

# UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

MESTRADO EM CIÊNCIAS DO DESPORTO  
2011/2012



Estudo comparativo dos níveis de atividade física e hábitos de vida saudável em estudantes universitários europeus - Universidade de Trás-os-Montes e alto Douro, Portugal e Technical University Bialystok, Polónia

**NOME DO ALUNO: Luís Miguel Babo Leite**

**NOME DO ORIENTADOR: Professora Doutora Dulce Esteves**

**Covilhã, Setembro 2012**

“Devemos acreditar que temos um dom para alguma coisa e que,  
custe o que custar, havemos de consegui-la”

Marie Curie

Aos meus pais, irmão, padrinhos e namorada,  
por tudo o que representam para mim.

## Resumo

Os níveis de atividade física e hábitos de vida saudável têm sido substituídos gradualmente por novos comportamentos sedentários (Epstein *et al.*, 2005). É uma problemática que afeta toda a população em especial dos estudantes universitários, mesmo de diferentes países e contextos sociais, culturais e económicos.

**Objetivo:** Este estudo pretende avaliar os níveis de atividade física e alguns hábitos de vida saudável de estudantes universitários portugueses e polacos.

**Método:** Foi aplicado um questionário sobre atividade física (International Physical Activity Questionnaire - IPAQ) e hábitos de vida saudável a 658 estudantes de duas universidades europeias: 300 estudantes da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (Portugal) e 358 estudantes do Technical University Bialystok (Polónia).

**Resultados:** Verificou-se que os estudantes polacos apresentam maiores níveis de atividade física (77%) em relação aos estudantes portugueses (45%). As duas populações têm objetivos distintos em relação a atividade física, os estudantes portugueses privilegiam os benefícios para a saúde, enquanto os estudantes polacos dão mais importância à performance. A falta de tempo (70%) é a principal causa indicada para a falta de prática desportiva. Os hábitos de vida saudável são idênticos em ambas as populações. Verifica-se um consumo similar de álcool, tabaco ou drogas e uma baixa percentagem no consumo de alimentação saudável (<50%). Os estudantes portugueses procuram mais informações sobre atividade física junto de professores (61%) e profissionais de desporto (48%), enquanto os polacos tem preferência pelas novas tecnologias, sendo a Internet o método mais utilizado (72%).

**Conclusão:** A população portuguesa apresenta características mais sedentárias do que a população polaca. A tendência generalizada da quebra dos níveis de atividade física é mais evidente no caso português.

### PALAVRAS-CHAVE

Nível de atividade física; Estilo de vida; Estudantes universitários, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal; Technical University Bialystok, Polónia; IPAQ.

## Abstract

Levels of physical activity and healthy lifestyle habits have been gradually replaced by new sedentary behaviors (Epstein, *et al.*, 2005). It is a problem that affects the entire population of college students in particular, even from different countries and social, cultural and economic.

**Objective:** This study aims to assess levels of physical activity and some healthy lifestyle habits of college students Portuguese and Polish.

**Methods:** A questionnaire on physical activity (International Physical Activity Questionnaire - IPAQ) and healthy lifestyle habits to 658 students from two European universities: 300 students at the University of Trás-os-Montes and Alto Douro (Portugal) and 358 students of Bialystok Technical University (Poland).

**Results:** It was found that the Polish students have higher levels of physical activity (77%) compared to Portuguese students (45%). The two populations have different objectives in relation to physical activity, the Portuguese students relate health benefits, while the Polish students relate to performance. The lack of time (70%) is the main cause given for the lack of sports. The healthy lifestyle habits are the same in both populations. There is a similar consumption of alcohol, drug and tobacco or a lower percentage consumption of healthy diet. Portuguese students seeking more information about physical activity among teachers (61%) and sports professionals (48%), while the Poles have a preference for new technologies, the Internet being the most used method (72%).

**Conclusion:** The Portuguese population is more sedentary than the Polish population. The general trend of breaking levels of physical activity is more evident in the Portuguese case.

### KEYWORDS

Physical activity; Life style; College students, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal; Technical University Bialystok, Poland; IPAQ.

## Agradecimentos

O trilho percorrido durante a execução deste labor académico não pode, nem deve, fazer-se de forma solitária e, por isso mesmo, é chegada a altura de agradecer àqueles que comigo caminharam.

Em primeiro lugar, agradeço às duas pessoas que tornaram possível este momento de realização académica e pessoal: os meus pais. A eles dedico este trabalho e agradeço todo o apoio, carinho e palavras de ânimo, sempre oportunas. Ao meu irmão Rui agradeço a paciência e os momentos de descontração que se revelaram deveras preciosos. Aos meus padrinhos e avós D. Emília e Sr. Babo as palavras de sabedoria e à restante família e amigos o incentivo constante. À minha namorada, Vera de Andrade Lopes, agradeço a confiança demonstrada desde o primeiro momento e as manifestações de força e coragem que se revelaram uma mais-valia. Aos meus colegas de casa que viveram comigo todos os anos de universidade, acima de tudo, grandes amigos, agradeço as palavras de apoio bem como a troca de experiências que contribuiu para superar alguns obstáculos que cruzaram o nosso caminho.

Dirijo finalmente uma palavra de gratidão à minha orientadora de Tese Prof. Doutora Dulce Esteves, pelos valiosos e incansáveis ensinamentos que partilhou, bem como a total dedicação manifestada no acompanhamento assíduo dos trabalhos.

# Índice

Resumo .....	iv
Abstract .....	v
Agradecimentos .....	vi
Índice .....	vii
Índice de tabelas.....	x
Introdução.....	xi
Revisão da literatura .....	12
Hábitos de vida saudável .....	14
Quadro de autores.....	14
Objetivos da investigação .....	21
Questões, Hipóteses e justificações.....	21
Metodologia .....	25
Caracterização da amostra .....	25
Instrumento de avaliação .....	25
Análise de dados .....	27
Resultados.....	28
Níveis de atividade física (Resultados IPAQ).....	28
Níveis de IMC .....	29
Hábitos de vida saudável .....	30
Discussão .....	44
Níveis de atividade física.....	44
Níveis de IMC .....	45
Nível de satisfação com as ofertas de atividades desportivas .....	45
Disponibilizadas pela universidade .....	45
Disponibilizadas pela cidade.....	45
Nível de participação nas atividades .....	46
Proporcionadas pela universidade .....	46
Proporcionadas pela cidade.....	46
Diversidade e facilidade de acesso a atividades desportivas .....	47
Disponibilizadas pela universidade .....	47
Disponibilizadas pela cidade.....	47
Objetivos associados a atividade física .....	48
Causas de não participação em atividades desportivas .....	48
Causas de desistência em atividades desportivas.....	49
Fontes de informação sobre atividade física .....	49
Nível de conhecimento sobre atividade física .....	49
Nível de conhecimento sobre atividade física recomendada para os estudantes universitários	50

Atividades preferidas dos estudantes durante as horas de lazer.....	50
Estado de saúde dos estudantes .....	51
Estilo de vida dos universitários.....	51
Gosto pela atividade física.....	52
Níveis de atividade física antes da entrada na universidade .....	52
Conclusões .....	54
Trabalho Futuro .....	58
Bibliografia.....	59
ANEXOS .....	65

# Índice de Figuras

Figura 1: Escala dos níveis de atividade física.....	28
Figura 2: Índice de massa corporal (IMC) .....	29

# Índice de tabelas

Tabela 1: Quadro de autores .....	15
Tabela 2: Quadro de Questões, Hipóteses e Justificações de investigação .....	21
Tabela 3: Nível de satisfação .....	30
Tabela 4: Nível de participação .....	30
Tabela 5: Causas de não participação em atividades físicas.....	31
Tabela 6: O campus universitário e a prática de atividade física .....	32
Tabela 7: A estrutura organizacional da cidade e a prática de atividade física.....	32
Tabela 8: Nível de importância de objetivos associados à atividade física .....	33
Tabela 9: Causas de desistência de um programa de atividade física .....	34
Tabela 10: Nível de conhecimento de atividade física recomendada .....	35
Tabela 11: Autoavaliação do conhecimento sobre atividade física .....	36
Tabela 12: Fontes de informação .....	36
Tabela 13: Atividades de lazer .....	38
Tabela 14: Questionário geral de saúde .....	39
Tabela 15: Auto classificação do estilo de vida .....	40
Tabela 16: Avaliação do gosto pela prática desportiva .....	41
Tabela 17: Tipo de atividades e frequência com que eram praticadas antes da entrada na universidade .....	42
Tabela 18: Percentagem de atividade física antes de entrar no ensino superior .....	43

# Introdução

A atividade física e os hábitos de vida saudável são dos fatores mais importantes para se obter uma melhor qualidade de vida, atual e futura (Clark *et al.*, 2008; Conn *et al.*, 2009).

Os benefícios são imensos: melhora-se a aptidão física, a saúde mental e ainda se previne o aparecimento de algumas doenças associadas a estilos de vida menos saudáveis (Penedo & Dahn, 2005). No entanto, verifica-se que estes hábitos têm vindo a ser substituídos gradualmente por outros de características mais sedentárias (Epstein, *et al.*, 2005). Note-se que é um problema presente em todas as idades, desde os mais novos até aos mais idosos (Adams, 2006; Borodulin *et al.*, 2008). A transição entre a adolescência para a vida adulta é vista como o ponto crucial na formação dos hábitos que se irão prolongar ao longo da vida (Askie *et al.*, 2010). No entanto, é precisamente nesta fase onde se verifica a maior perda dos níveis de atividade física (Vasconcelos & Maia, 2001). A entrada na universidade dá-se justamente durante esta fase da vida. As novas exigências provocadas por este novo contexto fazem com que sejam necessários fazer reajustes aos hábitos de vida. O tempo dedicado ao estudo e as suas exigências são superiores, obrigando a uma melhor rentabilização do tempo disponível. Deste modo, as práticas de atividade física e de vida saudável são muitas vezes esquecidas e atiradas para um segundo plano.

Perante tal facto, é importante averiguar os níveis de atividade física, os comportamentos e os hábitos de vida saudável dos universitários, uma vez que estes tendem a prevalecer ao longo da vida. Sendo esta problemática comum a vários países, este trabalho tem como principal objetivo comparar duas populações universitárias distintas: uma portuguesa e uma polaca, de modo a avaliar diferenças e semelhanças entre os níveis de atividade física e os hábitos de vida saudável. Dada a diferente localização geográfica e as diferenças culturais entre os dois países, é possível comprovar se a tendência verificada na quebra de comportamentos saudáveis é generalizada ou apenas se verifica em alguns países.

## Revisão da literatura

A prática de atividade física é fundamental para uma melhor qualidade de vida (Clark, *et al.*, 2008; Conn, *et al.*, 2009). Seja uma simples caminhada ou um programa de exercício mais complexo, o importante é que não haja ausência desta prática. O conceito de atividade física e exercício físico são vulgarmente associados ao mesmo significado, no entanto, a sua definição é distinta. A atividade física consiste em todo o movimento provocado pelo organismo no qual resulte um dispêndio energético, como é exemplo alguns movimentos tipicamente diários: andar ou subir escadas. O exercício físico relaciona-se com uma atividade física mais complexa e estruturada, tendo em vista uma melhoria específica como por exemplo: treino de musculação ou aula de aeróbica (Caspersen *et al.*, 1985).

A qualidade de vida está diretamente relacionada com o nível de atividade física praticado, sendo que os benefícios obtidos por um estilo de vida ativo são imensos. A prática regular ao longo da vida está associada a melhorias significativas da qualidade de vida do praticante, tanto no bem-estar psicológico como na possibilidade de manter as funcionalidades físicas por mais tempo. Assim, ajuda a controlar e melhorar os níveis de ansiedade, depressão e *stress*, bem como aumenta a autoestima, o bom humor e o bem-estar geral psicológico. Além disso, este é um benefício geral e acessível a toda a gente, independentemente do seu género, idade ou situação socio económica (Stephens, 1988; Weyerer, 1992).

No campo da saúde, a atividade física revela-se como um dos principais recursos à disposição dos profissionais no tratamento e prevenção de doenças. Manter níveis de atividade física regular ao longo da vida, para além de prevenir a degradação precoce do sistema músculo-esquelético, diminui a probabilidade do aparecimento de doenças associadas a um estilo de vida mais sedentário, como por exemplo: ajuda a controlar o peso corporal prevenindo o excesso de peso, o aparecimento de doenças cardíacas, diabetes, colesterol, entre outras (Oja & Borms, 2004; Pate *et al.*, 1995). Dentro destas doenças encontra-se a face mais visível dos novos estilos de vida que as recentes gerações estão a adotar: a obesidade. Para a Organização Mundial de Saúde (OMS) esta é mesmo considerada a principal doença do século XXI (World Health Organization. Programme of Nutrition & Health, 1998). A troca da atividade física e de hábitos de vida saudável por outros de características sedentárias estão a fazer com que esta doença esteja cada vez mais presente na sociedade e com todos os problemas associados.

Apesar de ser uma fantástica componente para uma melhor qualidade de vida, o que se tem observado é uma tendência gradual da população substituir as práticas de atividade física por hábitos mais sedentários (Epstein *et al.*, 2011). A tendência de declínio que se verifica nos níveis de atividade física, é algo que afeta toda a população em geral, observando-se mais acentuadamente nos jovens em idade universitária (Vasconcelos & Maia, 2001). Esta problemática ganha ainda mais importância, uma vez que é durante esta fase, onde se verifica a

assimilação dos hábitos de estilo de vida, que irão preservar ao longo da vida. (Askie, *et al.*, 2010; Racette *et al.*, 2008).

A localização geográfica onde o país se encontra parece ter uma relação direta com o nível de sedentarismo registado nessa zona. Na literatura encontram-se vários estudos que identificam uma tendência dos países do sul da Europa a registar valores de sedentarismo superiores em relação às restantes populações do centro e norte da Europa. Varo *et al.* (2003), identificou Portugal, como o país da União Europeia com a maior percentagem de inatividade física, com quase 88% da população.

A literatura indica que os níveis de atividade física em Portugal são inferiores aos valores registados noutros países europeus, incluindo a Polónia. Num estudo comparativo entre diversos países europeus onde se encontram os dois países em estudo, observa-se que os níveis de atividade física na população polaca são superiores aos verificados na população portuguesa (Stephoe *et al.*, 2002). Do mesmo modo, Haase *et al.* (2004) observou que esta tendência entre os adultos portugueses e os adultos polacos também se estendia às suas respetivas populações universitárias.

A prática de atividade física é muitas vezes aconselhada e recomendada pelos mais diversos meios de comunicação e por profissionais da área. Os meios mais requisitados em busca de informação sobre atividade física são: a televisão, o professor de educação física ou o profissional de desporto (de Almeida, 2010; Pinheiro *et al.*, 2011). Apesar de estarmos perante um mundo cada vez mais informatizado, Pinheiro *et al.* (2011) verificou que a Internet não é das fontes de informação mais utilizada em busca de conhecimento sobre atividade física. No entanto, o que a literatura revela é que existem falhas na divulgação de informação sobre atividade física uma vez que não chega a toda a gente (de Almeida, 2010). Por outro lado, a procura por informação também parece não ser muito elevada, pois Pinheiro *et al.* (2011) verificou baixos níveis de utilização em todos os meios de divulgação mais referidos na literatura.

Perante os aparentes baixos índices de procura de informação sobre atividade física, poderá interligar-se com o facto de Bennet *et al.* (2009) ter observado que apenas um terço da população que analisou demonstrar saber ao certo, quais as recomendações de atividade física mais aconselhadas para si. A literatura indica diversas recomendações de atividade física indicada para os diferentes tipos de população (Colberg *et al.*, 2010; Haskell *et al.*, 2007; Organization, 2010). Objetivamente em relação a população universitária, a ACSM é uma das organizações que apresenta uma proposta de atividade física. Para a população alvo desta tese a ACSM recomenda, que um adulto deve realizar atividade física de intensidade moderada durante 5 vezes por semana, com pelo menos 30 minutos diários, para melhorar os seus níveis de qualidade de vida (Haskell, *et al.*, 2007).

Mas se as pessoas têm consciência que a prática de atividade física regular lhes trás benefícios para a saúde, então porque não a praticam regularmente? Alguns estudos procuraram identificar os principais motivos que levam os estudantes universitários a colocar a prática de atividade

física em segundo plano (Gómez-López *et al.*, 2010; Greaney *et al.*, 2009). Os motivos encontrados na literatura mostram a falta de tempo e a necessidade de dedicar mais importância aos estudos como os motivos mais referidos pelos estudantes (Romaguera *et al.*, 2011). Devido às exigências que o percurso académico exerce sobre o estudante, os períodos de lazer e tempos livres poderiam ser boas alturas para praticar atividade física, aliviando deste modo os níveis de *stress* e tensão provocados pelos estudos. No entanto, durante os períodos de lazer, as preferências dos estudantes recaem em atividades com baixo consumo energético. Dentro dessas atividades destaca-se a utilização da Internet, da televisão ou a preferência por passar o tempo na companhia de familiares e amigos. Esta notória preferência por atividades dissociadas da atividade física justificam-se pelo aparente desgosto por atividades físicas assim como a assumida falta de vontade e preguiça (Gómez-López, *et al.*, 2010).

## Hábitos de vida saudável

Além de se rever em baixa os níveis de atividade física nos jovens universitários, os seus hábitos de vida saudável também se têm vindo a degradar. Para além da inatividade física estar a aumentar, outras práticas prejudiciais à saúde também estão a crescer entre a população universitária. O consumo de álcool, tabaco, drogas e alimentos altamente calóricos estão cada vez mais presentes no quotidiano desta população (Drakou *et al.*, 2008; Grant *et al.*, 2009; Poreba *et al.*, 2008).

O sedentarismo e os maus hábitos de vida são uma realidade atual. Apesar das recomendações e dos comprovados benefícios para a saúde, é estranho que cada vez mais pessoas abduquem de um estilo de vida saudável. Note-se que é deveras um hábito que se começa a perder desde muito jovem e que posteriormente com o avançar da idade pode resultar em problemas mais graves, como doenças ou uma qualidade de vida inferior ao que podia ser alcançada (Askie, *et al.*, 2010; Flegel *et al.*, 2010; Vasconcelos & Maia, 2001).

## Quadro de autores

Relativamente aos principais estudos sobre atividade física em estudantes universitários foram encontrados 82 artigos, resultado de uma pesquisa em 5 bases de dados disponíveis na Internet: b-on, science direct, pubmed, sportdiscus e web of knowledge. Como complemento de pesquisa foi utilizado o motor de busca Google como também o Google scholar. As palavras chave usadas na pesquisa foram “physical activity”; “european college students”; “benefics physical activity”; “lifestyle college students”; “recommendations physical activity”.

O resumo desses artigos encontra-se no seguinte quadro.

