatística dos grupos (SPSS))	22
Tabela 4- Comparação dos níveis de actividade física entre géneros (teste t (SPSS))	23
Tabela 5- Níveis de actividade física médios apresentados pelos alunos da UBI e Uma por idades.....	30-31
Tabela 6- Nível de satisfação dos alunos da UBI e Uma relativamente à oferta desportiva existente na Universidade.....	34
Tabela 7- Nível de satisfação dos alunos da UBI e Uma relativamente à oferta desportiva existente na cidade.....	35
Tabela 8- Nível de satisfação dos alunos relativamente à oferta desportiva existente (Análise estatística dos grupos (SPSS))	35
Tabela 9- Nível de satisfação dos alunos relativamente à oferta desportiva existente (teste t (SPSS))	36
Tabela 10- Nível de adesão dos alunos da UBI e Uma relativamente à oferta desportiva existente na Universidade.....	37
Tabela 11- Nível de adesão dos alunos da UBI e Uma relativamente à oferta desportiva existente na cidade.....	38
Tabela 12- Nível de adesão dos alunos relativamente à oferta desportiva existente (Análise estatística dos grupos (SPSS))	38
Tabela 13- Nível de adesão dos alunos relativamente à oferta desportiva existente (teste t (SPSS))	39
Tabela 14- Causas da não participação em actividades físicas e/ou desportivas existentes na Universidade (por ordem decrescente de relevância)	40-41
Tabela 15- Causas da não participação em actividades físicas e ou desportivas existentes na Universidade (Análise descritiva dos grupos (SPSS))	42
Tabela 16- Causas da não participação em actividades físicas e ou desportivas existentes na Universidade (teste t (SPSS))	43-44
Tabela 17- Objectivos associados à prática de actividade física e/ou desportiva pelos alunos da UBI e Uma (por ordem decrescente de relevância)	45-46
Tabela 18- Objectivos associados à prática desportiva (Estatística dos grupos (SPSS))	46-47

Tabela 19- Objectivos associados à prática desportiva (teste t (SPSS))	47-49
Tabela 20- Tipos de actividades preferenciais dos alunos da UBI e UMa (por ordem decrescente de relevância)	50-51
Tabela 21- Opinião dos alunos acerca do campus universitário e a prática de actividades físicas (Análise descritiva)	52
Tabela 22- Opinião dos alunos acerca do campus Universitário e a prática de actividade física (Análise estatística dos grupos (SPSS))	53
Tabela 23- Opinião dos alunos acerca do campus Universitário e a prática de actividade física (teste t (SPSS)).....	53-54
Tabela 24- Opinião dos alunos acerca da estrutura organizacional da cidade onde estudam e a prática de actividades físicas (Análise descritiva)	54-55
Tabela 25- Opinião dos alunos acerca da estrutura organizacional da cidade onde estudam e a prática de actividade física (Análise estatística dos grupos (SPSS)).....	55
Tabela 26- Opinião dos alunos acerca da estrutura organizacional da cidade onde estudam e a prática de actividade física (teste t (SPSS))	56
Tabela 27- Opinião dos alunos acerca da importância da actividade física.....	57
Tabela 28- Opinião dos alunos acerca do tipo de exercícios mais benéficos para a saúde.....	58
Tabela 29- Actividades de lazer dos alunos (Análise descritiva)	59
Tabela 30- Avaliação das actividades de lazer dos alunos (análise estatística dos grupos (SPSS)).....	60
Tabela 31- Avaliação das actividades de lazer dos alunos (teste t (SPSS))	61-63
Tabela 32- Questionário geral de saúde aplicado aos alunos (Análise descritiva)	64-65
Tabela 33- Questionário geral de saúde aplicado aos alunos (Análise estatística dos grupos (SPSS)).....	65-67
Tabela 34- Questionário geral de saúde aplicado aos alunos (teste t (SPSS)).....	67-70
Tabela 35- Classificação da percepção de os alunos sobre o estilo de vida que apresentam (Análise descritiva)	71-72
Tabela 36- Classificação da percepção de os alunos sobre o estilo de vida que apresentam (Análise estatística dos grupos (SPSS))	73
Tabela 37- Classificação da percepção de os alunos sobre o estilo de vida que apresentam (teste t (SPSS))	74-76
Tabela 38- Questionário sobre o tipo de exercícios que eram realizados pelos alunos antes de ingressarem na Universidade (Análise descritiva)	76-77
Tabela 39- Frequência com que os alunos praticavam exercício físico antes de ingressarem na Universidade (Análise descritiva)	78

RESUMO:

O nível de actividade física (NAF) e outros hábitos de vida dos estudantes Universitários têm vindo a ser nos últimos anos, alvo de variados estudos, dado todo o contexto social que envolve o meio Universitário e a importância que o mesmo representa na criação de comportamentos daqueles que por lá passam.

Assim sendo, o objectivo principal do presente estudo foi o de avaliar e comparar o NAF e alguns hábitos de vida saudável de alunos de duas Universidades nacionais: Universidade da Beira Interior e Universidade da Madeira.

Para concretizar tal objectivo, foi utilizado o Questionário Internacional da Actividade Física (IPAQ) para avaliar o NAF dos estudantes em questão, juntamente com um conjunto de questões que visaram avaliar os hábitos de vida saudável dos estudantes das duas Universidades.

Os resultados obtidos indicam que uma percentagem significativa dos estudantes Universitários inquiridos demonstra ter NAF baixos (29% estudantes da UBI, 40% estudantes da UMa), evidenciando também alguns comportamentos de risco, nomeadamente ao nível do consumo de tabaco, álcool e drogas. Os resultados obtidos corroboram com os encontrados em estudos semelhantes.

Concluindo, as entidades Universitárias deverão reunir esforços para cativar os estudantes Universitários para a prática regular de actividades físicas/desportivas, promovendo a actividade física e o desporto no seio académico, e criar campanhas constantes que sensibilizem os estudantes Universitários para os malefícios advindos do sedentarismo e comportamentos de risco, para a qualidade de vida, bem-estar e saúde futura desta população.

Palavras-chave: Estudantes Universitários; Actividade física; hábitos de vida saudáveis

ABSTRACT:

The Physical Activity Level (PAL) and other aspects of life of university students have been, in recent years, the subject of many studies, given all the social context that surrounds the University environment and the importance that it represents to the future of those who pass by.

Therefore, the main objective of this study was to evaluate and compare the PAL and some healthy lifestyle habits, presented university students representing two national universities: Universidade da Beira Interior e Universidade da Madeira.

To achieve this goal, we used the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) to assess the PAL student concerned, together with a set of questions that aimed to evaluate the healthy lifestyle habits of students at two universities.

The results indicate that a significant percentage of university students surveyed demonstrate PAL low (29% UBI students, 40% UMa students), showing also some risk behaviors, particularly in terms of tobacco, alcohol and drugs. The results are consistent with those found in similar studies.

In conclusion, the university authorities should combine efforts to attract university students to practice regular physical activities / sports, promoting physical activity and sport within academia, and set out to create campaigns that sensitize students to the university hazards of sedentary and risk behaviors to the quality of life, welfare and future health of this population.

Key-words: College Students; physical activity; healthy lifestyle

1. INTRODUÇÃO

1.1 Actividade Física

A actividade física define-se como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, resultando num aumento do dispêndio energético (Carpensen *et al.*, 1985; Bouchard *et al.*, 1994; Lopes e Maia, 2004), tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, desportos, exercícios físicos, actividades laborais e deslocamentos (Pitanga, 2002).

O conceito de actividade física é muitas vezes, confundido com o de exercício físico (Lopes e Maia, 2004), sendo exercício físico habitualmente considerado como a actividade física planeada, estruturada, repetitiva que resulta em melhoria ou manutenção de uma ou mais facetas da aptidão física (Carpensen *et al.*, 1985; Lopes e Maia, 2004).

A actividade física reveste-se de elevada importância para a população em geral em diversos factores. Paffenbarger *et al.*, 1993 referem que a actividade física tem uma influência directa na saúde dos indivíduos e na saúde das populações. A actividade física assume uma importância fulcral para a manutenção da qualidade de vida da população em geral (ACSM, 2009). Assim sendo, a ausência ou insuficiência de actividade física é uma das causas detectadas a nível epidemiológico como um factor de risco significativo e possível origem de variadas doenças (Bañuelos, 1996). Para Devis, 2000, as pessoas nunca poderão levar uma vida plena sem a possibilidade de algum movimento e interacção com o mundo, sendo que a actividade física faz parte das necessidades básicas do indivíduo.

Existem diversos estudos que evidenciam a importância da actividade física para a saúde, bem-estar e qualidade de vida da população em geral. Segundo English, 2009 citando CDC, 2008a; WHO, 2008, a prática regular de actividade física está interligada a inúmeros benefícios físicos e mentais na população em geral, sendo que a nível físico observa-se: controlo do peso corporal, redução das doenças cardíacas, diminuição do risco de contracção da diabetes tipo II, e de alguns tipos de doenças cancerígenas; aumenta a saúde óssea; torna a massa muscular mais forte, daí permitir uma maior habilidade à população em geral nas tarefas diárias; aumenta a esperança média de vida.

Agazzi, 2010 corrobora com o que atrás foi dito, afirmando que a actividade física tem uma importância tremenda em vários factores pois: ajuda a desenvolver e manter os ossos, músculos e articulações saudáveis, na juventude, para aumentar a flexibilidade, equilíbrio e resistência para todas as idades, e para prevenir ou retardar o desenvolvimento da hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e diabetes em adultos, acrescentando que a

actividade física regular reduz o risco da obesidade, o que é cada vez mais reconhecida como um grave problema de saúde pública que afecta crianças e jovens.

Para além dos benefícios da prática regular da actividade física já mencionados, English, 2009, citando, AHA, 2009, evidencia outros: melhora os níveis de colesterol no sangue; reduz a pressão arterial; aumenta os níveis de energia; e melhora os padrões de sono. Paralelamente aos benefícios físicos enunciados, a actividade física regular associa-se a vários benefícios relacionados com a saúde mental, tais como: diminuição dos níveis de stress e tensão; melhora a imagem corporal; melhora o Humor; diminui a depressão e a ansiedade, aumentando o entusiasmo e o optimismo (English, 2009, citando, AHA, 2009; CDC, 2008a; WHO, 2008). Estes resultados vão de encontro aos evidenciados por Agazzi, 2010, onde o autor em questão refere que a prática regular de actividade física aumenta o bem-estar psicossocial, aumentando a auto-estima e auto-eficácia, reduzindo assim a depressão e a ansiedade. Outro estudo, realizado por Vasconcelos-Raposo, 2009, permitiu confirmar estudos prévios que evidenciaram os efeitos positivos do exercício físico sobre a depressão.

Assim sendo, o impacto que actividade física regular apresenta para a saúde da população em geral é significativa, pois comparando os indivíduos que apresentam-se fisicamente activos somente 30 minutos por semana, àqueles que o são 7 horas semanais, o risco de morte prematura dos últimos é cerca de 40% inferior aos primeiros (English, 2009, citando AHA, 2009).

A actividade física regular, pode trazer à população em geral inúmeros benefícios, como referido anteriormente. Por outro lado, a inactividade, poderá trazer à população em geral variados problemas, tanto a nível físico como mental. Assim sendo todos os benefícios atrás mencionados referentes a um estilo de vida activo e saudável, poderão transformar-se em malefícios, caso se venha a observar estilos de vida sedentários, ou pouco activos. O baixo nível de actividade física, ou índices elevados de inactividade são condições que estão associadas ao desenvolvimento de doenças, tais como: diabetes, enfarto do miocárdio, doença arterial coronária, doenças cancerígenas e obesidade, sendo também um dos factores que contribui para incrementar as taxas de mortalidade, aumentar os riscos de hospitalizações e desenvolvimento de problemas psicossociais (Pitanga e Lessa, 2005).

Verdéri, 2007, citado por Junior e Bier, 2008, evidencia que um estilo de vida pouco activo, ou sedentário poderá levar a que os indivíduos adquiram problemas a nível postural, sendo que, o autor em questão alerta para que a consciência postural tenha inicio na infância, caso contrário na fase adulta, os vícios posturais estão de tal maneira enraizados que são mais difíceis de corrigir. Shimidt e Bankoff, 2007 citados por Junior e Bier, 2008, corroboram com que atrás foi mencionado, afirmando que o sedentarismo é o principal causador de problemas posturais.

Fazendo referência à população em estudo no presente trabalho, o aumento do sedentarismo evidenciado pelos estudantes Universitários poderá ter inúmeras consequências,

nomeadamente o aparecimento de certas doenças (ex: doenças cardíacas, hipertensão arterial, diabetes, obesidade etc., Warburton *et al.*, 2006; Klavestrand e Vingard, 2009), que para além de diminuírem a qualidade de vida dos estudantes em questão, poderão também, por em risco as vidas dos mesmos no futuro (Thew, 2008).

1.2 Actividade física na população portuguesa

Segundo o IDP, 2005, as principais causas de mortalidade e morbilidade crónico-degenerativa em Portugal derivam, dos factores de risco, dos maus hábitos alimentares, do tabagismo e do sedentarismo observado na população em questão. Relativamente aos níveis de inactividade, Portugal apresenta um dos níveis de actividade física mais baixos da União Europeia (Sjöström *et al.*, 2006). Em 1999 em Portugal, apesar de uma parte significativa da população ter conhecimento dos benefícios da actividade física para a qualidade de vida e bem-estar, 70% da população mostrou-se sedentária, evidenciando níveis reduzidos de actividade física e excesso de peso (IDP, 2005). Outros dados relativos à população Portuguesa, nomeadamente o PAN-European Survey (1999), cujo objectivo incidiu no estudo da actividade física nos países pertencentes à União Europeia, indicou que em Portugal, 61% da população inquirida, afirmou dedicar menos de uma hora por semana à prática de actividade física (IDP, 2005). Em outro estudo realizado por Mariovet, 2001, cujo objectivo foi avaliar os hábitos desportivos da população Portuguesa, conclui-se que apenas cerca de 23% da população Portuguesa realiza alguma prática desportiva regular. Este cenário indica que o sedentarismo é nos dias que decorrem, o maior factor de risco comunitário para a saúde em Portugal, sendo que a diminuição da sua prevalência é um contributo significativo para evitar doenças e aumentar a qualidade de vida (IDP, 2005).

Fazendo referência a estudos relacionados com as populações mais jovens do nosso país, tem-se que em 2004, 66% dos portugueses com mais de 15 anos afirmaram nunca fazer actividade física e 22% faziam-no apenas uma vez por semana (Special Eurobarometer, 2004). Noutro estudo mais recente, Brás *et al.*, 2009a, evidenciam que a taxa de sedentarismo é menor nas faixas etárias mais baixas, observando-se que cerca de 61% dos jovens portugueses de idade entre 11-16 anos afirma praticar 3 vezes ou mais por semana uma actividade física/desportiva. Estes dados evidenciam que existe uma quebra acentuada na actividade física praticada pelos jovens, a partir dos 15-16 anos de idade. Lopes e Maia, 2004 corroboram com o que atrás foi mencionado pois no estudo de revisão que realizaram acerca da actividade física nas crianças e nos jovens concluíram que, os níveis de actividade física decrescem com a idade, observando-se um declínio mais acentuado na transição da infância para a adolescência e durante a adolescência. Maia *et al.*, 2002 analisou o *tracking* de actividade física em jovens adolescentes entre os 12 e os 18 anos do género masculino, verificando uma elevada estabilidade da actividade física considerando ano a ano (*tracking*

moderado na adolescência), e diminuição da actividade física dos jovens adolescentes no geral com o passar do tempo. Num outro estudo, cujo objectivo foi avaliar a prática desportiva e níveis de sedentarismo dos jovens Portugueses, conclui-se que à medida que os adolescentes avançam na escolaridade, observa-se um incremento dos níveis de sedentarismo na população em causa (Lourenço, 2004).

1.3 Actividade física em estudantes Universitários

Irwin, 2004, num estudo de revisão analisou a prevalência de participação de estudantes Universitários em actividades físicas nos níveis necessários para adquirir benefícios para a saúde. O autor teve como referência 19 estudos anteriores (publicados entre 1985 e 2001), representando um total de 35747 estudantes Universitários de um total de 27 países distribuídos pelos 5 continentes. Concluiu-se que, mais de metade dos estudantes Universitários do Canada e dos Estados Unidos, não eram suficientemente activos ao ponto de obterem benefícios para a saúde, sendo que no resto da população estudada exceptuando os estudantes Universitários Australianos resultados semelhantes foram encontrados. Num semelhante ao anterior realizado por Haas *et al.*, 2004, cujo objectivo foi o de analisar e comparar o nível de actividade física de 19298 estudantes universitários de 23 países distintos. O estudo e a recolha de dados foram feitos entre os anos de 1999 e 2001. Foram criados 5 grupos com base na cultura, política interna e posição geográfica de cada País, sendo constituídos os grupos pelos seguintes países: Europa do Norte + Oeste e E.U.A. (Bélgica, Inglaterra, França, Alemanha, Islândia, Irlanda, Holanda e E.U.A.), Europa Central + Este (Bulgária, Hungria, Polónia, Roménia e Eslováquia), Países mediterrânicos (Grécia, Itália, Portugal e Espanha), Países do Pacífico/Ásia (Japão, Coreia e Tailândia) e Países em desenvolvimento (Colômbia, África do Sul e Venezuela). Os autores do estudo concluíram que: o nível de actividade física apresentado pelos universitários do sexo masculino era superior (28%) ao nível de actividade física apresentado pelos universitários do sexo feminino (19%); os estudantes universitários dos Países em desenvolvimento foram aqueles que apresentaram em média um nível de inactividade superior; os estudantes universitários dos Países da Europa Central e de Este foram aqueles que apresentaram em média um nível de actividade física recomendado superior; o País que apresentou em média um nível de inactividade física inferior entre os seus estudantes universitários do género masculino foi a Bélgica (11%), por outro lado os Países que apresentaram em média os níveis inactividade física superiores no seio dos seus estudantes universitários do género masculino foram Portugal e África do Sul (42%). Relativamente aos estudantes universitários do género feminino, o País que apresentou o nível de inactividade física inferior foi os E.U.A. (15%), por outro lado o País que apresentou o nível de inactividade física superior foi Portugal (65%); os estudantes do género masculino que apresentaram os níveis de actividade física recomendada inferiores foram os Japoneses e os Alemães; os estudantes do género feminino que apresentaram os níveis de actividade física

recomendada inferiores foram os Japoneses; os estudantes do género masculino que apresentaram os níveis de actividade física recomendada superiores foram os Polacos; os estudantes do género feminino que apresentaram os níveis de actividade física recomendada superiores foram os Islandeses e os Irlandeses; relativamente ao nível de actividade física baixo, a diferença entre estudantes masculinos e femininos não foi significativa, sendo a média dos resultados observados de 45 % para os primeiros e 43 % para os segundos.

O baixo nível de actividade física evidenciado pelos estudantes Universitários em geral, nomeadamente em Portugal, observados no estudo anterior poderá ter várias causas, sendo que Brás *et al.*, 2009b referem vários autores que registam uma diminuição significativa dos níveis de actividade física dos jovens na transição do ensino secundário para o ensino superior, devido à necessidade de realizarem adaptações a novos ambientes e novas exigências com prejuízo para a prática do exercício.

Irwin, 2007 e Thew, 2008 apontam igualmente para a diminuição progressiva dos níveis de actividade física, dos hábitos menos saudáveis e aumento dos níveis de sedentarismo nos estudantes Universitários. Outros autores corroboram com o que atrás foi mencionado, nomeadamente Sinclair *et al.*, 2005; Han *et al.*, 2008; Gomez-Lopez, 2010, sendo que os mesmos afirmam que a transição dos estudantes do ensino secundário para o ensino superior, mais especificamente durante o período Universitário, observa-se um aumento dos hábitos de vida desregrados e uma diminuição na AF praticada na população em questão.

Assim e segundo Claxton, 2009 o aumento dos níveis de actividade física (NAF) dos estudantes Universitários poderá ser um potencial contributo para prevenir as doenças crónicas relacionadas com a inactividade evidenciada nesta população.

Assim sendo, o presente estudo para além de objectivar avaliar o NAF de estudantes Universitários, pretendeu também avaliar alguns hábitos de vida da população em causa, dada a relevância que a literatura patenteia acerca desta temática.

1.4 Estabelecimento dos problemas de investigação

A literatura refere que, apesar de ser na fase de vida universitária que a maior parte dos comportamentos de vida saudável são estabelecidos (Buchworth e Nigg, 2004; VanKim *et al.*, 2010), especificamente os comportamentos relacionados com a actividade física (Sinclair *et al.*, 2005; Delong, 2006; Han *et al.*, 2008), os estudos sobre o nível de actividade física dos universitários são escassos, sendo este um tópico de investigação que deve ser desenvolvido (Irwing, 2004; Keating *et al.*, 2005).

De facto, da pesquisa realizada, apenas o estudo de Corte-Real *et al.*, 2008, na Universidade do Porto, considerou o estudo do nível de actividade física de universitários portugueses, apesar de apenas investigar a participação dos universitários nas actividades desportivas.

Neste sentido, há claramente uma necessidade de estudar o nível de actividade física dos estudantes universitários portugueses. O presente trabalho tem como principal problema de investigação (P1) *avaliar e comparar o nível de actividade física dos alunos do 1º ciclo de duas Universidades Nacionais: UBI e UMa.*

Arai *et al.*, 2006 e VanKim *et al.*, 2010, referem a importância de estudar não só o nível de actividade física dos universitários, mas também os hábitos de vida saudável dos mesmos, no sentido de avaliar se os comportamentos pouco saudáveis relacionados com o baixo nível de actividade física são transversais para outros comportamentos potencialmente perigosos para a saúde, como o uso de tabaco e drogas, o consumo de álcool e café ou a privação de sono, entre outras. Assim, um outro problema de investigação (P2) foi a *avaliação de alguns hábitos de vida saudável dos alunos do 1º ciclo de duas Universidades Nacionais: UBI e UMa.*

1.4.1 Objectivos da investigação

Como já foi referido, dada a relevância da actividade física e dos hábitos de vida saudável na população Universitária, a ideia deste trabalho surge com o intuito de verificar se os estudantes Universitários portugueses apresentam níveis de actividade física baixos e hábitos de vida pouco saudáveis, como indica a literatura, comparando duas realidades diferentes de duas Universidades nacionais (UBI e UMa), sendo que segundo pesquisa feita, não há qualquer tipo de estudo em larga escala sobre o nível de actividade física e os hábitos de vida saudável, feitos nas Universidades portuguesas, pelo que a presente proposta de trabalho apresenta assim um carácter inovador e pertinente.

Com base nos problemas de investigação definidos, os objectivos do presente estudo foram:

OBJECTIVO 1: Avaliação dos NAF dos estudantes Universitários da UBI e UMa e compará-los.

OBJECTIVO 2: Avaliação de outros hábitos de vida saudável dos estudantes Universitários da UBI e UMa e sua comparação

1.4.2 Questões de investigação

Dos problemas de investigação definidos, surgem questões de investigação específicas, que procuram compreender melhor os níveis de actividade física em estudo (questões 1-7; 20), bem como motivações e barreiras que podem justificar o comportamento face à actividade física, nos universitários, pois a literatura (Allison *et al.*, 1999; Leslie *et al.*, 2001; Grubbs e Carter, 2002; Simpson *et al.*, 2002; Bray *et al.*, 2004; Gyurcsik *et al.*, 2004; Daskapan *et al.*, 2006; Irwin, 2007; English, 2009 e Gomez-Lopez *et al.*, 2010 entre outros) refere como essencial essa compreensão (questões 8-16)

Do 2º objectivo definido surgem as questões de investigação relacionadas com a caracterização das actividades de lazer, o questionário geral de saúde e a percepção sobre o estilo de vida, relativamente a ser ou não saudável (questões 17-19).

Assim, as questões de investigação são as seguintes:

Q1: Qual o nível de actividade física dos universitários da UBI?

Q2: Qual o nível de actividade física dos universitários da UMA?

Q3: Há diferenças do NAF entre géneros?

Q4: Há diferenças do NAF com o ano lectivo que frequenta na faculdade?

Q5: Há diferenças do NAF de alunos da cidade da universidade ou alunos de fora da cidade?

Q6: Há diferenças do NAF de alunos trabalhadores estudantes e alunos regulares?

Q7: Há diferenças do NAF consoante a idade?

Q8: Qual o nível de satisfação face à oferta de actividades físicas/desportivas?

Q9: Qual o nível de participação nas actividades físicas/desportivas?

Q10: Quais as causas de não participação actividades físicas/desportivas?

Q11: Quais os principais objectivos, na prática de actividades físicas/desportivas?

Q12: Quais as actividades físicas/desportivas preferenciais?

Q13: A estrutura do campus universitário potencia a actividade física?

Q14: A estrutura da cidade potencia a actividade física?

Q15: Quais os principais benefícios percebidos da actividade física?

Q16: Quais as actividades físicas/desportivas mais benéficas para a saúde?

Q17: Quais as principais actividades de lazer dos universitários?

Q18: Como é o comportamento dos universitários, face a hábitos gerais (questionário geral de saúde)?

Q19: Qual a percepção dos universitários quanto ao seu estilo de vida, relativamente a ser ou não saudável?

Q20: Qual o tipo de exercício e com que frequência praticava, antes de entrada na universidade?

A relação das questões de investigação com os objectivos do trabalho representa-se esquematicamente na Figura 1.