Tabela 1: Quadro de autores

Autores	Ano	População	Objetivo do trabalho	Metodologia	Conclusões
(Romaguera, <i>et al.</i> )	2011	População universitária Espanhola (n=2051)	O objetivo do trabalho foi investigar estilo de vida dos estudantes universitários, assim como as motivações para se ser fisicamente ativo.	Utilizou-se um questionário que incluía perguntas sobre motivação para a prática de atividade física, o estilo de vida, hábitos alimentares, e hábitos de atividade física.	Cerca de 70% da população apresenta IMC saudável. As pessoas fisicamente ativas consomem mais fruta e vegetais. As pessoas mais sedentárias passam grande parte do tempo no computador ou a ver televisão. Os motivos apresentados para ser fisicamente ativo são: melhorar a performance “work out”, a saúde e o divertimento. A entrada na universidade e a falta de tempo são os motivos mais referidos para não praticar exercício físico.
(Rodrigues <i>et al.</i> )	2008	População universitária brasileira (n=871)	O objetivo do trabalho foi avaliar o nível de atividade física em estudantes universitários e associá-lo ao hábito de fumar	Para avaliar o nível de atividade física foi utilizado o questionário IPAQ versão reduzida. Para avaliar o hábito tabágico foi aplicado um questionário validado pela OMS.	Verificou-se que mais 51% da população tem uma vida ativa e 81% nunca tinha fumado. Não se encontrou diferenças significativas entre grupos sedentários que fumadores e não fumadores.
(Stephoe, <i>et al.</i> )	2002	Estudantes universitários europeus, incluindo portugueses e polacos (n=10336)	Observar e comparar a mudança do estilo de vida e dos hábitos de atividade física entre 1990 e 2000 em estudantes universitários europeus	Utilizou-se um questionário idêntico ao utilizado no estudo inicial, tendo como base nível de atividade física e estilo de vida.	Apesar de não se verificar grandes oscilações na generalidade, Portugal é dos países que apresenta menores níveis de atividade física, ao contrário da polónia que se apresenta como dos países com maior prevalência de atividade física. Verificou-se um aumento do número de fumadores e um decréscimo no consumo de fruta.

(Esculcas & Mota)	(Angel Martínez-González et al.)	(Haase, et al.)	(Macarro et al.)
2005	2001	2004	2010
Estudantes portugueses (n=594)	Adultos de diferentes países da união europeia (n=1000)	Estudantes universitários de 23 países, incluindo portugueses e polacos (n=19,298)	Estudantes universitários espanhóis (n=857)
O objetivo do estudo foi verificar quais as atividades de lazer mais procuradas pelos estudantes	O objetivo do estudo foi avaliar a prevalência da atividade física durante as horas de lazer em 15 países da união europeia.	O objetivo do estudo foi analisar os níveis de atividade física nos tempos de lazer e a prevalência de inatividade física em jovens universitários.	Determinar a taxa de abandono da prática desportiva nos universitários e os motivos que os levam a fazer isso
Foi utilizado um questionário com o objetivo de identificar as atividades habituais de lazer. O grupo de amostra foi dividido em 3 grupos etários distintos.	Utilizou-se um questionário através de entrevista cara-a-cara, onde as questões incidiam sobre atividade física, peso corporal e saúde	Utilizou-se um questionário baseado em perguntas sobre atividades de lazer, atividade física e saúde.	A recolha de dados dividiu-se de duas maneiras distintas, utilizou-se um questionário e através de grupos de discussão.
Verificou-se que as atividades mais praticadas são as classificadas como não ativas. Não se verificam grandes diferenças relativamente a prática de desportos orientados/competição. Contudo, verifica-se uma descida significativa da prática de desporto não orientado.	Os países do sul da europa são os que apresentam menor prevalência de atividade física, sendo Portugal onde esse valor é o menor (41%)	A atividade física praticada durante as horas de lazer está abaixo dos níveis recomendados. A prevalência de inatividade física é maior nos países mediterrânicos do que nos países da europa central ou do norte. Portugal é dos países que apresenta as maiores taxas, a probabilidade de se realizar atividade física foi associada aos benefícios para a saúde.	Verificou-se que cerca de metade da amostra não pratica desporto sendo que 35% já tinha praticado, tendo entretanto abandonado a prática. Os motivos mais utilizados para justificar o abandono são, a falta de tempo, a preferência por outras atividades e a preguiça e falta de vontade

(Terry <i>et al.</i> )	(Pavón Lores & Moreno Murcia)	(Poręba, <i>et al.</i> )
2003	2008	2008
Estudantes universitários americanos (n=736)	Estudantes universitários espanhóis (n=1512)	Estudantes universitários polacos (n=240)
O objetivo do estudo foi investigar os níveis de excesso de peso, cuidados alimentares e os níveis de atividade física nos estudantes universitários	Conhecer as diferenças entre géneros sobre a opinião sobre a prática de atividade física-desportiva e sobre programas organizados pelas universidades.	O objetivo do estudo foi analisar o estilo de vida dos universitários nos fatores de risco associados sistema cardiovascular
Foi utilizado um questionário para avaliar os hábitos alimentares e de atividade física.	Utilizou-se um questionário sobre motivações e interesses perante as atividade físicas e desportivas (MIAFD)	Utilizou-se um questionário preparado pelos autores. Incluindo questões sobre alimentação, exercício físico, uso de estimulantes e sobre a condição médica atual
O nível de atividade física vai ficando menor com o decorrer dos anos. A maioria dos participantes afirma que a prática de atividade física é inferior a 3 dias por semana. Cerca de 21% da população tem excesso de peso. Mais de 69% da amostra come menos de 5 porções de fruta ou vegetais por dia.	Verifica-se que os homens praticam mais atividade física que as mulheres. No tempo livre os homens preferem atividades desportivas enquanto as mulheres preferem atividades sociais e relações profissionais. Relativamente ao desporto, as mulheres interessam-se mais pelos aspetos saudáveis do desporto enquanto os homens relacionam rendimento. Sobre a oferta da universidade, 65% mostram-se satisfeitos com as instalações. A distância e o mau estado das instalações são os motivos mais apresentados para a falta de qualidade.	O estilo de vida dos estudantes universitários polacos na diferem do padrão de estilo de vida de um adulto. Cerca de 17% da população refere ter cuidados na alimentação, 8% da apresenta excesso de peso, 24% dos casos fuma e 26% consome álcool regularmente. As atividades físicas mais praticadas são a natação e o “jogging”

(Edd & Edd)	(Reed)	(Brandão <i>et al.</i> )	(Vieira)
2005 Estudantes universitários americanos (n=411)  O objetivo do estudo foi investigar a relação da proximidade de estruturas de atividade física com os níveis de atividade física e as relações entre os níveis de atividade física e os equipamentos de exercício em casa  Foi utilizado um questionário sobre atividade físicas durante o lazer e as estruturas de atividade física próximas de casa.  A proximidade das estruturas de atividade física parece ter uma importância no comportamento dos estudantes universitários. Os novos alunos praticam 3 vezes mais exercício que alunos há mais tempo na universidade. Verificou-se uma maior intensidade, frequência e duração da atividade física em relação a quantidade de equipamentos de exercício disponíveis em casa.	2007 Estudantes universitários americanos (n=467)  O objetivo do estudo foi avaliar a percepção de instalações desportivas no campus universitário  Foi utilizado um questionário aplicado online previamente validado.  Uma grande percentagem dos estudantes universitários não tem conhecimento de algumas instalações da sua universidade. É necessário aumentar o conhecimento sobre as instalações de atividade física no campus universitário	2011 Estudantes universitários portugueses (n=154)  Avaliar a influência do estilo de vida académico na saúde de estudantes universitários  Foi realizado um estudo longitudinal, com 2 anos de acompanhamento. Foi utilizado um questionário, onde foram recordadas características comportamentais. Foram  O facto dos estudantes se encontrarem a frequentar um alto nível de instrução não parece ter relevância com cuidados de um estilo de vida saudável. Verificou-se o aumento no excesso de peso (16%), tabagismo (19%) e nos níveis de sedentarismo (80%).	2011 Estudantes universitários portugueses (n=500)  O objetivo do estudo foi avaliar e comparar os níveis de atividade física e hábitos de vida saudável entre duas universidades portuguesas  Foi utilizado um questionário sobre atividade física e hábitos de vida saudável. (IPAQ versão curta) nas restantes questões foi utilizada uma escala de Likert de 5 dimensões  Verificou-se a existência de baixos níveis de atividade em ambas as universidades e alguns maus hábitos como por exemplo, consumo de tabaco, álcool ou drogas.

<p>(Grant, <i>et al.</i>)</p>	<p>(Gómez-López, <i>et al.</i>)</p>	<p>(Drakou, <i>et al.</i>)</p>
<p>2009</p> <p>Jovens adultos incluindo portugueses e polacos (n=17246)</p>	<p>2010</p> <p>Estudantes universitários espanhóis (n=323)</p>	<p>2008</p> <p>Universitários gregos (n=320)</p>
<p>O objetivo do estudo foi avaliar a relação entre a satisfação com a vida e comportamento de saúde em diferentes países.</p>	<p>O objetivo do estudo é descobrir as razões que levam os estudantes a adotar um estilo de vida sedentário</p>	<p>O objetivo do estudo foi identificar os motivos de restrição das atividades de lazer dos estudantes, traçar e o perfil dos hábitos de saúde,</p>
<p>Utilizou-se um questionário sobre satisfação com a vida, tabagismo, consumo de álcool, exercício físico e hábitos alimentares. As respostas foram dadas segundo uma escala de Likert de 5 dimensões.</p>	<p>Foi utilizado um questionário standard sobre hábitos desportivos e estilo de vida (CHDEV). É constituído por 51 questões de diferentes temáticas.</p>	<p>Foi utilizado um questionário desenvolvido e criado para a população adulta grega. Tem 39 questões com uma opção de 7 dimensões numa escala de Likert</p>
<p>A satisfação com a vida foi associada ao facto de não fumar, praticar exercício e ter uma alimentação cuidada. Mais de 70% dos inquiridos afirmou sentir-se bem com a vida. Os países do oeste (incluindo Portugal) tem uma alimentação mais cuidada mas também são mais fumados do que os da europa central (incluindo a Polónia). Os países da europa central consomem mais álcool que os países do oeste.</p>	<p>Verifica-se que as barreiras externas são mais importantes em relação às barreiras internas. As barreiras externas mais referidas é a falta de tempo, o stress e o cansaço. As barreiras internas são o facto de não gostar de atividade física, não ver utilidade ou por preguiça. O facto de não haver instalações desportivas nas proximidades ou adequadas para a prática desportiva também são uma causa apontada.</p>	<p>As maiores restrições as atividades de lazer são a falta de acesso as instalações, a falta de instalações e a falta de companhia. Verifica-se que a maior percentagem de participação em atividades físicas são aquelas praticadas individualmente com o máximo de 2 horas por semana. 45% da amostra afirma ter uma alimentação saudável na maioria das vezes, 90% assume nunca ter consumido drogas, 71,9% nunca fumou e cerca de 18% assume consumir mais do que uma bebida alcoólica por semana.</p>

(Corte-Real <i>et al.</i> )	(Racette, <i>et al.</i> )	(Irwin)
2008	2008	2007
Estudantes universitários portugueses (n=2284)	Estudantes universitários americanos (n=204)	Estudantes universitários americanos (n=392)
O objetivo do estudo foi averiguar a prática de atividade física nos estudantes, procurando apresentar as preferências de atividades.	O objetivo do estudo foi verificar as variações de atividade física, mudanças de peso e hábitos alimentares desde a entrada de um estudante no primeiro ano, até ao final do curso.	O objetivo do estudo foi averiguar a prevalência de estudantes que conseguiram manter uma atividade regular durante 1 mês.
Foi aplicado um questionário em que avalia a prática desportiva, desde frequência semanal, duração, preferências e níveis de participação.	Foram realizadas avaliações físicas nas amostras (medição do peso, IMC entre outros), e foi aplicado um questionário para retirar informações sobre aspetos demográficos.	Foi utilizado um questionário antes e depois de decorrido o mês da experiência para verificar se os estudantes tinham mantido uma atividade física regular.
Verifica-se que apenas 40% dos estudantes praticam atividade física regular. Verificou que as modalidades mais praticadas eram o futebol e a natação. Conclui que as estruturas têm de perceber as preferências dos estudantes de modo a poder otimizar a sua oferta tendo em conta as suas preferências.	Verifica-se uma deterioração da saúde dos estudantes, com aumento do peso, IMC assim como a baixa prevalência de exercício e hábitos alimentares cuidados, o que pode trazer implicações a longo prazo.	Verificou que apenas 35% dos estudantes analisados manteve práticas de atividade física regular durante o mês em estudo.

## Objetivos da investigação

A atividade física e os bons hábitos de vida saudável são componentes indispensáveis para uma melhor qualidade de vida. Mas como se revê na literatura, esta prática tem registado uma adesão cada vez mais reduzida, em especial nos universitários. Assim, este trabalho pretende avaliar os níveis de atividade física e hábitos de vida saudável da população universitária portuguesa, representada na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD), e da população polaca, representada pela Technical University Bialystok (TUB), bem como fazer uma comparação entre elas.

## Questões, Hipóteses e justificações

Tabela 2: Quadro de Questões, Hipóteses e Justificações de investigação

Questões de investigação	Hipóteses de investigação	Justificação
Q1 Qual é o nível de atividade física dos estudantes portugueses e polacos?	H1 O nível de atividade física dos estudantes polacos é superior aos portugueses.	A literatura indica uma tendência dos estudantes universitários polacos serem mais ativos que os portugueses, deste modo, é de esperar que tal facto se volte a verificar (Haase, <i>et al.</i> , 2004).
Q2 Qual é o nível de IMC dos estudantes português e polacos?	H2 Os universitários portugueses têm uma maior prevalência de excesso de peso.	A literatura demonstra que não se verificam muitas diferenças nos IMC dos dois países. Nota-se a tendência em ambos os países de se verificar mais casos de excesso de peso do que casos de magreza. No entanto, a população portuguesa apresenta mais casos de excesso de peso e menos casos de magreza, comparativamente com os universitários polacos (Brandão, <i>et al.</i> , 2011; Padez, 2002; Rafael <i>et al.</i> , 2010).
Q3 Os estudantes portugueses e polacos estão satisfeitos com a oferta de atividades físicas ou desportivas na sua universidade?	H3 Não se verificam diferenças significativas entre as populações em estudo.	Devido a falta de estudos sobre a satisfação dos universitários face à oferta de atividades físicas em cada universidade que demonstrem uma tendência em alguma das populações em estudo, partimos do princípio que não haverá diferenças significativas em ambas.

Q3.1 Os estudantes portugueses e polacos estão satisfeitos com a oferta de atividade física disponibilizada pela cidade?	H3.1 Não se verificam diferenças significativas entre as populações em estudo.	Devido a falta de estudos que demonstrem uma tendência em alguma das populações em estudo, partimos do princípio que não haverá diferenças significativas em ambas.
Q4 Os estudantes portugueses e polacos participam nas atividades desportivas proporcionadas pela universidade?	H4 Os estudantes polacos participam mais ativamente nas atividades proporcionadas pela universidade	Devido a literatura indicar que os estudantes polacos são mais ativos que os portugueses (Haase, <i>et al.</i> , 2004), é de esperar que se verifique uma maior adesão por parte dos universitários polacos em relação aos portugueses.
Q4.1 Os estudantes portugueses e polacos participam nas atividades desportivas proporcionadas pela cidade?	H4.1 Os estudantes polacos participam mais ativamente nas atividades proporcionadas pela estrutura desportiva proporcionada pela cidade.	Devido a literatura indicar que os estudantes polacos são mais ativos que os portugueses (Haase, <i>et al.</i> , 2004), é de esperar que se verifique uma maior adesão por parte dos universitários polacos em relação aos portugueses.
Q5 O campus universitário é diversificado e facilita o acesso a atividades desportivas?	H5 Não se verificam diferenças significativas entre as populações em estudo	Devido a falta de estudos não é possível apresentar uma hipótese mais exata, no entanto a literatura (Edd & Edd, 2005; Sallis <i>et al.</i> , 1990) refere a importância que a facilidade de acesso e diversificação de estruturas desportivas tem no nível de adesão.
Q5.1 A estrutura organizacional da cidade é diversificada e com facilidade de acesso a atividades físicas?	H5.1 Não se verificam diferenças significativas entre as populações em estudo	Devido a falta de estudos não é possível apresentar uma hipótese mais exata, no entanto a literatura (Edd & Edd, 2005; Sallis, <i>et al.</i> , 1990) refere a importância que a facilidade de acesso e diversificação de estruturas desportivas tem no nível de adesão.
Q6 Quais são os objetivos dos estudantes universitários associados a atividade física?	H6 Os estudantes universitários pretendem melhorar a sua qualidade de vida ao nível da saúde e bem-estar	A literatura (Legnani <i>et al.</i> , 2011) indica que um dos pontos mais associados a atividade é a possibilidade de obter uma vida mais saudável e um melhor bem-estar psicológico.
Q7 Quais são as causas de não participação em atividades físicas?	H7 A falta de tempo e os fatores económicos são as principais causas de não participação.	A literatura indica diversos motivos para não haver uma forte adesão as atividades físicas, sendo os mais referidos, a falta de tempo e o preço das atividades.
Q8 Quais são as causas para a desistência dos programas de atividade física por parte dos estudantes universitários?	H8 As causas de desistência são a falta de tempo e a preferência por outras atividades.	A literatura (Macarro, <i>et al.</i> , 2010) indica a falta de tempo como uma das principais causas para o abandono de atividades físicas. No entanto, durante o tempo livre, os estudantes preferem outro tipo de atividades, apresentando preguiça e falta de vontade para praticar atividades físicas.

<p>Q9 Quais são as principais fontes de informação utilizadas pelos estudantes universitários sobre atividade física?</p>	<p>H9 As principais fontes de informação utilizadas são: os professores, os profissionais de desporto e a televisão.</p>	<p>A literatura (de Almeida, 2010; Pinheiro, <i>et al.</i>, 2011) indica que os meios que mais se utilizam em busca de informação sobre atividade física são a televisão e os esclarecimentos passados pelos professores na escola, mais concretamente os de educação física.</p>
<p>Q10 Como é que os estudantes universitários percecionam o seu conhecimento sobre atividade física?</p>	<p>H10 Não se verificam diferenças significativas entre as populações em estudo.</p>	<p>A literatura (Martinsen, 2008; Sisson &amp; Katzmarzyk, 2008) indica que as populações têm uma boa perceção do seu conhecimento sobre a atividade física e dos benefícios que esta lhes trás.</p>
<p>Q11 Quais são os níveis de conhecimento dos estudantes universitários sobre a atividade física que lhes é recomendada?</p>	<p>H11 O nível de conhecimento sobre atividade física recomendada para estudantes universitários é baixo.</p>	<p>Verifica-se na literatura (Bennett, <i>et al.</i>, 2009) uma falta de conhecimento por parte dos estudantes universitários sobre a atividade física recomendada para si. Deste modo é de esperar, que os estudantes apresentem baixos níveis de conhecimento sobre o que lhes é aconselhado.</p>
<p>Q12 Quais são as atividades preferidas dos estudantes universitários nas horas de lazer?</p>	<p>H12 As atividades de lazer preferidas pelos estudantes são de cariz social e entretenimento.</p>	<p>A literatura (Angel Martínez-González, <i>et al.</i>, 2001; Askie, <i>et al.</i>, 2010) indica que nos tempos livres, os estudantes dedicam grande parte do seu tempo a sair com os amigos ou a ver televisão e navegar na Internet.</p>
<p>Q13 Qual é o estado atual da saúde dos estudantes universitários?</p>	<p>H13 O estilo de vida dos universitários polacos é mais saudável.</p>	<p>Na literatura analisada (Araújo &amp; Araújo, 2000), verifica-se a tendência progressiva de uma vida cada vez menos ativa e mais sedentária. Este estilo de vida proporciona um decréscimo na qualidade de vida que pode acarretar consequências para a saúde. Apesar de não se verificar nenhum estudo relativo as populações alvo, a população polaca pode apresentar um nível de saúde superior ao português, já que, é também espectável que apresente níveis de atividade física superiores.</p>
<p>Q14 Como é que os estudantes universitários percecionam o seu estilo de vida quanto ao facto de ser muito ou pouco saudável?</p>	<p>H14 Os estudantes em ambos os países consideram ter alguns comportamentos pouco saudáveis.</p>	<p>A literatura (Franca &amp; Colares, 2008) aponta que se verificam alguns hábitos pouco saudáveis nos estudantes universitários. Os estudantes apresentam níveis de sedentarismo elevado assim como uma dieta alimentar pouco cuidada. Verifica-se a presença regular de consumo de bebidas alcoólicas, consumo de tabaco ou drogas e poucas horas de sono.</p>

<p>Q15 Os estudantes universitários gostam de praticar atividade física?</p>	<p>H15 Os polacos gostam mais de atividades físicas que os portugueses.</p>	<p>A literatura (Marivoet, 2000) aponta para que em Portugal 45% da população não goste de exercício físico. Em associação, os estudantes polacos são mais ativos que os estudantes portugueses, logo, devem gostar mais de praticar atividades físicas.</p>
<p>Q16 Que pratica de atividade física os estudantes universitários tinham antes da entrada na universidade?</p>	<p>H16 Os níveis de atividade física antes da entrada na universidade devem ser superiores aos verificados depois da entrada, em ambos os países.</p>	<p>A literatura (Vasconcelos &amp; Maia, 2001) indica que os níveis de atividade física vão baixando ao longo da juventude, verificando-se a maior queda na transição para a vida adulta. Logo é espetável que se verifiquem níveis de atividade física superiores, face aos registados atualmente.</p>

# Metodologia

## Caracterização da amostra

A população em estudo é constituída por alunos do 1º ciclo de estudos da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal (UTAD) e do Technical University Bialystok, Polónia (TUB). Os alunos foram selecionados aleatoriamente pelos diversos cursos das instituições, de modo a se obter uma melhor representatividade da população universitária. Participaram no estudo 658 estudantes universitários, sendo 300 estudantes portugueses e 358 estudantes polacos. A amostra portuguesa apresenta-se representada por 76,3% estudantes do género feminino e 23,7% do género masculino, com idades compreendidas entre os 18 e 25 anos ( $19,58 \pm 1,61$ ). A amostra polaca representa-se por 60,9% estudantes do género feminino e 39,1% do género masculino, com idades compreendidas entre os 18 e os 25 anos ( $21,06 \pm 1,39$ ).

## Instrumento de avaliação

Todos os resultados foram obtidos por intermedio de um questionário. O uso de um questionário neste caso justifica-se pela abrangência da amostra, quer em número quer em dispersão geográfica. O questionário utilizado é constituído por 2 partes com um total de 7 questões na primeira e 16 na segunda, totalizando 23 questões.

Na primeira parte do questionário pretendeu-se avaliar os níveis de atividade física da população em estudo. Para isso foi necessário utilizar o instrumento adequado ao pretendido. Matsudo *et al.* (2001) identifica 3 tipos distintos de instrumentos que se podem utilizar para aferir dos níveis de atividade física. O primeiro baseia-se em retirar informações diretamente das pessoas, através de entrevistas ou questionários. Um segundo instrumento prende-se em utilizar os indicadores fisiológicos das pessoas, como por exemplo: o consumo de oxigénio ou a frequência cardíaca. Por último, através de sensores de movimentos, onde se regista objetivamente certas características das pessoas durante um determinado período de tempo.

O método mais recomendado para grandes populações é o uso de um questionário, mais concretamente do questionário internacional de atividade física (IPAQ) (Bergier *et al.*, 2012; Guedes *et al.*, 2005; Matsudo, *et al.*, 2001). Este instrumento foi validado em diversos países no mundo, incluindo Portugal e a Polónia (Craig *et al.*, 2003), e para a população universitária (Dinger *et al.*, 2006). Este questionário apresenta-se sob duas formas, um questionário mais curto e outro mais longo. A mais recomendada é a versão curta (Guedes, *et al.*, 2005; Matsudo, *et al.*, 2001). Matsudo *et al.* (2001) refere ainda que a versão curta é mais facilmente aceite, uma vez que não sendo tão longa e repetitiva, torna-se menos cansativa de responder. Uma

outra vantagem que este autor nos apresenta, e que se revela importante em particular para este trabalho, é o facto de este instrumento ser recomendado para comparações internacionais.

Na segunda parte do questionário procurou-se averiguar qual o tipo de estilo de vida levado pelos estudantes universitários. Pretendeu-se apurar os seus níveis de satisfação e participação nas atividades desportivas nas ofertas existentes, motivos para a prática de atividade física, razões para a falta ou abandono de atividade física, os níveis de conhecimento quanto à atividade física recomendada ao seu escalão etário, identificar os hábitos de vida saudável, e por fim verificar as características da atividade física antes da entrada na universidade.

No primeiro grupo de questões pretendeu-se aferir o nível de satisfação sobre a oferta desportiva disponível pela universidade e pela cidade, bem como da adesão à participação nessas ofertas. Complementarmente, em caso de fraca participação nas atividades desportivas propostas, é indicada uma questão suplementar com o intuito de perceber as causas de não participação nessas atividades. Procurou-se também avaliar a facilidade de deslocação a pé ou de bicicleta pelo campus universitário e pela cidade, assim como a diversidade de escolha de infraestruturas e o facto da sua acessibilidade (Edd & Edd, 2005; Milroy *et al.*, 2012; Reed, 2007; Saelens *et al.*, 2003).

No segundo grupo de questões, procurou-se encontrar os principais objetivos e motivações que os inquiridos pretendem atingir associados a prática de atividade física (Balbinotti & Capozzoli, 2008; Legnani, *et al.*, 2011).

A literatura aponta para elevadas taxas de desistência de atividades desportivas. No terceiro grupo de questões procurou-se identificar de acordo com a literatura observada, quais os fatores principais para a ocorrência dessa situação (Daskapan *et al.*, 2006; Macarro, *et al.*, 2010).

No quarto grupo de questões pretendeu-se avaliar o conhecimento que os inquiridos detêm sobre as características da atividade física recomendada para a sua saúde. Além disso também se pretende aferir dos níveis de conhecimento sobre atividade física e as fontes de informação utilizadas (Bennett, *et al.*, 2009; de Almeida, 2010; Pinheiro, *et al.*, 2011).

O quinto grupo de questões pretende avaliar o estilo de vida do inquirido, através das atividades realizadas em tempo de lazer (de Queiroz & de Souza, 2009; Esculcas & Mota, 2005), um questionário geral sobre a saúde, baseado no General health questionnaire (Goldberg & Hillier, 1979) utilizado anteriormente na população polaca e portuguesa (Makowska *et al.*, 2002; Monteiro, 2011) e uma autoavaliação em relação ao seu estilo de vida sobre alguns aspetos.

O gosto pela atividade física não é comum a toda a gente. No sexto grupo de questões pretendeu-se aferir do nível de apreciação pela prática de atividade física. Marivoet (2000) apresentou um estudo sobre a população portuguesa em que cerca de 45% dos inquiridos referia que não gostava de desporto.

Estudo comparativo dos níveis de atividade física e hábitos de vida saudável em estudantes universitários europeus - Universidade de Trás-os-Montes e alto Douro, Portugal e Technical University Bialystok, Polónia

Lopes & Maia (2004) confirmam a tendência que se verifica para o declínio dos níveis de atividade física nos jovens ao longo da sua juventude. Muitos hábitos relacionados com um estilo de vida saudável ficam definidos nesta etapa, entre a adolescência e o início da idade adulta (Vasconcelos & Maia, 2001).

No sétimo grupo de questões pretendeu-se verificar o tipo de atividades físicas mais típicas e a frequência com que eram praticadas antes da entrada no ensino universitário.

No final do questionário foram aplicadas algumas perguntas sobre informações gerais do inquirido para posterior análise estatística do perfil do grupo de amostra.

O questionário baseou-se num sistema de perguntas fechadas recorrendo-se a escala de Likert de 5 níveis, já utilizado em outros estudos similares (Drakou, *et al.*, 2008; Grant, *et al.*, 2009; Vieira, 2011).

## **Análise de dados**

A análise de dados procedeu-se com a utilização do programa Excel para introdução de dados e tratamento gráfico, e do programa SPSS versão 20.0 para o tratamento estatístico e análise descritiva (frequência, média, desvio padrão) e comparação de médias entre os dois grupos de amostra. Foi utilizado o teste ANOVA, com intervalo de significância  $p < 0.05$ .

## Resultados

### Níveis de atividade física (Resultados IPAQ)

A primeira questão de investigação (Q1) deste estudo prende-se com a avaliação dos níveis de atividade física dos estudantes. Através da versão curta do questionário IPAQ foi possível obter resultados que permitissem analisar e comparar os níveis de atividade física.

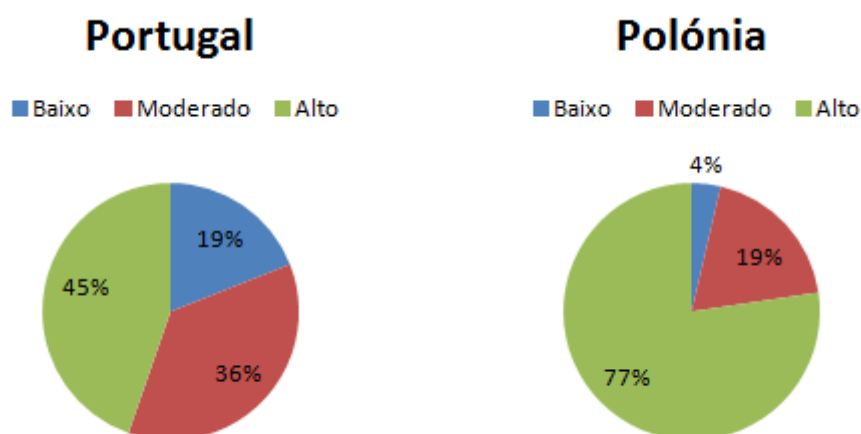


Figura 1: Escala dos níveis de atividade física

Observa-se que os estudantes polacos apresentam níveis de atividade física superiores em relação aos portugueses. A população polaca exibe uma margem muito pequena de casos onde se registam baixos níveis de atividade física (4%), contrastando com 77% dos casos onde se verificam altos níveis de atividade física. Situação oposta regista-se nos universitários portugueses, onde 19% da população apresenta baixos níveis de atividade física contra os 45% que apresentam altos níveis de atividade física.

## Níveis de IMC

A segunda questão de investigação (Q2) refere-se aos níveis de IMC dos estudantes em estudo.

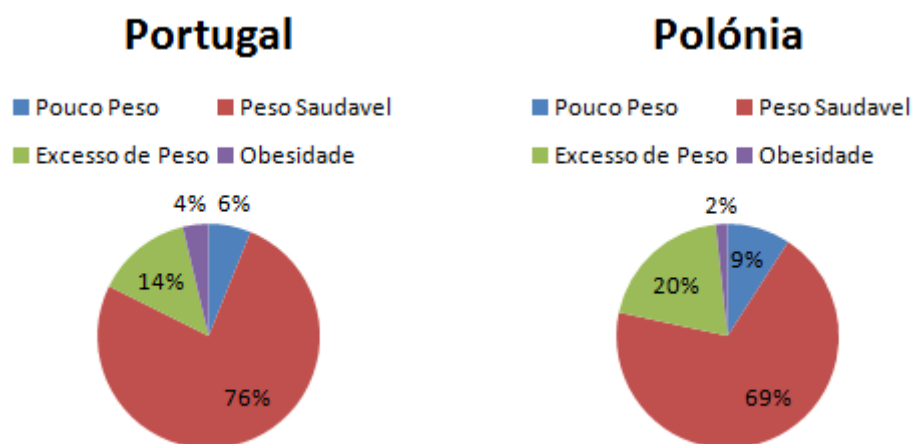


Figura 2: Índice de massa corporal (IMC)

Ao nível do índice de massa corporal (IMC) das amostras, não se verificam grandes diferenças relativamente às percentagens observadas em ambos os casos. No entanto, nota-se que a maior parte da população de ambos os países está dentro do IMC considerado saudável, salientando-se apenas um valor ligeiramente superior no caso da população portuguesa. Ao nível do IMC considerado como excesso de peso e obesidade, nota-se uma tendência da população polaca apresentar percentagens ligeiramente superiores quando comparadas com a população portuguesa. Relativamente ao IMC considerado abaixo do nível saudável, nota-se que a população polaca apresenta uma percentagem ligeiramente superior de casos em relação à população portuguesa. Excluindo as amostras com IMC considerado saudável, observam-se mais casos de estudantes com IMC alto comparativamente com o número de casos onde o IMC é mais baixo do que seria ideal.

## Hábitos de vida saudável

No primeiro grupo de questões pretendeu-se verificar o grau de satisfação dos estudantes relativamente a oferta proporcionada pela universidade e pela zona envolvente, assim como observar os níveis de participação nessas atividades bem como os motivos que levam os estuantes a não aderir, o que esta relacionado com as questões de investigação Q3, Q3.1, Q4, Q4.1, Q5, Q5.1 e Q7.

Tabela 3: Nível de satisfação

O2.1		% Satisfação (4/5)	Média	DP	F	Sig.
O2.1.1 Grau de satisfação (Universidade)	Portugal	37.6%	3.09	1.049	1.320	.251
	Polonia	37.4%	2.99	1.246		
O2.1.2 Grau de satisfação (Cidade)	Portugal	47.7%	3.34	.986	1.043	.307
	Polonia	50.8%	3.42	1.073		

De um modo geral, podemos apurar que o nível de satisfação para com a oferta de atividades físicas é similar em ambos os países, uma vez que não se verificam diferenças significativas. Observa-se que apenas cerca de 40% dos inquiridos se encontram satisfeitos com as propostas desportivas da sua universidade. Já em relação a cidade onde o campus está inserido, o nível de satisfação aumenta ligeiramente para próximo dos 50%. Assim, o nível de satisfação face as ofertas desportivas é medio-baixo.

Tabela 4: Nível de participação

O2.2		% Participação (4/5)	Média	DP	F	Sig.
O2.2.1 Grau de participação (Universidade)	Portugal	6.0%	1.55	.947	204.827	.000
	Polonia	38.4%	2.95	1.454		
O2.2.2 Grau de participação (Cidade)	Portugal	14.1%	2.07	1.193	120.792	.000
	Polonia	41.7%	3.13	1.273		

Relativamente ao nível de participação nas atividades, verifica-se uma diferença significativa entre as populações em análise. Os estudantes polacos apresentam maiores níveis de participação em relação aos portugueses. Apesar dos níveis de satisfação com as atividades propostas serem similares, verifica-se uma maior adesão por parte da população polaca, com cerca de 40% dos inquiridos a referir que participa com bastante frequência nas atividades proporcionadas contra um máximo de 14% da população portuguesa que afirma o mesmo.

Tabela 5: Causas de não participação em atividades físicas

O2.3		% Importância (4/5)	Média	DP	F	Sig.
O2.3.1 Distancia	Portugal	34.1%	2.85	1.437	5.120	.024
	Polonia	42.8%	3.17	1.234		
O2.3.2 Preço	Portugal	51.7%	3.4	1.331	13.993	.000
	Polonia	69.2%	3.88	1.138		
O2.3.3 Falta de tempo	Portugal	75.0%	4.06	.965	7.224	.008
	Polonia	62.9%	3.79	1.027		
O2.3.4 Horários	Portugal	62.1%	3.78	1.125	2.471	.117
	Polonia	56.6%	3.60	1.068		
O2.3.5 Atividades pouco interessantes	Portugal	25.4%	2.71	1.202	55.530	.000
	Polonia	58,5%	3.62	1.167		
O2.3.6 Faixa etária dos participantes	Portugal	8.6%	2.03	1.052	36.186	.000
	Polonia	25.2%	2.70	1.156		
O2.3.7 Formação dos profissionais	Portugal	19.4%	2.50	1.234	56.604	.000
	Polonia	53.5%	3.47	1.297		
O2.3.8 Metodologia de ensino	Portugal	25.4%	2.67	1.236	94.218	.000
	Polonia	73.6%	3.87	1.151		
O2.3.9 Condições da estrutura	Portugal	34.5%	2.88	1.345	71.674	.000
	Polonia	73.6%	3.97	1.082		
O2.3.10 Não retira benefícios	Portugal	18.1%	2.26	1.256	122.370	.000
	Polonia	60.4%	3.65	1.165		
O2.3.11 Não gosta de exercício físico	Portugal	19.4%	2.29	1.339	44.851	.000
	Polonia	42.1%	3.21	1.308		
O2.3.12 Preferência por atividades solitárias ou com amigos	Portugal	52.2%	3.41	1.358	1.671	.197
	Polonia	55.4%	3.58	1.219		

Verificam-se bastantes diferenças significativas entre ambas as populações relativamente aos motivos para não participarem em atividades desportivas (tabela). Nota-se que os estudantes polacos apresentam mais fatores para não participarem nas atividades, em comparação com o que se verifica na população portuguesa. Na amostra portuguesa, as principais causas apresentadas são a falta de tempo e os horários das atividades. Apesar de existirem diferenças significativas, também se verifica uma tendência da população polaca incluir estes dois fatores na sua lista de causas de não participação. Por outro lado, as grandes diferenças observadas entre estas duas populações registam-se ao nível das estruturas de atividade física. Neste campo, verificam-se diferenças significativas quanto ao preço, ao interesse das atividades, a

formação dos profissionais, o método de ensino, as condições da estrutura e por sentirem que não retiram benefícios do exercício físico.

Tabela 6: O campus universitário e a prática de atividade física

O2.4		% Concordância (4/5)	Média	DP	F	Sig.
O2.4.1 Facilidade de movimentação a pé/bicicleta (Universidade)	Portugal	64.5%	3.85	1.222	83.799	.000
	Polonia	38.8%	2.89	1.417		
O2.4.2 Diversidade de estruturas desportivas (Universidade)	Portugal	45.5%	3.43	1.048	104.834	.000
	Polonia	21.5%	2.51	1.211		
O2.4.3 Acessibilidade a estruturas desportivas (Universidade)	Portugal	49.5%	3.43	1.089	144.685	.000
	Polonia	19.6%	2.31	1.279		

Verificam-se diferenças significativas na opinião das populações, sobre a facilidade de deslocação e ao acesso a diferentes estruturas desportivas dentro do campus escolar. Neste caso, a população portuguesa encontra-se mais satisfeita em relação à polaca sobre a diversidade de opções ao seu dispor para a prática desportiva bem como a fácil deslocação até ao local. No entanto, apenas se verifica uma taxa de satisfação superior a 50% na facilidade de movimentação dentro do campus na população portuguesa.