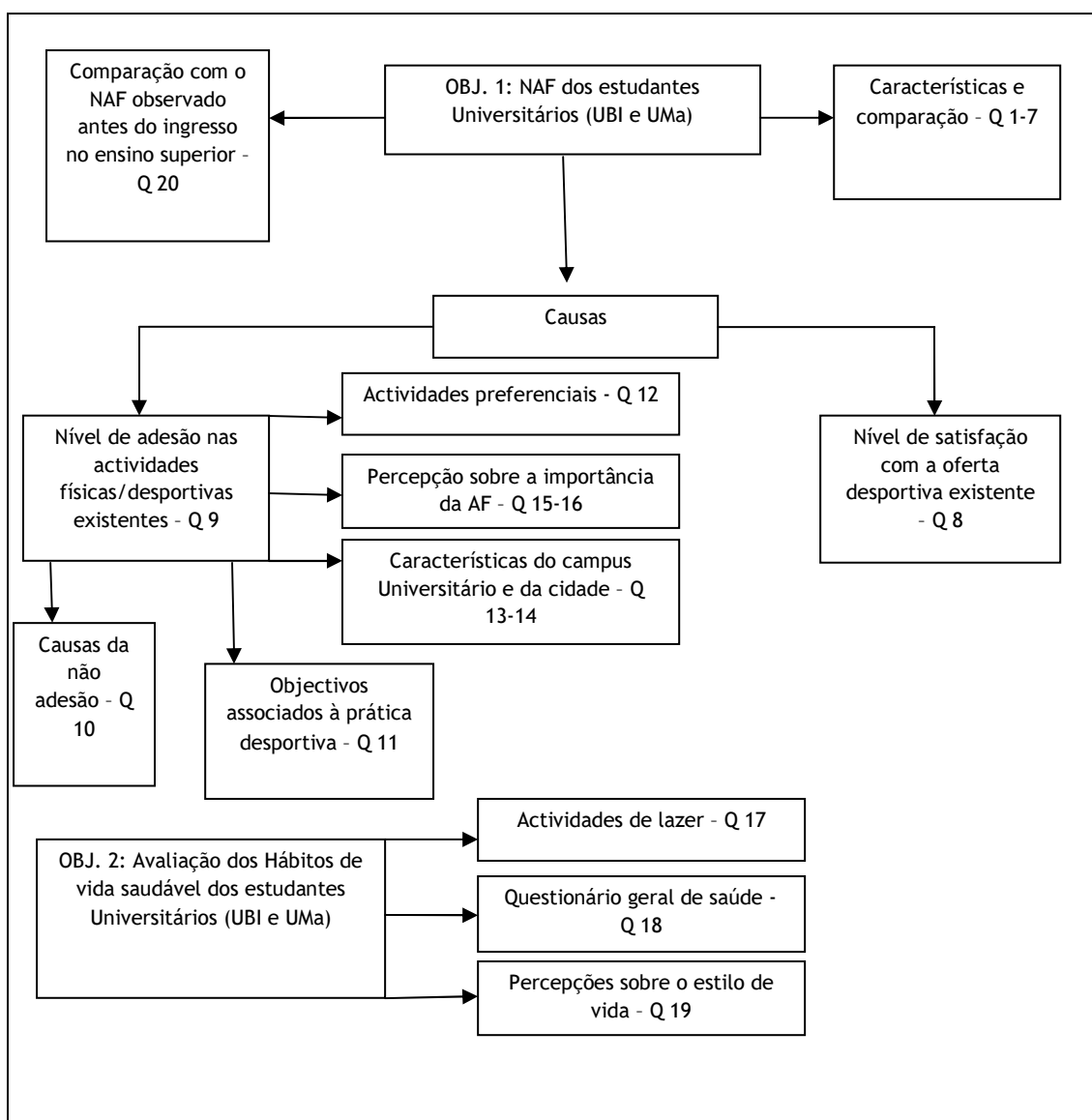


Figura 1: Representação esquemática da essência do trabalho desenvolvido.

2.METODOLOGIA

2.1 Participantes

A população em estudo é constituída por uma amostra aleatória de estudantes Universitários do 1º ciclo das Universidades da Beira Interior (UBI) e Madeira (UMa). A amostra é constituída por 300 estudantes da UBI, com idades a variar entre os 18 e os 38 anos (21.39 ± 3.147), sendo 51.6 % do género feminino 48.3% do género masculino, e por 200 estudantes da UMa, com idades compreendidas entre os 17 e os 41 anos (20.42 ± 3.309), sendo 66% do género feminino, e 34% do género masculino, perfazendo assim uma amostra total de 500 estudantes Universitários.

2.2 Instrumentação

Um questionário de 6 páginas foi administrado, com o objectivo de avaliar o NAF dos estudantes Universitários da UBI e UMa e compará-los (Objectivo 1), bem como avaliar outros hábitos de vida saudável dos estudantes Universitários da UBI e UMa e sua comparação (Objectivo 2).

O questionário é composto por 5 campos: o primeiro campo refere-se à avaliação dos NAF física dos estudantes universitários do 1º ciclo da UBI e da UMa. Houve que escolher o método mais adequado a essa avaliação. Os métodos de avaliação do nível de actividade física, bem como a justificação utilização de um questionário de administração própria, face a outros instrumentos disponíveis para o mesmo fim, resumem-se no anexo I. No anexo II apresenta-se o questionário aplicado.

Assim, o instrumento utilizado para avaliar os níveis de actividade física dos estudantes entrevistados foi o Questionário Internacional da Actividade Física (IPAQ), validado para Portugal por Craig *et al.*, 2003, e para a população Universitária por Dinger *et al.*, 2006.

O segundo campo pretende avaliar as causas do NAF encontrado. Nesse sentido desenvolveram-se as seguintes questões:

- Avaliação do nível de satisfação das actividades físicas/desportivas oferecidas pela Universidade e pela cidade - Questão O2.1;
- Avaliação do nível de adesão às actividades físicas/desportivas oferecidas pela Universidade e pela cidade - Questão O2.2;

- Causas da não participação em actividades físicas ou desportivas na Universidade, sendo as causas estudadas retiradas da bibliografia (Allison *et al.*, 1999; Leslie *et al.*, 2001; Grubbs e Carter, 2002; Simpson *et al.*, 2002; Bray *et al.*, 2004; Gyurcsik *et al.*, 2004; Daskapan *et al.*, 2006; Irwin, 2007; English, 2009 e Gomez-Lopez *et al.*, 2010), - Questão O2.3; sendo elas: distância, preço, disponibilidade, horários das actividades, tipo de actividades pouco interessantes, não se identifica com os outros participantes, não concordo com o modo como são organizadas as actividades, não gosta de praticar actividades físicas e/ou desportivas.

- Objectivos associados à prática de actividades físicas, sendo os objectivos estudados os mais referenciados pela literatura como influentes da prática de AF (Ryan *et al.*, 1997; Cropley *et al.*, 2003; Bridges *et al.*, 2005; Delong, 2006 e English, 2009) - Questão O2.4; sendo eles: perda de peso, definição muscular, prevenção de doenças, melhorar condição física, sociabilização e conhecer novas pessoas, diversão, aprendizagem de hábitos de vida saudável, aumento da auto-estima, reabilitação/recuperação de lesões, relaxamento/diminuição dos níveis de stress.

- Tipos de actividades preferenciais, sendo que se estudaram actividades individuais e em grupo; actividades desportivas e de *fitness*; actividades em ambiente de ginásio e na natureza; actividades estruturadas e orientadas e actividades livres. Este leque de actividades permite avaliar as tendências preferências dos estudantes. As actividades consideradas têm em conta os resultados da literatura quanto a este aspecto (Sanz, 2005; Salvé *et al.*, 2007; Corte-Real *et al.*, 2008). - Questão O2.5; sendo elas: caminhadas, ciclismo; aulas em ginásio com máquinas (sozinho/a); aulas de aeróbica (em grupo com música); aulas estruturadas (*fitness*) (com orientador); aulas livres (sozinho/a); aulas no exterior (actividades outdoor); desportos amadores com amigos (ténis, futsal, squash, etc.); desportos amadores estruturados (com orientador); aulas de modalidades de combate; aulas de mobilização/meditação (Yoga, Tai-chi...); aulas de dança.

- A estrutura quer do *campus* universitário quer da cidade, relativamente à prática de actividades físicas foi avaliada considerando os parâmetros fundamentais que a literatura refere, como facilidade de andar a pé, existência de estruturas para a prática de actividades físicas e desportivas e acessibilidade das mesmas (Leslie *et al.*, 2001; Haase *et al.*, 2004; Reed e Phillips, 2005 e Reed, 2007) - Questões O2.6 e O2.7;

- Avaliar percepções sobre a actividade física, nomeadamente os benefícios da AF e os tipos de exercícios mais benéficos para a saúde - Questões O3.1 e O3.2. Os Benefícios considerados são os mais referidos na literatura (WHO, 2009; Bridges *et al.*, 2005; English, 2009). Relativamente aos benefícios da AF presentes no questionário, temos: prevenir doenças, melhorar a auto-confiança, diversão, melhorar aspecto, melhorar mobilidade, diminuir stress.

Quanto aos tipos de exercícios mais benéficos para a saúde presentes no questionário, temos: andar, correr, nadar, remar, subir escadas, jogar futebol/andebol/basquetebol.

O terceiro campo pretende avaliar hábitos de vida saudável dos universitários, desenvolvendo as seguintes questões:

- Avaliação do estilo de vida, nomeadamente das actividades de lazer - Questão 4.1; Questionário geral de saúde - Questão 04.2 e percepção sobre se diferentes hábitos de vida são ou não saudáveis - Questão 04.3. As actividades de lazer consideradas foram as que a literatura considera mais usuais para universitários, sendo elas: Tipo de alimentação mais frequente; nível de sedentarismo, horas de sono, consumo de álcool/tabaco/drogas, modo como é passado o tempo livre (actividades de lazer); Nível de massa corporal (peso); Níveis de tensão arterial; Níveis de stress; Postura corporal nas aulas/durante o estudo; Nível de cansaço. (Haase *et al.*, 2004; Buckworth *et al.*, 2004). O questionário geral de saúde é a tradução (ver Ribeiro e Antunes, s/d) e adaptação de uma das versões do questionário conhecido por *General Health Questionnaire*, um questionário de auto resposta desenvolvido por Goldberg e Hillier em 1979, a partir da versão inicial do *General Health Questionnaire* (GHQ) (Goldberg, 1972). Na avaliação da percepção sobre se os hábitos de vida são ou não saudáveis consideraram-se alguns dos aspectos principais para haver saúde e bem-estar definidos pela Organização Mundial de Saúde.

O quarto campo pretende:

- Avaliar o tipo de actividade física e/ou desportiva que era feita antes de estudarem na universidade, nomeadamente tipo de exercício e frequência - Questões 05.1 e 05.2;

O quinto campo refere-se à caracterização da amostra, onde se pergunta a idade, peso, altura, curso, ano frequentado, anos na Universidade, se é ou não trabalhador-estudante, estado civil, Naturalidade, local de residência, concelho a que pertence, se tem ou não alguma doença.

O questionário foi constituído por perguntas fechadas, usando uma escala de Likert de 1-5 com o significado 1 - discordo completamente e 5 - concordo completamente; 1- nunca e 5- muitas vezes; 1- muito insatisfeito e 5- muito satisfeito; 1- nada importante e 5- muito importante; 1- Nada interessante e 5- muito interessante; 1- Muito pouco saudável e 5- Muito saudável.

A fiabilidade do questionário foi estabelecida usando diferentes procedimentos, nomeadamente, usou-se um painel de especialistas, constituído por um especialista (Professor Doutor) em desenvolvimento de questionários para estudos de mercado, dois especialistas em ciências do desporto e um especialista em gestão do conhecimento da Universidade da Beira Interior para estabelecer a coerência, objectividade e clareza das

questões, bem como a avaliação se os itens mediam os parâmetros que de facto se pretendem avaliar (tal como feito por English, 2009). O questionário foi aplicado num pré-teste a 15 estudantes que não participaram no estudo, a fim de perceber se era claro e fazível no tempo estipulado (15 minutos).

2.3 Procedimentos

Os questionários foram distribuídos aos estudantes dos vários cursos existentes nas duas Universidades, sendo que houve a preocupação de tentar distribuir os mesmos de uma forma equitativa, sendo que a amostra inquirida distribuiu-se pelos seguintes 30 cursos: Ciências do Desporto, Engenharia Electrónica, Marketing, Comunicação Social, Engenharia Aeronáutica, Gestão, Economia, Bioquímica, Engenharia Civil, Arquitectura, Engenharia Informática, Cinema, Ciências da Cultura, Serviço Social, Ciências Biomédicas, Educação Física e Desporto, Design Moda, Estudos Ingleses, Psicologia, Engenharia Electrotécnica, Engenharia Electromecânica, Educação Básica, Engenharia Mecânica, Enfermagem, Farmácia, Design Média Interactivo, Medicina, Optometria, Biologia, Sociologia. A amostra presente no estudo é totalmente voluntária, sendo que cada estudante recebeu um questionário, no qual estava presente o propósito do estudo, e bem explícito que as informações dadas serviriam somente para a finalidade do mesmo, sendo por isso totalmente confidenciais. A distribuição dos questionários pelos diversos cursos e faculdades encontra-se no anexo III.

2.4 Análise de dados

Relativamente à análise de dados, foi utilizado o programa EXEL na introdução dos dados relativos aos questionários aplicados, e o programa SPSS versão 17.0, que permitiu fazer o tratamento estatístico dos dados, nomeadamente a análise descritiva (frequências, médias, desvios padrões), e comparação de médias entre grupos através de testes ANOVA/teste de t. Foi considerado um $p < 0.05$ como nível de significância.

3. RESULTADOS

3.1 Comparação dos níveis de actividade física dos alunos das duas Universidades

Para comparar o NAF dos universitários das duas universidades, utilizou-se o *independent sample test*. Os resultados estatísticos estão descritos nas tabelas 1 e 2.

Tabela 1: Comparação dos níveis de actividade física dos alunos das duas Universidades (Análise estatística dos grupos (SPSS)).

Group Statistics					
	Universidade	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
METS	1 (UBI)	300	3759,44	4074,796	235,258
	2 (UMa)	200	3311,59	3352,721	237,073

Tabela 2: Comparação dos níveis de actividade física dos alunos das duas Universidades (teste t (SPSS)).

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper

METS	Equal	,169	,681	1,290	498	,198	447,856	347,141	-234,186	1129,897
	variances assumed									
	Equal			1,341	476,421	,181	447,856	333,991	-208,422	1104,134
	variances not assumed									

Considerando o nível de significância de 95% e relativamente ao nível de actividade física, não existem diferenças significativas entre os estudantes universitários da UBI e da UMa ($p = 0.681$).

Relativamente ao NAF, tem-se a seguinte distribuição dos alunos por nível baixo, moderado e alto:

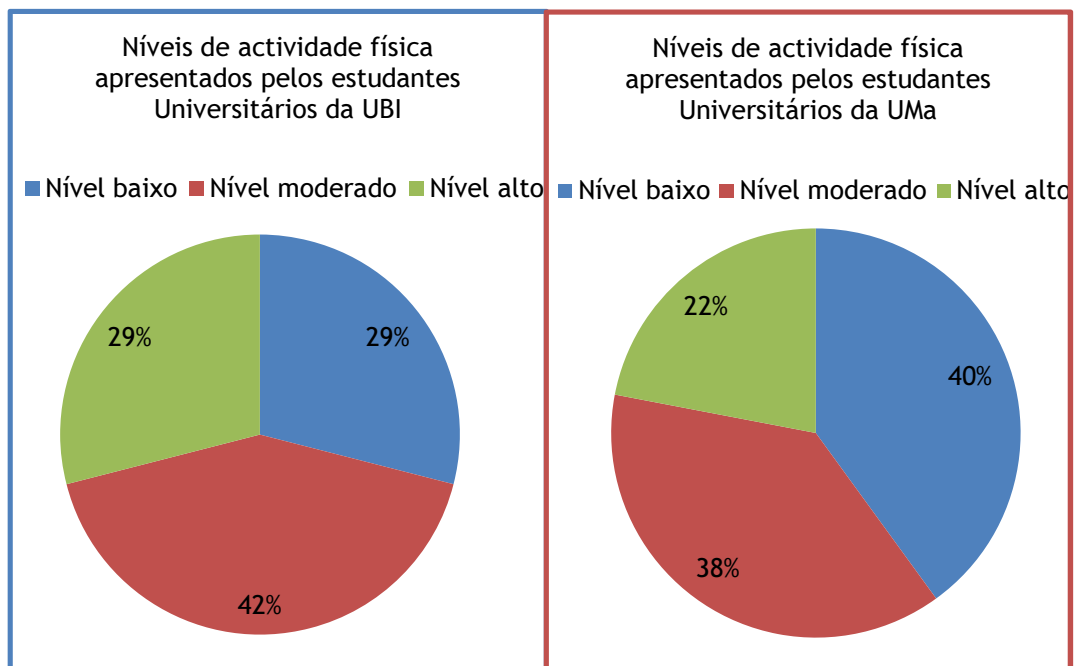


Figura 2: Níveis de actividade física apresentados pelos estudantes Universitários da UBI e UMa.

Comparando os dois grupos de estudantes Universitários e observando a figura 17, tem-se que 29% dos estudantes Universitários da UBI apresentam NAF baixos, 42% moderados, e 29% altos, enquanto que 40% dos estudantes Universitários da UMa apresentam NAF baixos, 38% moderados, e 22% altos.

Posto isto, é possível afirmar que embora não haja diferença significativa entre os dois grupos de estudantes em questão relativamente aos NAF apresentados por ambos, os estudantes

Universitários da UMa apresentam NAF mais baixos do que os estudantes Universitários da UMa. Tem-se, pois, uma maior prevalência de sedentarismo na UMa, face ao que ocorre na UBI.

3.2 Nível de actividade física dos estudantes Universitários da UBI e UMa

3.2.1 Comparação do nível de actividade física entre géneros

Vários autores (tais como Leslie *et al.*, 2001; Buckworth e Nigg, 2004; Gomez-Lopez *et al.*, 2010, entre outros) consideram que o nível de sedentarismo das estudantes femininas é consideravelmente inferior ao dos estudantes masculinos. Os resultados obtidos, para a UBI e UMa, estão apresentados nas tabelas seguintes.

Tabela 3: Comparação dos níveis de actividade física entre géneros (Análise estatística dos grupos (SPSS)).

	Género	Group Statistics			
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
METS UBI	F	155	2997,11	3988,191	320,339
	M	145	4574,35	4021,421	333,961
METS UMa	F	138	2767,22	2973,130	253,090
	M	62	4523,24	3828,234	486,186

Tabela 4: Comparação dos níveis de actividade física entre géneros (teste t (SPSS)).

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
METS UBI	Equal variances assumed	4,344	,038	-3,409	298	,001	-1577,242	462,632	-2487,681	-666,803
	Equal variances not assumed			-3,408	296,323	,001	-1577,242	462,760	-2487,955	-666,529
METS UMa	Equal variances assumed	4,645	,032	-3,523	198	,001	-1756,021	498,508	-2739,087	-772,955
	Equal variances not assumed			-3,204	95,420	,002	-1756,021	548,116	-2844,108	-667,934

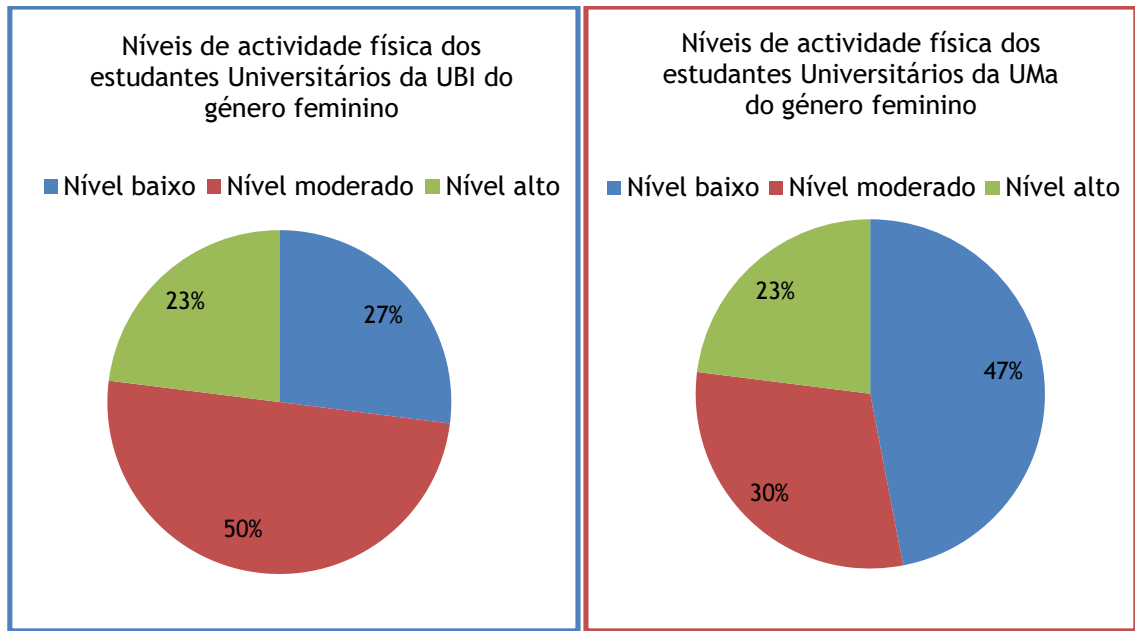


Figura 3: Níveis de actividade física dos estudantes universitários da UBI e da UMA do género feminino.

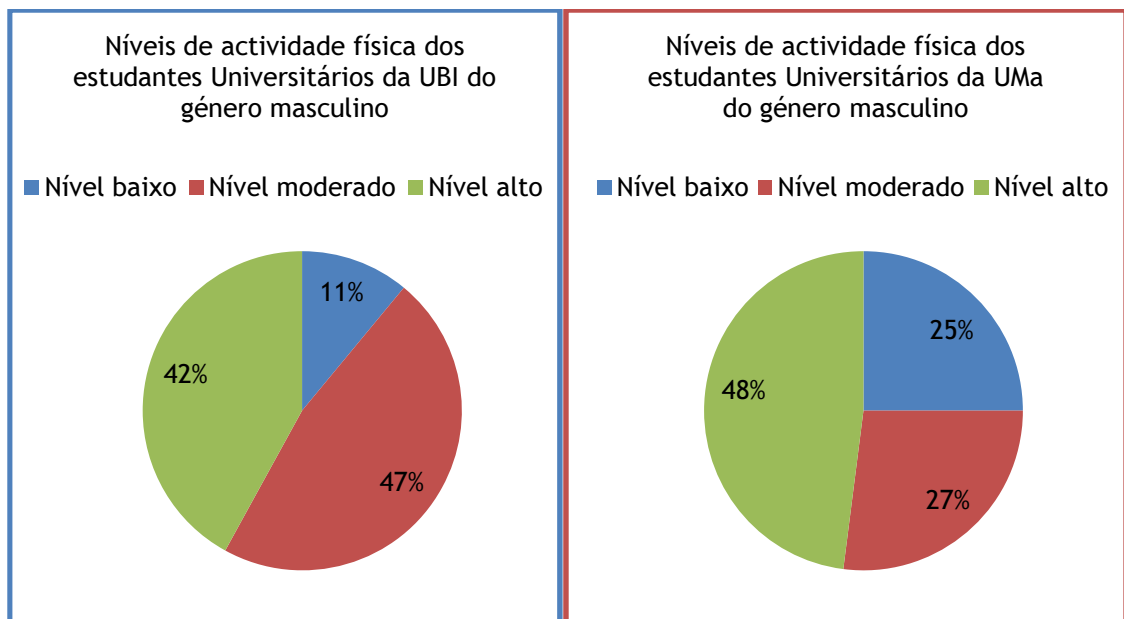


Figura 4: Níveis de actividade física dos estudantes universitários da UBI e da UMA do género masculino.

Relativamente aos alunos da UBI e à comparação do nível de actividade física entre géneros, verificou-se uma diferença significativa entre os alunos do género feminino e masculino ($p < 0.05$). Os alunos do género feminino da UBI reportaram um NAF médio de 2997 ± 3988 METS min/sem, enquanto os alunos do género masculino da UBI obtiveram em média 4574 ± 4021 METS min/sem.

Note-se que os valores do desvio padrão encontrados reflectem uma grande disparidade nos níveis de actividade física (NAF) encontrados, assim sendo e segundo a figura 2, é possível

observar que 27% dos alunos do género Feminino da UBI apresenta NAF baixa, 50 % apresentam NAF moderada e os restantes 23% apresentam NAF alta. Relativamente aos alunos do género masculino e observando a figura 3, é possível aferir que 11% dos alunos do género Masculino da UBI apresenta NAF baixa, 47% apresentam NAF moderada e os restantes 42% apresentam NAF alta. Assim sendo e perante os resultados mencionados, é possível afirmar que os Níveis de actividade física apresentados pelos alunos do género masculino da UBI são superiores aos apresentados pelos alunos do género feminino da mesma instituição.

Relativamente aos alunos da UMa e à comparação do nível de actividade física entre géneros, verificou-se uma diferença significativa entre os alunos do género feminino e masculino ($p < 0.05$), tal como observado nos alunos da UBI.

Os alunos do género feminino, reportaram um NAF médio de 2767 ± 2973 METS min/sem, enquanto que os alunos do género masculino obtiveram em média 4523 ± 3828 METS min/sem. Observando a figura 2, tem-se que 47% dos alunos do género Feminino da UMa apresenta NAF baixos, 30% apresentam NAF moderados e os restantes 23% apresentam NAF altos. Quanto aos alunos do género masculino e visualizando a figura 3, é possível aferir que 25% dos alunos do género Masculino da UMa apresenta NAF baixos, 27% apresentam NAF moderados e os restantes 48% apresentam NAF altos. Assim sendo e perante estes resultados, é possível afirmar que os Níveis de actividade física apresentados pelos alunos do género masculino da UMa são superiores aos apresentados pelos alunos do género feminino da mesma instituição.

3.2.2 Comparação do nível de actividade física por anos lectivos

A literatura refere uma diminuição do NAF durante o tempo de universidade (Sinclair *et al.*, 2005; Han *et al.*, 2008; Gomez-Lopez *et al.*, 2010), pelo que se analisou o NAF dos estudantes do 1º, 2º e 3º ano.

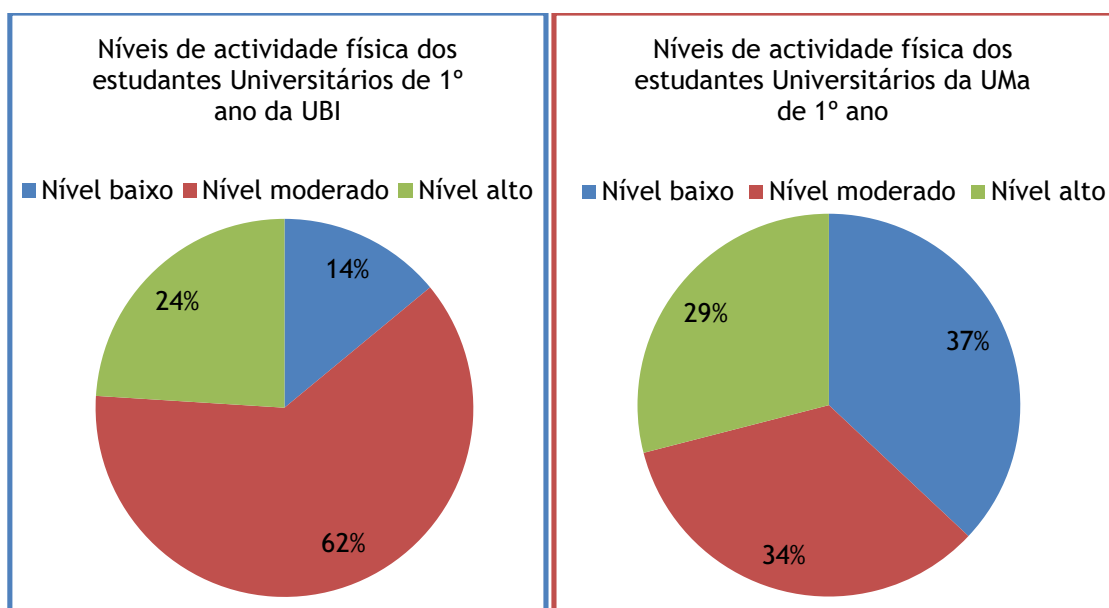


Figura 5: Níveis de actividade física dos estudantes Universitários da UBI e da UMa de 1º ano.

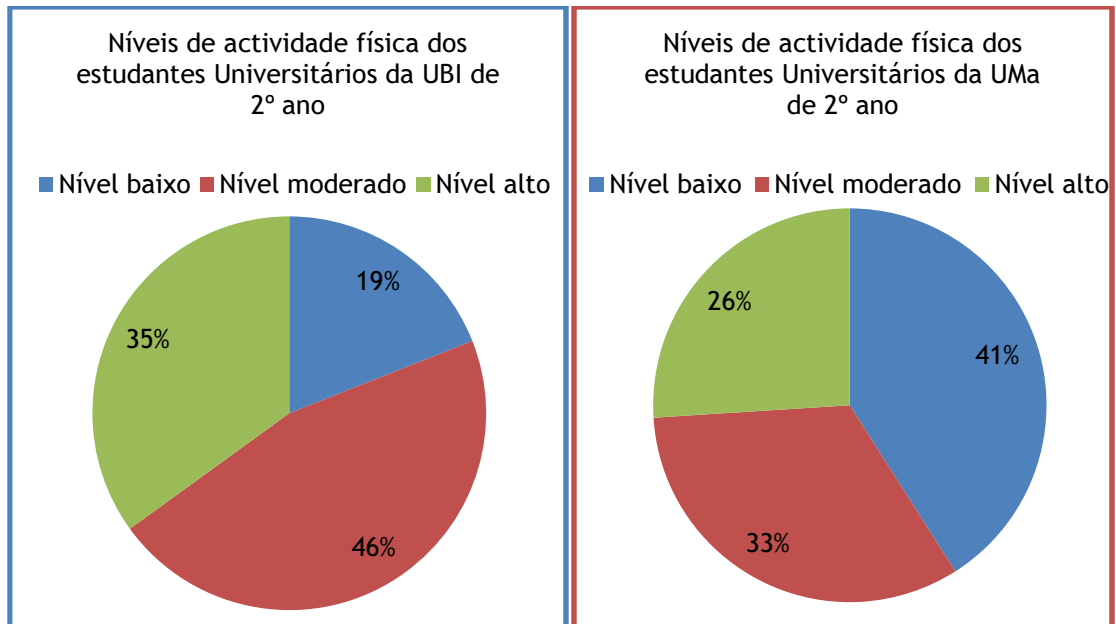


Figura 6: Níveis de actividade física dos estudantes Universitários da UBI e da UMA de 2º ano

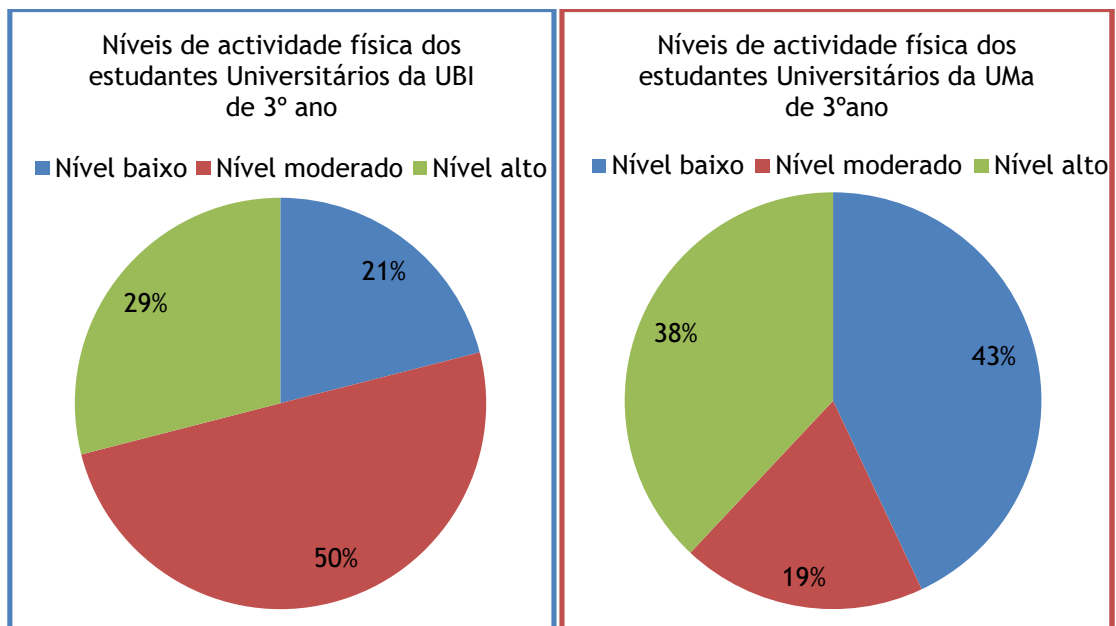


Figura 7: Níveis de actividade física dos estudantes Universitários da UBI e da UMA de 3º ano.

Relativamente aos resultados apresentados pelos alunos da UBI e analisando as figuras 4, 5 e 6, observa-se que a percentagem de alunos com NAF baixo aumenta com o tempo de vida universitária, sendo superior no 3º ano (21%) comparativamente aos de 1º e 2º (14 e 19% respectivamente). Este resultado indica uma tendência para uma diminuição progressiva do NAF ao longo da vida Universitária, o que está de acordo com a literatura.

Quanto aos resultados apresentados pelos alunos da UMA e analisando as figuras 4, 5 e 6, observa-se que a percentagem de alunos com NAF baixo é superior nos alunos de 3º ano (43%),

comparativamente aos 1º e 2º (37% e 41% respectivamente). Tal como obtido na UBI, os resultados indicam uma tendência para uma diminuição do NAF ao longo da vida Universitária, corroborando com o que está na literatura.

3.2.3 Comparação do nível de actividade física dos alunos de fora e das cidades da Covilhã e Funchal.

Considerando a literatura (Wang *et al.*, 2009; Gomez-Lopez *et al.* 2010) que o facto de os alunos saírem de casa dos pais e passarem a ter uma vida autónoma é um dos factores que determina a alteração dos hábitos de vida activa, considerou-se importante comparar o NAF dos alunos naturais das cidades da Covilhã e Funchal com os de fora.

O nível de actividade física médio apresentado pelos alunos naturais da Covilhã (n=68) foi de 3723 ± 5681 METS min/sem enquanto o nível de actividade física médio apresentado pelos restante alunos naturais de outras localidades (n=232) foi de 3770 ± 2460 METS min/sem.

O nível de actividade física médio apresentado pelos alunos naturais do Funchal (n=99) foi de 3103 ± 3328 METS min/sem., enquanto que o nível de actividade física médio apresentado pelos restante alunos naturais de outras localidades (n=101) foi de 3516 ± 3380 METS min/sem.

A distribuição dos NAF dos estudantes naturais das cidades da Covilhã/Funchal e dos de fora está nas figuras 8 e 9.

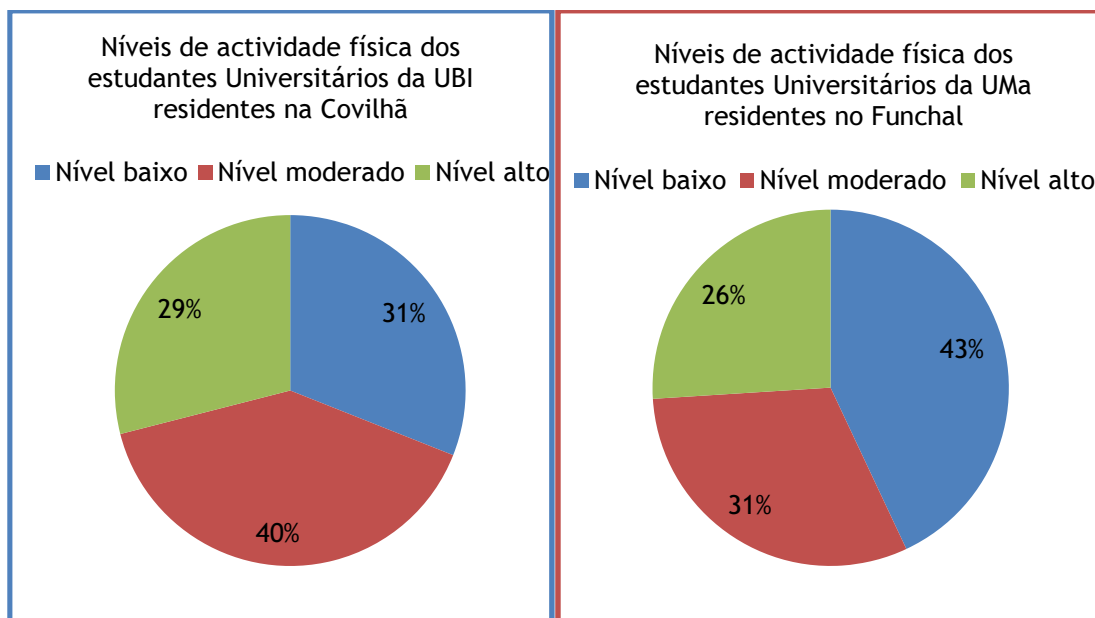


Figura 8: Níveis de actividade física dos estudantes Universitários da UBI e da UMA residentes na Covilhã e no Funchal respectivamente.

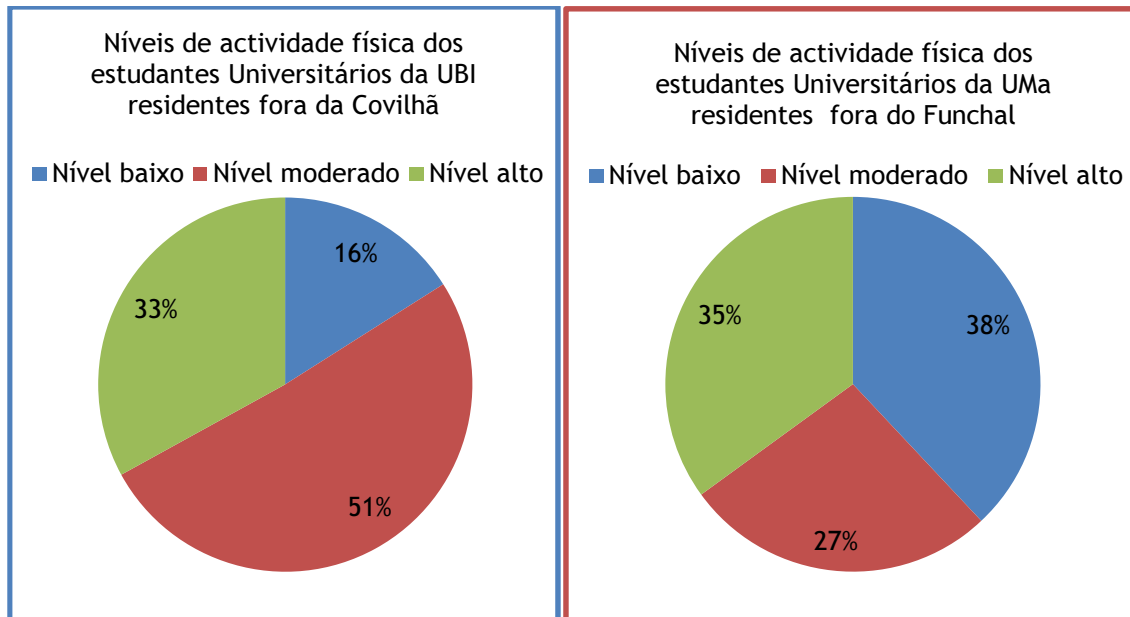


Figura 9: Níveis de actividade física dos estudantes Universitários da UBI e da UMA residentes fora da Covilhã e Funchal respectivamente.

Observando as figuras 7 e 8, tem-se que 31% dos estudantes Universitários da UBI residentes na Covilhã e 43% dos estudantes Universitários da UMA residentes no Funchal apresentam níveis de actividade física baixos contrapondo com os estudantes Universitários da UBI e UMA residentes em outras localidades em que apenas 16% e 38% respectivamente apresentam níveis de actividade física baixos. Assim sendo, os resultados apresentam uma tendência de que os estudantes Universitários da UBI e da UMA residentes em localidades fora da Covilhã e do Funchal respectivamente apresentam níveis de actividade física superiores aos apresentados pelos estudantes residentes na Covilhã e no Funchal. Este resultado é oposto ao referenciado pela literatura, que considera que a manutenção das condições de vida (amigos, local de exercício, entre outras) leva a uma menor diminuição do NAF entre universitários (Bray e Born, 2004)

3.2.4 Comparação do nível de actividade física de trabalhadores estudantes e outros.

Apesar de não ter encontrado na literatura nenhuma referência à comparação do NAF de trabalhadores estudantes e não estudantes, optou-se por fazer esta análise tendo por hipótese que os trabalhadores estudantes teriam o tempo muito ocupado, logo, teriam muito menos tempo para fazer exercício, levando a apresentarem elevados níveis de sedentarismo. A distribuição dos NAF dos trabalhadores estudantes e dos outros estudantes está nas figuras 9 e 10.

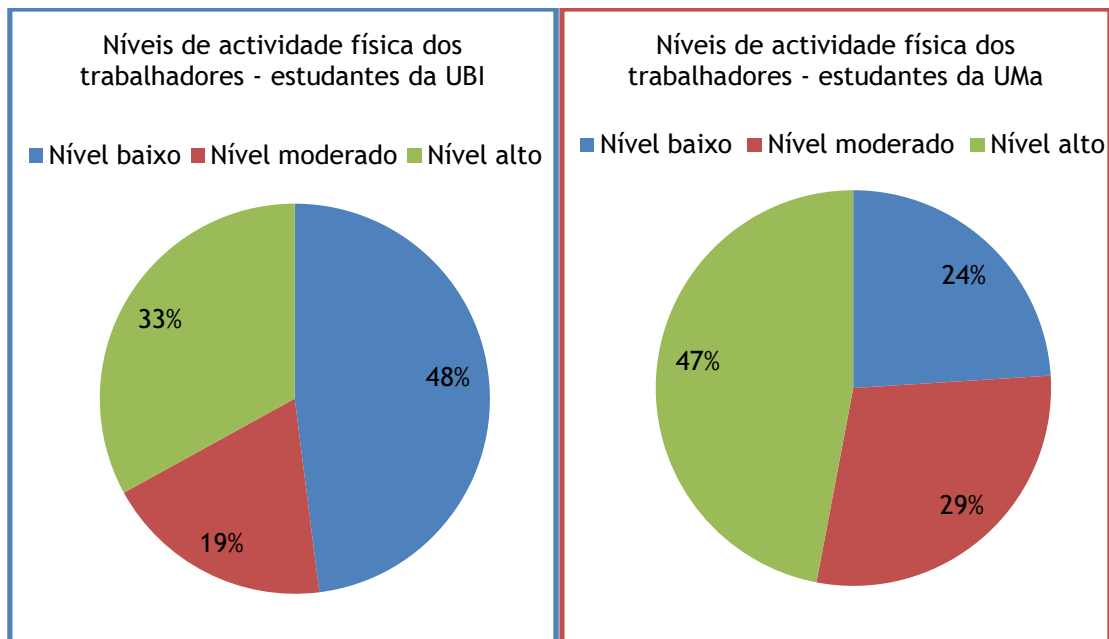


Figura 10: Níveis de actividade física dos trabalhadores-estudantes da UBI e UMA.

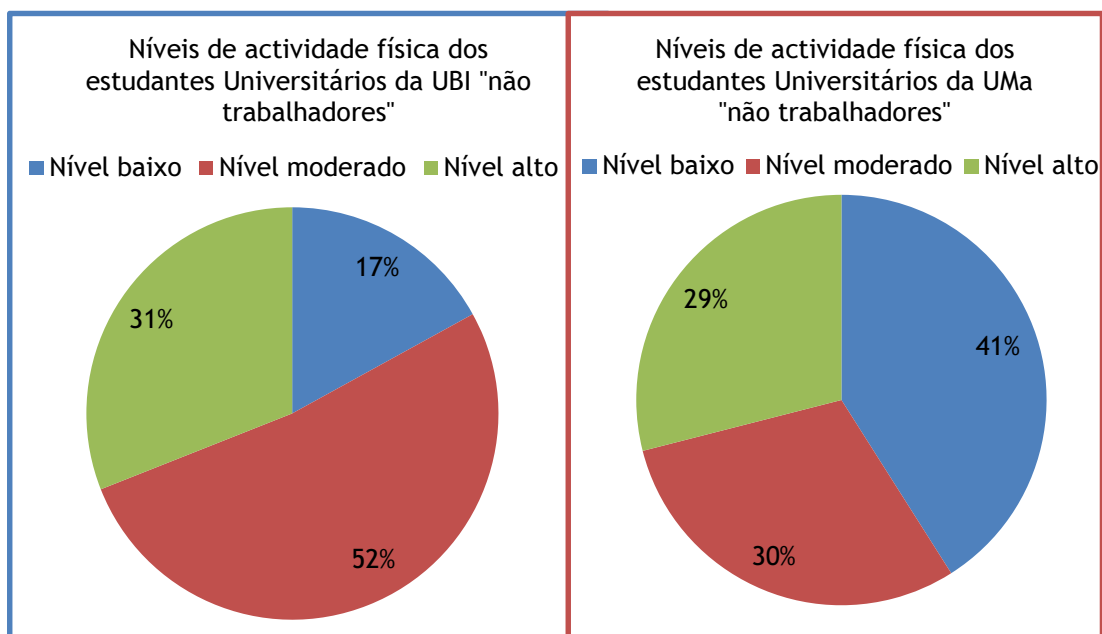


Figura 11: Níveis de actividade física dos estudantes Universitários da UBI e da UMA “não trabalhadores”.

Relativamente às figuras 9 e 10, tem-se que 48% dos estudantes Universitários da UBI que trabalham para além de estudar apresentam níveis de actividade física baixos, 19% moderados e 33% altos. Quanto aos estudantes Universitários da mesma instituição que somente estudam, tem-se que 17% apresentam níveis de actividade física baixos, 52% moderados e 31% altos. Assim sendo, verifica-se que os estudantes “não trabalhadores”

evidenciam níveis de actividade física superiores aos estudantes que trabalham, estando de acordo com a hipótese levantada.

Quanto aos estudantes Universitários da UMa, e observando as figuras 9 e 10, tem-se que 24% dos estudantes Universitários da UMa que trabalham para além de estudar apresentam níveis de actividade física baixos, 29% moderados e 47% altos. No que diz respeito aos estudantes Universitários da mesma instituição que somente estudam, tem-se que 41% apresenta níveis de actividade física baixos, 30% moderados e 29% altos. Assim sendo, verifica-se que os estudantes trabalhadores evidenciam níveis de inactividade superiores aos estudantes que não trabalham, contrariando os resultados obtidos na UBI e a hipótese levantada.

3.2.5 Comparação do nível de actividade física dos estudantes Universitários por idades.

Vários autores (Simpson *et al.*; Buckworth, 2006 entre outros), descrevem uma diminuição do NAF com a idade, ao longo do ciclo universitário. Neste trabalho fez-se uma análise semelhante, de modo a verificar se a tendência referida na literatura ocorre nos estudantes da UBI e da UMa.

Tabela 5: Níveis de actividade física médios apresentados pelos alunos da UBI e UMa por idades.

* Os resultados obtidos a partir de n inferior a 10 não são considerados.

UBI		
Idades	Número de alunos (n)	Nível de actividade física médio METS (min/sem)
18	7*	4092* ± 3634
19	75	3462 ± 2796
20	61	3641 ± 3722
21	56	3476 ± 3499
22	31	3883 ± 3175
23	23	2888 ± 2163
24	14	4953 ± 4089
25	9*	4910* ± 6305
26	6*	6232* ± 8808
27	6*	1212* ± 1242
28	7*	9420* ± 13363

UMa		
Idades	Número de alunos (n)	Nível de actividade física médio METS (min/sem)
17	2*	3200 ± 1207
18	47	3114 ± 3703
19	43	2534 ± 2637
20	52	3652 ± 3235
21	21	3479 ± 3741
22	8*	2552 ± 2341
23	6*	3401 ± 2486
24	5*	3720 ± 2427
25	2*	6930 ± 3920
26	5*	3242 ± 3400
27	2*	5864 ± 8293
32	3*	7383 ± 6550
36	2*	5799 ± 6241

A distribuição dos NAF consoante a idade está nas figuras 12,13,14,15 e 16.

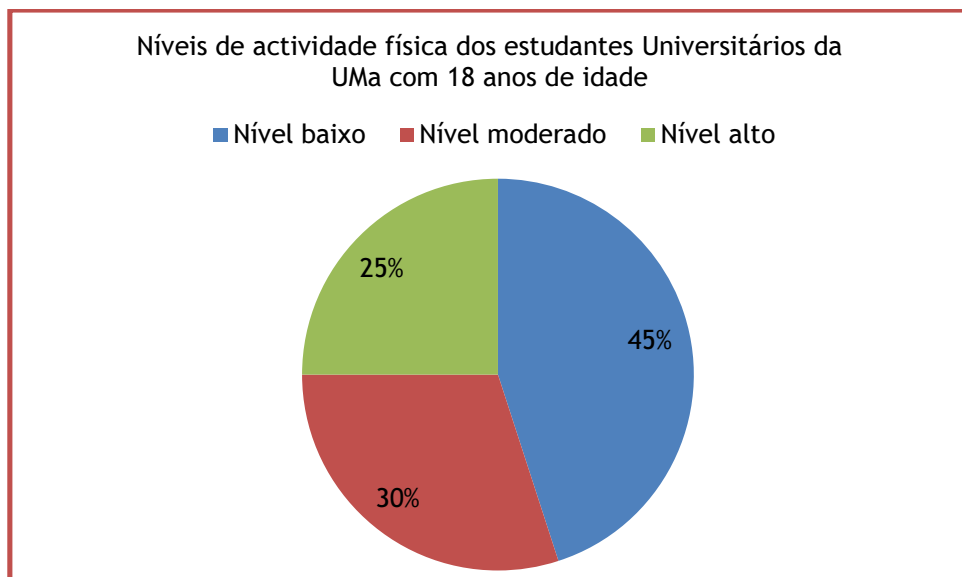


Figura 12: Níveis de actividade física dos estudantes Universitários da UMa com 18 anos de idade.

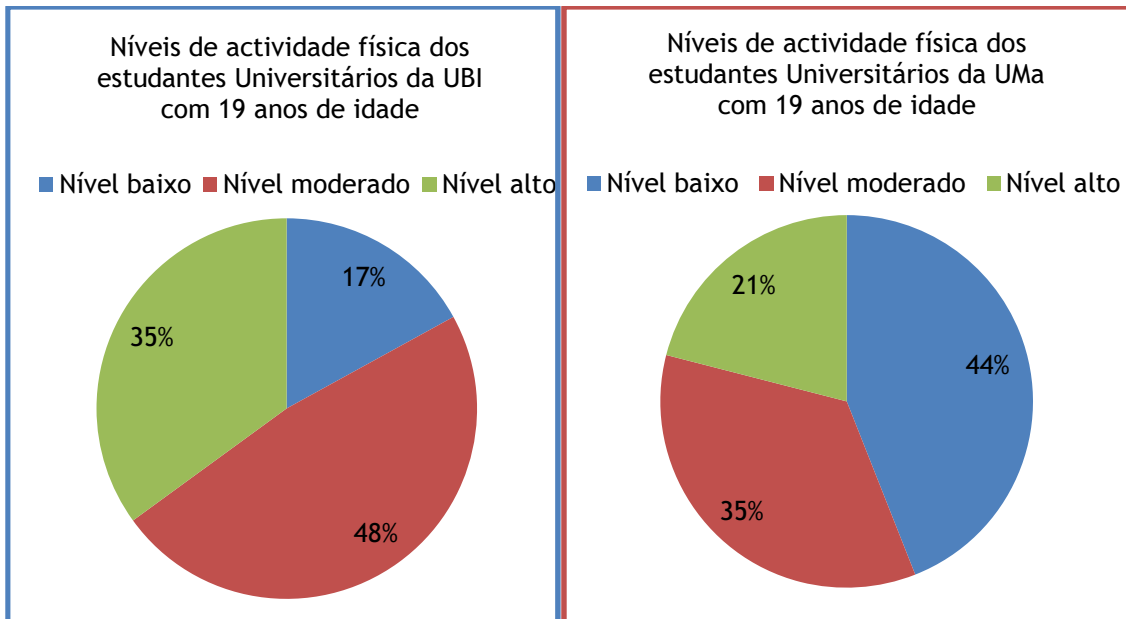


Figura 13: Níveis de actividade física dos estudantes Universitários da UBI e UMa com 19 anos de idade.

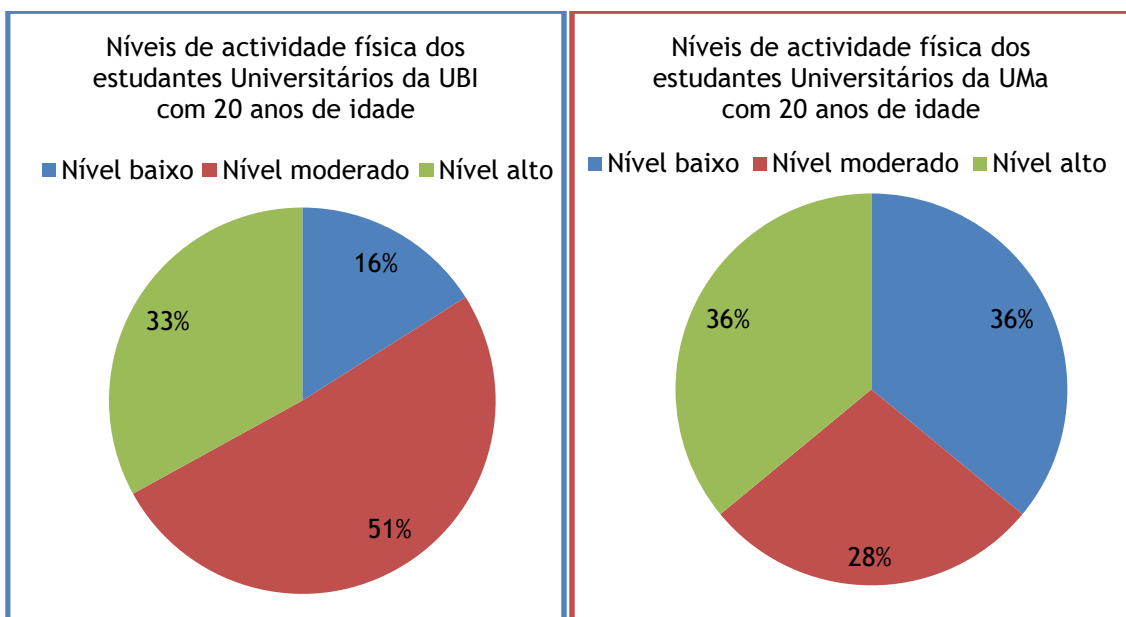


Figura 14: Níveis de actividade física dos estudantes Universitários da UBI e UMa com 20 anos de idade.