Tabela 7: A estrutura organizacional da cidade e a prática de atividade física

O2.5		% Concordância (4/5)	Média	DP	F	Sig.
O2.5.1 Facilidade de movimentação a pé/bicicleta (Cidade)	Portugal	61.5%	3.80	1.011	6.819	.009
	Polonia	72.2%	3.99	.931		
O2.5.2 Diversidade de estruturas desportivas (Cidade)	Portugal	60.9%	3.72	.860	18.017	.000
	Polonia	73.6%	4.02	.922		
O2.5.3 Acessibilidade a estruturas desportivas (Cidade)	Portugal	57.5%	3.65	.893	.053	.818
	Polonia	56.9%	3.63	1.105		

Relativamente à estrutura organizacional presente na cidade onde está inserido o campus universitário, ambas as populações apresentam em todos os itens taxas de satisfação superior a 50%. De notar uma tendência significativa da população polaca estar mais satisfeita com as diferentes estruturas disponibilizadas, assim como a facilidade de deslocação dentro da cidade. Em relação à acessibilidade das estruturas desportivas não se verificam diferenças significativas.

No segundo grupo de questão procurou-se averiguar quais os objetivos associados a atividade física, procurando assim, dar resposta a questão de investigação Q6.

Tabela 8: Nível de importância de objetivos associados à atividade física

O3		% Importância (4/5)	Média	DP	F	Sig.
O3.1 Perda de peso	Portugal	62.9%	3.74	1.293	1.303	.254
	Polonia	67.3%	3.85	1.304		
O3.2 Prevenção de doenças	Portugal	87.0%	4.45	.763	63.048	.000
	Polonia	68.2%	3.85	1.102		
O3.3 Ficar mais forte e mais ágil	Portugal	83.3%	4.22	.835	.095	.758
	Polonia	83.0%	4.20	.834		
O3.4 Sociabilização	Portugal	69.6%	3.93	.986	10.286	.001
	Polonia	62.0%	3.68	1.010		
O3.5 Aprendizagem de hábitos de vida saudável	Portugal	83.9%	4.32	.792	42.762	.000
	Polonia	67.5%	3.84	1.042		
O3.6 Recuperação de doenças	Portugal	70.0%	3.93	1.104	21.731	.000
	Polonia	53.4%	3.51	1.199		
O3.7 Diversão	Portugal	84.3%	4.31	.790	.091	.763
	Polonia	81.8%	4.29	.929		
O3.8 Ter músculos mais definidos	Portugal	43.5%	3.31	1.141	19.191	.000
	Polonia	62.3%	3.70	1.151		
O3.9 Eliminar celulite	Portugal	54.0%	3.49	1.357	.035	.851
	Polonia	56.7%	3.47	1.522		
O3.10 Sentir-se mais autoconfiante	Portugal	75.0%	4.07	1.001	4.933	.027
	Polonia	68.7%	3.89	1.023		
O3.11 Ter o corpo mais Bonito	Portugal	71.0%	4.01	1.015	27.992	.000
	Polonia	85.8%	4.39	.835		
O3.12 Ter o corpo mais jovem	Portugal	68.0%	3.91	1.069	3.097	.079
	Polonia	74.3%	4.06	1.117		
O3.13 Diminuir o nível de stress	Portugal	87.7%	4.44	.772	23.777	.000
	Polonia	75.4%	4.11	.967		

Comparativamente aos objetivos associados à atividade física, verifica-se que é dada bastante importância por ambas as populações a cada item de resposta proposto. Uma vez que em praticamente todos os itens de resposta se observam percentagens de importância superior a 50%, excetuando apenas a população portuguesa que não considera tao importante a definição muscular. Precisamente na definição muscular, é onde se verifica uma das diferenças entre as populações. Na população polaca, para além do objetivo de conseguir obter músculos mais

definidos, também se observam diferenças significativas relativamente ao objetivo de ter um corpo mais bonito. Apesar de não se registar diferenças significativas entre ambas as populações, verifica-se que a diversão, a possibilidade de ficar mais forte/ágil ou a possibilidade de ter um corpo mais jovem, são dos fatores mais associados a atividade física por parte das amostras. Relativamente à população portuguesa, verificam-se diferenças significativas nos objetivos ligados à prevenção de doenças, à socialização, na aprendizagem de hábitos saudáveis, na recuperação de doenças e na possibilidade de diminuir os níveis de *stress*. Face a estes resultados, tem-se que os estudantes universitários portugueses apresentam maior interesse por objetivos ligados à saúde enquanto os polacos demonstram mais interesse no desempenho.

No terceiro grupo de questões, procurou-se identificar as causas de desistência de programas de atividade física, procurando assim dar resposta a questão de investigação (Q8).

Tabela 9: Causas de desistência de um programa de atividade física

O4		% Importância (4/5)	Média	DP	F	Sig.
O4.1 Distancia	Portugal	43.0%	3.13	1.444	1.609	.205
	Polonia	48.4%	3.27	1.298		
O4.2 Preço	Portugal	53.4%	3.33	1.429	34.613	.000
	Polonia	72.3%	3.97	1.154		
O4.3 Falta de tempo	Portugal	70.6%	3.85	1.181	.007	.932
	Polonia	67.3%	3.84	1.067		
O4.4 Falta de transportes	Portugal	40.7%	2.94	1.462	21.371	.000
	Polonia	54.2%	3.46	1.226		
O4.5 Atividades pouco interessantes	Portugal	19.0%	2.54	1.177	105.911	.000
	Polonia	54.7%	3.56	1.152		
O4.6 Não me identifico com o grupo	Portugal	20.4%	2.28	1.290	54.814	.000
	Polonia	37.4%	3.06	1.216		
O4.7 Não tinha empatia com o professor	Portugal	18.2%	2.16	1.288	110.824	.000
	Polonia	48.6%	3.36	1.358		
O4.8 Não gostava dos processos de ensino	Portugal	19.5%	2.32	1.279	132.162	.000
	Polonia	54.7%	3.50	1.149		
O4.9 Não me divertia	Portugal	23.5%	2.42	1.365	57.654	.000
	Polonia	41.9%	3.22	1.146		
O4.10 Não ia de encontro aos meus objetivos	Portugal	26.7%	2.55	1.370	114.167	.000
	Polonia	60.3%	3.67	1.124		
O4.11 Não tinha resultados esperados	Portugal	26.2%	2.57	1.369	113.270	.000
	Polonia	58.4%	3.67	1.104		

O4.12 Não era adequado para a minha idade	Portugal	12.7%	1.99	1.142	123.351	.000
	Polonia	41.3%	3.13	1.242		
O4.13 Não era adequado para a minha saúde	Portugal	20.4%	2.23	1.334	113.195	.000
	Polonia	53.1%	3.42	1.298		
O4.14 Era muito cansativo	Portugal	15.8%	2.16	1.227	53.872	.000
	Polonia	36.6%	2.94	1.259		
O4.15 Tinha outras coisas para fazer	Portugal	32.1%	2.74	1.343	8.864	.003
	Polonia	37.7%	3.05	1.151		
O4.16 Na hora de ir tinha "preguiça"	Portugal	28.5%	2.57	1.385	19.897	.000
	Polonia	40.5%	3.09	1.350		

A falta de tempo parece ser o grande motivo pela desistência em atividades desportivas em Portugal com cerca de 70% da população a considerar este fator importante. No entanto, sem apresentar diferenças significativas para com a amostra polaca, uma vez que esta, também a aponta como importante (67%). No item onde os estudantes polacos consideram ser o motivo mais importante, já se verificam diferenças significativas perante a amostra portuguesa. Para os estudantes polacos, o preço é o fator mais indicado como importante na hora de apontar como causa para a desistência das atividades.

O motivo que se apresenta como menos importantes para os portugueses é o facto de ponderarem que a atividade não se adequa a sua idade, com cerca de 12% de importância. Por outro lado, para os estudantes polacos o fator menos importante é o facto de a atividade ser muito cansativa, com cerca de apenas 37% da população a considerarem importante.

No quarto grupo de questões pretendeu-se averiguar dos níveis de conhecimento sobre atividade física e as fontes de informação mais utilizadas, procurando assim dar resposta às questões de investigação (Q9, Q10 e Q11).

Tabela 10: Nível de conhecimento de atividade física recomendada

O5.1	% Respostas	
Resposta correta	Portugal	43.3%
	Polonia	31.8%
Resposta errada	Portugal	56.7%
	Polonia	68.2%

Pode-se observar que em ambas as populações o nível de conhecimento sobre a atividade física mais adequada para a sua idade é relativamente baixo. Apesar de se verificar uma ligeira percentagem superior de respostas corretas por parte da população portuguesa

Estudo comparativo dos níveis de atividade física e hábitos de vida saudável em estudantes universitários europeus - Universidade de Trás-os-Montes e alto Douro, Portugal e Technical University Bialystok, Polónia

comparativamente com a população polaca, em ambas as amostras o valor de respostas corretas obtidas é inferior a 50%

Tabela 11: Autoavaliação do conhecimento sobre atividade física

O5.2		% Concordância (4/5)	Média	DP	F	Sig.
O5.2.1 Sei dos benefícios a minha saúde	Portugal	90.5%	4.48	.763	6.597	.010
	Polonia	85.7%	4.31	.830		
O5.2.2 Estou bem informado sobre os benefícios	Portugal	86.1%	4.33	.766	20.708	.000
	Polonia	77.8%	4.03	.905		
O5.2.3 Gostava de saber mais sobre a que mais se adequa a mim	Portugal	71.6%	3.98	1.056	28.894	.000
	Polonia	55.6%	3.55	1.007		
O5.2.4 Procuo sempre informações antes de iniciar uma nova atividade	Portugal	53.7%	3.51	1.17	2.288	.131
	Polonia	48.6%	3.37	1.206		
O5.2.5 Procuo sempre ajuda de um profissional	Portugal	34.1%	2.94	1.302	5.219	.023
	Polonia	25.0%	2.71	1.269		

Ambas as populações apresentam taxas superiores a 50% de concordância quando questionados sobre saber quais os benefícios para a sua saúde, o conhecimento que detêm acerca dos benefícios e a procura por informação sobre a atividade mais aconselhada a si. Nestes itens verifica-se uma diferença significativa entre as populações, sendo que a amostra portuguesa refere possuir um maior conhecimento. Por outro lado, verifica-se uma baixa percentagem de concordância, quando questionados sobre a procura de obtenção de ajuda por parte de profissional de atividade física. Não se verificam diferenças significativas na questão sobre a procura de informação sobre uma nova atividade que se pretenda praticar, verificando-se apenas uma ligeira tendência de em Portugal se procurar mais essa informação.

Tabela 12: Fontes de informação

O5.3		% Concordância (4/5)	Média	DP	F	Sig.
O5.3.1 Pelo medico pessoal	Portugal	13.8%	2.23	1.163	.008	.930
	Polonia	17.9%	2.24	1.269		
O5.3.2 Pela TV	Portugal	20.2%	2.58	1.151	4.814	.029
	Polonia	29.1%	2.78	1.201		
O5.3.3 Por amigos/familiares	Portugal	41.8%	3.28	.948	.019	.891
	Polonia	48.3%	3.27	1.128		
O5.3.4 Pelos professores/escola	Portugal	61.8%	3.74	2.572	8.555	.004
	Polonia	50.0%	3.30	1.217		

O5.3.5 Campanhas de sensibilização/ publicidade governamental	Portugal	27.6%	2.71	1.150	3.023	.083
	Polonia	21.5%	2.55	1.148		
O5.3.6 Por sites na Internet	Portugal	36.7%	3.07	1.131	103.965	.000
	Polonia	72.1%	3.91	.969		
O5.3.7 Por um profissional de desporto	Portugal	48.1%	3.29	1.231	.086	.769
	Polonia	47.5%	3.26	1.295		
O5.3.8 Procuo frequentemente informação na net	Portugal	28.0%	2.74	1.253	116.228	.000
	Polonia	63.1%	3.74	1.104		
O5.3.9 Procuo frequentemente em revistas/livros da especialidade	Portugal	22.2%	2.55	1.167	25.414	.000
	Polonia	38.0%	3.04	1.281		
O5.3.10 Pelas redes sociais na Internet	Portugal	16.8%	2.37	1.141	49.564	.000
	Polonia	39.4%	3.04	1.272		

Sobre as fontes de informação relacionadas com atividade física, os estudantes portugueses afirmam ser na escola/professor onde foram passadas as informações que detêm, com cerca de 62% de concordância. Os estudantes polacos afirmam que as fontes de informação que mais utilizaram para obter o conhecimento foram os sites da Internet, com cerca de 72% a concordarem. As fontes de informação menos utilizadas são as fornecidas pelos profissionais médicos, pela TV e pelas campanhas de sensibilização, tudo com menos de 30% de concordância. Relativamente aos dois itens de procura de informação, existem diferenças significativas entre as duas amostras. Verificando-se que os estudantes polacos procuram mais frequentemente informação, sendo que os sites de Internet voltam a ser os seus preferidos, com cerca de 63% de concordância, por outro lado, no que diz respeito aos estudantes portugueses, apenas cerca de 28% o admite fazer.

O grupo de questões sobre o estilo de vida englobou questões sobre atividades de lazer, saúde em geral e percepção de estilo de vida saudável, procurando assim responder a questão de investigação (Q12, Q13 e Q14).

Tabela 13: Atividades de lazer

O6.1		% Superior 1h/dia	Média	DP	F	Sig.
O6.1.1 Pratico atividades físicas	Portugal	27.9%	2.79	1.130	40.482	.000
	Polonia	46.2%	3.35	1.108		
O6.1.2 Leio	Portugal	22.5%	2.66	1.158	19.578	.000
	Polonia	38.9%	3.09	1.292		
O6.1.3 Cinema	Portugal	27.2%	2.43	1.442	1.425	.233
	Polonia	26.3%	2.29	1.514		
O6.1.4 Saida com amigos	Portugal	80.2%	4.17	1.017	.124	.725
	Polonia	79.0%	4.15	1.068		
O6.1.5 Jogos de computador	Portugal	26.8%	2.49	1.417	.620	.431
	Polonia	34.5%	2.58	1.582		
O6.1.6 Passeio/ver montras/ir as compras	Portugal	31.9%	2.94	1.166	20.956	.000
	Polonia	44.5%	3.35	1.141		
O6.1.7 Ver televisão	Portugal	51.3%	3.42	1.272	13.749	.000
	Polonia	41.2%	3.03	1.424		
O6.1.8 Navegar na Internet	Portugal	73.8%	4.05	.975	.020	.888
	Polonia	73.4%	4.06	1.058		
O6.1.9 Vou ao teatro/museus/exposições	Portugal	10.4%	1.87	1.085	16.918	.000
	Polonia	6.4%	1.54	.958		
O6.1.10 Faço trabalhos manuais/bricolage	Portugal	8.4%	1.71	1.039	6.388	.012
	Polonia	6.4%	1.52	.976		
O6.1.11 Faço voluntariado	Portugal	9.1%	1.53	1.051	1.446	.230
	Polonia	5.6%	1.43	.921		
O6.1.12 Aumento a minha formação	Portugal	26.2%	2.44	1.330	44.769	.000
	Polonia	41.7%	3.13	1.298		

Nas atividades de lazer nos tempos livres, é de notar que apenas duas atividades se destacam em relação às restantes. Não se verificando diferenças significativas, ambas as populações gastam os seus tempos livres preferencialmente a sair com os amigos (cerca de 80%) e a navegar na Internet (cerca de 74%). Todas as restantes atividades apresentam percentagens inferiores aos 50%, ficando apenas aproximado desse valor o item acerca do tempo que se passa a assistir televisão.

Tabela 14: Questionário geral de saúde

O6.2		% Concordância (4/5)	Média	DP	F	Sig.
O6.2.1 Sinto-me perfeitamente bem e de boa saúde	Portugal	64.6%	3.74	.970	.003	.956
	Polonia	63.7%	3.75	1.073		
O6.2.2 Sinto-me com dores de cabeça/pescoço/costas	Portugal	35.4%	2.80	1.321	25.354	.000
	Polonia	22.6%	2.28	1.310		
O6.2.3 Sinto-me doente	Portugal	5.4%	1.59	.930	3.118	.078
	Polonia	8.6%	1.72	1.042		
O6.2.4 Sinto dificuldade em concentrar-me	Portugal	29.3%	2.78	1.255	13.684	.000
	Polonia	19.3%	2.44	1.155		
O6.2.5 Tenho dormido pouco (<6h/noite)	Portugal	31.3%	2.70	1.403	2.716	.100
	Polonia	27.9%	2.51	1.472		
O6.2.6 Tenho dificuldades em adormecer	Portugal	23.9%	2.43	1.386	5.678	.017
	Polonia	20.1%	2.18	1.316		
O6.2.7 Sinto-me em <i>stress</i>	Portugal	28.3%	2.74	1.264	.054	.816
	Polonia	27.7%	2.72	1.292		
O6.2.8 Sinto-me impaciente e mal-humorado	Portugal	14.1%	2.18	1.165	2.564	.110
	Polonia	17.3%	2.33	1.233		
O6.2.9 Tenho ataques de ansiedade	Portugal	15.2%	2.05	1.218	18.248	.000
	Polonia	9.5%	1.67	1.078		
O6.2.10 Sinto que não tenho tempo para as minhas tarefas	Portugal	33.7%	2.93	1.303	14.389	.000
	Polonia	24.0%	2.55	1.244		
O6.2.11 Demoro a fazer as tarefas mais que o costume	Portugal	14.1%	2.25	1.141	1.123	.290
	Polonia	17.9%	2.39	1.958		
O6.2.12 Sinto-me satisfeito com o trabalho realizado	Portugal	45.1%	3.32	1.018	3.244	.072
	Polonia	41.9%	3.16	1.199		
O6.2.13 Sinto-me capaz de tomar decisões	Portugal	70.7%	3.88	.960	15.704	.000
	Polonia	54.1%	3.55	1.148		
O6.2.14 Sinto-me cansado	Portugal	28.6%	2.88	1.234	.249	.618
	Polonia	30.7%	2.83	1.249		
O6.2.15 Costumo beber álcool até ficar embriagado	Portugal	11.5%	1.91	1.147	16.177	.000
	Polonia	19.3%	2.30	1.269		
O6.2.16 Costumo beber álcool regularmente	Portugal	13.5%	1.88	1.190	.983	.322
	Polonia	11.1%	1.79	1.168		
O6.2.17 Consumo drogas	Portugal	3.4%	1.25	.740	.369	.544
	Polonia	5.3%	1.29	.840		

O6.2.18 Sou fumador	Portugal	15.2%	1.74	1.369	.002	.962
	Polonia	14.8%	1.75	1.313		
O6.2.19 Bebo demasiado café (>3 expressos/dia)	Portugal	9.8%	1.78	1.189	.340	.560
	Polonia	13.7%	1.84	1.263		
O6.2.20 Tomo medicamentos regularmente	Portugal	10.4%	1.61	1.157	.288	.592
	Polonia	10.3%	1.66	1.179		

Em ambas as populações não se verificam diferenças significativas em relação à sua saúde atual. As duas amostras apresentam cerca de 64% dos inquiridos a considerarem-se de boa saúde.

Apenas uma pequena parcela inferior a 9% dos inquiridos se afirma sentir doente, não havendo diferenças significativas entre os dois países.

Verifica-se uma diferença significativa na capacidade de tomar decisões, com a população portuguesa a considerar-se mais capaz em relação aos universitários polacos.

Nos itens relativos ao modo como os universitários se sentem atualmente, menos de 30% da população afirma que se sente em *stress*, de mau humor, com ansiedade, com dificuldades em dormir ou com dores de cabeça.

Relativamente aos hábitos cotidianos como o consumo de álcool, drogas, tabaco, café ou medicamentos, não se verificam diferenças significativas em quase todos os itens. Nestes itens, verifica-se sempre uma taxa inferior a 20% da população que possui estes hábitos regularmente.

Tabela 15: Auto classificação do estilo de vida

O6.3		% Saudável (4/5)	Média	DP	F	Sig.
O6.3.1 Tipo de alimentação mais frequente	Portugal	45.5%	3.45	.794	11.071	.001
	Polonia	36.0%	3.22	.955		
O6.3.2 Nível de sedentarismo	Portugal	25.1%	2.98	.950	13.599	.000
	Polonia	41.6%	3.27	1.049		
O6.3.3 Horas de sono	Portugal	45.2%	3.28	1.026	.265	.607
	Polonia	48.0%	3.32	1.125		
O6.3.4 Consumo de álcool/tabaco/drogas	Portugal	35.5%	2.81	1.587	1.808	.179
	Polonia	26.8%	2.65	1.433		
O6.3.5 Modo como passo o tempo livre (atividades de lazer)	Portugal	37.1%	3.25	.916	2.139	.144
	Polonia	44.4%	3.36	1.030		
O6.3.6 Nível de massa corporal	Portugal	44.8%	3.40	1.065	3.306	.069
	Polonia	43.6%	3.24	1.258		
O6.3.7 Níveis de tensão arterial	Portugal	58.9%	3.73	1.035	3.593	.058
	Polonia	51.7%	3.56	1.169		
O6.3.8 Níveis de <i>stress</i>	Portugal	36.5%	3.15	1.107	10.234	.001
	Polonia	30.4%	2.87	1.163		

06.3.9 Postura corporal nas aulas/durante o estudo	Portugal	25.1%	2.90	1.004	7.501	.006
	Polonia	37.2%	3.13	1.066		
06.3.10 Nível de cansaço	Portugal	25.4%	2.88	.976	.257	.612
	Polonia	23.7%	2.92	1.005		

Relativamente à adoção de um estilo de vida saudável ou pouco saudável apenas se verificam diferenças significativas no tipo de alimentação, nível de sedentarismo, nível de *stress* e postura corporal durante o estudo. Apesar de nem metade das amostras considerarem ter uma alimentação saudável, os estudantes portugueses apresentam ter uma alimentação mais saudável que os estudantes polacos. A população polaca apresenta um menor nível de sedentarismo em relação à portuguesa, mas mais uma vez não atinge os 50%. Apesar de ambas as populações considerarem possuir os níveis de *stress* e a postura corporal de estudo pouco saudáveis, os portugueses apresentam melhores níveis de *stress* que os polacos, verificando-se situação oposta na postura, sendo que os polacos apresentam uma melhor postura corporal. Nos restantes itens não se verificam diferenças significativas, no entanto, em nenhuma das perguntas se observou mais de 50% da amostra a afirmar levar uma vida saudável.

O sexto grupo de questões pretendeu verificar o gosto que as populações têm pela atividade desportiva, procurando assim responder a questão de investigação Q15.

Tabela 16: Avaliação do gosto pela prática desportiva

O7		% Concordância (4/5)	Média	DP	F	Sig.
07.1 Gosto muito de praticar exercício	Portugal	64.0%	3.83	1.072	7.156	.008
	Polonia	57.0%	3.60	1.095		
07.2 As aulas de educação física sempre me motivaram	Portugal	58.6%	3.65	1.222	4.719	.030
	Polonia	52.5%	3.45	1.126		
07.3 Gosto de praticar exercício, mas não tenho tempo	Portugal	51.5%	3.41	1.252	11.454	.001
	Polonia	35.8%	3.08	1.19		
07.4 Gosto de praticar exercício, mas os meus amigos não	Portugal	19.9%	2.39	1.229	9.588	.002
	Polonia	21.8%	2.68	1.145		
07.5 Gostava de poder praticar mais exercício	Portugal	77.4%	4.21	1.046	2.558	.110
	Polonia	75.1%	4.08	1.043		

Nos três primeiros itens de resposta deste grupo verificam-se diferenças significativas em relação ao gosto pela prática da atividade física. Observa-se que em Portugal o gosto pelas atividades é superior em relação à Polónia.

A falta da companhia dos amigos nas atividades não parece ser um fator justificativo que leve à falta de prática da atividade física. Uma vez que apenas cerca de 20% das amostras refere que tem gosto pela atividade física, em relação aos seus amigos que não têm o mesmo interesse.

Em ambas as amostras se verifica a vontade de praticar mais exercício físico, pois mais de 75% da população assim o demonstra, sendo este o único item onde não se verificam diferenças significativas.

O sétimo grupo de questões pretendeu verificar o nível de atividade física dos estudantes antes da entrada na universidade, procurando dar assim resposta a questão de investigação (Q16).

Tabela 17: Tipo de atividades e frequência com que eram praticadas antes da entrada na universidade

O8.1		% Frequência (4/5)	Média	DP	F	Sig.
08.1.1 Costumava praticar exercício antes de ser universitário	Portugal	62.2%	3.79	1.245	.188	.665
	Polonia	63.8%	3.75	1.196		
08.1.2 Costumava fazer exercício de ginásio (passadeiras, bicicletas...)	Portugal	25.4%	2.40	1.428	24.519	.000
	Polonia	34.5%	2.93	1.301		
08.1.3 Participava em aulas de grupo (aeróbica, step...)	Portugal	18.7%	2.13	1.376	11.419	.001
	Polonia	26.9%	2.50	1.401		
08.1.4 Participava em atividades desportivas amadoras	Portugal	41.9%	3.06	1.472	6.968	.008
	Polonia	49.9%	3.36	1.355		
08.1.5 Fazia caminhadas/passeios	Portugal	65.2%	3.80	1.173	5.598	.018
	Polonia	57.7%	3.57	1.274		
08.1.6 Praticava natação/hidroginástica	Portugal	32.8%	2.71	1.468	0.137	.711
	Polonia	29.4%	2.66	1.416		
08.1.7 Participava em atividades desportivas ao nível profissional	Portugal	19.4%	1.99	1.449	6.097	.014
	Polonia	24.6%	2.27	1.492		

Não se verificam diferenças significativas entre as duas amostras em relação à frequência com que praticavam atividades físicas antes de entrar no mundo universitário. Observa-se neste item que em cerca de 63% das populações referem que praticavam exercício bastantes vezes.

Apesar das diferenças serem significativas em quase todos os restantes itens de resposta a esta questão, a única atividade que se destaca com uma frequência mais elevada são os passeios ou caminhadas, com cerca 58% em Portugal e 65% na Polónia, a afirmar que a praticavam bastantes vezes.

Tabela 18: Percentagem de atividade física antes de entrar no ensino superior

<b>O8.2</b>		<b>% Respostas</b>
1x por semana	Portugal	11.1%
	Polonia	15.9%
2x por semana	Portugal	40.4%
	Polonia	36.9%
3x por semana	Portugal	48.5%
	Polonia	47.2%

De notar que antes da entrada no ensino superior, a grande maioria dos inquiridos praticava pelo menos duas vezes por semana atividades físicas. Observa-se apenas uma taxa inferior a 16% o número de elementos que apenas as realizava uma vez por semana.

# Discussão

## Níveis de atividade física

Os níveis de atividade física verificados nos estudantes portugueses e polacos suportam a hipótese H1, em que era espectável que a população universitária polaca apresentasse níveis de atividade física superiores aos da população universitária portuguesa. Essa tendência confirma-se, uma vez que os estudantes polacos apresentam maiores níveis de atividade física que os estudantes portugueses (77% versus 45%). Apesar de a literatura indicar quebras nos níveis de atividade física (Terry, *et al.*, 2003; Vasconcelos & Maia, 2001), não se observam grandes alterações em relação aos universitários polacos (Haase, *et al.*, 2004). Por outro lado, nota-se inclusivé que os níveis de atividade física dos estudantes da UTAD são superiores aos registados noutros estudos sobre universitários portugueses: Corte-Real *et al.* (2008) observou na população universitária portuguesa (Universidade do Porto) uma prática de atividade física regular em cerca de 40%, atividade reduzida em 13% e inatividade física em 47%. Vieira (2011) conferiu num estudo sobre duas universidades portuguesas (Universidade da Beira Interior e a Universidade da Madeira) altos níveis de atividade física em 29%-22% dos casos, níveis moderados em 42%-38%, e baixos níveis de atividade física em 29%-40%. Drygas (2008) observou na polónia uma percentagem de 35% de inatividade física em adultos e 50% em jovens até aos 19 anos. Um outro estudo sobre a população universitária polaca (Pawlinska-Chmara *et al.*, 2007) observou níveis de atividade física regular em 42% dos casos e casos de atividade física esporádica em 58%.

Relativamente a estudos realizados fora dos dois países em análise, Irwin (Irwin, 2007) no seu estudo, observou que em apenas 35% dos casos estudados mantinham um nível de atividade física regular. Leslie *et al.* (1999), obteve níveis de inatividade em 40% dos casos, 20% níveis elevados e 40% de níveis moderados de atividade física.

Conclui-se portanto que a população universitária da UTAD apresenta níveis de atividade física superiores a outras universidades portuguesas. No entanto, comparativamente aos níveis verificados nos estudantes polacos é necessário desenvolver estratégias de modo a melhorar os níveis de atividade física. A estratégia optada pela TUB aparenta estar a resultar em pleno, comparativamente com as percentagens registadas nos outros estudos. Estratégia que passa pela promoção de atividade física regular, através de aulas de educação física obrigatórias a todos os estudantes da universidade. Ainda assim, o panorama geral dos níveis de atividade física destas duas universidades pode-se considerar positivo, tendo em conta o que se verifica na literatura abordada.

## Níveis de IMC

A hipótese de investigação (H2) apontava para o facto de se prever uma similaridade entre ambas as amostras, esperando-se inclusive a tendência de se observar um maior número de casos de excesso de peso na população portuguesa. O que se verifica é que a hipótese não é suportada pelos resultados obtidos. Os níveis de IMC de um modo geral são idênticos, no entanto observa-se que o maior número de casos de excesso de peso se verifica na população polaca (22% contra 18%). Tendo em conta a literatura revista, é um valor surpreendente uma vez que os níveis de excesso de peso anteriormente registados na população polaca oscilavam entre os 6-14% (Poręba, *et al.*, 2008; Rafael, *et al.*, 2010) contra os 22% apurados nesta tese. Por outro lado, o número de casos de excesso de peso registados na população portuguesa vai de encontro com valores anteriormente apurados noutros estudos, onde cerca de 16-17% (Brandão, *et al.*, 2011; Padez, 2002) da população universitária portuguesa tem excesso de peso.

## Nível de satisfação com as ofertas de atividades desportivas

### Disponibilizadas pela universidade

A literatura mostrou-se escassa em estudos sobre a satisfação dos estudantes nas atividades físicas disponibilizadas pelas universidades. Deste modo a hipótese de investigação (H3) aponta para uma similaridade entre as duas populações. Esta hipótese é suportada pelos resultados, pois não se verificam diferenças significativas entre as duas amostras. No entanto, nota-se que a oferta disponibilizada por estas duas universidades tem de ser revista, uma vez que o nível de satisfação entre as duas populações é de aproximadamente 37% dos inquiridos.

### Disponibilizadas pela cidade

Do mesmo modo, a falta de literatura que mostre uma tendência dos níveis de satisfação dos estudantes sobre a oferta disponibilizada pela cidade envolvente a universidade, levou a que a hipótese de investigação levantada (H3.1) fosse no sentido de se encontrar um panorama similar entre as duas populações. Tal se veio novamente a verificar como em relação à satisfação com as atividades desportivas na campus universitário, suportando a hipótese levantada. Apesar de novamente se verificar baixos níveis de satisfação sobre a oferta na cidade, na casa dos 48-51%, nota-se que ainda assim a oferta disponibilizada fora da universidade atrai uma maior satisfação por parte dos estudantes.

## Nível de participação nas atividades

### Proporcionadas pela universidade

A literatura indica (Haase, *et al.*, 2004; Steptoe, *et al.*, 2002) que os estudantes polacos são mais ativos que os estudantes portugueses, logo a hipótese de investigação (H4) apontava para uma maior participação dos estudantes polacos nas atividades físicas disponibilizadas pela universidade. Efetivamente é o que se verifica, os estudantes polacos apresentam um nível de participação (38%) largamente superior aos estudantes portugueses (6%). Este valor muito reduzido de estudantes portugueses a aderir as ofertas propostas de atividade física das universidades vai de encontro ao que Vieira (2011) havia encontrado noutras universidades portuguesas. Nessas universidades já se havia encontrado níveis de adesão bastante reduzidos, entre os 3% e os 11%, sendo portanto uma característica aparentemente generalizada entre os estudantes portugueses. No entanto, o nível de adesão vai de encontro ao que já havia ser verificado por outros autores, onde também se verificou uma fraca adesão as atividades físicas disponibilizadas pela universidade (Corte-Real, *et al.*, 2008; Pavón Lores & Moreno Murcia, 2010).

### Proporcionadas pela cidade

A proposta como hipótese de investigação (H4.1) é idêntica à levantada no anterior ponto, uma vez que é de esperar novamente que os estudantes universitários polacos apresentem uma maior adesão as atividades físicas por se tratar de uma população mais ativa. Volta-se a confirmar essa tendência e, desse modo a confirmar a hipótese levantada. O nível de adesão em ambas as amostras volta-se a mostrar reduzido, sendo bastante superior na população polaca (42%) comparado à população portuguesa (14%). Este valor registado em Portugal é similar ao registado anteriormente por Vieira (2011) na população portuguesa. Nesse estudo verifica-se que o nível de participação dos estudantes portugueses por ofertas disponibilizadas fora da universidade oscilava entre 21% e os 10%, portanto valores dentro dos agora registados. Nota-se portanto uma fraca adesão aparentemente generalizada nos estudantes universitários portugueses em atividades físicas disponibilizadas tanto na universidade como na cidade que a envolve.

## Diversidade e facilidade de acesso a atividades desportivas

### Disponibilizadas pela universidade

A literatura indica a importância que a facilidade de deslocação, diversidade de estruturas e o acesso às mesmas detêm ao nível da adesão as atividades desportivas (Drakou, *et al.*, 2008; Edd & Edd, 2005; Sallis, *et al.*, 1990). Por outro lado, indica igualmente que por vezes a divulgação dos espaços é escassa, pois alguns estudantes desconhecem a existência de algumas estruturas (Reed, 2007). No entanto devido a falta de estudos para comparação, aponta-se para que não se venham a encontrar diferenças entre as populações, sendo esta a hipótese de investigação (H5). A hipótese levantada é rejeitada pelos resultados da investigação, uma vez que se observam diferenças significativas entre as duas populações. Observa-se uma maior relevância dos estudantes portugueses considerarem o seu campus universitário como mais acessível para andar a pé ou de bicicleta. Este facto pode-se justificar com a circunstância de a universidade ter sido planeada para facilitar desde logo a movimentação dentro das instalações. Verifica-se uma maior satisfação quanto a diversidade de estruturas (46% para 22%) e o acesso a elas (50% para 20%) por parte dos estudantes portugueses.

O nível de satisfação em relação as atividades físicas propostas pela universidade (37%) é inferior ao nível de satisfação em relação as estruturas desportivas (46%/50%), o que leva a concluir que apesar do nível de satisfação em relação a estruturas desportivas não ser o melhor, o principal aspecto a melhorar pela UTAD será as suas ofertas de atividade física. Por outro lado, os estudantes polacos não se encontram satisfeitos com a diversidade de estruturas e com a acessibilidade as mesmas, sendo necessário rever as políticas utilizadas pela universidade.

### Disponibilizadas pela cidade

Do mesmo modo que o ponto anterior, indicou-se como hipótese de investigação (H5.1) a expectativa de não se verificar diferenças significativas entre as duas populações. A hipótese levantada é rejeitada face aos resultados obtidos, uma vez que se observam diferenças significativas entre as duas amostras. Comparativamente com os resultados verificados no ponto anterior observa-se uma maior satisfação dos estudantes universitários em relação ao nível da estrutura fora da universidade, corroborando também a tendência verificada anteriormente nesta tese. Esse aumento é mais visível no caso da população polaca (22% para 73%).

A cidade polaca onde está inserido o campus universitário aparenta estar melhor preparada para facilitar a movimentação das pessoas a pé ou de bicicleta do que a universidade. Uma vez que se verifica uma diferença bastante elevada no nível de facilidade de movimentação, de 39% para 72% quando comparado com o campus universitário. Por outro lado, a zona universitária da UTAD

e a cidade de Vila Real estão em relativa igualdade em relação a facilidade de deslocação proporcionada aos estudantes (62%-65%).

Nota-se que as atividades estão mais diversificadas fora da universidade. No entanto, o nível de satisfação sobre elas não é muito elevado, o que leva a supor, que apesar de existir uma oferta diversificada esta não vai de encontro aos objetivos dos alunos universitários.

## **Objetivos associados a atividade física**

Os objetivos associados a atividade física encontrados em ambas as populações vão de encontro aos registados na literatura e levantados na hipótese de investigação (H6) (Legnani, *et al.*, 2011; Martínez López, 2003; Rodrigues, *et al.*, 2008; Romaguera, *et al.*, 2011). Confirma-se a presença de uma preocupação em associar a atividade física ao facto de esta poder melhorar a sua qualidade de vida (Grant, *et al.*, 2009). Apesar de convergirem nesse mesmo sentido, observam-se associações diferentes em ambas as populações. A população portuguesa associa a prática de atividade física ao campo da saúde, enquanto os estudantes polacos apresentam uma associação direcionada para o desempenho. Este facto explica-se pelas preferências nas respostas assinaladas no questionário. Observa-se a preferência da população portuguesa dar mais importância a fatores como: prevenir doenças (87%), aprender hábitos de vida saudável (84%) e recuperar de doenças (70%). Ao contrário da população polaca que acrescenta a procura de um corpo mais bonito (86%) ou uma maior definição muscular (62%).

## **Causas de não participação em atividades desportivas**

A hipótese de investigação (H7) aponta para o fator principal revisto na literatura, a falta de tempo (Daskapan, *et al.*, 2006; Johannesson *et al.*, 2011; Pate, *et al.*, 1995). Esta hipótese é suportada uma vez que neste trabalho volta-se a confirmar essa justificação como um dos motivos mais apontados para não participarem em atividades desportivas (75%). No entanto, não é só este o motivo apresentado, observa-se que em ambas as populações, o preço (70%) e os horários (62%) também são fatores considerados importantes. Relativamente as grandes diferenças entre as duas amostras universitárias, regista-se que a população polaca não se encontra satisfeita com a oferta disponibilizada pelas estruturas desportivas, corroborando o que anteriormente já se tinha presenciado. Observa-se uma particular insatisfação sobre a metodologia de ensino, as condições da estrutura, as atividades pouco interessantes e a formação dos profissionais.

Nota-se portanto a necessidade das estruturas polacas de atividade física, efetuarem alterações em relação à sua oferta. De referir a necessidade de diversificar as propostas de atividade física, assim como, apostar nas melhorias da estrutura e da formação dos seus profissionais.