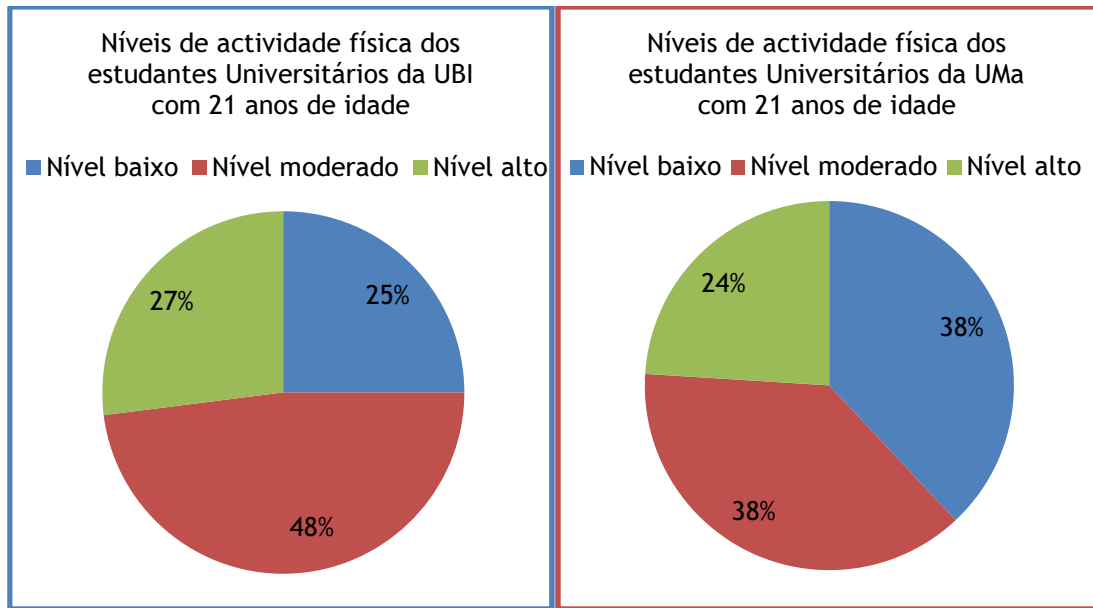


Figura 15: Níveis de actividade física dos estudantes Universitários da UBI e UMa com 21 anos de idade.

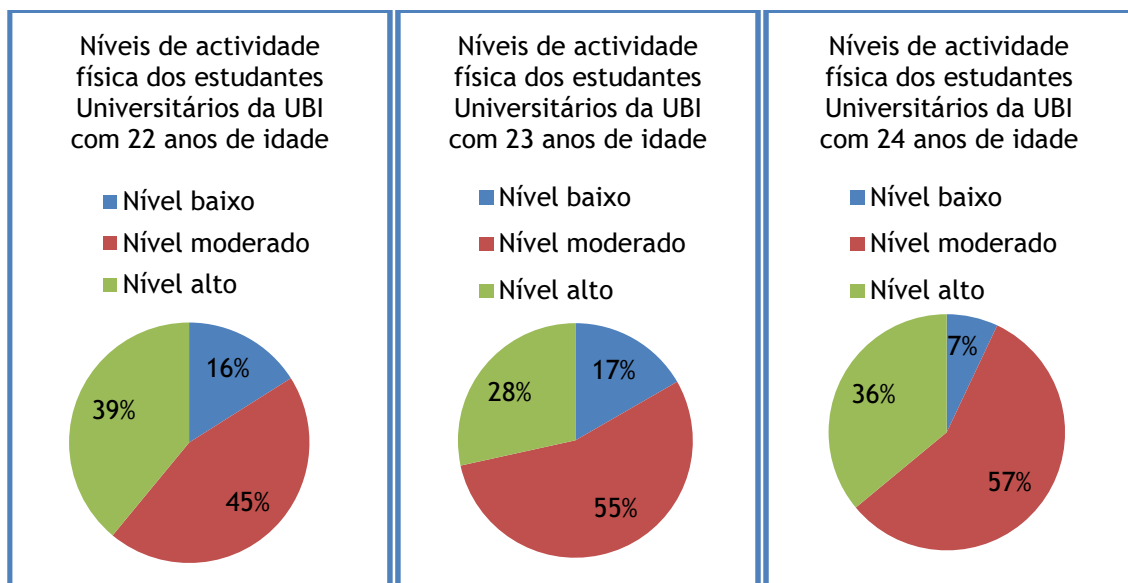


Figura 16: Níveis de actividade física dos estudantes Universitários da UBI com 22, 23 e 24 anos de idade.

Relativamente à avaliação do NAF dos estudantes Universitários da UBI consoante a idade, tem-se que 25% dos estudantes Universitários da UBI com 21 anos apresentam níveis de actividade física baixos, sendo estes estudantes então aqueles que exibem níveis de actividade física mais baixos. Por sua vez os estudantes Universitários da UBI que apresentam níveis de actividade física superiores são os com 24 anos de idade, já que apenas 7% deste grupo de estudantes manifesta níveis de actividade física baixos. Estes resultados são paradoxais: se por um lado há uma tendência de diminuição do NAF dos 18 aos 21 anos, verifica-se um aumento deste nível para idades superiores aos 21 anos. Apesar de se poderem levantar várias hipóteses, não há uma explicação plausível para estes resultados.

Quanto à avaliação do NAF dos estudantes Universitários da UMa consoante a idade, tem-se que 45% dos estudantes desta instituição com 18 anos apresentam níveis de actividade física baixos, sendo estes estudantes então aqueles que exibem níveis de actividade física mais baixos. Por sua vez, os estudantes Universitários da UMa que apresentam níveis de actividade física superiores são os com 20 anos de idade, sendo este grupo de estudantes o que manifesta níveis inferiores de actividade física baixa (36%).

3.3 Nível de satisfação dos alunos relativamente à oferta desportiva existente

Face aos baixos níveis de AF encontrados (e esperados, supondo que os universitários da UBI e da UMa tinham um comportamento semelhante ao descrito na literatura), pretende-se agora encontrar causas que possam justificar a prevalência do comportamento sedentário. Começou por se analisar se os alunos estão satisfeitos com a oferta de actividades físicas/desportivas quer na universidade (NSU) quer na cidade (NSC). Os resultados encontram-se nas tabelas 6, 7, 8 e 9.

» Na Universidade

Tabela 6: Nível de satisfação dos alunos da UBI e UMa relativamente à oferta desportiva existente na Universidade.

Nível de satisfação	UBI	UMa
Insatisfeito	37.3%	26.8%
Satisfeito	16.0%	22.9%
Média	2.65	2.90

Relativamente ao nível de satisfação da oferta de actividades físicas e ou desportivas das duas Universidades em estudo, tem-se que 37.3% dos alunos da UBI e 26.8% dos alunos da UMa demonstram-se insatisfeitos com a oferta existente.

» Na Cidade

Tabela 7: Nível de satisfação dos alunos da UBI e UMa relativamente à oferta desportiva existente na cidade.

Nível de satisfação	Covilhã	Funchal
Insatisfeito	28.7%	16.9%
Satisfeito	25.3%	31.4%
Média	2.93	3.16

Relativamente ao nível de satisfação da oferta de actividades físicas e ou desportivas existentes nas diferentes cidades, tem-se que 28.7% dos alunos que estudam na cidade da Covilhã e 16.9% dos alunos que estudam na cidade do Funchal demonstram-se insatisfeitos com a oferta existente.

Tabela 8: Nível de satisfação dos alunos relativamente à oferta desportiva existente (Análise estatística dos grupos (SPSS)).

	Universidade	Group Statistics			
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
N.S.U	1 (UBI)	300	2,65	,998	,058
	2 (UMa)	200	2,90	,972	,069
N.S.C	1	300	2,93	,910	,053
	2	200	3,16	,948	,067

Tabela 9: Nível de satisfação dos alunos relativamente à oferta desportiva existente (teste t (SPSS)).

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
N.S.U	Equal variances assumed	4,415	,036	-2,735	498	,006	-,247	,090	-,424	-,069
	Equal variances not assumed			-2,750	434,331	,006	-,247	,090	-,423	-,070
N.S.C	Equal variances assumed	,155	,694	-2,723	498	,007	-,230	,084	-,396	-,064
	Equal variances not assumed			-2,700	414,410	,007	-,230	,085	-,397	-,063

Relativamente ao nível de satisfação dos estudantes universitários quanto à oferta de actividades físicas/desportivas existente na Universidade onde estudam, tem-se que os dois grupos são estatisticamente distintos ($p = 0.036$), sendo que os alunos da UBI encontram-se mais insatisfeitos comparativamente aos alunos da UMa (UBI = 2.65 e UMa = 2.90).

Quanto ao nível de satisfação dos estudantes Universitários à oferta desportiva existente na cidade onde estudam, o nível de satisfação dos dois grupos de universitários não é estatisticamente distinto ($p = 0.694$).

Estes resultados podem ser um motivo do baixo NAF encontrado nas duas universidades: se a oferta de actividades físicas/desportivas não satisfaz os universitários, estes não participam e, logo, tornam-se mais sedentários. Assim, é importante avaliar o nível de adesão/participação dos universitários às actividades físicas/desportivas organizadas quer pela universidade quer pela cidade onde estudam.

3.4 Nível de adesão dos alunos relativamente à oferta desportiva existente

A participação em actividades físicas/desportivas por parte dos universitários tem sido alvo de estudos internacionais (por exemplo Buckworth e Nigg, 2004; Arai *et al.*, 2006; Claxton *et al.*, 2009; Wang *et al.*, 2009; Gomez-Lopez *et al.* 2010) e também nacionais (Matos *et al.*, 2003; Corte-Real *et al.*, 2008). Todos os estudos são unânimes em apontar uma fraca adesão às actividades propostas, especialmente de um modo sistemático, tendo-se um nível de participações esporádicas mais elevado.

Assim, esperava-se que nas universidades estudadas neste trabalho a participação em actividades físicas/desportivas fosse baixo.

Quando interrogados sobre a participação de actividades físicas/desportivas organizadas na universidade (nível de adesão na universidade - NAU) ou na cidade (nível de adesão na cidade - NAC), obtiveram-se os resultados das tabelas 10,11,12 e 13.

» Na Universidade

Tabela 10: Nível de adesão dos alunos da UBI e UMa relativamente à oferta desportiva existente na Universidade.

Nível de adesão	UBI	UMa
Nunca	79.3%	81.6%
Sempre	11.7%	3.0%
Média	1.77	1.57

Relativamente ao nível adesão à oferta de actividades físicas e ou desportivas existente nas diferentes Universidades, tem-se que 79.3% dos alunos da UBI e 81.6% dos alunos da UMa afirmam nunca participar nas ofertas existentes.

Este resultado é consistente com o baixo nível de satisfação encontrado, face às mesmas actividades e vai de encontro ao referido pela literatura relativamente à participação dos universitários em actividades físicas ou desportivas.

» **Na Cidade**

Tabela 11: Nível de adesão dos alunos da UBI e UMa relativamente à oferta desportiva existente na cidade.

Nível de adesão	Covilhã	Funchal
Nunca	57.3%	70.1%
Sempre	21.4%	9.5%
Média	2.29	1.88

Quanto à oferta de actividades físicas e ou desportivas existente nas diferentes cidades, tem-se que 57.3% dos alunos que estudam na cidade da Covilhã e 70.1% dos alunos que estudam na cidade do Funchal indicam nunca participar nas ofertas existentes. Também estes resultados são compatíveis com o nível de satisfação (NFC) encontrado.

Tabela 12: Nível de adesão dos alunos relativamente à oferta desportiva existente (Análise estatística dos grupos (SPSS)).

	Universidade	Group Statistics			
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
N.A.U	1 (UBI)	300	1,77	1,168	,067
	2 (UMa)	200	1,57	,905	,064
N.A.C	1	300	2,29	1,295	,075
	2	200	1,89	1,081	,076

Tabela 13: Nível de adesão dos alunos relativamente à oferta desportiva existente (teste t (SPSS)).

		Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper	
N.A.U	Equal variances assumed	10,163	,002	2,063	498	,040	,202	,098	,010	,394	
	Equal variances not assumed			2,169	486,699	,031	,202	,093	,019	,384	
N.A.C	Equal variances assumed	17,787	,000	3,654	498	,000	,405	,111	,187	,623	
	Equal variances not assumed			3,788	473,640	,000	,405	,107	,195	,615	

Relativamente ao nível de adesão às actividades físicas/desportivas existentes na Universidade, tem-se que os dois grupos de universitários são estatisticamente distintos ($p = 0.002$), sendo que os alunos da UBI apesar de aderirem muito pouco às actividades físicas e/ou desportivas existentes fazem-no mais, comparativamente aos alunos da UMa.

Quanto ao nível de adesão às actividades físicas/desportivas existentes nas cidades, tem-se que os dois grupos de universitários são estatisticamente distintos ($p = 0,000$), sendo que os alunos estudantes na cidade da Covilhã apresentam em média índices de adesão superiores comparativamente aos apresentados pelos alunos estudantes na cidade do Funchal.

3.5 Causas da não participação em actividades físicas e ou desportivas existentes na Universidade

Com os baixos níveis de adesão encontrados, é importante tentar avaliar as causas da não participação nas actividades físicas e/ou desportivas da universidade, até porque a análise dessas causas pode permitir ajustar melhor a oferta da universidade nesse âmbito.

As causas de não adesão estudadas são as que a literatura considera como pertinentes (Allison *et al.*, 1999; Leslie *et al.*, 2001; Grubbs e Carter, 2002; Simpson *et al.*, 2002; Gyurcsik *et al.*, 2004; Daskapan *et al.*, 2006; Irwin, 2007 e Gomez-Lopez *et al.*, 2010), nomeadamente, distância, preço, disponibilidade, horários, actividades desinteressantes, não me identifico com os outros participantes (N.I.O.P.), não concordo com a organização das actividades (N.C.O.A.), e não gosto de actividade física.

As principais causas apontadas pelos estudantes Universitários para a não participação nas actividades físicas e/ou desportivas estão descritas na seguinte tabela:

Tabela 14: Causas da não participação em actividades físicas e/ou desportivas existentes na Universidade (por ordem decrescente de relevância).

UBI		UMa	
CAUSAS	RELEVÂNCIA	CAUSAS	RELEVÂNCIA
Disponibilidade	61.0%	Disponibilidade	63.0%
Horário das actividades	50.6%	Horário das actividades	40.0%

Distância	40.3%	Preço	24.0%
Preço	35.6%	Distância	22.0%
Tipo de actividades pouco interessantes	27.0%	Tipo de actividades pouco interessantes	17.0%
Não gosto de praticar actividades físicas e/ou desportivas	16.6%	Não me identifico com os outros participantes	14.0%
Não me identifico com os outros participantes	10.3%	Não gosto de praticar actividades físicas e/ou desportivas	12.0%
Não gosto de praticar actividades físicas e/ou desportivas	9.3%	Não concordo como são organizadas as actividades	5.0%

Observando a tabela 14, é possível aferir que as principais causas da não participação em actividades físicas/desportivas na UBI pelos alunos, indicadas pelos mesmos são: falta de tempo (61.0%), os horários das actividades (50.6%), a distância de onde os alunos vivem relativamente aos locais onde decorrem as actividades físicas/desportivas (40.3%), e o preço (35.6%) Relativamente aos alunos da UMa as principais causas da não participação dos mesmos em actividades físicas e/ou desportivas existentes na UMa são a disponibilidade (63.0%) e os horários das actividades (40.0%).

Ao contrário das opiniões proferidas pelos alunos da UBI, para os alunos da UMa os factores preço e distância parecem não ser preponderantes para a taxa de adesão dos mesmos nas actividades físicas e/ou desportivas existentes na Universidade onde estão inseridos.

Tabela 15: Causas da não participação em actividades físicas e ou desportivas existentes na Universidade (Análise descritiva dos grupos (SPSS)).

	Group Statistics				
	Universidade	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Distância	1 (UBI)	287	3,08	1,450	,086
	2 (UMa)	198	2,46	1,316	,094
Preço	1	287	3,11	1,259	,074
	2	198	2,56	1,338	,095
Disponibilidade	1	287	3,82	1,068	,063
	2	198	3,78	1,239	,088
Horário	1	287	3,52	1,074	,063
	2	198	3,22	1,213	,086
Actividades desinteressantes	1	287	2,90	1,157	,068
	2	198	2,54	1,129	,080
N.I.O.P	1	287	2,11	1,109	,065
	2	198	2,06	1,222	,087
N.C.O.A	1	287	2,37	1,169	,069
	2	198	1,99	,990	,070
Não gosta de actividade física	1	287	1,76	1,119	,066
	2	198	2,02	1,183	,084

Tabela 16: Causas da não participação em actividades físicas e ou desportivas existentes na Universidade (teste t (SPSS)).

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Distância	Equal variances assumed	1,462	,227	4,809	483	,000	,621	,129	,367	,874
	Equal variances not assumed			4,895	448,452	,000	,621	,127	,371	,870
Preço	Equal variances assumed	4,283	,039	4,586	483	,000	,547	,119	,313	,782
	Equal variances not assumed			4,535	406,720	,000	,547	,121	,310	,785
Disponibilidade	Equal variances assumed	5,710	,017	,423	483	,673	,045	,105	-,162	,252
	Equal variances not assumed			,411	381,624	,681	,045	,108	-,168	,257
Horário	Equal variances assumed	1,437	,231	2,853	483	,005	,299	,105	,093	,504
	Equal variances			2,791	389,287	,006	,299	,107	,088	,509

	not assumed									
Actividades desinteressantes	Equal variances assumed	,987	,321	3,354	483	,001	,355	,106	,147	,563
	Equal variances not assumed			3,370	430,258	,001	,355	,105	,148	,562
N.I.O.P	Equal variances assumed	2,214	,137	,491	483	,624	,052	,107	-,157	,262
	Equal variances not assumed			,482	396,194	,630	,052	,109	-,161	,266
N.C.O.A	Equal variances assumed	10,417	,001	3,686	483	,000	,374	,102	,175	,574
	Equal variances not assumed			3,799	463,158	,000	,374	,099	,181	,568
Não gosta de actividade física	Equal variances assumed	,611	,435	-2,430	483	,015	-,257	,106	-,465	-,049
	Equal variances not assumed			-2,405	407,942	,017	-,257	,107	-,467	-,047

Relativamente às causas da não participação nas actividades físicas e/ou desportivas existentes nas duas Universidades apontadas pelos alunos, é possível observar que existem três parâmetros (causas) estatisticamente distintos entre os dois grupos, o preço ($p = 0.039$), a disponibilidade ($p = 0.017$), e o nível de concordância de como as actividades são organizadas ($p = 0.01$), sendo que para os parâmetros mencionados, os alunos da UBI dão mais relevância aos mesmos. Relativamente aos restantes parâmetros (causas) os grupos em estudo não são estatisticamente diferentes.

3.6 Objectivos associados à prática de actividade física

Os objectivos individuais associados à prática de exercício têm sido vistos como um factor importante nos baixos níveis de adesão dos estudantes universitários aos programas de actividades físicas (Delong *et al.*, 2006). Assim, neste trabalho avaliaram-se os principais

objectivos inerentes à prática de exercício. Os objectivos considerados são os que a literatura considera como mais comuns (Ryan *et al.*, 1997; Cropley *et al.*, 2003; Delong *et al.*, 2006; Irwin, 2007), nomeadamente, perda de peso, definição muscular, prevenção de doenças, melhorar condição física, sociabilização, diversão, aprendizagem de hábitos de vida saudável, aumento da auto-estima, reabilitação e relaxamento.

Os resultados obtidos encontram-se nas tabelas 17,18 e 19.

Os objectivos considerados mais importantes em cada universidade estão hierarquizados na tabela 17.

Tabela 17: Objectivos associados à prática de actividade física e/ou desportiva pelos alunos da UBI e UMa (por ordem decrescente de relevância).

UBI		UMa	
OBJECTIVOS	RELEVÂNCIA	OBJECTIVOS	RELEVÂNCIA
Melhorar a condição física	84.0%	Prevenção de doenças	76.0%
Relaxamento, diminuição dos níveis de stress	79.0%	Melhorar condição física	75.5%
Diversão	75.6%	Aprendizagem de hábitos de vida saudável	72.0%
Prevenção de doenças	72.6%	Relaxamento, diminuição dos níveis de stress	69.0%
Aumento da auto-estima	72.3%	Aumento da auto-estima	63.0%
Aprendizagem de hábitos de vida saudáveis	72.3%	Diversão	58.5%
Definição muscular	58.0%	Definição muscular	55.5%

Sociabilização e conhecer novas pessoas 46.0% Perda de peso 50.5%

Perda de peso 40.0% Sociabilização e conhecer novas pessoas 42.0%

Reabilitação/Recuperação de lesões 33.6% Reabilitação/Recuperação de lesões 40.0%

Analisando a tabela 17, segundo os alunos da UBI os objectivos principais na prática regular de actividade física e/ou desportiva são, melhorar a condição física (84.0%), relaxamento e diminuição dos níveis de stress (79.0%), diversão (75.6%), prevenção de doenças (72.6%) aprendizagem de hábitos de vida saudáveis (72.3%) e aumento da auto-estima (72.3%). No que diz respeito à opinião dos alunos da UMa, os principais objectivos associados à prática regular de actividade física e/ou desportiva são, a prevenção de doenças (76.0%), melhoria da condição física (75.5%), aprendizagem de hábitos de vida saudável (72.0%), relaxamento, diminuição de níveis de stress (69.0%) e o aumento da auto-estima (63.0%).

Tabela 18: Objectivos associados à prática desportiva (Análise estatística dos grupos (SPSS)).

	Group Statistics				
	Universidade	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Perda de peso	1 (UBI)	300	2,96	1,408	,081
	2 (UMa)	200	3,29	1,398	,099
Definição Muscular	1	300	3,56	1,097	,063
	2	200	3,61	1,097	,078
Prevenção de doenças	1	300	4,00	,922	,053
	2	200	4,15	,910	,064
Melhorar condição física	1	300	4,23	,825	,048
	2	200	4,16	,880	,062
Sociabilização	1	300	3,35	1,035	,060
	2	200	3,25	1,077	,076
Diversão	1	300	4,00	,905	,052
	2	200	3,76	1,025	,072
Aprendizagem de hábitos de	1	300	3,98	,911	,053

vida saudáveis	2	200	3,98	,943	,067
Aumento da auto-estima	1	300	3,66	1,114	,064
	2	200	3,76	1,119	,079
Reabilitação/Recuperação de lesões	1	300	2,91	1,298	,075
	2	200	3,24	1,208	,085
Relaxamento, diminuição dos níveis de stress	1	300	4,11	,976	,056
	2	200	3,97	1,022	,072

Tabela 19: Objectivos associados à prática desportiva (teste t (SPSS))

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Perda de peso	Equal variances assumed	,002	,963	-2,549	498	,011	-,327	,128	-,578	-,075
	Equal variances not assumed			-2,552	428,541	,011	-,327	,128	-,578	-,075
Definição Muscular	Equal variances assumed	,004	,949	-,466	498	,641	-,047	,100	-,243	,150
	Equal variances not assumed			-,466	426,520	,641	-,047	,100	-,244	,150
Prevenção de doenças	Equal variances assumed	1,172	,279	-1,732	498	,084	-,145	,084	-,309	,019
	Equal variances			-1,737	430,311	,083	-,145	,083	-,309	,019

	not assumed									
Melhorar condição física	Equal variances assumed	2,546	,111	1,012	498	,312	,078	,077	-,074	,230
	Equal variances not assumed			,999	407,458	,318	,078	,078	-,076	,232
Sociabilização	Equal variances assumed	,124	,725	1,128	498	,260	,108	,096	-,080	,297
	Equal variances not assumed			1,119	414,829	,264	,108	,097	-,082	,299
Diversão	Equal variances assumed	14,728	,000	2,849	498	,005	,248	,087	,077	,420
	Equal variances not assumed			2,780	389,685	,006	,248	,089	,073	,424
Aprendizagem de hábitos de vida saudáveis	Equal variances assumed	,430	,512	,059	498	,953	,005	,084	-,161	,171
	Equal variances not assumed			,059	416,299	,953	,005	,085	-,162	,172
Aumento da auto-estima	Equal variances assumed	,062	,804	-,900	498	,369	-,092	,102	-,292	,108
	Equal variances not assumed			-,899	425,363	,369	-,092	,102	-,292	,109
Reabilitação/ Recuperação de lesões	Equal variances assumed	1,544	,215	-2,834	498	,005	-,327	,115	-,553	-,100
	Equal variances not			-2,875	446,947	,004	-,327	,114	-,550	-,103

	assumed									
Relaxamento, diminuição dos níveis de stress	Equal variances assumed	1,861	,173	1,506	498	,133	,137	,091	-,042	,315
	Equal variances not assumed			1,492	412,851	,137	,137	,092	-,043	,317

No que diz respeito aos objectivos associados à prática de actividade física indicados pelos alunos das duas Universidades, é possível observar que existe apenas um parâmetro (objectivo) estatisticamente distinto ($p = 0,000$) entre os dois grupos, sendo este a diversão, onde os alunos da UBI consideram a diversão um objectivo mais importante face à prática de actividade física e/ou desportiva, comparativamente aos alunos da UMa. Relativamente aos restantes parâmetros (objectivos) os grupos em estudo não são estatisticamente diferentes.

3.7 Tipos de actividades preferenciais

Tal como os objectivos, também as actividades preferenciais podem ser uma causa de não participação, se estas não coincidirem com a oferta da universidade ou da cidade.

Estudaram-se actividades individuais e em grupo; actividades desportivas e de *fitness*; actividades em ambiente de ginásio e na natureza; actividades estruturadas e orientadas e actividades livres, de modo a contemplar um leque alargado de escolhas que permita detectar uma tendência de preferência dos universitários. As actividades escolhidas tiveram também por base o que refere a bibliografia sobre as actividades preferenciais dos universitários (Sanz, 2005; Salvé *et al.*, 2007; Corte-Real *et al.*, 2008).

Os resultados obtidos relativamente às actividades preferenciais estão na tabela seguinte.

Tabela 20: Tipos de actividades preferenciais dos alunos da UBI e Uma (por ordem decrescente de relevância).

UBI			UMa		
ACTIVIDADE	MÉDIA	RELEVÂNCIA	ACTIVIDADE	MÉDIA	RELEVÂNCIA
Desportos amadores com amigos	4.03	71.0%	Desportos amadores com amigos	3.80	64.0%
Actividades outdoor	3.56	56.3%	Caminhadas, ciclismo	3.84	63.0%
Caminhadas, ciclismo	3.46	52.6%	Actividades outdoor	3.55	54.0%
Aulas de dança	2.86	40.0%	Aulas de dança	3.03	39.0%
Desportos amadores estruturados	3.09	37.3%	Aulas no ginásio em máquinas (sozinho/a)	2.95	36.0%
Aulas no ginásio em máquinas (sozinho/a)	2.77	33.3%	Aulas de aeróbica	2.86	34.0%
Aulas de modalidades de combate	2.82	31.3%	Aulas livres (sozinho/a)	2.95	33.5%
Aulas de Fitness	2.70	30.0%	Aulas de modalidades de combate	2.73	33.5%
Aulas de mobilização/meditação	2.66	31.0%	Aulas de Fitness	2.73	31.5%

Aulas livres (sozinho/a)	2.72	29.3%	Aulas de mobilização/meditação	2.69	29.0%
Aulas de aeróbica	2.68	29.3%	Desportos amadores estruturados	2.79	25.0%

Como é possível visualizar na tabela 20, as actividades físicas/desportivas que os alunos da UBI consideraram mais interessantes são, os desportos amadores com amigos (71.0%), as aulas no exterior (56,3%) e as caminhadas e ciclismo (52,6%). No que diz respeito aos alunos da UMa, os gostos assemelham-se aos dos alunos da UBI, notando-se apenas algumas oscilações nas respectivas percentagens. Assim sendo as actividades que mais agradam aos alunos da UMa são, os desportos amadores praticados com amigos (64.0%), as caminhadas e o ciclismo (63.0%), e as aulas efectuadas no exterior (actividades outdoor) (54.0%).

3.8 O Campus Universitário e a prática de actividade física

A estrutura do campus universitário é considerada, na literatura, como tendo uma elevada importância nos níveis de actividade física dos estudantes (Leslie *et al.*, 2001; Reed e Phillips, 2005 e Reed, 2007). Assim, neste trabalho procuram-se avaliar algumas características dos dois campus universitários em estudo, nomeadamente a facilidade em andar a pé, a existência de estruturas para a prática de exercício no campus ou na proximidade, e a acessibilidade das mesmas.

Os resultados obtidos, apresentam-se nas tabelas 21,22 e 23.

Tabela 21: Opinião dos alunos acerca do campus universitário e a prática de actividades físicas (Análise descritiva).

QUESTÕES	UBI		UMa	
	NÃO CONCORDO	CONCORDO	NÃO CONCORDO	CONCORDO
É fácil andar a pé/bicicleta no campus Universitário	51.6%	11.7%	35.3%	18.4%
Existem diferentes estruturas para a prática de actividades físicas e/ou desportivas no campus Universitário	43.3%	7.6%	59.2%	6.5%
As estruturas existentes no campus Universitário são acessíveis	38.4%	11.6%	56.2%	7.5%

Observando a tabela 21, no geral os alunos das duas Universidades encontram-se descontentes com as estruturas para a prática de actividades físicas e/ou desportivas existente no campus Universitário, sendo que os alunos da UMa revelam-se menos satisfeito (59.2%), comparativamente aos alunos da UBI (43.3%) a esse nível. Relativamente à facilidade de deslocamento pelo campus Universitário os alunos da UBI encontram-se mais descontentes (51.6%), comparativamente aos alunos da UMa (35.3%). No que diz respeito à acessibilidade das estruturas existentes para a prática de actividades físicas e/ou desportivas no campus Universitário, os alunos da UMa expressam-se menos satisfeitos (56.2%), analogamente aos alunos da UBI (38.4%).

Tabela 22: Opinião dos alunos acerca do campus Universitário e a prática de actividade física (Análise estatística dos grupos (SPSS)).

	Group Statistics				
	Universidade	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
É fácil andar a pé no campus Universitário	1 (UBI)	300	2,38	1,062	,061
	2 (UMa)	199	2,74	1,069	,076
Existem diferentes estruturas para a prática de actividades Físicas no campus Universitário	1	300	2,49	,887	,051
	2	199	2,17	,995	,071
As estruturas existentes no campus Universitário são acessíveis	1	300	2,57	,942	,054
	2	199	2,21	,988	,070

Tabela 23: Opinião dos alunos acerca do campus Universitário e a prática de actividade física (teste t (SPSS)).

	Independent Samples Test									
	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
É fácil andar a pé no campus Universitário	Equal variances assumed	1,366	,243	-3,651	497	,000	-,355	,097	-,547	-,164
	Equal variances not assumed			-3,645	422,036	,000	-,355	,097	-,547	-,164

	not assumed									
Existem diferentes estruturas para a prática de actividades Físicas no campus Universitário	Equal variances assumed	3,410	,065	3,787	497	,000	,322	,085	,155	,490
	Equal variances not assumed			3,699	389,717	,000	,322	,087	,151	,494
As estruturas existentes no campus Universitário são acessíveis	Equal variances assumed	1,831	,177	4,087	497	,000	,359	,088	,186	,532
	Equal variances not assumed			4,048	410,276	,000	,359	,089	,185	,533

3.9 A estrutura organizacional da cidade e a prática de actividade física

Tal como a estrutura do campus universitário, também as facilidades e a estrutura arquitectónica da cidade são aspectos importantes no nível de actividade física (Haase *et al.*, 2004; Reed e Phillips, 2005 e Reed, 2007). Assim, avaliaram-se parâmetros relacionados com a facilitação da actividade física regular, na estrutura da cidade. Os resultados obtidos encontram-se nas tabelas 24,25 e 26.

Tabela 24: Opinião dos alunos acerca da estrutura organizacional da cidade onde estudam e a prática de actividades físicas (Análise descritiva).

QUESTÕES	UBI (Covilhã)		UMa (Funchal)	
	NÃO CONCORDO	CONCORDO	NÃO CONCORDO	CONCORDO
É fácil andar a pé/bicicleta na cidade	66.0%	12.0%	21.4%	38.9%

Existem diferentes estruturas para a prática de actividades físicas e/ou desportivas na cidade	33.3%	26.3%	16.4%	40.3%
As estruturas existentes na cidade são acessíveis	37.4%	25.7%	17.9%	36.8%

A partir da tabela 24, é possível concluir que os alunos estudantes na cidade do Funchal encontram-se muito mais agradados com a facilidade de deslocamento, oferta de estruturas desportivas e acessibilidade das mesmas que a cidade oferece, comparativamente à opinião dos alunos que estudam na cidade da Covilhã, relativamente aos três parâmetros referidos.

Tabela 25: Opinião dos alunos acerca da estrutura organizacional da cidade onde estudam e a prática de actividade física (Análise estatística dos grupos (SPSS)).

	Group Statistics				
	Cidade	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
É fácil andar a pé/bicicleta na cidade	1 (Covilhã)	300	2,15	1,143	,066
	2 (Funchal)	200	3,24	,987	,070
Existem diferentes estruturas para a prática de actividade física na cidade	1	300	2,90	1,000	,058
	2	200	3,29	,922	,065
As estruturas existentes para a prática de actividade física na cidade são acessíveis	1	300	2,81	1,043	,060
	2	200	3,21	,917	,065

Tabela 26: Opinião dos alunos acerca da estrutura organizacional da cidade onde estudam e a prática de actividade física (teste t (SPSS)).

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
É fácil andar a pé/bicicleta na cidade	Equal variances assumed	4,658	,031	-10,933	498	,000	-1,082	,099	-1,276	-,887
	Equal variances not assumed			-11,258	466,032	,000	-1,082	,096	-1,270	-,893
Existem diferentes estruturas para a prática de actividade física na cidade	Equal variances assumed	,154	,695	-4,406	498	,000	-,390	,089	-,564	-,216
	Equal variances not assumed			-4,478	449,505	,000	-,390	,087	-,561	-,219
As estruturas existentes para a prática de actividade física na cidade são acessíveis	Equal variances assumed	5,314	,022	-4,368	498	,000	-,397	,091	-,575	-,218
	Equal variances not assumed			-4,483	461,927	,000	-,397	,088	-,571	-,223

Relativamente à estrutura da cidade e a prática de actividade física, existem diferenças significativas ($p < 0.05$) entre as opiniões dos estudantes Universitários da UBI e da UMA, nomeadamente no que dizem respeito à facilidade de andar a pé/bicicleta pela cidade e acessibilidade das estruturas para a prática de actividades físicas/desportivas existentes na

mesma. Assim sendo, os estudantes da UMa acham mais fácil andar a pé/bicicleta pela cidade do Funchal e que as estruturas existentes para a prática de actividade física/desportiva são mais acessíveis, comparativamente à opinião dos estudantes Universitários da UBI acerca dos mesmos parâmetros na cidade da Covilhã.

3.10 Avaliar percepções sobre a actividade física

As percepções sobre a AF podem ter grande influência na participação em actividades físicas ou desportivas (Rodrigues *et al.*, 2010). Assim, o estudo da percepção sobre diferentes aspectos da prática de AF é importante, para a relacionar com os níveis de AF encontrados.

3.10.1 Percepção sobre os benefícios da actividade física

Tabela 27: Opinião dos alunos acerca da importância da actividade física.

	UBI	UMa
BENEFÍCIOS	Percentagem de alunos que escolheram a opção.	Percentagem de alunos que escolheram a opção.
Prevenir Doenças	82.6%	82.0%
Melhorar Auto-confiança	65.0%	26.5%
Diversão	80.0%	44.5%
Melhorar aspecto	78.0%	43.5%
Melhorar mobilidade	89.3%	32.0%
Diminuir o stress	85.0%	54.0%

Analisando a tabela acima (tabela 27), é possível constatar que os alunos da UBI consideraram como muito importantes todas as hipóteses existentes no questionário relativamente a esta questão, embora com diferentes graus de importância.

Assim sendo, a distribuição dos graus de importância ficou assim definida: Melhorar a mobilidade (89.3%), diminuir o stress (85.0%), prevenir doenças (82.6%), diversão (80.0%), melhorar o aspecto (78.0%) e melhorar a auto-confiança (65.0%). Relativamente aos alunos da UMa o mesmo não se verifica, ou seja, nem todas hipóteses indicadas no questionário são de grande relevo para estes alunos, sendo que os mesmos revelam que os maiores benefícios advindos da prática regular de actividade física são, a prevenção de doenças (82.0%), a diminuição dos níveis de stress (54.0%), a diversão (44.5%) e melhorar o aspecto (43.5%). Os benefícios da AF percebidos pelos alunos da UBI são muito mais abrangentes que os percebidos pelos universitários da UMa, apesar desta diferença não se reflectir no NAF encontrado para os estudantes das duas universidades (que é estatisticamente semelhante).

3.10.2 Tipos de exercícios mais benéficos para a saúde (percebidos pelos estudantes).

Tabela 28: Opinião dos alunos acerca do tipo de exercícios mais benéficos para a saúde

	UBI	UMa
EXERCÍCIOS	Percentagem de alunos que escolheram a opção.	Percentagem de alunos que escolheram a opção.
Andar	33.7%	53.0%
Correr	45.3%	38.5%
Nadar	82.3%	65.0%
Remar	5.0%	2.0%
Subir escadas	4.0%	4.0%
Jogar futebol/basquetebol/andebol	30.0%	18.0%

Observando a tabela 28, concluímos que para os alunos da UBI os exercícios mais benéficos para a saúde são nadar (82.3%) e correr (45.3%), já para os alunos da UMa os exercícios que podem trazer maiores benefícios para a saúde são nadar (65.0%) e andar (53.0%). É importante realçar que os exercícios considerados mais benéficos para a saúde não coincidem com as actividades físicas/desportivas preferenciais, o que pode significar que os estudantes consideram que as actividades que praticam não são as que trazem mais benefícios para a saúde, mas as que trazem mais gosto/diversão.

3.11 Avaliação das actividades de lazer

Para além do estudo no NAF dos universitários e de causas que justifiquem os resultados encontrados (e esperados), este trabalho compreendeu também uma análise sumária dos hábitos de vida dos universitários. Nesse sentido, começou por se caracterizar as actividades mais habituais nos períodos de lazer, por esta apresentar uma importância determinante na vida saudável dos estudantes (Haase *et al.*, 2004). Os resultados apresentam-se na tabela 29.

Tabela 29: Actividades de lazer dos alunos (Análise descritiva).

ACTIVIDADE	UBI			UMa		
	Média	Raramente	Frequentemente	Média	Raramente	Frequentemente
Praticar actividade física	2.91	37.9%	35.0%	2.54	49.0%	24.5%
Ler	2.98	34.9%	33.3%	2.87	41.5%	32.0%
Ir ao cinema	2.49	57.3%	32.9%	2.65	51.0%	34.5%
Sair com os amigos	4.04	11.3%	74.9%	3.71	16.5%	61.0%
Jogar computador	2.45	55.9%	26.0%	2.65	48.0%	29.5%
Passear/ver montras/ ir às compras	2.60	47.6%	23.6%	3.08	31.5%	34.0%
Ver TV	3.56	19.9%	54.9%	3.72	15.5%	60.0%
Navegar na Internet	4.10	9.3%	76.6%	3.96	9.0%	70.5%
Ir a teatros/museus/exposições	1.68	83.3%	8.6%	1.76	78.5%	11.0%
Fazer trabalhos manuais/bricolage	1.62	84.3%	7.3%	1.81	75.5%	7.5%
Fazer voluntariado	1.42	88.9%	7.0%	1.52	83.5%	7.5%
Aumentar formação (estudar línguas/música/informática)	2.32	59.3%	24.2%	2.37	56.5%	24.5%

Observando a tabela 29, relativamente aos alunos da UBI, as actividades de lazer indicadas como preferenciais são, “navegar na internet” (76.6%), “sair com os amigos” (74.9%), e “ver TV” (54.9%). Relativamente às actividades de lazer mais apreciadas pelos alunos da UMa, estas são idênticas às do grupo de estudantes anterior, apenas com algumas oscilações nas percentagens. Assim sendo o resultado percentual obtido pelos alunos da UMa é o seguinte, “navegar na internet” (70.5%), “sair com os amigos” (61.0%) e “ver TV” (60.0%). A preferência por actividades de lazer sedentárias é concordante com os resultados apresentados pela literatura (Behrens e Dinger, 2003; Haase *et al.*, 2004; Wang, 2009).

Tabela 30: Avaliação das actividades de lazer dos alunos (análise estatística dos grupos (SPSS)).

	Group Statistics				
	Universidade	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Praticar actividade física	1 (UBI)	300	2,91	1,209	,070
	2 (UMa)	200	2,54	1,243	,088
Ler	1	300	2,98	1,292	,075
	2	200	2,87	1,202	,085
Ir ao cinema	1	300	2,49	1,544	,089
	2	200	2,65	1,536	,109
Sair com os amigos	1	300	4,04	1,112	,064
	2	200	3,71	1,231	,087
Jogar computador	1	299	2,45	1,390	,080
	2	200	2,65	1,434	,101
Passear/fazer compras	1	300	2,60	1,232	,071
	2	200	3,08	1,205	,085
Ver TV	1	300	3,56	1,229	,071
	2	200	3,72	1,144	,081
Navegar na Internet	1	300	4,10	1,037	,060
	2	200	3,96	,999	,071
Ir a teatros/museus/exposições	1	300	1,68	1,068	,062
	2	200	1,76	1,099	,078
Fazer trabalhos manuais/bricolage	1	300	1,62	1,030	,059
	2	200	1,81	1,064	,075
Fazer voluntariado	1	299	1,42	,991	,057
	2	200	1,52	1,061	,075
Aumentar formação (estudar línguas/música/informática)	1	300	2,32	1,416	,082
	2	200	2,37	1,387	,098

Tabela 31: Avaliação das actividades de lazer dos alunos (teste t (SPSS)).

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Praticar actividade física	Equal variances assumed	1,272	,260	3,284	498	,001	,367	,112	,147	,586
	Equal variances not assumed			3,266	418,418	,001	,367	,112	,146	,587
Ler	Equal variances assumed	,062	,803	1,032	498	,303	,118	,115	-,107	,344
	Equal variances not assumed			1,047	447,107	,296	,118	,113	-,104	,341
Ir ao cinema	Equal variances assumed	,092	,761	-1,078	498	,282	-,152	,141	-,428	,125
	Equal variances not assumed			-1,079	428,058	,281	-,152	,141	-,428	,125
Sair com os amigos	Equal variances assumed	7,898	,005	3,161	498	,002	,335	,106	,127	,543
	Equal variances			3,097	396,239	,002	,335	,108	,122	,548

	not assumed									
Jogar computador	Equal variances assumed	,254	,614	-1,543	497	,123	-,198	,129	-,451	,054
	Equal variances not assumed			-1,534	417,560	,126	-,198	,129	-,453	,056
Passear/fazer compras	Equal variances assumed	2,918	,088	-4,306	498	,000	-,480	,111	-,699	-,261
	Equal variances not assumed			-4,325	433,205	,000	-,480	,111	-,698	-,262
Ver TV	Equal variances assumed	2,203	,138	-1,466	498	,143	-,160	,109	-,374	,054
	Equal variances not assumed			-1,487	447,090	,138	-,160	,108	-,371	,051
Navegar na Internet	Equal variances assumed	,461	,497	1,590	498	,113	,148	,093	-,035	,332
	Equal variances not assumed			1,602	437,499	,110	,148	,093	-,034	,330
Ir a teatros/museus/exposições	Equal variances assumed	1,106	,293	-,811	498	,418	-,080	,099	-,274	,114
	Equal variances not assumed			-,806	418,167	,421	-,080	,099	-,275	,115
Fazer trabalhos manuais/bricolage	Equal variances assumed	1,755	,186	-1,977	498	,049	-,188	,095	-,375	-,001
	Equal variances not			-1,964	416,787	,050	-,188	,096	-,377	,000

Fazer voluntariado	assumed									
	Equal variances assumed	3,163	,076	-1,005	497	,316	-,094	,093	-,277	,089
Aumentar formação (estudar línguas/música/informática)	assumed									
	Equal variances not assumed			-,991	406,730	,322	-,094	,094	-,279	,092
Aumentar formação (estudar línguas/música/informática)	assumed	,140	,709	-,364	498	,716	-,047	,128	-,299	,205
	Equal variances not assumed			-,366	432,721	,715	-,047	,128	-,298	,204

Relativamente à avaliação das actividades de lazer dos alunos das duas Universidades, é possível observar que os grupos em estudo são estatisticamente diferentes numa só actividade de lazer ($p = 0.05$), o “sair com os amigos”, sendo que esta actividade é mais realizada pelos alunos da UBI, comparativamente aos alunos da UMa.

3.12 Questionário geral de saúde

O Questionário geral de saúde aplicado neste trabalho é uma adaptação de uma das versões do questionário conhecido por *General Health Questionnaire*, um questionário de auto resposta desenvolvido por Goldberg e Hillier em 1979, a partir da versão inicial do General Health Questionnaire (GHQ) (Goldberg, 1972). Este questionário pretende avaliar quer percepções sobre a saúde individual, quer hábitos que podem ser perigosos para a saúde do indivíduo. Os resultados obtidos encontram-se nas tabelas 32,33 e 34.

Tabela 32: Questionário geral de saúde aplicado aos alunos (Análise descritiva).

QUESTÕES	UBI			UMa		
	Média	Discordo	Concordo	Média	Discordo	Concordo
Sinto-me perfeitamente bem e de boa saúde	3.9	6.3%	69.3%	3.72	6.5%	57.5%
Sinto dores de cabeça/pescoço/costas	2.66	45.0%	29.6%	2.76	42.0%	27.0%
Sinto-me doente	1.62	84.0%	5.6%	1.79	77.5%	8.0%
Sinto dificuldades em concentrar-me	2.60	51.0%	23.6%	2.63	46.5%	20.5%
Tenho dormido pouco (< 6 horas por noite)	2.80	44.6%	31.3%	2.59	49.5%	26.5%
Tenho dificuldades em adormecer	2.37	59.6%	22.0%	2.26	63.5%	15.5%
Sinto-me em stress	2.66	47.6%	25.6%	2.63	48.0%	25.5%
Sinto-me impaciente e mal-humorado/a	2.16	63.0%	11.0%	2.24	63.5%	15.5%
Tenho ataques de ansiedade	2.01	71.3%	14.0%	2.15	64.5%	15.5%
Sinto que não tenho tempo suficiente para as tarefas que me são pedidas	3.10	31.6%	40.3%	3	34.0%	30.5%
Demoro a fazer as tarefas mais que o costume	2.29	58.0%	14.0%	2.15	66.5%	12.5%
Sinto-me satisfeito com o trabalho realizado	3.44	12.3%	47.3%	3.31	17.5%	40.5%
Sinto-me capaz de tomar decisões	3.99	4.0%	75.0%	3.74	10.5%	60.5%
Sinto-me cansado/a	2.87	37.3%	31.6%	3.06	31.0%	36.5%
Costumo beber álcool até ficar embriagado/a	2.17	65.3%	16.6%	1.68	77.5%	6.0%

Costumo beber álcool regularmente	2.11	67.6%	16.3%	1.53	83.5%	6.0%
Consumo drogas	1.40	88.3%	6.0%	1.26	91.5%	3.5%
Sou fumador/a	1.89	74.3%	56.0%	1.48	85.5%	7.0%
Bebo demasiado café (> 3 expressos/dia)	1.78	78.3%	10.6%	1.60	80.5%	7.5%
Tomo medicamentos regularmente	1.51	87.0%	7.0%	1.65	81.5%	10.5%

Da tabela 32 há que salientar 5-6% dos alunos sente-se doente; cerca de 20-25% sente dificuldades em concentrar-se; 25% sente-se em stress; 15% reportam ataques de ansiedade; 14-15% reporta que se sente lento (demora mais a fazer as tarefas que o usual) 15-22% dos estudantes têm dificuldade em adormecer; cerca de 30% reportam dores de costas/pescoço. Sobre hábitos de vida, salienta-se que 25-30% dos universitários dormem menos que 6 horas por noite e há uma elevada prevalência de hábitos de ingestão de bebidas alcoólicas até à embriaguez, de consumo de tabaco e drogas.

Tabela 33: Questionário geral de saúde aplicado aos alunos (Análise estatística dos grupos (SPSS)).

Group Statistics					
	Universidade	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sinto-me perfeitamente bem e de boa saúde	1 (UBI)	300	3,90	,905	,052
	2 (UMa)	200	3,72	,936	,066
Sinto dores de cabeça/pescoço/costas	1	300	2,66	1,303	,075
	2	200	2,76	1,229	,087

	1	300	1,62	,983	,057
Sinto-me doente	2	200	1,79	1,046	,074
Sinto dificuldades em concentrar-me	1	300	2,60	1,227	,071
	2	200	2,63	1,180	,083
Tenho dormido pouco (< 6 horas por noite)	1	300	2,80	1,355	,078
	2	200	2,59	1,390	,098
Tenho dificuldades em adormecer	1	300	2,37	1,319	,076
	2	200	2,26	1,249	,088
Sinto-me em stress	1	300	2,66	1,214	,070
	2	200	2,63	1,274	,090
Sinto-me impaciente e mal-humorado/a	1	300	2,16	1,115	,064
	2	200	2,24	1,116	,079
Tenho ataques de ansiedade	1	300	2,01	1,180	,068
	2	200	2,15	1,262	,089
Sinto que não tenho tempo suficiente para as tarefas que me são pedidas	1	300	3,10	1,287	,074
	2	200	3,00	1,252	,089
Demoro a fazer as tarefas mais que o costume	1	300	2,29	1,120	,065
	2	200	2,15	1,088	,077
Sinto-me satisfeito com o trabalho realizado	1	300	3,44	,974	,056
	2	200	3,31	,963	,068
Sinto-me capaz de tomar decisões	1	300	3,99	,877	,051
	2	200	3,74	1,030	,073
Sinto-me cansado/a	1	300	2,87	1,186	,068
	2	200	3,06	1,202	,085
Costumo beber álcool até ficar embriagado/a	1	300	2,17	1,281	,074
	2	200	1,68	1,031	,073
Costumo beber álcool regularmente	1	300	2,11	1,272	,073
	2	200	1,53	,972	,069

Consumo drogas	1	300	1,40	,951	,055
	2	200	1,26	,731	,052
Sou fumador/a	1	300	1,89	1,458	,084
	2	200	1,48	1,089	,077
Bebo demasiado café (> 3 expressos/dia)	1	300	1,78	1,173	,068
	2	200	1,60	1,070	,076
Tomo medicamentos regularmente	1	300	1,51	1,055	,061
	2	200	1,65	1,202	,085

Tabela 34: Questionário geral de saúde aplicado aos alunos (teste t (SPSS)).

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Sinto-me perfeitamente bem e de boa saúde	Equal variances assumed	2,756	,098	2,149	498	,032	,180	,084	,015	,345
	Equal variances not assumed			2,135	416,725	,033	,180	,084	,014	,346
Sinto dores de cabeça/pescoço/costas	Equal variances assumed	3,722	,054	-,860	498	,390	-,100	,116	-,328	,128
	Equal variances			-,870	443,269	,385	-,100	,115	-,326	,126

	not assumed									
Sinto-me doente	Equal variances assumed	2,063	,152	-1,792	498	,074	-,165	,092	-,346	,016
	Equal variances not assumed			-1,770	408,009	,077	-,165	,093	-,348	,018
Sinto dificuldades em concentrar-me	Equal variances assumed	1,061	,303	-,196	498	,844	-,022	,110	-,238	,195
	Equal variances not assumed			-,198	437,864	,843	-,022	,109	-,237	,193
Tenho dormido pouco (< 6 horas por noite)	Equal variances assumed	,813	,368	1,694	498	,091	,212	,125	-,034	,457
	Equal variances not assumed			1,685	418,940	,093	,212	,126	-,035	,459
Tenho dificuldades em adormecer	Equal variances assumed	1,781	,183	,961	498	,337	,113	,118	-,118	,345
	Equal variances not assumed			,972	442,200	,332	,113	,117	-,116	,343
Sinto-me em stress	Equal variances assumed	,833	,362	,339	498	,735	,038	,113	-,184	,260
	Equal variances not assumed			,336	412,464	,737	,038	,114	-,186	,263
Sinto-me impaciente e mal-humorado/a	Equal variances assumed	,006	,938	-,769	498	,442	-,078	,102	-,278	,122
	Equal variances not			-,769	426,230	,442	-,078	,102	-,279	,122

	assumed									
	Equal	3,544	,060	-1,249	498	,212	-,138	,111	-,356	,079
	variances									
	assumed									
Tenho ataques de ansiedade	Equal			-1,233	406,581	,218	-,138	,112	-,359	,082
	variances									
	not									
	assumed									
Sinto que não tenho tempo suficiente para as tarefas que me são pedidas	Equal	2,142	,144	,861	498	,390	,100	,116	-,128	,328
	variances									
	assumed									
	Equal			,865	434,487	,387	,100	,116	-,127	,327
	variances									
	not									
	assumed									
Demoro a fazer as tarefas mais que o costume	Equal	1,733	,189	1,352	498	,177	,137	,101	-,062	,335
	variances									
	assumed									
	Equal			1,360	435,144	,175	,137	,101	-,061	,334
	variances									
	not									
	assumed									
Sinto-me satisfeito com o trabalho realizado	Equal	,113	,737	1,488	498	,138	,132	,089	-,042	,306
	variances									
	assumed									
	Equal			1,491	430,100	,137	,132	,088	-,042	,305
	variances									
	not									
	assumed									
Sinto-me capaz de tomar decisões	Equal	18,35	,000	2,930	498	,004	,252	,086	,083	,420
	variances	9								
	assumed									
	Equal			2,838	379,032	,005	,252	,089	,077	,426
	variances									
	not									
	assumed									
Sinto-me cansado/a	Equal	,105	,746	-1,776	498	,076	-,193	,109	-,407	,021
	variances									
	assumed									
	Equal			-1,772	422,804	,077	-,193	,109	-,408	,021
	variances									
	not									

	assumed									
Costumo beber álcool até ficar embriagado/a	Equal	12,25	,001	4,550	498	,000	,493	,108	,280	,706
	variances assumed	2								
	Equal			4,750	480,662	,000	,493	,104	,289	,697
	variances not assumed									
Costumo beber álcool regularmente	Equal	21,82	,000	5,501	498	,000	,583	,106	,375	,792
	variances assumed	4								
	Equal			5,800	488,886	,000	,583	,101	,386	,781
	variances not assumed									
Consumo drogas	Equal	11,53	,001	1,805	498	,072	,143	,079	-,013	,299
	variances assumed	2								
	Equal			1,901	487,811	,058	,143	,075	-,005	,292
	variances not assumed									
Sou fumador/a	Equal	38,33	,000	3,437	498	,001	,415	,121	,178	,652
	variances assumed	9								
	Equal			3,638	491,587	,000	,415	,114	,191	,639
	variances not assumed									
Bebo demasiado café (> 3 expressos/dia)	Equal	2,073	,151	1,740	498	,082	,180	,103	-,023	,383
	variances assumed									
	Equal			1,772	452,286	,077	,180	,102	-,020	,380
	variances not assumed									
Tomo medicamentos regularmente	Equal	5,753	,017	-1,341	498	,180	-,137	,102	-,337	,064
	variances assumed									
	Equal			-1,307	387,888	,192	-,137	,105	-,342	,069
	variances not assumed									

No que diz respeito ao questionário geral de saúde aplicado aos dois grupos de Universitários, é possível observar que existem diferenças estatísticas entre os dois grupos, relativamente a seis parâmetros analisados. Os cinco primeiros parâmetros revelam médias significativamente superiores dos alunos da UBI em relação às apresentadas pelos alunos da UMa, sendo os parâmetros em causa os seguintes: *a capacidade de tomar decisões, consumo de álcool até atingir estado de embriaguez, consumo de álcool regular, consumo de drogas, e hábitos tabágicos*. O sexto parâmetro relaciona-se com o *consumo de medicamentos regular*, onde os alunos da UMa revelam uma média significativamente superior comparativamente aos alunos da UBI. Estes dados apontam uma tendência para alguns comportamentos de risco por parte dos estudantes da UBI, comportamentos esses que deverão ser alterados, para que futuramente não possam desencadear problemas ao nível da saúde e bem-estar da população em questão.