## **Causas de desistência em atividades desportivas**

A falta de tempo e a preferência por outras atividades são os principais motivos que levam as pessoas a abandonar programas de atividade física (Gómez-López, *et al.*, 2010; Macarro, *et al.*, 2010). Deste modo a hipótese de investigação (H8) levantada coincidia precisamente com estes dois aspetos. Observa-se que esses fatores voltam a confirmar-se como dois motivos a ser levados em consideração sobre o ato de desistir de atividades desportivas, confirmando deste modo a hipótese levantada. Por outro lado, volta-se a comprovar que a população polaca não está satisfeita com a oferta de atividade física proporcionada. Verifica-se novamente destaque para alguns pontos diretamente associados às estruturas de atividade física polacas. Nota-se repetidamente o facto de as atividades serem pouco interessantes, não irem ao encontro com os objetivos desejados, não serem obtidos os resultados esperados e o processo de ensino não ser do agrado dos estudantes. Esta situação implica que os estudantes

## **Fontes de informação sobre atividade física**

As fontes de informação mais referidas na literatura (de Almeida, 2010; Pinheiro, *et al.*, 2011) como as mais utilizadas foram as selecionadas para formular a hipótese de investigação (H9). Deste modo identificou-se o profissional de desporto, o professor e a televisão como as fontes mais recrutadas na procura de informação sobre atividade física. Esta hipótese é suportada pelos resultados uma vez que nota-se que estas fontes estão entre as mais utilizadas pela população portuguesa. Por outro lado, esta hipótese é refutada pela população universitária polaca, uma vez que, serve-se da Internet como a principal fonte de informação de atividade física. Este é um resultado surpreendente tendo em conta que na literatura registada (Pinheiro, *et al.*, 2011), a Internet era quase sempre das fontes de informação menos utilizada. No campo das fontes de informação menos utilizadas, destaca-se o recurso a informação médica, já que na literatura revista (de Almeida, 2010) era um dos recursos muitas vezes considerados.

Contudo, apesar de no caso polaco se destacar o uso da Internet, nota-se uma grande diversificação das fontes utilizadas, não havendo uma que se destaque particularmente.

## **Nível de conhecimento sobre atividade física**

A literatura indica que as pessoas têm a noção que a atividade física é importante e trás benefícios para a saúde (Corte-Real, *et al.*, 2008; Martinsen, 2008; Sisson & Katzmarzyk, 2008). Deste modo, a hipótese de investigação (H10) foi precisamente nesse sentido, esperava-se que as populações tivessem noção da importância da atividade física na sua vida e dos seus benefícios. A hipótese é suportada pelos resultados, uma vez que em ambas as populações se verificou que a

maioria (entre 78% e 91%) dos estudantes inquiridos afirmou saber os benefícios para a saúde que uma prática de atividade física regular oferece.

A pouca procura por informação sobre atividade física volta a ficar bem patente nestas duas populações. Apenas cerca de metade dos inquiridos afirma procurar informações sobre novas atividades antes de as iniciar, sendo ainda menor o número de inquiridos que recorre a um profissional de atividade física. Apesar da procura por informação ser limitada em ambos os países, nota-se que os estudantes portugueses gostavam de saber mais sobre qual o tipo de atividade física mais adequada a si.

## **Nível de conhecimento sobre atividade física recomendada para os estudantes universitários**

O facto de não se verificar a existência de estudos referente as populações em análise, fez com que a hipótese de investigação (H11) fosse levantada de acordo com os resultados obtidos por (Bennett, *et al.*, 2009) para a população adulta (33% de respostas certas). A hipótese proposta previu que o nível de conhecimento sobre atividade física recomendada fosse baixa. De facto, foi o que se veio a verificar, suportando a hipótese previamente levantada. Comparativamente entre as duas amostras em estudo observa-se que a população portuguesa tem um nível de conhecimento ligeiramente superior ao da população polaca. O nível de conhecimento registado nos universitários polacos (32%) aproxima-se do valor obtido por Bennett, *et al.* (2009). Já em relação aos universitários portugueses, observa-se um nível de conhecimento sobre recomendações de atividade física em cerca de 43% da população.

O facto de se verificarem maiores níveis de conhecimento na população portuguesa pode ser explicado pelo caso que se viu anteriormente, uma vez que, esta população apresenta um maior interesse em querer saber mais sobre o tipo de atividade física que mais se adequa ao seu perfil. No entanto, o facto de terem um maior conhecimento e uma maior vontade em saber mais sobre atividade física, não faz com que os estudantes universitários portugueses sejam mais ativos que os estudantes polacos.

## **Atividades preferidas dos estudantes durante as horas de lazer**

A literatura indica a substituição de atividades físicas no tempo livre por outras de perfil mais sedentário (Angel Martínez-González, *et al.*, 2001; Askie, *et al.*, 2010; Esculcas & Mota, 2005; Martinez-Gonzalez *et al.*, 1999). Deste modo, esperava-se que as atividades preferidas dos estudantes recaíssem em opções longe do âmbito da atividade física, sendo essa a nossa hipótese de investigação (H12). A hipótese é suportada pelos resultados, verificando-se que as duas

principais atividades de lazer destas duas populações é sair com os amigos (80%) e utilizar a Internet (74%). Nota-se que apesar de se verificar idêntica utilização da Internet nos momentos de lazer entre as duas populações, os estudantes polacos aproveitam para utilizar este recurso como fonte de informação sobre atividade física, conforme já observámos anteriormente.

Os tempos livres poderiam ser considerados pelas populações, como uma ótima oportunidade para compensar a falta de disponibilidade para a realização de atividade física apresentada anteriormente. No entanto, verifica-se que nesses tempos livres, menos de 50% dos inquiridos afirma praticar mais que 1 hora de atividade física. Como era espectável, observa-se uma maior utilização das horas de lazer pela população polaca (46%) para praticar atividades físicas superior a população portuguesa (28%). Já se tinha verificado anteriormente que a população portuguesa aderiria em menor número que a polaca relativamente a prática de atividades físicas, o que mais uma vez volta a ficar evidenciado.

## **Estado de saúde dos estudantes**

A literatura aponta para um melhor estado de saúde geral, para quem pratique regularmente atividade física (Araújo & Araújo, 2000; Rodrigues, *et al.*, 2008). Como a população polaca é dada como mais ativa, é espectável que tenha uma melhor condição física geral, sendo esta a nossa hipótese de investigação (H13). Olhando exclusivamente para a perceção pessoal sobre o estado de saúde, verifica-se uma similaridade entre ambas as populações (64%). No entanto, observa-se nos restantes itens onde se verificam diferenças significativas, o facto da população portuguesa apresentar um maior número casos de problemas de saúde. Denota-se uma maior percentagem de amostra a apresentar sentir dores regularmente (35%), dificuldade em gerir o tempo (34%), dificuldade de concentração (29%) e ataques de ansiedade (15%). Deste modo, é suportada a hipótese levantada uma vez que, a população polaca apresenta uma melhor condição física geral. Um estilo de vida mais ativo trás benefícios para o bem-estar geral e uma melhoria da condição física, como se pode observar pela comparação entre os universitários portugueses e polacos.

## **Estilo de vida dos universitários**

Uma vez que a literatura (Franca & Colares, 2008) refere que os estudantes universitários não adotam regularmente comportamentos saudáveis, a hipótese de investigação levantada (H14) espera que o estilo de vida dos estudantes inquiridos não seja maioritariamente saudável. Efetivamente é o que se verifica em toda a linha dos resultados obtidos, suportando assim a hipótese levantada. Nas duas amostras observa-se a tendência dos estudantes universitários não possuírem um estilo de vida saudável, registando-se níveis baixos de praticas saudáveis (<50%).

O facto da maioria dos estudantes estar deslocado da sua família, pode contribuir para a diminuição dos cuidados alimentares. Larson *et al.* (2007), indica que uma refeição em família esta associada a uma alimentação mais equilibrada e saudável. Observa-se também que os estudantes têm por hábito saltar refeições, em especial o pequeno-almoço, compensando essas falhas com alimentos altamente calóricos entre as refeições (Davy *et al.*, 2006).

Ao nível do sedentarismo, verifica-se uma maior predominância de casos na população portuguesa. Este resultado já era espectável de ocorrer, uma vez que a população polaca é mais ativa e deste modo menos propicia a comportamentos sedentários (Drygas *et al.*, 2009; Gal *et al.*, 2005).

O consumo de tabaco, álcool ou drogas está bastante visível nas duas populações. A literatura já evidenciava uma presença deste tipo de comportamentos em ambas as populações (Camões *et al.*, 2011; Zimmermann *et al.*, 2010). No entanto é uma situação alarmante, uma vez que apenas 27% dos estudantes polacos e 36% dos estudantes portugueses afirmam assumir comportamentos saudáveis neste campo.

## **Gosto pela atividade física**

Não foram encontrados estudos na literatura acerca da população polaca sobre o seu gosto pela atividade física que nos permita formular uma hipótese de investigação mais exata, pelo que neste campo se formulou a hipótese H15. No entanto, devido ao facto dos estudantes polacos apresentarem maiores níveis de atividade física e a literatura indicar que 45% da população portuguesa não gostar de exercício físico (Marivoet, 2000), era espectável que os universitários polacos gostassem mais de atividade física que os estudantes portugueses. Essa hipótese é totalmente refutada, uma vez que ao contrário do que era espectável, os universitários portugueses mostram um maior gosto pela prática desportiva. Este facto levanta um paradoxo, se os estudantes universitários portugueses gostam mais de atividade física que os estudantes polacos, qual a razão dos níveis de atividade física e adesão a programas desportivos são superiores nos estudantes polacos?

## **Níveis de atividade física antes da entrada na universidade**

É espectável face à literatura (Racette, *et al.*, 2008; Vasconcelos & Maia, 2001), que os níveis de atividade física sejam superiores nos estudantes antes da entrada na universidade, sendo esta a nossa hipótese de investigação (H16). O nível de atividade física antes da entrada na universidade é muito similar em ambos os países, verificando-se que cerca de 63% dos inquiridos afirmava praticar atividade física com alguma frequência. Corroborando esta similaridade, verifica-se idêntica igualdade na frequência semanal com que os jovens pré-universitários

praticavam atividade física. Com estes resultados e os dados já apurados nos níveis de atividade física atual, é suportada a hipótese levantada. Comparando diretamente ambos os casos em estudo, observa-se que perante idênticos hábitos de atividade física antes de entrarem na universidade, a entrada no novo percurso académico foi mais prejudicial aos estudantes da UTAD. O facto de na TUB existir um programa de atividade física obrigatório a todos os estudantes, pode estar a contribuir para que os níveis de atividade física nesta universidade não sigam a mesma tendência de queda registada no caso português (77% TUB para 45% UTAD, nos altos níveis de atividade física registados). A existência de baixos níveis de atividade física na população polaca é praticamente nula, verificando-se apenas em 4% dos casos analisados. Esta é portanto uma estratégia a utilizar por outras instituições de ensino universitário, pois esta medida aparentemente está a conseguir manter os níveis de atividade física entre os estudantes polacos.

## Conclusões

Este trabalho teve como principal objetivo avaliar o nível de atividade física e alguns hábitos de vida saudável de estudantes portugueses e polacos.

O nível de atividade física dos estudantes universitários polacos é superior aos níveis observados nos estudantes portugueses, indo de encontro ao que está referenciado na literatura (Haase, *et al.*, 2004; Pawlinska-Chmara, *et al.*, 2007; Vieira, 2011). No entanto, observa-se que os estudantes da UTAD apresentam níveis de atividade física maiores (45%) em relação a outras universidades portuguesas, como a Universidade da Beira Interior (29%) e a Universidade da Madeira (22%) (Vieira, 2011). Por outro lado, o nível baixo de inatividade física encontrado nos universitários polacos (4%) pode dever-se ao programa de atividade física obrigatório implementado na universidade para todos os estudantes. Estes resultados conseguem dar resposta a questão de investigação levantada (Q1).

Os níveis de IMC observados em ambos os países são bastante similares ao contrário do que é referido na literatura (Brandão, *et al.*, 2011; Brandão, *et al.*, 2011; Padez, 2002; Rafael, *et al.*, 2010), onde a população portuguesa apresenta uma maior percentagem de casos de excesso de peso. Todavia, o maior número de casos de excesso de peso registou-se na população polaca, apontando que mesmo com níveis de atividade física mais elevados, os comportamentos pouco saudáveis evidenciados nesta tese podem ter um papel importante nestes resultados obtidos. Perante os resultados obtidos, consegue-se dar resposta a questão de investigação levantada (Q2).

A oferta de atividade física disponibilizada tanto pela universidade como pela cidade envolvente onde esta inserida, deve ser revista e otimizadas. Em ambas as populações verifica-se um nível de satisfação muito reduzido (37% universidade, 49% cidade), sendo ainda mais evidente a falta de satisfação em relação a oferta proposta pela universidade (37%). Perante os resultados obtidos consegue dar-se resposta as questões de investigação levantadas (Q3 e Q3.1).

A falta de satisfação em relação a oferta pode ser um fator explicativo pelo igualmente baixo nível de participação nessas atividades desportivas (40% nos estudantes polacos, 10% nos estudantes portugueses). A proposta de atividade física da cidade atrai um maior nível de participantes em relação a oferta da universidade, o que é espektável pelo facto de também se encontrarem mais satisfeitos com essa oferta. No entanto, apesar dos níveis de satisfação serem idênticos, observa-se uma maior participação dos estudantes polacos (40%) em comparação com os portugueses (10%) nas atividades físicas propostas pela universidade e pela cidade. Este maior nível de participação dos estudantes polacos poderá estar relacionado com o facto de serem

mais ativos fisicamente. Estes resultados conseguem dar resposta as questões de investigação propostas (Q4 e Q4.1).

Os estudantes encontram de um modo geral melhores facilidades de acesso e uma maior diversidade de estruturas na cidade do que na universidade. É na população polaca onde se verifica uma maior discrepância a esse nível (cerca de 20% para mais de 57%). Conclui-se que no caso polaco, a cidade dispõe de uma maior diversificação de condições para a prática física do que a universidade. No caso português a discrepância não é tao evidente, uma vez que a diversificação da oferta sobe dos cerca de 48% para os cerca de 59%. Perante os resultados obtidos consegue-se dar resposta as questões de investigação levantadas (Q5 e Q5.1).

Observam-se uma prevalência de associar a atividade física a melhoria do bem-estar e da qualidade de vida em ambas as populações. No entanto, a população portuguesa aparenta dar mais ênfase ao campo da saúde enquanto a população polaca direciona a atividade física na área do desempenho. Os fatores mais referenciados pelos universitários portugueses expõem a prevenção de doenças e a aprendizagem de hábitos de vida saudável como objetivos associados. Por outro lado, os universitários polacos associam a procura de um corpo mais bonito e mais musculado. A diversão é um fator praticamente unanime nas duas populações (82%-84%), sendo portanto um dado muito importante a explorar pelas entidades promotoras de atividades físicas. Estes resultados dão assim resposta a questão de investigação proposta (Q6).

A falta de tempo, os horários e o preço são as principais causas de não participação em atividades desportivas. No entanto, a população polaca apresenta um outro conjunto de motivos relacionados com a estrutura organizativa de atividades físicas: metodologia de ensino, formação dos profissionais, condições da estrutura e interesse das atividades. Estes fatores interligam-se com a evidência da população polaca se apresentar insatisfeita com as propostas de atividade física disponibilizadas localmente. Perante os resultados obtidos consegue-se dar resposta a questão de investigação levantada (Q7).

As causas de desistência de programas de atividade física é similar as causas de não participação. Os principais motivos apresentados por ambos os universitários voltam a ser a falta de tempo e o preço, com a população polaca a evidenciar novamente o grau de descontentamento com as ofertas disponibilizadas e com a sua qualidade: não se observam os resultados esperados, o programa não vai de encontro ao desejado e o processo de ensino não ser do agrado do estudante. Estes resultados dão resposta a questão de investigação proposta (Q8).

As fontes de informação utilizadas nas duas populações são bastante distintas. As fontes observadas na população portuguesa vão de encontra as já anteriormente documentadas na

literatura como as mais usuais (profissional de desporto e professor), enquanto a população polaca rompe com o tradicionalismo e faz uso da Internet como o seu principal recurso em busca de informação sobre atividade física. Perante os resultados obtidos consegue-se dar resposta a questão de investigação levantada (Q9).

Os estudantes universitários estão identificados com os benefícios que a atividade física lhes pode proporcionar (77%), observando uma superioridade nos estudantes portugueses. Essa superioridade compreende-se pelo facto da população portuguesa afirmar ter mais vontade de saber mais sobre atividade física (56% contra 72%). Apesar disso, a procura por novas informações é reduzida em ambas as populações. Estes resultados dão resposta a questão de investigação proposta (Q10).

Os estudantes portugueses (43%) têm um maior conhecimento sobre as indicações de atividade física recomendada para adultos da ACSM do que os estudantes polacos (32%). No entanto, verifica-se que o nível de conhecimento em ambas as populações é baixo. O facto de os estudantes portugueses apresentarem uma maior vontade de saber mais sobre atividade física pode ajudar a explicar estes resultados. Perante os resultados obtidos consegue-se dar resposta a questão de investigação levantada (Q11).

As atividades de lazer mais referidas pelas duas amostras são a saída com amigos e o navegar na Internet. Nota-se a prevalência de atividades de tempos livres associadas a características pouco ativas e com baixo dispêndio energético. Estes resultados dão resposta a questão de investigação proposta (Q12).

A saúde da população polaca apresenta-se em melhores condições do que a verificada na população portuguesa. O estilo de vida mais ativo pode facilmente explicar essa melhoria pois esta associado a uma melhor qualidade de vida nos indivíduos mais ativos. Nota-se uma maior prevalência de dores físicas, dificuldade de concentração, ataques de ansiedade e dificuldade de gestão de tempo na população portuguesa. Perante os resultados obtidos consegue-se dar uma resposta a questão de investigação levantada (Q13).

Observa-se uma tendência de, em ambas as populações, os comportamentos de estilo de vida saudável serem diminutos. Há uma grande prevalência de consumo de álcool, tabaco e drogas, verifica-se uma alimentação pouco cuidada e hábitos e níveis de sedentarismo elevados. Estes resultados dão resposta a questão de investigação proposta (Q14).

Contrariamente ao que era suposto, os estudantes portugueses gostam mais de praticar desporto apesar de na prática serem os estudantes polacos a realiza-lo com maior frequência. É um resultado contraditório que necessita de uma maior investigação em futuros estudos a realizar.

Perante os resultados obtidos consegue-se dar uma resposta a questão de investigação levantada (Q15).

Os níveis de atividade física durante a passagem dos estudantes para a universidade revelam uma redução na população portuguesa. No caso polaco não parece ocorrer grandes oscilações nos níveis de atividade física. O programa de atividade física obrigatória que se verifica na TUB, pode estar a ser preponderante para que nesta população os níveis de atividade física se mantenham elevados durante esta transição. Estes resultados dão resposta a questão de investigação proposta (Q16).