Na tabela 32, é possível verificar as percentagens de todos os parâmetros avaliados, nomeadamente os seis que atrás foram discriminados e que de certa forma diferenciam o “estado de saúde” de cada grupo e os hábitos de vida que apresentam.

3.13 Classificação da percepção sobre o estilo de vida

Para além dos hábitos reportados, há que considerar se os universitários têm a percepção de que na sua vida prevalecem comportamentos considerados saudáveis.

Nesse sentido, procurou-se avaliar a percepção individual sobre o estilo de vida.

Os resultados da estatística descritiva e da comparação entre as universidades encontram-se nas tabelas 35,36 e 37.

Tabela 35: Classificação da percepção de os alunos sobre o estilo de vida que apresentam (Análise descritiva).

ASPECTOS	Média	UBI		Média	UMa	
		Muito pouco saudável	Muito saudável		Muito pouco saudável	Muito saudável
Tipo de alimentação mais frequente	3.41	7.6%	43.6%	3.32	11.0%	33.5%
Nível de sedentarismo	2.86	31.6%	22.3%	2.75	34.0%	17.5%
Horas de sono	3.10	26.3%	33.3%	3.30	20.0%	41.0%
	2.85	48.0%	35.6%	2.15		

Consumo de álcool/tabaco/drogas					68.5%	21.5%
Actividades de lazer	3.41	12.3%	44.0%	3.10	19.5%	29.5%
Nível de massa corporal	3.32	17.0%	42.3%	3.25	18.5%	39.0%
Nível de tensão arterial	3.69	8.0%	58.0%	3.37	16.0%	43.0%
Níveis de stress	3.06	29.6%	36.0%	2.81	36.5%	23.5%
Postura corporal nas aulas/durante o estudo	2.82	34.0%	23.6%	2.72	37.5%	18.5%
Nível de cansaço	2.96	29.6%	25.0%	2.75	36.0%	18.0%

Relativamente aos alunos da UBI, os aspectos mais saudáveis dos estilos de vida que os alunos consideram ter são: Nível de tensão arterial (58.0%), modo como é passado os tempos livres (actividades de lazer) (44.0%) e o tipo de alimentação mais frequente (43,6%). Em contrapartida os aspectos menos saudáveis dos estilos de vida que os alunos consideram ter são: Consumo de álcool/drogas/tabaco (48.0%), postura corporal durante as aulas/estudo (34.0%) e nível de sedentarismo (31.6%).

Em relação aos alunos da UMa, uma boa parte dos alunos em questão (33.5%) considera que possui um estilo de vida muito saudável relativamente ao tipo de alimentação que frequentemente ingere. Ao contrário do resultado anteriormente referido, uma parte significativa dos alunos refere ter hábitos de vida pouco saudáveis em alguns aspectos. Uma boa percentagem dos alunos (34.0%) indica ter índices de sedentarismo elevado, 68.5% refere que tem por hábito consumir álcool/tabaco/drogas e 37.5% dos alunos em questão afirma que a sua postura durante as aulas/estudo não é a mais apropriada. Acrescentando aos hábitos de vida menos saudáveis que atrás foram mencionados, podemos referir os elevados níveis de stress (36.5%) e cansaço (36.0%) apresentados por uma boa parte dos alunos.

Tem-se, assim, que o baixo NAF encontrado é percebido como pouco saudável pelos próprios estudantes.

Tabela 36: Classificação da percepção de os alunos sobre o estilo de vida que apresentam (Análise estatística dos grupos (SPSS)).

	Group Statistics				
	Universidade	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Tipo de alimentação mais frequente	1	300	3,41	,724	,042
	2	200	3,32	,812	,057
Nível de sedentarismo	1	300	2,86	,945	,055
	2	200	2,75	,976	,069
Horas de sono	1	300	3,10	,975	,056
	2	200	3,30	,996	,070
Consumo de tabaco/álcool/drogas	1	300	2,85	1,604	,093
	2	200	2,15	1,581	,112
Actividades de lazer	1	300	3,41	,937	,054
	2	200	3,10	,902	,064
Nível de massa corporal	1	300	3,32	1,011	,058
	2	200	3,25	,985	,070
Nível de tensão arterial	1	300	3,69	,968	,056
	2	200	3,37	1,058	,075
Níveis de stress	1	300	3,06	1,130	,065
	2	200	2,81	1,128	,080
Postura corporal nas aulas	1	300	2,82	,962	,056
	2	200	2,72	1,019	,072
Nível de cansaço	1	300	2,96	,979	,057
	2	200	2,75	,996	,070

Tabela 37: Classificação da percepção de os alunos sobre o estilo de vida que apresentam (teste t (SPSS)).

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Tipo de alimentação mais frequente	Equal variances assumed	,554	,457	1,417	498	,157	,098	,069	-,038	,235
	Equal variances not assumed			1,385	392,544	,167	,098	,071	-,041	,238
Nível de sedentarismo	Equal variances assumed	,622	,431	1,221	498	,223	,107	,087	-,065	,278
	Equal variances not assumed			1,213	417,005	,226	,107	,088	-,066	,280
Horas de sono	Equal variances assumed	1,593	,207	-2,209	498	,028	-,198	,090	-,375	-,022
	Equal variances not assumed			-2,199	420,152	,028	-,198	,090	-,376	-,021

Consumo de tabaco/álcool/drogas	Equal variances assumed	1,022	,313	4,830	498	,000	,703	,146	,417	,989
	Equal variances not assumed			4,844	430,830	,000	,703	,145	,418	,989
Actividades de lazer	Equal variances assumed	6,329	,012	3,678	498	,000	,310	,084	,144	,476
	Equal variances not assumed			3,706	437,537	,000	,310	,084	,146	,474
Nível de massa corporal	Equal variances assumed	,563	,454	,858	498	,392	,078	,091	-,101	,258
	Equal variances not assumed			,862	434,225	,389	,078	,091	-,100	,257
Nível de tensão arterial	Equal variances assumed	1,423	,233	3,489	498	,001	,320	,092	,140	,500
	Equal variances not assumed			3,427	400,235	,001	,320	,093	,136	,504
Níveis de stress	Equal variances assumed	,017	,895	2,441	498	,015	,252	,103	,049	,454
	Equal variances not assumed			2,441	427,094	,015	,252	,103	,049	,454
Postura corporal nas aulas	Equal variances assumed	,998	,318	1,130	498	,259	,102	,090	-,075	,278
	Equal variances not assumed			1,117	409,538	,265	,102	,091	-,077	,281
Nível de cansaço	Equal	1,738	,188	2,297	498	,022	,207	,090	,030	,383

variances assumed									
Equal		2,288	421,385	,023	,207	,090	,029	,384	
variances not assumed									

Quanto aos resultados do modo como os estudantes Universitários percebem o seu estilo de vida, tem-se que os dois grupos em estudo diferem somente em um parâmetro, nas designadas “actividades de lazer”. Neste parâmetro 44.0% dos alunos da UBI consideram-se muito saudáveis, enquanto apenas 29.5% dos alunos da UMa consideram ser. Relativamente aos restantes parâmetros tem-se que os grupos em análise não são estatisticamente distintos.

3.14 Tipos de exercícios realizados antes do ingresso no ensino superior

Como foi referido anteriormente, segundo a literatura o que acontece em termos de NAF, durante a vida universitária é não só um elevado grau de sedentarismo (NAF baixo) como também uma diminuição do NAF (Bray *et al.*, 2004; Wang *et al.*, 2009; Gomez-Lopez *et al.* 2010). De modo a avaliar esta tendência, procurou-se estimar o NAF antes da entrada na universidade.

Os resultados encontram-se na tabela 38.

Tabela 38: Questionário sobre o tipo de exercícios que eram realizados pelos alunos antes de ingressarem na Universidade (Análise descritiva).

QUESTÕES	Média	UBI		Média	UMa	
		Nunca	Muitas vezes		Nunca	Muitas vezes
Costumava praticar exercício antes de ser universitário?	4.05	10.3%	72.3%	3.53	21.0%	53.0%
Costumava fazer exercício em máquinas de ginásio (passadeiras, bicicletas, steps, elípticas...)?	2.52	55.0%	28.6%	2.48	53.0%	26.5%

Participava em aulas de grupo (aeróbica, step, ...)?	2.07	68.3%	18.0%	2.04	69.0%	14.5%
Participava em actividades desportivas amadoras?	3.31	28.0%	48.6%	2.42	54.5%	20.0%
Fazia caminhadas/passeios?	3.50	19.0%	52.7%	3.35	21.0%	43.5%
Praticava natação/Hidroginástica?	2.66	52.3%	33.3%	2.32	60.5%	20.0%
Participava em actividades desportivas a nível profissional?	2.15	67.0%	22.3%	1.86	74.5%	15.5%

Analisando a tabela 38, e dando relevância aos resultados mais expressivos relativos aos alunos da UBI é possível constatar que considerando que os restantes estudantes tinham um NAF moderado ou alto, verifica-se um aumento de 10.3% para 29.0% de inactividade nos estudantes da UBI. Logo, os resultados obtidos apontam para uma diminuição do NAF ao longo da vida Universitária. Resultados semelhantes foram encontrados por Stephens *et al.*, 1985, Dishman, 1988, e Thew, 2008.

Relativamente ao tipo de exercícios que era realizado pelos alunos antes de ingressarem na Universidade, podemos constatar que as caminhadas/passeios (52.7%) e as actividades desportivas amadoras (48.6%) eram as actividades predilectas dos alunos. Por outro lado, os tipos de actividades menos apreciados pelos alunos em questão antes de estes estudarem na Universidade são, as aulas de grupo (18.0%) e as actividades desportivas a nível profissional (22.3%). Relativamente aos alunos da UMA, é possível constatar que tendo em conta que os restantes estudantes tinham um NAF moderado ou alto, verifica-se um aumento de 21.0% para 40.0% de inactividade nos estudantes da UMA. Logo tal como observado nos estudantes da UBI, os resultados obtidos apontam para um decréscimo do NAF ao longo da vida Universitária. Relativamente ao tipo de exercícios que era realizado pelos alunos antes de ingressarem na Universidade, podemos constatar que as caminhadas/passeios eram as actividades predilectas dos alunos, sendo que 79% dos mesmos indica que tinha por hábito realizar frequentemente este tipo de actividades. Por outro lado, os tipos de actividades menos apreciados pelos alunos em questão antes de estes estudarem na Universidade são, as actividades desportivas a nível profissional (25.5%), e as aulas de grupo (step, aeróbica...) (31.0%).

Através de alguns resultados obtidos é possível concluir que os alunos no geral preferem actividades físicas e/ou desportivas realizadas no exterior ao invés daquelas realizadas em locais fechados, como por exemplo em ginásios, health clubs, etc.

3.15 Frequência da prática de actividades físicas e/ou desportivas antes do ingresso no ensino superior

Tabela 39: Frequência com que os alunos praticavam exercício físico antes de ingressarem na Universidade (Análise descritiva).

QUESTÃO	UBI			UMa		
	Uma vez por semana	Duas vezes por semana	Três ou mais vezes por semana	Uma vez por semana	Duas vezes por semana	Três ou mais vezes por semana
Qual a frequência com que praticava exercício?	8.7%	38.0%	48.7%	17.5%	39.5%	43.0%

Observando a tabela 39, e comparando com os dados actuais acerca dos níveis de actividade física encontrados nos dois grupos em estudo, é possível aferir que parece que houve um decréscimo no nível de actividade física de ambos, na passagem dos mesmos do ensino secundário para o ensino superior, corroborando com o evidenciado pela literatura (Bray *et al.*, 2004).

4. DISCUSSÃO

Nos últimos anos tem-se vindo a observar um interesse contínuo da comunidade científica no estudo dos níveis de actividade física apresentados pelos estudos Universitários uma vez que se considera esta fase de vida dos jovens-adultos ser determinante, na medida em que é na mesma que os jovens consolidam certos comportamentos e hábitos de vida que lhes permitirão ou não garantir um futuro com qualidade de vida, bem-estar e saúde (Buckworth, 2001; Hasse *et al.*, 2004, Bray e Born, 2004; Daskapan *et al.*, 2006; Irwin, 2007).

No presente estudo para além de se avaliar o nível de actividade física de jovens Universitários de duas Universidades distintas, houve a preocupação em avaliar alguns hábitos e comportamentos de vida da população em questão, com vista a ter um conhecimento mais aprofundado da mesma. O foco principal do presente trabalho centra-se no nível de actividade física dos estudantes Universitários da UBI e da UMa, sendo que a investigação sobre os comportamentos e hábitos de vida avaliados poderão apresentar tendências evolutivas dos níveis de actividade física encontrados na população estudada.

Relativamente aos níveis de actividade física apresentados pelos alunos das duas Universidades e sabendo que não existem diferenças significativa entre ambos os grupos, é possível aferir que os mesmos apresentam NAF baixa consideráveis (alunos da UBI 29% e alunos da UMa 40%) semelhantes aos apresentados em outros estudos afins, quer em Portugal (Corte-Real *et al.*, 2008, onde 60% dos alunos apresentaram NAF baixos), quer em estudos internacionais como o realizado por Buckworth, 2006 (cerca de 20% de alunos inactivos); Ruiz *et al.*, 2005 (40-50% de alunos inactivos); Matias, 2010 (cerca de 30% de alunos inactivos); Sanz, 2005 (40-50% de alunos inactivos); Claxton, 2009 (40-50% de alunos são inactivos); Reading, 2005 (40-50% de alunos inactivos); English, 2009 (cerca de 50% de alunos inactivos).

Quanto à comparação dos níveis de actividade física dos estudantes Universitários entre géneros tanto na UBI como na UMa os resultados obtidos pelos estudantes do género masculino foram superiores aos obtidos pelos do género feminino. Na UBI, 11% dos estudantes do género masculino apresentaram NAF baixo, contrapondo com 23% dos estudantes do género feminino. Quanto aos estudantes da UMa, 25% dos estudantes do género masculino apresentaram-se fisicamente pouco activos, enquanto 47% dos estudantes do género feminino demonstram o ser. Estes resultados vão de encontro ao esperado, pois vários estudos na literatura, (Steptoe *et al.*, 1997, Leslie *et al.*, 2001; Marcondelli, 2007; Han *et al.*, 2008), reportam um nível de actividade física maior para os homens relativamente ao das mulheres. Outro estudo realizado por Steptoe *et al.*, 1997, concluiu também que os estudantes do género masculino eram mais activos comparativamente aos estudantes do género feminino.

Segundo Corte-Real *et al.*, 2008, esta diferença nos níveis de actividade físicos encontrados entre géneros, poderá ser explicada pela noção tradicional de género, segundo a qual os rapazes são mais incentivados, por exemplo, por pais e educadores, para praticarem desporto, enquanto relativamente às raparigas o estímulo para um estilo de vida fisicamente mais activo é menos notório e frequente. No entanto, no estudo em questão, os autores verificaram uma ligeira tendência para um aumento da prática regular de actividade física/desportiva nas mulheres com o aumento da idade, lançando a hipótese desse aumento estar relacionado com uma preocupação crescente dessa população com questões envolvidas com a saúde à medida que vão envelhecendo.

Outra comparação feita entre as duas Universidades foi a relacionada com os NAF apresentados pelos estudantes Universitários consoante o ano frequentado, sendo que, ficou patente em ambas as Universidades que a prática de AF decaí com o passar dos anos dos estudantes na Universidade, sendo que os estudantes Universitários do 3ºano apresentaram NAF inferiores aos de 1º e 2º ano. A mesma tendência foi encontrada por Stephens *et al.*, 1985, onde estes afirmam que a actividade física declina com a idade, registando-se os declínios mais acentuados no fim da adolescência (entre os 15 e os 18 anos) e início da idade adulta (entre os 20 e os 25 anos). Esta tendência pode estar relacionada com o aumento de trabalho ao longo dos estudos Universitários, o que diminui o tempo disponível para a prática de AF (Buchworth e Nigg, 2004).

Analísaram-se também os NAF dos trabalhadores-estudantes e estudantes “não trabalhadores” das duas Universidades, verificando-se que relativamente aos alunos da UBI, 48% dos estudantes-trabalhadores apresentaram NAF baixo, contrapondo os 17% encontrados nos estudantes “não trabalhadores”. Quanto aos alunos da UMa, 24% dos estudantes-trabalhadores apresentaram NAF baixo, contrapondo os 41% verificados nos estudantes “não trabalhadores”. Os resultados obtidos relativos aos alunos da UMa, não foram os esperados, pois segundo a hipótese levantada, os estudantes-trabalhadores apresentariam NAF inferiores aos estudantes que não trabalham, pois à partida apresentam menos tempo disponível para praticar AF, sendo que isso não se verificou na Universidade em questão, contrariamente ao verificado nos alunos da UBI, onde a hipótese levantada confirmou-se.

Relativamente à comparação entre NAF do secundário à Universidade, tem-se que os resultados obtidos revelam uma tendência de diminuição, pois a transição dos estudantes do ensino secundário para o ensino superior, trata-se de uma fase complicada no que concerne à prática regular de actividades físicas/desportivas. Assim sendo, e observando os hábitos de AF reportados pelos estudantes antes de ingressarem na Universidade, pode inferir-se uma diminuição dos níveis de actividade física, nas 2 universidades, comparativamente aos níveis actuais, sendo que, 10% dos estudantes Universitários da UBI e 21% dos estudantes Universitários da UMa afirmaram que antes de ingressarem no ensino superior nunca participavam em actividades físicas/desportivas, comparativamente aos resultados obtidos

relativos aos níveis de actividade física dos mesmos grupo de estudantes agora na Universidade, onde observa-se que houve um aumento de 10% para 29% (UBI) e 21% para 40% (UMa) estudantes pouco activos ou inactivos. Outros estudos obtiveram resultados semelhantes, revelando uma quebra significativa no nível de actividade física no fim do ensino secundário e durante a universidade (Bray *et al.*, 2004; Calfas *et al.*, 1994). No estudo de Calfas *et al.*, (1994), investigou-se o NAF de estudantes Norte-Americanos, cujos resultados revelaram que 47% dos estudantes referidos diminuía os níveis de actividade física quando entravam na universidade. Outras investigações realizadas em Espanha apontaram no sentido da existência de um elevado sedentarismo por parte da comunidade universitária (Ruiz, *et al.*, 2005; Sanz, 2005). Essa diminuição de actividade física por parte da comunidade Universitária com a passagem dos estudantes do ensino secundário para o ensino superior e o aumento do sedentarismo daí resultante poderão ter várias causas, sendo que podem justificar-se pelas mudanças no estilo de vida que ocorrem após entrada dos estudantes na Universidade. Segundo Sallis e McKenzie, 1991, os estudantes universitários, de uma forma geral, não estão preparados de forma eficaz para a transição de um sistema em que a realização de actividade física é obrigatória para um outro em que ela passa a ser voluntária exigindo uma responsabilidade individual que podem não possuir ou não estar dispostos a assumir. Segundo Corte-Real *et al.*, 2008, durante o período em que decorre a vida universitária, os estudantes são expostos a uma série de obstáculos e impedimentos à prática desportiva (ex: falta de tempo, distância das infra-estruturas disponíveis, oferta disponível, etc.), que, em última análise, tornam a Universidade e os seus órgãos de gestão responsáveis pelo desenvolvimento e promoção de condições para a prática de actividade física e desportiva. Face aos 2 resultados obtidos, onde cerca de 1/3 dos estudantes Universitários estudados evidenciaram NAF baixos, e a tendência de diminuição observada no NAF dos estudantes na transição do ensino secundário para o superior, houve a necessidade de investigar as causas destes resultados. Assim sendo e como referido, uma das causas para o baixo nível de AF obtido, poderá estar relacionada com as infra-estruturas existentes para a prática de actividades físicas/desportiva, tanto no campus Universitário como na cidade, sendo que no estudo efectuado, tem-se que o nível de satisfação da oferta de actividades físicas/desportivas poderá ser uma causa do aumento da inactividade nos Universitários, uma vez que a população entrevistada reportou (37.3% (UBI) e 26.8% (UMa)) níveis de insatisfação com a oferta existente de actividades físicas/desportivas na Universidade e 28.7% (UBI), 16.9% (UMa) com a oferta existente na cidade onde estudam. Um estudo realizado por Cooper e Theriault, 2008, corrobora com o que atrás foi referido, pois evidencia que a fraca adesão dos Universitários em actividades de cariz mais activo, incrementando assim os níveis de sedentarismo dos mesmos, poderá ser a pouca oferta desportiva existente, ou seja, a carência de infra-estruturas desportivas que forneçam serviços à comunidade Universitária. A investigação feita neste trabalho relevou uma baixa satisfação dos estudantes Universitários face às actividades físicas/desportivas existentes na Universidade (16.0% UBI e 22.9% UMa) e na cidade (25.3% UBI (Covilhã) e 31.4% UMa (Funchal)), bem como uma baixa adesão.

A insatisfação evidenciada pela população em estudo poderá estar relacionada com o baixo nível de adesão encontrado às actividades físicas e desportivas existentes nas Universidades em causa, onde os resultados obtidos reportam para os seguintes níveis de adesão: 11.3% (UBI) e 3% (UMa). Relativamente aos níveis de adesão às actividades físicas/desportivas existentes nas cidades onde estudam, 21.4% dos estudantes Universitários da UBI e 9.5% dos estudantes Universitários da UMa afirmaram aderir frequentemente a esse tipo de actividades. Os resultados atrás referidos indicam que os estudantes Universitários das duas Universidades encontram-se no geral mais insatisfeitos com a oferta disponível no campus Universitário do que com a existente na cidade onde estudam, sendo que a adesão às actividades desportiva existentes verifica-se superior nas infra-estruturas existentes nas cidades comparativamente às existentes nas Universidades. Este resultado é corroborado por Corte-Real *et al.*, 2008, onde a esmagadora maioria dos estudantes que participaram no estudo, referiram que as actividades físicas praticadas eram realizadas exteriormente ao campus Universitário.

A baixa adesão dos estudantes Universitários às actividades físicas/desportivas existentes já por si pode relacionar-se com o nível de satisfação face à oferta existente (Daskapan *et al.*, 2006; Arazuri *et al.*, 2006; Corte-Real *et al.*, 2008;), podendo ainda ter outras causas que a provocam. As principais causas de não adesão apontadas pelos estudantes Universitários são a falta de tempo (disponibilidade) e os horários das actividades. Sendo o resultado obtido corroborado por Daskapan *et al.*, 2006; Reichert *et al.*, 2007, onde os autores evidenciam a falta de tempo livre (disponibilidade) existente para a prática de actividades físicas/desportivas como uma das principais barreiras para a prática regular das mesmas na comunidade Universitária. Outros autores defendem que os factores que influenciam positivamente o comportamento relacionado à prática regular de actividade física da comunidade Universitária são a proximidade e a facilidade de acesso dos locais onde ocorrem tais actividades (Reed e Phillips, 2005; Gomez-Lopes, 2010). Num estudo realizado por Georgius *et al.*, 2006, as principais razões apontadas pelos estudantes Universitários para justificar o baixo nível de actividades física que apresentavam foram, a falta de tempo, falta de disposição, falta de dinheiro e falta de local adequado para o fazer.

Uma outra possível causa para a fraca adesão dos estudantes Universitários às ofertas desportivas existentes e assim elevar a insatisfação dos mesmos, poderá prender-se com o facto da oferta existente não ir de encontro aos objectivos, ou às preferências dos Universitários. Nesse sentido, estudamos os objectivos e as actividades preferenciais dos Universitários. Quanto às actividades preferenciais dos estudantes das duas Universidades os resultados obtidos indicam que ambos têm como preferências os desportos amadores com amigos, as actividades outdoor e as caminhadas/ciclismo. De referir que a maioria dos estudantes em questão prefere realizar actividades físicas e/ou desportivas acompanhados, ao invés de as realizar sozinhos. Este resultado vai de encontro ao observado por Sanz, 2005, numa investigação com os membros da comunidade universitária espanhola, os quais também

declararam preferir praticar desporto acompanhados, essencialmente por amigos. Segundo Corte-Real *et al.*, 2008, as actividades físicas/desportivas preferenciais enunciadas pelos estudantes Universitários presentes neste estudo foram a nataçã, o futebol e o Fitness, o que é parcialmente diferente dos resultados encontrados no nosso estudo. Salvé, 2007 no seu estudo, faz referência ao futebol, musculaçã e corrida (jogging), como sendo as actividades físicas/desportivas preferenciais dos estudos Universitários presentes no estudo. Como é possível observar existe um enorme leque de escolhas relativamente às actividades físicas/desportivas preferidas da comunidade Universitária, sendo que tal como referido anteriormente, os estudantes Universitários no geral elegem actividades realizadas no exterior e preferencialmente acompanhados.

No que concerne aos principais objectivos associados à prática de actividade física/desportiva enunciados pelos estudantes Universitários em questão, temos que os estudantes Universitários da UBI apresentam como objectivos principais, melhorar a condiçã física (84.0%), relaxamento e diminuicã dos níveis de stress (79.0%) e diversã (75.6%), enquanto os estudantes Universitários da UMa apresentam os seguintes objectivos como principais, a prevençã de doençãs (76.0%), melhorar condiçã física (75.5%) e aprendizagem de hábitos de vida saudáveis (72.0%). Salvé, 2005 reporta que a prática regular de actividade física/desportiva por parte dos estudantes Universitários, deve-se aos aspectos considerados mais importantes, como o combate e controle do stress, seguido da manutençã da condiçã física, estética, socializaçã, saúde, qualidade de vida e por fim o lazer e a hipertrofia muscular. Numa pesquisa realizada por Samuski, 2002, a estética, a melhoria da condiçã física, a melhoria do estado de saúde e por último o prazer, foram os principais objectivos associados à prática de actividade física/desportiva regular. De forma semelhante, Okuma, 1994 evidenciou a melhoria da aparênci e a reduçã dos níveis de stress, como principais objectivos associados à prática regular de actividades físicas/desportivas.