Conclui-se que os estudantes universitários polacos apresentam níveis de atividade física mais elevados que os estudantes portugueses. As estruturas de atividade física necessitam de melhorar a oferta disponível pois os níveis de satisfação e adesão são reduzidos. No caso polaco devem ser desenvolvidas estratégias de modo a melhorar a oferta disponível. Enquanto no caso português a estratégia deve passar por desenvolver modelos para tentar cativar os estudantes para a prática de atividade física, uma vez que o nível de satisfação é idêntico ao polaco mas o nível de participação é manifestamente inferior. Os benefícios da atividade física estão presentes na população polaca, pois apresenta uma melhor condição física. Por outro lado os elevados níveis de IMC encontrados podem estar relacionados com o estilo de vida pouco saudável presente nos universitários.

## Trabalho Futuro

O presente estudo procura fortalecer a literatura sobre os níveis de atividade física e hábitos de vida saudável nos estudantes universitários portugueses e em estudantes universitários de outros países europeus. Um possível projeto futuro seria alargar este tipo de estudos a mais universidades portuguesas de diferentes regiões e averiguar o panorama nacional, tentando perceber se as áreas geográficas têm influência nos hábitos e comportamentos dos estudantes universitários. Complementarmente seria interessante efetuar uma comparação de carácter internacional sobre os níveis de atividade física entre diversas universidades europeias dando continuidade a trabalhos deste género.

Verificou-se no decorrer deste trabalho que havia um maior número de casos de excesso de peso na população visivelmente com maiores níveis de atividade física. Apesar de não haver uma grande prevalência nos resultados, seria importante tentar identificar as causas para esta situação estar a ocorrer.

Igualmente observa-se que a população portuguesa refere ter mais gosto pela atividade física, no entanto é a população que menos a pratica. Registando-se precisamente a situação contrária na população polaca. Perante este paradoxo, seria interessante investigar as causas que estão a levar estas duas populações a seguir estes comportamentos contraditórios.

## Bibliografia

- Adams, J. (2006). Trends in physical activity and inactivity amongst US 14-18 year olds by gender, school grade and race, 1993-2003: evidence from the youth risk behavior survey. *BMC Public Health*, 6(1), 57.
- Angel Martínez-González, M., Javier Varo, J., Luis Santos, J., De Irala, J., Gibney, M., Kearney, J., & Alfredo Martinez, J. (2001). Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(7), 1142.
- Araújo, D. S. M. S., & Araújo, C. G. S. (2000). Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 6(5), 194-203.
- Askie, L., Baur, L., Campbell, K., Daniels, L., Hesketh, K., Magarey, A., . . . Taylor, B. (2010). The Early Prevention of Obesity in Children (EPOCH) Collaboration-an Individual Patient Data Prospective Meta-Analysis. *BMC Public Health*, 10(1), 728.
- Balbinotti, M. A. A., & Capozzoli, C. J. (2008). Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. *Rev Bras Educ Fis Esp*, 22, 63-80.
- Bennett, G. G., Wolin, K. Y., Puleo, E. M., Mâsse, L. C., & Atienza, A. A. (2009). Awareness of national physical activity recommendations for health promotion among US adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(10), 1849.
- Bergier, J., Kapka-Skrzypczak, L., Biliński, P., Paprzycki, P., & Wojtyła, A. (2012). Physical activity of Polish adolescents and young adults according to IPAQ: a population based study. *Annals of agricultural and environmental medicine: AAEM*, 19(1), 109.
- Borodulin, K., Laatikainen, T., Juolevi, A., & Jousilahti, P. (2008). Thirty-year trends of physical activity in relation to age, calendar time and birth cohort in Finnish adults. *The European Journal of Public Health*, 18(3), 339-344.
- Brandão, M. P., Pimentel, F. L., & Cardoso, M. F. (2011). Impact of academic exposure on health status of university students. *Revista de Saúde Pública*, 45(1), 49-58.
- Camões, M., Urze, P., & Lopes, V. P. (2011). Projeto de avaliação comportamental dos alunos da ESEB: consumo de tabaco, álcool, drogas, frutas/vegetais/leguminosas e hábitos de atividade física.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Clark, M. M., Novotny, P. J., Patten, C. A., Rausch, S. M., Garces, Y. I., Jatoi, A., . . . Yang, P. (2008). Motivational readiness for physical activity and quality of life in long-term lung cancer survivors. *Lung Cancer*, 61(1), 117-122.

- Colberg, S. R., Sigal, R. J., Fernhall, B., Regensteiner, J. G., Blissmer, B. J., Rubin, R. R., . . . Braun, B. (2010). Exercise and Type 2 Diabetes The American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association: joint position statement. *Diabetes Care*, 33(12), e147-e167.
- Conn, V. S., Hafdahl, A. R., & Brown, L. M. (2009). Meta-analysis of quality-of-life outcomes from physical activity interventions. *Nursing research*, 58(3), 175.
- Corte-Real, N., Dias, C., & Corredeira, R. (2008). Prática desportiva de estudantes universitários: o caso da Universidade do Porto. *Rev. Port. Cien. Desp*, 8(2), 219-228.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., . . . Sallis, J. F. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381.
- Daskapan, A., Tuzun, E. H., & Eker, L. (2006). Perceived barriers to physical activity in university students. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(4), 615-620.
- Davy, S. R., Benes, B. A., & Driskell, J. A. (2006). Sex differences in dieting trends, eating habits, and nutrition beliefs of a group of midwestern college students. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(10), 1673-1677.
- de Almeida, M. (2010). Fontes de informação sobre a importância da atividade física: estudo de base populacional. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 15(3).
- de Queiroz, M. N. G., & de Souza, L. K. (2009). Atividades de Lazer em Jovens e Adultos: Um Estudo Descritivo.
- 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*, 37(6), 337-343.
- Drakou, A., Tzetzis, G., & Mamantzi, K. (2008). Leisure constraints experienced by university students in Greece. *The Sport Journal*, 11(1).
- Drygas, W., Kwasniewska, M., Kaleta, D., Pikala, M., Bielecki, W., Gluszek, J., . . . Broda, G. (2009). Epidemiology of physical inactivity in Poland: prevalence and determinants in a former communist country in socioeconomic transition. *Public health*, 123(9), 592-597.
- Drygas, W., Kwaśniewska, M., Kaleta, D., & Ruskowska-Majzel, J. (2008). Increasing recreational and leisure time physical activity in Poland-how to overcome barriers of inactivity. *Journal of Public Health*, 16(1), 31-36.
- Edd, J. A. R., & Edd, D. A. P. (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*, 53(6), 285-290.
- Epstein, L. H., Roemmich, J. N., Cavanaugh, M. D., & Paluch, R. A. (2011). The motivation to be sedentary predicts weight change when sedentary behaviors are reduced. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 13.

Estudo comparativo dos níveis de atividade física e hábitos de vida saudável em estudantes universitários europeus - Universidade de Trás-os-Montes e alto Douro, Portugal e Technical University Bialystok, Polónia

- Epstein, L. H., Roemmich, J. N., Paluch, R. A., & Raynor, H. A. (2005). Physical activity as a substitute for sedentary behavior in youth. *Annals of Behavioral Medicine*, 29(3), 200-209.
- Esculcas, C., & Mota, J. (2005). Atividade física e práticas de lazer em adolescentes. *Rev. Port. Cien. Desp*, 5(1), 69-76.
- Flegal, K. M., Carroll, M. D., Ogden, C. L., & Curtin, L. R. (2010). Prevalence and trends in obesity among US adults, 1999-2008. *JAMA: the journal of the American Medical Association*, 303(3), 235-241.
- Franca, C., & Colares, V. (2008). Comparative study of health behavior among college students at the start and end of their courses. *Revista de Saúde Pública*, 42(3), 420-427.
- Gal, D., Santos, A. C., & Barros, H. (2005). Leisure-time versus full-day energy expenditure: a cross-sectional study of sedentarism in a Portuguese urban population. *BMC Public Health*, 5(1), 16.
- Goldberg, D. P., & Hillier, V. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological medicine*, 9(01), 139-145.
- Gómez-López, M., Gallegos, A. G., & Extremera, A. B. (2010). Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(3), 374-381.
- Grant, N., Wardle, J., & Steptoe, A. (2009). The relationship between life satisfaction and health behavior: a cross-cultural analysis of young adults. *International journal of behavioral medicine*, 16(3), 259-268.
- Greaney, M. L., Less, F. D., White, A. A., Dayton, S. F., Riebe, D., Blissmer, B., . . . Greene, G. W. (2009). College students' barriers and enablers for healthful weight management: a qualitative study. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 41(4), 281-286.
- Guedes, D. P., Lopes, C. C., & Guedes, J. (2005). Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. *Rev Bras Med Esporte*, 11(2), 151-158.
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J. F., & 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(1), 182-190.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., . . . Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1423.
- Irwin, J. D. (2007). The Prevalence of Physical Activity Maintenance in a Sample of University Students: A Longitudinal Study. *Journal of American College Health*, 56(1), 37.
- Johannesson, E., Simrén, M., Strid, H., Bajor, A., & Sadik, R. (2011). Physical activity improves symptoms in irritable bowel syndrome: a randomized controlled trial. *The American journal of gastroenterology*, 106(5), 915-922.

- Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Story, M. (2007). Family meals during adolescence are associated with higher diet quality and healthful meal patterns during young adulthood. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(9), 1502-1510.
- Legnani, R. F. S., Guedes, D. P., Legnani, E., & Campos, W. (2011). Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 33(3).
- Leslie, E., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A., Sallis, J. F., & Lo, S. K. (1999). Insufficiently Active Australian College Students: Perceived Personal, Social, and Environmental Influences\* 1, \* 2, \* 3. *Preventive medicine*, 28(1), 20-27.
- Lopes, V. P., & Maia, J. A. R. (2004). Atividade física nas crianças e jovens. *Rev. Bras. Ciên. Mov.*, 6(1).
- Macarro, J., Romero, C., & Torres, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educación*, 353, 495-519.
- Makowska, Z., Merecz, D., Moscicka, A., & Kolasa, W. (2002). The validity of general health questionnaires, GHQ-12 and GHQ-28, in mental health studies of working people. *International journal of occupational medicine and environmental health*, 15(4), 353-362.
- Marivoet, S. (2000). *Práticas desportivas na sociedade portuguesa (1988-1998)*.
- Martinez-Gonzalez, M., Alfredo Martinez, J., Hu, F., Gibney, M., & Kearney, J. (1999). Physical inactivity, sedentary lifestyle and obesity in the European Union. *International journal of obesity*, 23(11), 1192-1201.
- Martínez López, E. (2003). La salud como motivación para la práctica de actividad física en personas adultas. *Iatreia*, 16(1), pág. 32-43.
- Martinsen, E. W. (2008). Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. *Nordic journal of psychiatry*, 62(S47), 25-29.
- Matsudo, S., Araújo, T., Marsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., & Braggion, G. (2001). Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil; International physical activity questionnaire (IPAQ): study of validity and reliability in Brazil. *Rev. bras. ativ. fís. saúde*, 6(2), 05-18.
- Milroy, J. J., Wyrick, D. L., Bibeau, D. L., Strack, R. W., & Davis, P. G. (2012). A University System-Wide Qualitative Investigation Into Student Physical Activity Promotion Conducted on College Campuses. *American Journal of Health Promotion*, 26(5), 305-312.
- Monteiro, A. P. T. D. A. V. (2011). Assessment of the factor structure and reliability of the Portuguese version of the General Health Questionnaire-28 among adults. *Journal of Mental Health*, 20(1), 15-20.
- Oja, P., & Borms, J. (2004). Perspectives-The Multidisciplinary Series of Physical Education and Sport Science. Volume 6: Health Enhancing Physical Activity. International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE): Oxford: Meyer & Meyer Spor.

- Organization, W. H. (2010). *Global recommendations on physical activity for health: World Health Organization*.
- Padez, C. (2002). Atividade física, obesidade e saúde: uma perspectiva evolutiva. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 20(1), 11-20.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., . . . King, A. C. (1995). Physical activity and public health. *JAMA: the journal of the American Medical Association*, 273(5), 402-407.
- Pavón Lores, A., & Moreno Murcia, J. A. (2010). Diferencias por edad en el análisis de la práctica físico-deportiva de los universitarios. *Cuadernos de psicología del deporte*, 6(1).
- Pawlinska-Chmara, R., Wronka, I., Suliga, E., & Broczek, K. (2007). Socio-economic factors and prevalence of underweight and overweight among female students in Poland. *HOMO-Journal of Comparative Human Biology*, 58(4), 309-318.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189.
- Pinheiro, P., Esteves, D., & Brás, R. (2011). Evaluation of New Information Technologies Exposure on Knowledge Retention Regarding Benefits of Physical Activity on Health Status. *The Electronic Journal Information Systems Evaluation*, 14(1).
- Poręba, R., Gać, P., Zawadzki, M., Poręba, M., Derkacz, A., Pawlas, K., . . . Andrzejak, R. (2008). Life style and cardiovascular risk factors among students of Wrocław postgraduate schools. *Polskie Archiwum Medycyny Wewnętrznej*, 118(3), 102-110.
- Racette, S. B., Deusinger, S. S., Strube, M. J., Highstein, G. R., & Deusinger, R. H. (2008). Changes in weight and health behaviors from freshman through senior year of college. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 40(1), 39-42.
- Rafael, M., Annette, M., El Ansari Walid, S. C., Janina, P., & Francisco, G. G. (2010). Relationship between perceived body weight and body mass index based on self-reported height and weight among university students: a cross-sectional study in seven European countries. *BMC Public Health*, 10.
- Reed, J. (2007). Perceptions of the availability of recreational physical activity facilities on a university campus. *Journal of American College Health*, 55(4), 189-194.
- Rodrigues, E. S. R., Cheik, N. C., & Mayer, A. F. (2008). Level of physical activity and smoking in undergraduate students. *Revista de Saúde Pública*, 42(4), 672-678.
- Romaguera, D., Tauler, P., Bannasar, M., Pericas, J., Moreno, C., Martinez, S., & Aguilo, A. (2011). Determinants and patterns of physical activity practice among Spanish university students. *Journal of sports sciences*, 29(9), 989-997.
- Saelens, B. E., Sallis, J. F., & Frank, L. D. (2003). Environmental correlates of walking and cycling: findings from the transportation, urban design, and planning literatures. *Annals of Behavioral Medicine*, 25(2), 80-91.

Estudo comparativo dos níveis de atividade física e hábitos de vida saudável em estudantes universitários europeus - Universidade de Trás-os-Montes e alto Douro, Portugal e Technical University Bialystok, Polónia

- Sallis, J. F., Hovell, M. F., Hofstetter, C. R., Elder, J. P., Hackley, M., Caspersen, C. J., & Powell, K. E. (1990). Distance between homes and exercise facilities related to frequency of exercise among San Diego residents. *Public health reports*, 105(2), 179.
- Sisson, S., & Katzmarzyk, P. (2008). International prevalence of physical activity in youth and adults. *Obesity Reviews*, 9(6), 606-614.
- Stephens, T. (1988). Physical activity and mental health in the United States and Canada: evidence from four population surveys. *Preventive medicine*, 17(1), 35-47.
- Steptoe, A., Wardle, J., Cui, W., Bellisle, F., Zotti, A. M., Baranyai, R., & Sanderman, R. (2002). Trends in smoking, diet, physical exercise, and attitudes toward health in European university students from 13 countries, 1990-2000. *Preventive medicine*, 35(2), 97-104.
- Terry, T. K., PhD, H., Kari Jo Harris PhD, M., PhD, R. E. L., Niaman Nazir MBBS, M., PhD, W. B., & Harsohena Kaur MD, M. (2003). Assessing overweight, obesity, diet, and physical activity in college students. *Journal of American College Health*, 52(2), 83-86.
- Varo, J. J., Martínez-González, M. A., de Irala-Estévez, J., Kearney, J., Gibney, M., & Martínez, J. A. (2003). Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *International journal of epidemiology*, 32(1), 138-146.
- Vasconcelos, M. A., & Maia, J. (2001). Atividade física de crianças e jovens-haverá um declínio? Estudo transversal em indivíduos dos dois sexos dos 10 aos 19 anos de idade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(3), 44-52.
- Vieira, S. (2011). *Estudo comparativo do nível de actividade física e de alguns hábitos de vida saudável em alunos do ensino universitário - Beira Interior e Madeira*. Mestrado, Universidade da Beira Interior, Covilhã.
- Weyerer, S. (1992). Physical inactivity and depression in the community. *International journal of sports medicine*, 13, 492-492.
- World Health Organization. Programme of Nutrition, F., & Health, R. (1998). *Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO Consultation on Obesity, Geneva 3-5 June 1997*: World Health Organization.
- Zimmermann, J., Junge, C., Niemann, J., Wong, J., & Preuss, U. (2010). Alcohol consumption and expectations of its effects in the border region of Pomerania: Comparison of German and Polish adolescents. *European Addiction Research*, 16(3), 170-178.