Assim sendo, uma sugestã para que os níveis de adesã às actividades físicas/desportivas existentes aumentem, incrementando dessa forma os NAF dos estudantes Universitários, poderá ser a de fomentar o leque de actividades físicas/desportivas existentes quer no campus Universitário, quer na cidade, aumentando assim a oferta disponível, indo sempre de encontro aos principais objectivos associados à prática de actividade física enunciados pelos estudantes Universitários das duas Universidades, com o intuito de agradar e cativar o maior número possível de estudantes.

O baixo nível de AF dos estudantes apresentado pela comunidade Universitária em geral faz com que haja uma tendênci para a adopçã de um estilo de vida pouco activo e como tal pouco saudável. Este estilo de vida relaciona-se com um conjunto de actividades de lazer, como actividades de cariz mais sedentário. Os resultados obtidos neste estudo reforçam o que atrás foi referido, uma vez que os estudantes Universitários presentes neste estudo têm como duas das preferenciais actividades de lazer, o navegar na internet (cerca de 70%) e ver TV

(cerca de 60%). A acrescentar ao referido, 37.9% dos estudantes Universitários da UBI e 49% dos estudantes Universitários da UMa admite que nunca ou raramente praticam actividades físicas/desportivas nos tempos de lazer. Assim sendo, e observando os resultados atrás mencionados, é possível constatar que em tempo de lazer os estudantes em questão despendem mais tempo a realizar actividades de cariz sedentário do que a praticar actividades mais activas. Resultados semelhantes foram encontrados por Buckworth e Nigg, 2004; Arai *et al.*, 2006; Thew, 2008, onde se verifica que a maioria dos alunos Universitários tem como actividades preferências extra-aulas (actividades de lazer) o uso da TV e do computador. Este tipo de hábitos pode trazer problemas para os universitários, ao nível da saúde dos mesmos, tendo como exemplo de um desses problemas o excesso de peso (obesidade). É possível verificar então, que a maioria dos estudantes Universitários prefere este tipo de actividades, comparativamente às de cariz mais activo, ignorando assim o mal que possam estar a fazer à sua saúde.

A acrescentar a esses hábitos sedentários reportados pelos estudantes Universitários, tem-se que os estudantes Universitários da UBI demonstraram ter mais comportamentos de risco em comparação com os estudantes Universitários da UMa, relativamente ao consumo de tabaco, álcool e drogas. Estes hábitos ou comportamentos poderão estar relacionados com o facto de muitos dos estudantes Universitários da UBI estarem deslocados do seio familiar durante a semana, o que faz com que tenham mais autonomia e liberdade, comparativamente aos estudantes Universitários da UMa. Thew, 2008 corrobora com o que atrás foi mencionado afirmando que os novos contextos sociais onde os estudantes passam a não ter um controlo dos pais, ou seja, a liberdade que os alunos adquirem pode trazer hábitos pouco saudáveis, o que por sua vez poderá ter reflexo na qualidade de vida dos alunos (aumento de peso, sedentarismo, doenças cardíacas, diabetes, etc.). Muitos estudantes gastam uma grande parte do seu tempo livre, bem como do seu dinheiro a socializar consumindo álcool simultaneamente. Alguns hábitos como o álcool e o tabaco são o resultado de alguns factores, como por exemplo o stress proveniente do excessivo tempo passado a estudar. Um recente estudo realizado por Pekmezovic *et al.*, 2010, cujo objectivo foi avaliar a relação da saúde e qualidade de vida em estudantes Universitários de Belgrado (Sérvia), observou-se que muitos dos estudantes Universitários em questão apresentavam certos comportamentos de risco. Alguns dos resultados mais significativos para o nosso estudo indicam que, 21.1% dos estudantes eram fumadores, 13.2% consumiam álcool semanalmente ou diariamente e 35% dos estudantes questionados raramente ou nunca participavam em actividades físicas/desportivas. Outro estudo realizado por Wagner e Andrade, 2008, cujo objectivo foi avaliar o consumo de álcool, tabaco e drogas no seio da comunidade Universitária Brasileira, conclui que embora em muitos dos casos, estes tipo de comportamentos de risco tenham um começo bem mais precoce relativamente ao ingresso dos jovens no mundo académico, ficou bem patente que o consumo desse tipo substâncias aumenta significativamente com o acesso dos estudantes no ensino superior. Nomeadamente ao que se refere ao consumo de álcool, o

resultado atrás mencionado é corroborado por Johanson e Marlatt, 1989; Vankim *et al.*, 2010. Um estudo recente evidencia que os jovens adultos envolvidos em NAF mais elevados são mais susceptíveis ao consumo frequente de bebidas alcoólicas, independentemente do tipo de instituição de ensino pós-secundário no qual se inserem (VanKim *et al.*, 2010). Segundo os mesmos autores, os estudantes Universitários que apresentam elevados NAF, por outro lado, são menos propensos aos hábitos tabágicos, pois o hábito de fumar tende a ter um impacto negativo sobre o desempenho na actividade física, e isso pode influenciar os jovens adultos activos a se abster de fumar. Os autores em questão concluem que as possíveis explicações para os hábitos de vida menos saudáveis encontrados podem estar em factores que vão muito além do campus universitário, tais como as normas da sociedade e outras influências sócio-ambientais existentes entre os jovens adultos. Os resultados obtidos neste estudo não deixam de suscitar uma certa surpresa, nomeadamente a relação existente entre o consumo frequente de bebidas alcoólicas e os NAF apresentados pelos estudantes Universitários. Dessa forma penso que seria um trabalho futuro interessante, comparar os resultados obtidos com o de outros estudantes Universitários.

De uma forma geral ficou bem patente com os resultados obtidos e os evidenciados pela literatura, que uma parte significativa da comunidade Universitária apresenta condutas perigosas, que poderão se tornar nocivas à saúde dos mesmos. Assim sendo o “excesso” de liberdade que certos estudantes Universitários da UBI usufruem é-lhes prejudicial, pois utilizam-na de forma incorrecta, adquirindo comportamentos de risco e hábitos de vida pouco saudáveis. Tais condutas poderão prolongar-se após término dos estudos, sendo que a médio-longo prazo poderão afectar a qualidade de vida, bem-estar e saúde dos mesmos, bem como a dos que os rodeiam. É importante que os estudantes Universitários tenham a percepção sobre o estilo de vida que ostentam, e o quanto os pode prejudicar os hábitos menos saudáveis que possam apresentar, sendo esse o primeiro passo para alterar/evitar essas tais condutas menos regradas/saudáveis.

Em suma, os níveis de actividade física baixos e os hábitos de vida menos saudáveis associados aos níveis de stress e cansaço apresentados por uma parte significativa da população em estudo poderão colocar em causa a saúde e a qualidade de vida dos mesmos num futuro próximo, caso não alterem tais condutas pouco saudáveis. Para que tal não se possa suceder, para além dos cuidados que os estudantes Universitários devem ter, é fundamental que os órgãos representativos das Universidades façam um esforço para criar o maior número possível de iniciativas promocionais de actividades físicas/desportivas, dando a conhecer, ou alertando os estudantes Universitários, para os benefícios da prática regular de actividades físicas/desportivas, e malefícios dos comportamentos de risco. As Universidades deverão reunir esforços para satisfazer ao máximo as necessidades da comunidade Universitária, relacionadas com a prática regular de actividade física/desportiva, atendendo às preferências e objectivos dos seus estudantes, para tal, seria fulcral maximizar as condições das infra-estruturas existentes bem como a oferta disponível. Esta sugestão poderá ser uma forma de

combater os elevados índices sedentários observados na comunidade Universitária, aumentando assim os NAF, contribuindo dessa forma para a construção de uma vida futura saudável.

5. CONCLUSÕES

5.1 Conclusões finais

Uma percentagem significativa dos estudantes Universitários em estudo (cerca de 35%) apresenta NAF baixos, indo de encontro ao evidenciado por muitos estudos semelhantes (Buckworth e Nigg, 2004; Conceição e Duzzioni, 2008; Matias, 2010), sendo que os estudantes Universitários da UMa (40%) demonstram-se no geral menos activos do que os estudantes Universitários da UBI (29%). Os resultados mencionados dão respostas às questões de investigação formuladas (Q1 e Q2).

Observou-se também que os estudantes do género feminino (cerca de 35%) apresentam NAF baixa superiores aos apresentados pelos estudantes do género masculino (cerca de 20%), e que o NAF baixo aumenta consoante o ano frequentado pelos estudantes, sendo que os estudantes dos anos superiores apresentam em média NAF baixa mais elevados (cerca de 25%) do que os alunos de 1º ano (cerca de 20%). Os resultados mencionados dão respostas às questões de investigação formuladas (Q3 e Q4).

Quando comparado o NAF dos estudantes residentes nas cidades da Covilhã e Funchal, com o dos restantes estudantes vindos de outras regiões, observou-se que o NAF apresentado pelos estudantes vindos de fora é superior. O resultado mencionado dá resposta à questão de investigação formulada (Q5).

Relativamente à comparação feita entre o NAF dos estudantes trabalhadores e estudantes “não trabalhadores” e dando resposta à questão de investigação formulada (Q6), tem-se que na UBI os resultados indicam que os estudantes-trabalhadores apresentam NAF inferiores aos restantes, enquanto que na UMa, ocorre precisamente o oposto. Ao comparar os NAF dos estudantes consoante a idade dos mesmos e dando resposta à questão de investigação formulada (Q7), tem-se que os resultados não são claros, pois observa-se algumas oscilações nos NAF apresentados pelos estudantes, sendo que não é possível afirmar que o NAF dos estudantes mais novos é superior aos de estudantes mais velhos, como evidência a literatura.

Dados os NAF baixos apresentados pelos estudantes em geral, objectivou-se avaliar as possíveis causas para tal. Assim e relativamente à análise do nível de satisfação dos estudantes com a oferta desportiva existente, tanto na cidade como na Universidade onde estudam, e dando resposta à questão de investigação formulada (Q8), verificou-se que os estudantes da UBI estão menos satisfeitos com a oferta existente, comparativamente ao nível de satisfação apresentado pelos estudantes da UMa. Apesar do referido, os níveis de adesão

em actividades físicas/desportivas dos estudantes da UBI são superiores (embora muito baixos) aos apresentados pelos estudantes da UMa, tanto em actividades físicas/desportivas existentes na Universidade como na cidade onde estudam. O resultado mencionado dá resposta à questão de investigação formulada (Q9). Assim, as principais causas apontadas pelos estudantes Universitários para a fraca adesão às actividades físicas/desportivas existentes foram: a disponibilidade (falta de tempo), os horários das actividades, a distância e o preço. O resultado atrás mencionado dá resposta à questão de investigação formulada (Q10). Quanto aos principais objectivos associados à prática de actividades físicas e/ou desportivas enunciados pelos estudantes e dando resposta à questão de investigação formulada (Q11), tem-se que, no que concerne à opinião dos estudantes da UBI, estes classificam de mais importantes os seguintes objectivos: melhorar a condição física (84.0%), relaxamento e diminuição dos níveis de stress (79.0%), diversão (75.6%), prevenção de doenças (72.6%) aprendizagem de hábitos de vida saudáveis (72.3%) e aumento da auto-estima (72.3%). No que diz respeito à opinião dos estudantes da UMa, os principais objectivos associados à prática regular de actividade física e/ou desportiva são, a prevenção de doenças (76.0%), melhoria da condição física (75.5%), aprendizagem de hábitos de vida saudável (72.0%), relaxamento, diminuição de níveis de stress (69.0%) e o aumento da auto-estima (63.0%). No que diz respeito às actividades físicas e/ou desportivas preferenciais dos estudantes, os resultados obtidos indicam que a maioria dos estudantes têm como preferências, os desportos amadores com amigos, as actividades outdoor e as caminhadas/ciclismo. O resultado atrás referido dá resposta à questão de investigação formulada (Q12).

Outras duas causas que poderão estar relacionadas com o NAF baixo encontrado numa percentagem considerável dos estudantes em questão, são as estruturas dos campus Universitários e organizacionais das cidades no que diz respeito à prática de actividade física e/ou desportiva, sendo que de uma forma geral os estudantes Universitários das duas Universidades encontram-se descontentes com as estruturas do campus Universitário, evidenciando assim que a AF dos estudantes Universitários poderá ser potenciada caso a estrutura existente no campus Universitário, agrade a população em causa. Quanto às estruturas organizacionais da cidade, no que diz respeito à prática de actividades físicas e/ou desportivas, os estudantes da UMa mostram-se muito mais satisfeitos comparativamente aos estudantes da UBI, apesar disso e como referido anteriormente os estudantes da UMa apresentam NAF física inferiores aos estudantes da UBI, sendo que estes resultados não deixam de suscitar uma certa surpresa, tendo em conta que a estrutura organizacional de uma cidade poderá potenciar a prática regular de AF. Os resultados atrás referidos dão respostas às questões de investigação formuladas (Q13 e Q14).

No que diz respeito à percepção dos estudantes acerca dos principais benefícios advindos da actividade física regular, e tipo de actividades físicas/desportivas mais benéficas para a saúde, e fazendo referência à primeira questão, os estudantes Universitários da UBI,

evidenciaram os seguintes benefícios: Melhorar a mobilidade (89.3%), diminuir o stress (85.0%), prevenir doenças (82.6%), diversão (80.0%), melhorar o aspecto (78.0%) e melhorar a auto-confiança (65.0%). Quanto aos estudantes Universitários da Uma, os principais benefícios evidenciados foram: prevenção de doenças (82.0%), a diminuição dos níveis de stress (54.0%), a diversão (44.5%) e melhorar o aspecto (43.5%). Assim é possível concluir que os estudantes da UBI, apresentam uma percepção mais abrangente acerca dos benefícios da AF regular, comparativamente à apresentada pelos estudantes da Uma, sendo que, como visto anteriormente esta diferença não se reflecte no NAF encontrado para os estudantes das duas universidades (que é estatisticamente semelhante). Os resultados atrás referidos dão resposta à questão de investigação formulada (Q15).

Quanto à questão equacionada acerca do tipo de actividades físicas/desportivas mais benéfico para a saúde (percepção pelos estudantes (Q16)), os estudantes indicaram as seguintes actividades: nadar, correr e nadar.

As actividades de lazer dos estudantes Universitários, também foram alvo de estudo, correspondendo à questão de investigação Q17, da qual concluiu-se que a maioria dos estudantes tem como actividades preferenciais as seguintes: “navegar na internet”, “ver TV”, e “sair com os amigos”. As actividades de lazer enunciadas demonstram que os estudantes presentes no estudo despendem a maior parte do tempo livre que dispõem diariamente em actividades de cariz sedentário.

Para além do referido, e evidenciando a questão de investigação equacionada (Q18), uma percentagem considerável dos estudantes Universitários entrevistados, principalmente os estudantes Universitários da UBI, apresentam certos comportamentos de risco, em relação ao consumo excessivo de álcool, tabaco, e outras drogas.

Para além dos hábitos reportados pelos estudantes, foi equacionado se os universitários tinham a percepção de que na sua vida prevaleciam comportamentos considerados saudáveis (Q19), concluindo-se que os estudantes em geral manifestam percepções correctas acerca dos hábitos de vida menos saudáveis, comportamento de risco e NAF reduzidos que ostentam.

Uma última questão equacionada (Q20) relacionou-se com os tipos de actividades físicas/desportivas preferenciais e frequências de AF semanal apresentados pelos estudantes, antes de ingressarem no ensino superior, concluindo-se que as actividades físicas preferenciais pré Universidade eram as caminhadas/passeios e actividades desportivas amadoras, e que o NAF dos estudantes em causa sofreu uma diminuição considerável na transição dos mesmos do ensino secundário para o superior, estando assim de acordo com o referido pela literatura.

Em suma, é possível concluir que, os estudantes Universitários da Uma são aqueles que apresentam maiores índices de sedentarismo e os estudantes Universitários da UBI comportamentos de riscos. Como visto anteriormente, os índices baixos de AF poderão estar relacionados com a insatisfação exposta acerca da oferta, horários, preço, etc. relativa às

infra-estruturas existentes para a prática de actividades físicas/desportivas no campus Universitário, manifestada por grande parte dos estudantes Universitários entrevistados. Desta forma, e segundo Corte-Real *et al.*, 2008, para que o nível de adesão às actividades desportivas existentes aumente entre os estudantes Universitários é necessário flexibilizar a oferta desportiva existente, com o intuito de corresponder ao máximo às exigências, interesses e objectivos amplos da comunidade Universitária.

5.2 Recomendações

A faixa etária jovem, além de ser a fase de transição da adolescência para a idade adulta, é também uma etapa pouco estudada acerca do aumento das escolhas de comportamentos negativos para a saúde, dessa forma, as faculdades e universidades oferecem um ambiente importante para as intervenções destinadas a ajudar os jovens adultos no desenvolvimento e manutenção de comportamentos de promoção da saúde que reduzam o risco de doenças crónicas e morte prematura (Vankim *et al.*, 2010).

Dado o referido anteriormente, era importante que os órgãos representativos das duas Universidades tivessem conhecimento acerca das preferências desportivas dos seus estudantes para que a oferta existente fosse de encontro às mesmas. Para além disso, era importante que as Universidades fomentassem o gosto pela prática de actividades físicas/desportivas naqueles estudantes que apresentam pouco interesse neste tipo de actividades, inculcando nos mesmos a relevância que a AF tem para o desenvolvimento do bem-estar físico, psicológico e social. Estas duas sugestões poderiam ser úteis no combate ao sedentarismo observado. Relativamente ao combate aos comportamentos de risco observados, a iniciativa deveria ser tomada principalmente pelos estudantes Universitários, onde as Universidades também poderiam desempenhar um papel fundamental, podendo criar para tal, várias campanhas de sensibilização para os malefícios dos hábitos de vida menos saudáveis mencionados, alertando os estudantes para o risco iminente de contracção de doenças crónicas não transmissíveis (diabetes, hipertensão arterial, obesidade, etc.), a médio/longo prazo, caso não venham a alterar tais condutas menos regradas.

5.3 Proposta de trabalho Futuro

No meu entender, o presente trabalho, representa uma mais-valia, no conhecimento dos NAF e hábitos de vida saudável de uma parte da comunidade Universitária do nosso País, dada a escassez de estudos neste âmbito quer a nível Nacional (Corte-Real, *et al.*, 2008), quer a nível Internacional (Keating *et al.*, 2005) sendo que futuramente um trabalho muito interessante a meu ver seria realizar um estudo semelhante ao presentemente executado,

mas a uma escala nacional, ou seja, envolvendo várias Universidades existentes no País. Assim, recolhendo informação das várias Universidades, seria possível comparar os diversos resultados obtidos, podendo daí analisar diferentes situações, tais como: NAF e hábitos de vida saudável dos estudantes Universitários consoante localização geográfica da Universidade onde estudam (Sul, Centro, Norte, Arquipélagos), (Litoral, Interior); NAF e hábitos de vida saudável dos estudantes Universitários consoante o tipo de Universidade frequentada (Institutos Politécnicos, Universidades Privadas, Universidades Públicas). É certo, que o trabalho proposto seria moroso, mas quando terminado, poderia nos dar uma visão global do estado da comunidade Universitária do nosso País relativamente à avaliação dos parâmetros evidenciados, sendo que, a implementação de programas de promoção da actividade física/desportiva e saúde na comunidade Universitária, poderia assim ser mais específica, tendo em conta os resultados obtidos em cada Universidade/região.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ainsworth, E., Montoye, J., Leon, S., (1994). *Methods of assessing physical activity during leisure and work*. In Bouchard, C., Shepard, R., Stephens, T. Physical activity, fitness and health: Consensus Statement. *Human Kinetics*. Champaign,IL. (pp. 146-159).

Allison, K.R., Dwyer, J.M. and Makin, S. (1999) Perceived barriers to physical activity among high school students. *Preventive Medicine* 28, pp. 608-615.

American College Health Association, (2007). National college health assessment: Reference group executive summary. Retirado a 15 Janeiro de 2011 do endereço http://www.achancha.org/docs/ACHANCHA_Reference_Group_Executive_Summer_Fall_2007.pdf

American College of Sports Medicine (1999). *Programa de Condicionamento Físico da ACSM*. São Paulo: Editora Manole.

Andersen, E., Wadden, T., Bartlett, S., Zemel B., Verde T., Franckowiak, S., (1999). Effects of lifestyle activity versus structured aerobic exercise in obese women. *JAMA*, (281), 4, pp. 335-340.

Arai, H., Kiuchi, A., Ishii T., Urai, R., Nakamura, T., (2006). Evaluation of the relationship between sedentary behavior and physical activity and correlation factors of sedentary behavior in male university students. *School Health* Vol.2, pp. 1-8.

Arazuri, E., Elizondo, A., Rhoden, I., (2006). A satisfação com o serviço de atividades físico-desportivas de tempo livre: o caso da comunidade universitária de “La Rioja” (Espanha), *Revista Movimento*, Porto Alegre, v.12, n. 03, pp. 13-42

Balaguer, I., Castillo, I. (2002). Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana. In I. Balaguer (Org.), *Estilos de vida en la adolescencia* (pp. 37-63). Valencia: Promolibro.

Bañuelos, F. (1996). *La actividad Física orientada hacia la salud*. Ed. Biblioteca Nueva

Behrens, TK., Dinger, MK (2003). A preliminary investigation of college students' physical activity patterns. *AJHS*, 18(2), pp. 169-172.

Bouchard C., Shephard J., Stephens T. (2004). *Physical Activity, Fitness, and Health. International proceedings and consensus statement*, Champaign: Human Kinetics.

Brás, R., Esteves, D., Pinto, P., Martins, C., O'Hara, K. (2009a). Excesso de Peso em Estudantes Universitários. Desafios de Saúde e Comportamento - Actas do 1º Congresso de saúde e comportamento dos países de língua portuguesa. Ed. UM.

Brás, R., Esteves, D., Zuzda, J., Pinto, P., Martins, C., O'Hara, K. (2009b). Aptidão Física de Jovens Universitários. Actas do V Seminário Internacional/II Ibero-Americano de Educação Física, Lazer e Saúde.

Bray, S.R. and Born, H.A. (2004) Transition to University and vigorous physical activity: implications for health and psychological well-being. *Journal of American College Health* 552, pp. 181-188.

- Bray, S.R., Brittain, D.R., Gyurscik, N.C. (2004). Coping with barriers to vigorous physical activity during transition to university. *Family and Community Health*, 27(2), pp. 130-142.
- Bridges, D.M., Guan, J., Keating, X.D., Pinero, J.C. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American College Health*, 54(2), pp. 116-125.
- Buckworth, J. (2001). Exercise adherence in college students: Issues and preliminary results. *Quest*, 53, pp. 335-345.
- Buckworth, J. (2004); Nigg, C. (2004). Physical activity, exercise and sedentary behavior in college students. *The Journal of American College Health* 53(1), pp. 28-34.
- Calfas, K. J., Sallis, J. F., Lovato, C. Y., Campbell, J. (1994). Physical activity and its determinants before and after college graduation. *Medicine, Exercise, Nutrition and Health*, 3, pp. 323-334.
- Caspersen. C.J., Powell, K.E., Christenson, G.M (1995) Physical activity, exercise and physical fitness. *Public Health Reports*, 100, 2, pp. 126-131.
- Caspersen, C., Nixon, P., Durant, R. (1998). Physical activity epidemiology applied to children and adolescents. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 26, pp. 341-403.
- Conceição, V., Duzzioni, F. (2008). Estilo de vida de universitários: um estudo descritivo com académicos do curso de Educação Física. *Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 124*
- Cooper, N., Theriault, D. (2008) Environmental Correlates of Physical Activity: Implications for Campus Recreation Practitioners. *Recreational Sports Journal*, 32, pp. 97-105
- Corte-Real, N., Dias, C., Corredeira R., Barreiros, A., Bastos, T., Fonseca, A. (2008). A Prática desportiva de estudantes universitários: O caso da Universidade do Porto. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8 (2) pp. 219 - 228
- Craig, L., Marshall, L., Sjostrom, M., Bauman, A., Booth, M., Ainsworth, E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J., Oja, P. (2003) International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 35, No. 8, pp. 1381-1395.
- Crespo CJ, Ainsworth BE, Keteyan SJ, Heath GW, Smit EN (1994) Prevalence of physical inactivity and its relation to social class in US adults: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey.
- Cropley, M., Ayers, S., Nokes, L. (2003). People don't exercise because they can't think of reasons to exercise: an examination of causal reasoning within the Transtheoretical Model. *Pshychology, Health, & Medicine*, 8, pp. 409-414.
- Daskapan A., Tuzun E., Elker L. (2006) Perceived Barriers to physical activity in University Students. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, pp. 615-620.
- Dishman, R. K. (1988). *Exercise adherence*. Champaign, IL: *Human Kinetics*. pp. 237-258. 23.
- Dinger, M.K., Behrens, T.K., Han, J.L. (2006) Validity and Reliability of the International Physical Activity Questionnaire in College Students, *American Journal of Health Education*, vol. 37 (6) pp. 337-343.
- English, L. (2009). College Students' Perceived Benefits, Barriers, and Cues to Vigorous Physical Activity. Master Thesis Consultada a 15 Maio 2011 no endereço http://etd.ohiolink.edu/view.cgi?acc_num=ucin1258663443.

Ferrara, C. (2009). The college experience: physical activity, nutrition, and implications for intervention and future research *JEPonline*; 12(1): pp. 23-35.

Goldberg, D. (1978). *Manual of the General Health Questionnaire*. England: NFER Publishing.

Goldberg, D., Hillier, V. (1979) A scaled version of the general health questionnaire. *Psychological Medicine*, 9: pp. 139-145.

Grubbs, L. and Carter, J. (2002). The relationship of perceived benefits and barriers to reported exercise behaviors. *Family & Community Health* 25(2), pp. 76-84.

Gyurcsik, N.C., Bray, S.R. and Brittain, D, R. (2004) Coping with barriers to vigorous physical activity during transition to university. *Family & Community Health* 27(2), pp. 130-142.

Gyurcsik, N.C., Spink, K.S., Bray, S.R., Chad, K. and Kwan, M. (2006). An ecologically based examination of barriers to physical activity in students from grade seven through first-year University. *Journal of Adolescent Health* 38, pp. 704-711.

Haase A., Steptoe A., Sallis J., Wardle J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: Associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine* (39) pp. 182-190.

Han, J.L., Dinger, M.K., Hull, H..R., Randall, N.B., Heesch, K.C. and Fields, D.A. (2008) Changes in women's physical activity during the transition to college. *American Journal of Health Education* 39, pp. 194-199.

Instituto do Desporto em Portugal, (2005). Juventude e desporto: A importância de um estilo de vida activo. <http://www.IDP.pt/>

Irwin, J. (2004). Prevalence of University students' sufficient physical activity: A systematic review. *Perceptual and Motor Skills: Volume 98, Issue*, pp. 927-943.

Irwin, J. (2007). The Prevalence of Physical Activity Maintenance in a Sample of University Students: A Longitudinal Study. *J Am Coll Health*, 56(1): pp. 37-41.

Jackson, C.A. (2007). The General Health Questionnaire - Comment. *Occup Medicine* 57(1), p. 79

Johanson, M.E., Marlatt, G.A., (1989). Drinking behavior in university residences. Poster presented at Research Society on Alcoholism, Beaver Creek, CO, EUA.

Junior S., Bier, A., (2008). A importância da actividade física na promoção de saúde da população infanto-juvenil. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 119

Keating X., Guan J., Piñero J., Bridges D. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *J Am Coll Health* 54(2), pp. 116-25.

Klavestrand, J., Vingård, E. (2009). The relationship between physical activity and health-related quality of life: a systematic review of current evidence. *Scand J Med Sci Sports*. 19(3): pp. 300-12

Kloster e Prati, (2007) Análise do estilo de vida de estudantes universitários - um estudo transversal. *Revista da Educação Física/UEM, Maringá*, v.18, pp. 247-250.

Kriska, A. M., Caspersen, C. J. (1997). Introduction to a collection of physical activity questionnaires. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. (129), 6. pp. S5-S9

- Leslie, E., Sparling, P.B. and Owen, N. (2001) University campus settings and the promotion of physical activity in young adults: lessons from research in Australia the USA. *Health Education* 1101, pp. 116-125.
- Lopes V., Maia J. (2004). Actividade física nas crianças e jovens. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. Volume 6 - Número 1 - pp. 82-92
- Loureiro L. (2004) Tese de mestrado “A saúde dos jovens Portugueses: Prática desportiva e sedentarismo”.
- Lowry R., Galuska D., Fulton J., Wechsler H., Kann L., Collins L. (2000) Physical Activity, Food Choice, and Weight Management Goals and Practices among U.S. College Students. *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 18(1)
- Maia J., Lopes V., Garganta R., Seabra A., Beunen G., Lefevre J., Classens A., Renson R. (2002) O tracking da actividade física: um estudo em adolescentes do sexo masculino. *Rev Bras Ciên e Mov*. 10(4).
- Matias, W., (2010) Nível de actividade física habitual de universitários. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 15 - N° 146
- Melansson, E.L. e Freedson, P.S. (1996). Physical activity assessment: A review of methods. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 3650. P385-396.
- Oliveira, M., Maia J (2001). Avaliação da actividade física em contextos epidemiológicos. Uma revisão da validade e fiabilidade do acelerómetro Tritrac - R3D, do pedómetro Yamax Digi-Walker e do questionário de Baecke. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. vol. 1, nº 3 pp. 73 - 88.
- Okuma SS (1994). Fatores de adesão e desistência das pessoas aos programas de actividade física. In: *Anais... Semana da Educação Física*. São Paulo. São Paulo: Departamento de Educação Física.
- Paffenbarger, R. S., Blair, S. N., Hyde, R. T. (1993). Measurement of Physical Activity to assess health effects in free-living populations. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25, pp. 60-70.
- Pastor, Y., Balaguer, I., Garcia-Merita, M. (1998). Una revisión sobre las variables de estilos de vida saludables. *Revista de Psicología de la Salud*, 10 (1), pp. 15-52.
- Pekzmezovic, T., Popovic, A., Tepavcevic, D., Gazibara, T., Paunic, M., (2010). *Factors associated with health-related quality of life among Belgrade University students*. Springer Science + Business Media B.V.
- Pitanga, F., (2002). Epidemiologia, actividade física e saúde. *Rev. Bras. Ciên. e Mov*. 10 (3): pp. 49-54.
- Pitanga, F., Lessa I., (2005) Prevalência e factores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. *Caderno de Saúde Pública* 21 (3); pp. 870-7.
- Reed, J.A. (2007) Perceptions of the availability of recreational physical activity facilities on a university campus. *Journal of American College Health* 555, pp. 189-194.
- Reed, J.A. and Phillips, A. (2005) Relationships between physical activity and the proximity of exercise facilities and home exercise equipment used by undergraduate university students. *Journal of American College Health* 553, pp. 285-290.

- Ribeiro, J.L., Antunes, S. (s/d). Contribuição para o estudo de adaptação do questionário de saúde geral de 28 itens (General Health Questionnaire-GHQ28). Consultado a 3 Maio 2009 em <http://www.fpce.up.pt/docentes/paisribeiro/testes/GHQUEST.htm>
- Rodrigues, R., Duarte, P., Pinheiro, P.G., Brás, R., O'Hara, K., Esteves, D. (2010). Perception Of The Importance Of Physical Activity Benefits In The Quality Of Life. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42:5, p. S252.
- Ryan, R.M., Fredrick, C.M., Lepas, D., Rubio, N., Sheldon, K.M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, pp. 335- 354.
- Ruiz, F., Garcia, M. E., Gómez, M. (2005). *Práctica de actividad físico- deportiva de tiempo libre*. In F. Ruiz, M. E. Garcia., M. Gomez (Orgs.), *Hábitos físico-deportivos en centros escolares y universitarios* (pp. 137-162). Madrid: Gymnos.
- Warburton, D.E.R, Nicol, C.W. Bredin, S.S.D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, vol 174 No. 6, pp. 801-809.
- Sallis, J. F., Mckenzie, T. L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, pp. 124-137.
- Sallis, J. F., Owen, N. (1999). *Physical Activity & Behavioral Medicine*. London, UK: Sage, p. 210.
- Salvé M. (2007). A prática de actividade física: Estudo comparativo entre os alunos de graduação da UNICAMP. *Revista de desporto e saúde*. Fundação Técnica e Científica do Desporto, 4 (3): 4 pp. 41-47
- Samulski DM (2002). *Psicologia do esporte*. Taubaté: Manole.
- Sanz, E. (2005). La práctica físico-deportiva de tiempo libre en universitarios: análisis y propuestas de mejora. Logroño: Universidade de La Rioja, Servicio de Publicaciones.
- SIMPSON, W, Brehm, HN et al. (2002). Health and fitness profiles of collegiate undergraduate students. *Official Journal of the American Society of Exercise Physiologists (ASEP)* 5 (3): pp. 14-27
- Sinclair, K.M., Hamlin, M.J., Steel, G.D. (2005) Physical activity levels of first-year New Zealand university students. A pilot study. *Youth Studies Australia* 224, pp. 38-42.
- Sjöström M. et al., (2006). Health-enhancing physical activity across European Union countries: the Eurobarometer study. *Journal of Public Health*, 14(1): pp. 1-10.
- Snow, T.K., Sparling, P.B. (2002). Physical activity patterns in recent college alumni. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(2), pp. 200-205.
- Stephoe A., Wardle J., Fuller R., Holte A., Justo J., Sanderman R., Wichstrøm L. (1997). Leisure-Time Physical Exercise: Prevalence, Attitudinal Correlates, and Behavioral Correlates among Young Europeans from 21 Countries. *Preventive medicine* 26, pp. 845 - 854
- Stephens, T., Jacobs, D. R., White, C. C. (1985). A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity. *Public Health Reports*, 100, pp. 147-158.
- Special Eurobarometer (2004) The citizen of Europe and Sport. European Commission. Special Eurobarometer 213.
- Thew M. (2008) *Start of a career in lifestyle research?* Post graduate research conference. REF???

VanKim N., Laska M., Ehlinger E., Lust K., Story M. (2010). Understanding young adult physical activity, alcohol and tobacco use in community colleges and 4-year post-secondary institutions: A cross-sectional analysis of epidemiological surveillance data. *BMC Public Health* 10: p. 208

Vasconcelos-Raposo, J., Fernandes, H.M., Mano, M., Martins E. (2009). Relação entre exercício físico, depressão e índice de massa corporal. *Motricidade* 5 (1), pp. 21-32.

Reed JA, Phillips DA, (2005). Relationships between physical activity and the proximity of exercise facilities and home exercise equipment used by undergraduate university students. *J Am Coll Health*,; 53(6): pp. 285-90.

Reichert FF, Barros AJ, Domingues MR, Hallal PC, (2007). The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. *American Journal Public Health*. March 97(3): pp. 515-9.

Wagner, G.A., Andrade, A.G. (2008), Uso de álcool, tabaco e outras drogas entre estudantes universitários brasileiros. *Revista de Psiquiatria Clínica* 35, supl. 1; pp. 48-54

Wallace, L. S., Buckworth, J., Kirby, T. E., Sherman, W. M. (2000). Characteristics of exercise behavior among college students: Application of Social Cognitive Theory to predicting stage of change. *Preventive Medicine*, 31, pp. 494-505.

Wang, D., Ou C.Q., Chen M.Y., Duan N. (2009) Health-promoting lifestyles of university students in Mainland China. *BMC Public Health* 99, p. 379.

World Health Organization. (2009). Benefits of physical activity. Consultado a 31 Janeiro 2009 no endereço <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>

US Department of Health and Human Services. (1996). Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. The President's Council on Physical Fitness and Sports.

ANEXOS

I. Métodos de avaliação do nível de actividade física

Fazendo referência aos instrumentos existentes para avaliar o nível de actividade, existe uma vasta gama de métodos para o fazer, o que me solicitou a escolher aquele que melhor dava resposta aos problemas e aos objectivos inicialmente propostos, tendo em conta os recursos disponíveis (temporais, financeiros) para fazer essa avaliação.

Cerca de 30 técnicas diferentes têm sido utilizadas para estimar a actividade física e o gasto energético (Melanson e Freedson, 1996), com alguns autores sugerindo que existam mais de 50 técnicas diferentes (Ainsworth *et al.*, 1994).

Devido à complexidade e subjectividade que a actividade física apresenta, estes métodos medem diferentes aspectos da actividade física. De um modo geral, os instrumentos de medida podem ser classificados em dois grandes grupos: a) aqueles que utilizam as informações dadas pelos indivíduos (questionários, entrevistas e diários) e aqueles que utilizam marcadores fisiológicos ou sensores de movimento para a mensuração directa de actividades em determinado período de tempo. Ainsworth *et al.*, 1994 apresentam esses instrumentos classificados em 6 grupos principais: a) Calorimetria, b) Marcadores Fisiológicos, c) Sensores de Movimento electrónicos e mecânicos, d) Observação Comportamental, e) Ingestão Calórica e f) Levantamentos de lazer e trabalho. É importante considerar que os instrumentos são construídos e validados em determinadas populações com características próprias de sexo, idade, etnia e nível social (Nahas, 1996), o que dificulta a aplicação em populações diferentes. Essa dificuldade deve-se também ao facto de não existir um instrumento que seja considerado padrão para a validação e consequente construção de outros instrumentos. Nahas, 1996 acredita que o ideal seria dispor de instrumentos que atendessem às características desejadas e que a escolha deve atender a: a) forma de actividade física em questão; b) adequação do instrumento ao grupo populacional em estudo, e c) praticabilidade, especialmente quanto ao custo relativo de determinada medida.

Para cumprir o objectivo principal deste trabalho (análise comparativa dos níveis de actividade física dos estudantes Universitários do 1º ciclo da UBI e UMa) utilizei o método do levantamento como instrumento de análise, por esse motivo vou-me focalizar de seguida mais no mesmo, explicando as vantagens e desvantagens do uso dessa ferramenta.

Este método envolve instrumentos na forma de questionários, entrevistas e diários de actividade. Estas são as ferramentas mais comumente empregues em estudos epidemiológicos de larga escala (Melanson e Freedson, 1996; Kriska, 1997). A abordagem utilizada para medir a actividade física varia na sua complexidade da forma auto-administrada com questões com itens simples, até a entrevista. Para Sallis e Owen, 1999 de uma maneira geral os questionários: a) requerem que os indivíduos recordem as suas

actividades ao longo de um período de tempo em particular; b) podem ser administrados por um entrevistador ou por telefone, ou ainda auto-administrados; c) os indivíduos podem ser solicitados a recordar actividades de lazer apenas ou actividades de trabalho e de lazer; e d) podem também perguntar sobre a descrição de actividades bem detalhadas, como frequência, duração e intensidade a cada hora, ou apenas menos detalhada, como a participação em classes mais amplas de actividades. Os diários podem detalhar toda a actividade física realizada num período de tempo que é usualmente curto, de 1 a 3 dias. Devido ao curto intervalo de tempo investigado, os diários podem não representar o padrão de actividade física de longo termo e também apresentam a desvantagem de exigir um maior esforço do participante no seu preenchimento, assim como uma maior reactividade, ou modificação do padrão de actividade física durante o período de investigação (U.S. Department of Health and Human Services, 1996). Os levantamentos recordatórios têm uma menor influência no comportamento, embora possa haver alguma dificuldade em recordar a actividade, especialmente em idosos e crianças até aos 10 anos (Sallis e Owen, 1999). Os levantamentos apresentam como principais vantagens: a) uma grande quantidade de informação em relação ao tempo e custo envolvido; b) facilidade de administração; c) não reactividade; e, d) em geral não oferecem dificuldades para preencher (Hensley *et al.*, 1993). Kriska, 1997 relata que a escolha destes métodos para estudos populacionais se deve ao facto destes possuírem as características de: a) não reactividade; b) praticabilidade, c) aplicabilidade; e d) acuracidade. Todavia estes métodos não oferecem estimativas tão precisas de gasto energético quanto os métodos directos, como por exemplo a calorimetria.

Embora possua uma vantagem especialmente quanto ao custo e abrangência dos estudos, existem algumas desvantagens no emprego de levantamentos. Hensley *et al.*, 1993, considera que uma desvantagem deste método é que o instrumento empregue pode não identificar todos os comportamentos da actividade física, o que pode levar a uma dificuldade em classificar os hábitos da mesma. As medidas de reprodutibilidade e validade podem assegurar a precisão e qualidade da medida em questionários. Um questionário confiável deve apresentar os mesmos resultados quando é administrado nas mesmas circunstâncias e para tanto são realizadas as medidas de reprodutibilidade. Os estudos de reprodutibilidade utilizam coeficientes de teste e (re) teste ou correlação intra-classe (Kriska, 1997).

Num estudo realizado por Nahas e Barros, 1999, procurou-se verificar a reprodutibilidade do Questionário Internacional de Actividade Física (OMS- 6.0) com adultos no Brasil e encontraram um valor (R) de 0.55, 0.60, e 0.68 para actividades ocupacionais, domésticas e de lazer respectivamente, confirmando a utilização do instrumento na versão para a língua portuguesa. De referir que o IPAQ está validado não só para o Brasil como também o está para Portugal. A medida de validade determina o quanto o questionário mede aquilo que para o qual foi desenvolvido (Kriska, 1997). Para a validação de questionários, diversas medidas directas da actividade física têm sido empregues e embora muitos destes métodos possam ser considerados padrões adequados, a validade pode ser adequadamente medida verificando a

correlação do questionário com diferentes instrumentos (Sallis e Owen, 1999). Todavia, mediante a ausência de um padrão “ouro” como medida de comparação, tem levado a outras alternativas como a utilização da aptidão cárdio-respiratória como padrão de validação (U.S. Department of Health and Human Services, 1996). Embora a actividade física habitual seja um determinante para a aptidão cárdio-respiratória, existem outros factores tais como herança genética, género e idade também têm um importante papel. Apesar de alguns estudos de correlação demonstrarem que a actividade física auto-relatada não seja perfeitamente correlacionada com a aptidão cárdio-respiratória, ainda assim pode ser considerado o maior factor preditivo (U.S. Department of Health and Human Services, 1996).

Em suma, a escolha do questionário como instrumento de recolha de dados e segundo Oliveira e Maia, 2001, é aquele que se adequa melhor ao cariz do trabalho desenvolvido.

II. Questionário Aplicado



Universidade da Beira Interior

Departamento de Ciências do Desporto

INVESTIGAÇÃO SOBRE O NÍVEL DE ACTIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEL DE ESTUDANTES DE 1º CICLO DAS UNIVERSIDADES DA MADEIRA E BEIRA INTERIOR

Quando preencher o questionário que se segue é favor ter em conta que:

1. Este questionário destina-se ao desenvolvimento de uma investigação realizada por um aluno do Departamento de Ciências do Desporto, no âmbito do Mestrado.
2. As respostas são completamente confidenciais e utilizadas única e exclusivamente para os fins estatísticos e académicos desta investigação.
3. Algumas questões foram concebidas para que sejam respondidas através de uma escala de intensidade em que as possibilidades de resposta devem ser dadas de acordo com a seguinte escala:

Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Bastantes vezes	Muitas vezes
1	2	3	4	5

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
1	2	3	4	5

Nada Importante	Pouco importante	Relativamente importante	Importante	Muito importante
1	2	3	4	5

Nada interessante	Pouco interessante	Relativamente interessante	Bastante interessante	Muito interessante
1	2	3	4	5

Discordo completamente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo completamente
1	2	3	4	5

Muito pouco saudável	Pouco saudável	Relativamente saudável	Bastante saudável	Muito saudável
1	2	3	4	5

4. Outras questões solicitam a resposta de acordo com um valor numérico ou intervalo de valores.
5. Solicita-se que assinale a sua resposta com um X.
6. **É importante que todas as questões sejam respondidas.**
7. Não há respostas certas ou erradas. Apenas se pretende conhecer a sua opinião.

Agradecemos a preciosa colaboração que presta a esta investigação!

QUESTIONÁRIO

O1. Questionário Internacional de Actividade Física (IPAQ)

Forma curta

O objectivo deste estudo é avaliar o seu nível de actividade física regular. Este questionário faz parte de um estudo alargado realizado em vários países. As suas respostas vão-nos ajudar a conhecer o nosso nível de actividade física, quando comparado com o de pessoas de outros países.

As questões referem-se apenas à semana passada e são sobre as actividades desenvolvidas na sua actividade profissional e nas suas deslocações, sobre as actividades referentes aos trabalhos domésticos e às actividades que efectuou no seu tempo livre para recreação ou prática de exercício físico / desporto.

Por favor, responda a todas as questões.

Ao responder às seguintes questões considere o seguinte:

Actividades físicas vigorosas referem-se a actividades que requerem um esforço físico intenso que fazem ficar com a respiração ofegante.

Actividades físicas moderadas referem-se a actividades que requerem esforço físico moderado e tornam a respiração um pouco mais forte que o normal.

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

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

| | Dias

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

Horas

Minutos

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

Dias

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

Horas

Minutos

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

Dias

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

Horas

Minutos

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

| Horas

| Minutos

O2. Avaliar a participação nas ofertas de actividades físicas e desportivas existentes

O2.1	Nível de satisfação	MT insatisfeito			Mt satisfeito	
		1	2	3	4	5
O2.1.1	Grau de satisfação da oferta de act. físicas e/ou desportivas existente na Universidade onde estudo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.1.2	Grau de satisfação da oferta de act. físicas e/ou desportivas existente na cidade onde estudo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O2.2	Nível de adesão	Nunca			Muitas vezes	
		1	2	3	4	5
O2.2.1	Participo em act. físicas e/ou desportivas na Universidade onde estudo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.2.2	Participo em act. físicas e/ou desportivas na cidade onde estudo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nota: Se, na questão O2.2.1, respondeu **muitas vezes** passe para o grupo O2.4.

O2.3	Causas da não participação em act. físicas ou desportivas <u>na Universidade</u>	Nada importante			Mt importante	
		1	2	3	4	5
O2.3.1	Distância	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.3.2	Preço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.3.3	Disponibilidade (falta de tempo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.3.4	Horários das actividades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.3.5	Tipo de actividades pouco interessantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.3.6	Não me identifico com os outros participantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.3.7	Não concordo com o modo como são organizadas as actividades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.3.8	Não gosto de praticar actividades físicas ou desportivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O2.4	Objectivos associados à prática de actividades físicas	Nada importante			Mt importante	
		1	2	3	4	5
O2.4.1	Perda de peso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O2.4.2 Definição muscular (ficar com corpo bonito)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.4.3 Prevenção de doenças	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.4.4 Melhorar condição física (ficar menos cansado/a quando faço esforços)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.4.4 Sociabilização e conhecer novas pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.4.6 Diversão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.4.7 Aprendizagem de hábitos de vida saudável	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.4.8 Aumento da auto-estima	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.4.9 Reabilitação/recuperação de lesões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.4.10 Relaxamento, diminuição de níveis de stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O2.5	Tipos de actividades preferenciais	Nada interessante			Mt interessante	
		1	2	3	4	5
	O2.5.1 Caminhadas, ciclismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	O2.5.2 Aulas ginásio máquinas (sozinho/a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	O2.5.3 Aulas aeróbica (grupo com música)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	O2.5.4 Aulas estruturadas (<i>fitness</i>) (com orientador)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	O2.5.4 Aulas livres (sozinho/a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	O2.5.6 Aulas no exterior (actividades <i>outdoor</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	O2.5.7 Desportos amadores com amigos (ténis, futsal, squash...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	O2.5.8 Desportos amadores estruturados (com orientador)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	O2.5.9 Aulas de modalidades de combate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	O2.5.10 Aulas de mobilização/meditação (Yoga, Tai-chi, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	O2.5.11 Aulas de dança	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O2.6	O <i>campus</i> universitário da Universidade onde estudo e a prática de actividades físicas	Discordo compl.			Concordo completamente	
		1	2	3	4	5
	O2.6.1 É fácil andar a pé/bicicleta no <i>campus</i> da Universidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	O2.6.2 Há diferentes estruturas para a prática de act. físicas no <i>campus</i> da Universidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	O2.6.3 As estruturas para a prática de act. Físicas no <i>campus</i> da Universidade são acessíveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O2.7	A estrutura organizacional da cidade onde estudo e a prática de actividades físicas	Discordo compl.			Concordo completamente	
		1	2	3	4	5
	O2.7.1 É fácil andar a pé/bicicleta na cidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	O2.7.2 Há diferentes estruturas para a prática de act. Físicas na cidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	O2.7.3 As estruturas para a prática de act. Físicas na cidade são acessíveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O3. Avaliar percepções sobre a actividade física

O3.1	Na sua opinião, a actividade física é muito importante para	Escolha os três aspectos mais importantes				
O3.1.1	prevenir doenças	<input type="checkbox"/>				
O3.1.2	melhorar a sua auto-confiança	<input type="checkbox"/>				
O3.1.3	se divertir	<input type="checkbox"/>				
O3.1.4	melhorar o seu aspecto	<input type="checkbox"/>				
O3.1.5	melhorar a sua mobilidade	<input type="checkbox"/>				
O3.1.6	diminuir o stress	<input type="checkbox"/>				

O3.2	Na sua opinião, que tipos de exercícios são mais benéficos para a saúde?	Escolha duas opções				
O3.2.1	Andar	<input type="checkbox"/>				
O3.2.2	Correr	<input type="checkbox"/>				
O3.2.3	Nadar	<input type="checkbox"/>				
O3.2.4	Remar	<input type="checkbox"/>				
O3.2.5	Subir escadas	<input type="checkbox"/>				
O3.2.6	Jogar futebol/basquetebol/andebol	<input type="checkbox"/>				

O4. Avaliação do estilo de vida

O4.1	Avaliação de actividades de lazer: No meu tempo livre	Não faço 10 min/dia 30 min/dia 1h/dia > 2h/dia				
		1	2	3	4	5
O4.1.1	Pratico actividades físicas e/ou desportivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.1.2	Leio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.1.3	Vou ao cinema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.1.4	Saio com os amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.1.5	Jogo computador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.1.6	Passeio/vejo montras/vou às compras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.1.7	Vejo televisão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.1.8	Navego Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.1.9	Vou a teatro/museus/exposições	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O4.1.10 Faço trabalhos manuais/bricolage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.1.11 Faço voluntariado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.1.12 Aumento a minha formação (estudo línguas/música/informática...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O4.2	Questionário geral de saúde:	Discordo compl.		Concordo completamente		
		1	2	3	4	5
O4.2.1 Sinto-me perfeitamente bem e de boa saúde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.2.2 Sinto dores de cabeça/pescoço/costas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.2.3 Sinto-me doente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.2.4 Sinto dificuldade em concentrar-me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.2.5 Tenho dormido pouco (< 6h/noite).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.2.6 Tenho dificuldades em adormecer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.2.7 Sinto-me em stress.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.2.8 Sinto-me impaciente e mal-humorado/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.2.9 Tenho ataques de ansiedade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.2.10 Sinto que não tenho tempo suficiente para as tarefas que me são pedidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.2.11 Demoro a fazer as tarefas mais que o costume.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.2.12 Sinto-me satisfeito com o trabalho realizado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.2.13 Sinto-me capaz de tomar decisões.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.2.14 Sinto-me cansado/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.2.15 Costumo beber álcool até ficar embriagado/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.2.16 Costuma beber álcool regularmente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.2.17 Consumo drogas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.2.18 Sou fumador/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.2.19 Bebo demasiado café (> 3 expressos/dia).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.2.20 Tomo medicamentos regularmente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

O4.3	Classifique o seu estilo de vida relativamente aos seguintes aspectos:	Mt pouco saudável			Mt saudável	
		1	2	3	4	5
O4.3.1 Tipo de alimentação mais frequente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.3.2 Nível de sedentarismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.3.3 Horas de sono	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.3.4 Consumo de álcool/tabaco/drogas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.3.5 Modo como passo o tempo livre (actividades de lazer)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.3.6 Nível de massa corporal (peso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.3.7 Níveis de tensão arterial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O4.3.8 Níveis de stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

O4.3.9 Postura corporal nas aulas/durante o estudo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.3.10 Nível de cansaço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O5: Avaliar o tipo de actividade física e/ou desportiva que era feita antes de estudarem na universidade

O5.1	Antes de estudar no ensino superior, que tipo de exercício fazia?	Nunca					Mt vezes				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
O6.1.1	Costumava praticar algum tipo de exercício antes de ser universitário?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.2	Costumava fazer exercício em máquinas de ginásio (passadeiras, bicicletas, <i>steps</i> , elípticas...)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.3	Participava em aulas de grupo (aeróbica, <i>step</i> ,...)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.4	Participa em actividades desportivas amadoras?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.5	Fazia caminhadas/ passeios?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.6	Praticava natação/hidroginástica?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.7	Participa em actividades desportivas a nível profissional?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O5.2	Frequência com que praticava exercício, antes de ser universitário?	1X/semana	2X/semana	+3X/semana
		O6.2.1	Qual a frequência com que praticava exercício?	<input type="checkbox"/>

Informações gerais:

- Idade: _____ Sexo: Feminino Masculino Peso: _____ Altura: _____
- Curso _____ Ano _____
- Há quantos anos frequenta a Universidade? _____ Anos
- É trabalhador estudante? Sim Não
- Estado Civil: Solteiro Casado / União de facto Divorciado Viúvo
- Naturalidade _____ Localidade de Residência: _____ Concelho: _____
- Tem alguma doença? _____ Qual? _____

III. Distribuição dos questionários consoante os cursos existentes nas duas Universidades

UBI		UMa	
<u>Curso</u>	<u>Nº de Questionários</u>	<u>Curso</u>	<u>Nº de Questionários</u>
Ciências do Desporto	37	Engenharia Electrónica	9
Marketing	27	Comunicação	20
Eng. Aeronáutica	31	Gestão	30
Gestão	50	Economia	22
Bioquímica	21	Engenharia Civil	6
Arquitectura	5	Engenharia Informática	6
Cinema	2	Ciências da Cultura	14
Engenharia Civil	6	Serviço Social	8
C. Biomédicas	4	Educação Física e Desporto	13
C. Comunicação	5	Bioquímica	9
Design moda	1	Estudos Ingleses	2
Economia	2	Arquitectura	1
Eng. Informática	4	Psicologia	12
Eng. Electrotécnica	1	Ciências da Educação	12
Eng. Electromecânica	3	Educação Básica	11
Eng. Mecânica	1	Enfermagem	16
Farmácia	1	Design Média Interactivo	6
Medicina	39	Medicina	2
Optometria	1	Biologia	1
Psicologia	32
Sociologia	27