# ANEXOS



# Universidade da Beira Interior

Departamento de Ciências do Desporto

## *INVESTIGAÇÃO SOBRE NÍVEL DE ACTIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS DE VIDA SAUĐAVEL DOS ESTUDANTES DE 1º CICLO DA UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO*

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 atividades físicas e desportivas existentes

O2.1	Nível de satisfação	MT insatisfeito				Mt
		satisfeito	1	2	3	4
O2.1.1	Grau de satisfação da oferta de act. físicas e/ou desportivas da UTAD	<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 de Vila Real	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O2.2	Nível de participação	Nunca				
		Muitas vezes	1	2	3	4
O2.2.1	Participo em act. físicas e/ou desportivas na UTAD	<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 em Vila Real	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

O2.3	Causas de não participação	Mt pouco importante				Mt
		importante	1	2	3	4
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.3.5	Tipo de actividades pouco interessantes/não vão de encontro aos meus objectivos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.3.6	Tipo/idade das pessoas que participam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.3.7	Formação dos professores/monitores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.3.8	Metodologia de ensino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.3.9	Condições físicas da estrutura (limpeza, instalações, espaços, equipamentos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O2.3.10. Considera que a participação traz poucos benefícios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.3.11. Não gosta de fazer exercício físico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.3.12. Prefere fazer exercício sozinho/a ou com amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O2.4	O <i>campus</i> universitário da UTAD e a prática de actividades físicas	Discordo compl. completamente		Concordo		
		1	2	3	4	5
O2.4.1	É fácil andar a pé/bicicleta no <i>campus</i> da UTAD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.4.2	Há diferentes estruturas para a prática de act. físicas no <i>campus</i> da UTAD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.4.3	As estruturas para a prática de act. Físicas no <i>campus</i> da UTAD são acessíveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O2.5	A estrutura organizacional de Vila Real e a prática de actividades físicas	Discordo compl. completamente		Concordo		
		1	2	3	4	5
O2.5.1	É fácil andar a pé/bicicleta em Vila Real	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.5.2	Há diferentes estruturas para a prática de act. Físicas em Vila Real	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.5.3	As estruturas para a prática de act. Físicas em Vila Real são acessíveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### O3. Avaliar os objectivos de participação em actividades físicas

O3	Nível de importância de objectivos associados à actividade física	Mt pouco importante			Mt importante	
		1	2	3	4	5
O3.1	Perda de peso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.2	Prevenção de doenças	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.3	Ficar mais forte e mais ágil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.4	Sociabilização (estar com amigos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.5	Aprendizagem de hábitos de vida saudável	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.6	Recuperação de doenças	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.7	Diversão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.8	Ter músculos mais definidos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.9	Eliminar celulite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.10	Sentir-se mais auto - confiante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.11	Ter um corpo mais bonito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.12	Ter um corpo mais jovem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O3.13	Diminuir o nível de stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### O4. Avaliar causas de desistência de actividades no âmbito Exercício e Saúde

O4	Se já desistiu de um programa de exercícios, indique as causas de desistência	Mt pouco importante			Mt importante	
		1	2	3	4	5
O4.1	Distância	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.2	Preço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O4.3 Falta de tempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.4 Falta de transportes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.5 Tipo de actividades pouco interessantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.6 Não me identifico com o grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.7 Não tinha empatia com o professor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.8 Não gostava dos processos de ensino aprendizagem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.9 Não me divertia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.10 Não ia de encontro aos meus objectivos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.11 Não tinha resultados esperados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.12 Não era adequado para a minha idade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.13 Não era adequado para a minha saúde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.14 Era muito cansativo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.15 Tinha sempre outras coisas para fazer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O4.16 Na hora de ir tinha “preguiça”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### O5. Avaliar conhecimento sobre as características da actividade física benéfica para a saúde

<b>O5.1</b>	<b>Qual o nível de actividade física que deve praticar?</b>	
O5.1.1	Quantos dias por semana é recomendável praticar exercício para um adulto se manter saudável?	<input type="text"/> dias
O5.1.2	Nesses dias, qual a duração da actividade física que se recomenda, para um adulto se manter saudável?	<input type="text"/> horas <input type="text"/> minutos

<b>O5.2</b>	<b>Como avalia o seu conhecimento sobre a actividade física?</b>	Discordo completamente				Tot. de
		1	1	1	1	1
O5.2.1	Sei quais os benefícios que a prática de actividade física traz à minha vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O5.2.2	Estou bem informado sobre os benefícios da actividade física na saúde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O5.2.3	Gostava de saber mais sobre o tipo de actividade física adequada para mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O5.2.4	Procuro sempre informações antes de iniciar uma nova actividade física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O5.2.5	Procuro sempre ajuda de um profissional para fazer actividade física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>O5.3</b>	<b>Fontes de informação: Concorda com as seguintes afirmações?</b>	Discordo completamente				Tot. de
		1	2	3	4	5
O5.3.1	As informações sobre actividade física foram-me dadas pelo meu médico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O5.3.2	As informações sobre actividade física foram-me dadas pela TV	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O5.3.3	As informações sobre actividade física foram-me dadas pelos amigos/familiares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O5.3.4	As informações sobre actividade física foram-me dadas pelos professores - escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O5.3.5 As informações sobre actividade física foram-me dadas por campanhas de sensibilização/publicidade governamental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O5.3.6 As informações sobre actividade física foram-me dadas por sites da internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O5.3.7 As informações sobre actividade física foram-me dadas por um profissional de desporto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O5.3.8 Procuo frequentemente informações sobre actividade física em sites da net.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O5.3.9 Procuo frequentemente informações sobre actividade física revistas/livros de especialidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O5.3.10 As informações sobre actividade física foram-me dadas por redes sociais na net	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## O6. Avaliação do estilo de vida

O6.1	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
O6.1.1	Pratico actividades físicas e/ou desportivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.2	Leio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.3	Vou ao cinema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.4	Saio com os amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.5	Jogo computador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.6	Passeio/vejo montras/vou às compras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.7	Vejo televisão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.8	Navego Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.9	Vou a teatro/museus/exposições	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.10	Faço trabalhos manuais/bricolage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.11	Faço voluntariado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.12	Aumento a minha formação (estudo línguas/música/informática...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O6.2	Questionário geral de saúde:	Discordo compl. completamente      Concordo				
		1	2	3	4	5
O6.2.1	Sinto-me perfeitamente bem e de boa saúde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.2	Sinto dores de cabeça/pescoço/costas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.3	Sinto-me doente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.4	Sinto dificuldade em concentrar-me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.5	Tenho dormido pouco (< 6h/noite).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.6	Tenho dificuldades em adormecer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.7	Sinto-me em stress.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.8	Sinto-me impaciente e mal-humorado/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.9	Tenho ataques de ansiedade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.10	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"/>
O6.2.11	Demoro a fazer as tarefas mais que o costume.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.12	Sinto-me satisfeito com o trabalho realizado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O6.2.13 Sinto-me capaz de tomar decisões.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.14 Sinto-me cansado/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.15 Costumo beber álcool até ficar embriagado/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.16 Costuma beber álcool regularmente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.17 Consumo drogas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.18 Sou fumador/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.19 Bebo demasiado café (> 3 expressos/dia).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.20 Tomo medicamentos regularmente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O6.3	Classifique o seu estilo de vida relativamente aos seguintes aspectos:	Mt pouco saudável				Mt
		1	2	3	4	5
O6.3.1	Tipo de alimentação mais frequente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.3.2	Nível de sedentarismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.3.3	Horas de sono	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.3.4	Consumo de álcool/tabaco/drogas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.3.5	Modo como passo o tempo livre (actividades de lazer)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.3.6	Nível de massa corporal (peso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.3.7	Níveis de tensão arterial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.3.8	Níveis de stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.3.9	Postura corporal nas aulas/durante o estudo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.3.10	Nível de cansaço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### O7: Avaliação do gosto da prática de exercício físico

O7	Indique o que pensa sobre cada uma das seguintes afirmações	Discordo compl. completamente		Concordo		
		1	2	3	4	5
O7.1	Gosto muito de praticar exercício	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O7.2	As aulas de educação física sempre me motivaram	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O7.3	Gosto de praticar exercício, mas não tenho tempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O7.4	Gosto de praticar exercício, mas os meus amigos não	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O7.5	Gostava de poder praticar mais exercício	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### O8: Avaliar o tipo de actividade física e/ou desportiva era feita antes de estudarem na universidade

O8.1	Antes de estudar no ensino superior, que tipo de exercício que fazia?	Nunca vezes				Mt
		1	2	3	4	5
O8.1.1	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"/>
O8.1.2	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"/>
O8.1.3	Participava em aulas de grupo (aeróbica, <i>step</i> ,...)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O8.1.4	Participa em actividades desportivas amadoras?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O8.1.5	Fazia caminhadas/ passeios?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O8.1.6 Praticava natação/hidroginástica?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O8.1.7 Participa em actividades desportivas a nível profissional?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O8.2	Frequência com que praticava exercício, antes de ser universitário?	1X/semana	2X/semana
		+3X/semana	
O8.2.1	Qual a frequência com que praticava exercício?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Informações gerais:**

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

***MUITO OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO!***



# University of Beira Interior

Department of Sport Sciences

**RESEARCH ON LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY  
AND HEALTHY HABITS OF LIFE1 CYCLE OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY  
OF BEHIND-THE-MONTES AND ALTO DOURO**

When filling out the questionnaire below, please bear in mind that:

1. This questionnaire is intended to develop a research by a student of the Department of Sport Sciences, under the Master.
2. The answers are completely confidential and used solely for statistical purposes and scholars of this investigation.
3. Some questions were designed to be answered through an intensity scale in which the possible answers should be given according to the following scale:

<b>Never</b>	<b>Almost never</b>	<b>Sometimes</b>	<b>Plenty of times</b>	<b>Often</b>
1	2	3	4	5

<b>Very dissatisfied</b>	<b>Dissatisfied</b>	<b>Neither satisfied nor dissatisfied</b>	<b>Pleased</b>	<b>Very satisfied</b>
1	2	3	4	5

<b>Nothing Important</b>	<b>Minor</b>	<b>Relatively large</b>	<b>Important</b>	<b>Very important</b>
1	2	3	4	5

<b>Nothing interesting</b>	<b>Uninteresting</b>	<b>Relatively interesting</b>	<b>Very interesting</b>	<b>Really interesting</b>
1	2	3	4	5

<b>I completely disagree</b>	<b>Disagree</b>	<b>Neither agree nor disagree</b>	<b>I agree</b>	<b>I agree completely</b>
1	2	3	4	5

<b>Very unhealthy</b>	<b>Unhealthy</b>	<b>Relatively healthy</b>	<b>Quite healthy</b>	<b>Very healthy</b>
1	2	3	4	5

1. Other questions ask for the answer according to a numerical value or range of values.
2. Requested to indicate your answer with an X.
3. **It is important that all questions are answered.**
4. There is no right or wrong answers. Only if you want to know your opinion.

**Thank you for providing valuable assistance to this research!**

## INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE SHORT LAST 7 DAYS SELF-ADMINISTERED FORMAT

We are interested in finding out about the kinds of physical activities that people do as part of their everyday lives. The questions will ask you about the time you spent being physically active in the last 7 days. Please answer each question even if you do not consider yourself to be an active person. Please think about the activities you do at work, as part of your house and yard work, to get from place to place, and in your spare time for recreation, exercise or sport.

Think about all the vigorous activities that you did in the last 7 days. Vigorous physical activities refer to activities that take hard physical effort and make you breathe much harder than normal. Think only about those physical activities that you did for at least 10 minutes at a time.

1. During the last 7 days, on how many days did you do vigorous physical activities like heavy lifting, digging, aerobics, or fast bicycling?

\_\_\_\_\_ days per week

No vigorous physical activities



Skip to question 3

2. How much time did you usually spend doing vigorous physical activities on one of those days?

\_\_\_\_\_ hours per day

\_\_\_\_\_ minutes per day

Don't know/Not sure

Think about all the moderate activities that you did in the last 7 days. Moderate activities refer to activities that take moderate physical effort and make you breathe somewhat harder than normal. Think only about those physical activities that you did for at least 10 minutes at a time.

3. During the last 7 days, on how many days did you do moderate physical activities like carrying light loads, bicycling at a regular pace, or doubles tennis? Do not include walking.

\_\_\_\_\_ days per week

No moderate physical activities



Skip to question 5

4. How much time did you usually spend doing moderate physical activities on one of those days?

\_\_\_\_\_ hours per day

\_\_\_\_\_ minutes per day

Don't know/Not sure

Think about the time you spent walking in the last 7 days. This includes at work and at home, walking to travel from place to place, and any other walking that you have done solely for recreation, sport, exercise, or leisure.

5. During the last 7 days, on how many days did you walk for at least 10 minutes at a time?

\_\_\_\_\_ days per week

No walking



Skip to question 7

6. How much time did you usually spend walking on one of those days?

\_\_\_\_\_ hours per day

\_\_\_\_\_ minutes per day

Don't know/Not sure

The last question is about the time you spent sitting on weekdays during the last 7 days. Include time spent at work, at home, while doing course work and during leisure time. This may include time spent sitting at a desk, visiting friends, reading, or sitting or lying down to watch television.

7. During the last 7 days, how much time did you spend sitting on a week day?

\_\_\_\_\_ hours per day

\_\_\_\_\_ minutes per day

Don't know/Not sure

## O2. Evaluate participation in the offers of existing physical and sporting activities

O2.1	Level of satisfaction	Very dissatisfied				Very
		satisfied	1	2	3	4
O2.1.1	Degree of satisfaction with the provision of act. physical and / or the sports TUB	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.1.2	Degree of satisfaction with the provision of act. physical and / or sports Bialystok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O2.2	Level of participation	Never				
		Often	1	2	3	4
O2.2.1	Participate in cur. physical and / or sports in TUB	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.2.2	Participate in cur. physical and / or sports em Bialystok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Note:** If the question O2.2.1, said often enough or go to the group O2.4.

O2.3	Causes of non-participation	Nothing important				Very
		important	1	2	3	4
O2.3.1	distance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.3.2	price	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.3.3	Availability (lack of time)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.3.4	Timetable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.3.5	Type of activities unattractive / will not meet my objectives	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.3.6	Type / age of those participating	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.3.7	Training of teachers / instructors	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.3.8	Teaching methodology	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.3.9	Physical conditions of the structure (cleaning, facilities, space, equipment)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.3.10	Argues that participation brings few benefits	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.3.11	Do not like to exercise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.3.12	Prefer to exercise alone / or with the friends	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O2.4	The campus of TUB and physical activities	I completely disagree				I
		agree completely	1	2	3	4
O2.4.1	It's easy to walk / bike on the campus of TUB	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.4.2	There are different structures for the practice act. physical campus of TUB	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.4.3	The structures for practicing act. Physics on the campus are accessible UTAD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O2.5	The organizational structure of Bialystok and physical activities	I completely disagree				I
		agree completely	1	2	3	4
O2.5.1	It's easy to walk / bike in Bialystok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.5.2	There are different structures for the practice act. Physics in Vila Real	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O2.5.3	The structures for practicing act. Physics in Vila Real are accessible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### O3. To evaluate the objectives of participation in physical activity

O3	Level of importance of objectives associated with physical activity	Nothing important important					Very				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
O3.1	Weight Loss	<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"/>
O3.2	Prevention of diseases	<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"/>
O3.3	Get stronger and more agile	<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"/>
O3.4	Sociability (being with friends)	<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"/>
O3.5	Learning habits of healthy living	<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"/>
O3.6	Recovery of diseases	<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"/>
O3.7	fun	<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"/>
O3.8	Having more defined muscles	<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"/>
O3.9	eliminate cellulite	<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"/>
O3.10	Feel more self - confident	<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"/>
O3.11	Having a more beautiful body	<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"/>
O3.12	Having a younger body	<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"/>
O3.13	Decrease the stress level	<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"/>

### O4. Assess causes for termination of activities in Exercise and Health

O4	If you give up on an exercise program, please state the reasons for withdrawal	Nothing important important					Very				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
O4.1	distance	<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"/>
O4.2	price	<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"/>
O4.3	Lack of time	<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"/>
O4.4	Lack of transport	<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"/>
O4.5	Type of activity unattractive	<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"/>
O4.6	I do not identify with the group	<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"/>
O4.7	He had no sympathy with the teacher	<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"/>
O4.8	He did not like the processes of teaching and learning	<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"/>
O4.9	I am not amused	<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"/>
O4.10	Did not meet my objectives	<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"/>
O4.11	I had expected results	<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"/>
O4.12	It was not appropriate for my age	<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"/>
O4.13	It was not suitable for my health	<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"/>
O4.14	It was very tiring	<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"/>
O4.15	He always had other things to do	<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"/>
O4.16	Time to go was "lazy"	<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. To assess knowledge about the characteristics of physical activity beneficial to health

<b>O5.1</b>	<b>What level of physical activity that should practice</b>	
O5.1.7	How many days per week is recommended for an adult workout to stay healthy?	<input type="text"/> days
O5.1.8	These days, what the duration of physical activity is recommended for an adult to stay healthy?	<input type="text"/> hours <input type="text"/> minutes
<b>O5.2</b>	<b>How do you rate your knowledge about physical activity?</b>	<b>I completely disagree</b> <b>I agree completely</b>
		1 1 1 1 1
O5.2.1	I know what benefits that physical activity brings to my life	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
O5.2.2	I am well informed about the benefits of physical activity on health	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

O5.2.3	I wonder about the type of physical activity appropriate for me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O5.2.4	I always seek information before starting a new physical activity	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O5.2.5	I always seek help from a professional to do physical activity	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O5.3	Sources of information: Do you agree with the following statements?	I completely disagree		I agree completely		
		1	2	3	4	5
O5.3.1	Information on physical activity were given me by my doctor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O5.3.2	Information on physical activity were given to me by TV	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O5.3.3	Information on physical activity were given to me by friends / family	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O5.3.4	Information on physical activity were given to me by teachers - school	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O5.3.5	Information on physical activity were given me by awareness raising campaigns / publicity government	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O5.3.6	Information on physical activity were given to me by internet sites	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O5.3.7	Information on physical activity were given me by a professional sports	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O5.3.8	Often seek information about physical activity at sites on the net.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O5.3.9	Often seek information about physical activity journals / books specialty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O5.3.10	Information on physical activity were given me by social networks on the net	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## O6. Assessment of lifestyle

O6.1	Assessment of leisure activities: In my spare time	I do not do 10 min/day 30 min/day 1h/day >2h/day				
		1	2	3	4	5
O6.1.1	Practice of physical activities and / or sports	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.2	I read	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.3	I'm going to the movies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.4	Hanging with friends	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.5	computer game	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.6	Walk / windows see / go shopping	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.7	watch TV	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.8	I surf the Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.9	I go to theater / museum / exhibition	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.10	Do crafts / DIY	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.11	I volunteer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.1.12	Increase my training (study languages / music / computer ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O6.2	General Health Questionnaire:	I completely disagree		I agree completely		
		1	2	3	4	5
O6.2.1	I feel perfectly well and in good health.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.2	I feel headache / neck / back.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.3	I feel sick.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.4	I find it hard to concentrate.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.5	I have slept little (<6 h / night).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.6	I have difficulty sleeping.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.7	I am in stress.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.8	I am impatient and grumpy / a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.9	I have anxiety attacks.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.10	I do not have enough time to tasks that are asked me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.11	It takes me to do more tasks than usual.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O6.2.12	I am satisfied with the work performed.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.13	I am able to make decisions.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.14	I feel tired / a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.15	I often drink alcohol to get drunk / a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.16	Usually drink alcohol regularly.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.17	Drugs consumption.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.18	I am a smoker / a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.19	I drink too much coffee (> 3 cast / day).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.2.20	I take medications regularly.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O6.3	Rate your lifestyle on the following:	Very unhealthy			Very healthy	
		1	2	3	4	5
O6.3.1	Most frequent type of feed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.3.2	Level of inactivity	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.3.3	Hours of sleep	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.3.4	Consumption of alcohol / tobacco / drugs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.3.5	How they spend the free time (leisure)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.3.6	Level of body mass (weight)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.3.7	High blood pressure	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.3.8	Stress levels	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.3.9	Body posture in class / during the study	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O6.3.10	Level of fatigue	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### O7: Evaluation of the taste of physical exercise

O7	Tell what you think about each of the following statements	I completely disagree			I agree completely	
		1	2	3	4	5
O7.1	I love to workout	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O7.2	The physical education classes has always motivated me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O7.3	I enjoy exercising, but have no time	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O7.4	I enjoy exercising, but my friends do not	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O7.5	I wish I could exercise more	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### O8: Evaluate the type of physical activity and / or sport was made before studying at the university

O8.1	Before studying in higher education, what kind of exercise you do?	Never Often				
		1	2	3	4	5
O8.1.1	Used to practice some kind of exercise before university?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O8.1.2	I used to workout in gym machines (treadmills, bikes, steps, elliptical ...)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O8.1.3	Participated in group classes (aerobics, step, ...)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O8.1.4	Participate in amateur sporting activities?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O8.1.5	It was hiking / walking?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O8.1.6	I practiced swimming / water aerobics?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O8.1.7	Participates in sports at a professional level?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

O8.2	Frequency of exercise practiced, before university?	1X/week +3X/week			2X/week	
		1	2	3	4	5
O8.2.1	How often you practiced exercise?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**General information:**

7. Age: \_\_\_\_\_ Gender: Female  Male  Weight: \_\_\_\_\_ Height: \_\_\_\_\_
8. Course \_\_\_\_\_ year \_\_\_\_\_ College: \_\_\_\_\_
9. How many years attending (POLONIA)? \_\_\_\_\_ years Is student work? Yes  No
10. Status:  Single  Married / Common-law  Divorced  Widower
11. Place of birth \_\_\_\_\_ City of residence: \_\_\_\_\_ County: \_\_\_\_\_
12. Have any disease? \_\_\_\_\_ What? \_\_\_\_\_

***THANK YOU FOR YOUR COOPERATION!***