

HÁBITOS DESPORTIVOS E PERSPECTIVAS DE PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS DOS ESTUDANTES DO POLITÉCNICO DE COIMBRA

HÁBITOS DEPORTIVOS Y PERSPECTIVAS DE PARTICIPACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL POLITÉCNICO DE COIMBRA

SPORTS HABITS AND PARTICIPATION PERSPECTIVES OF STUDENTS FROM POLYTECHNIC OF COIMBRA

Ricardo Melo*

Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Educação de Coimbra, Gabinete de Desporto do Politécnico de Coimbra, Portugal
ricardo.es.melo@gmail.com

Francisco Campos

Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Educação de Coimbra, Gabinete de Desporto do Politécnico de Coimbra, Portugal
francicampos@esec.pt

*Correspondência com autor / Correspondencia con autor / Corresponding author

Resumo

A atividade física desportiva tem vindo a ser considerada como um dos mais importantes elementos constituintes de um estilo de vida ativo e saudável. Consequentemente, um estilo de vida ativo apresenta benefícios de saúde nas dimensões física, mental e social. Em geral, estudos anteriores evidenciam um elevado sedentarismo por parte dos estudantes do ensino superior, sugerindo que estes estudantes não estão preparados para a transição de um sistema em que a realização de atividades físicas é obrigatória para um outro em que ela passa a ser voluntária e autónoma, sendo necessário que as instituições de ensino superior e os seus órgãos responsáveis desenvolvam intervenções eficazes. Para o efeito torna-se importante caracterizar e compreender a situação desportiva. Neste sentido, este estudo apresenta dois objetivos: em primeiro lugar, caracterizar o perfil de participação em atividades físicas desportivas dos estudantes do Politécnico de Coimbra e, em segundo lugar, caracterizar a perspetiva de participação dos mesmos em atividades físicas desportivas que potencialmente poderão vir a ser organizadas pelo Gabinete de Desporto do Politécnico de Coimbra. Para este efeito foi aplicado um inquérito por questionário a 408 estudantes do Politécnico de Coimbra. Os resultados evidenciam um baixo índice de participação em atividades físicas desportivas, mas um grande potencial de procura por atividades físicas desportivas. No final do artigo são apresentadas algumas recomendações para a gestão e para o desenvolvimento de uma política de desenvolvimento desportivo no contexto do Politécnico de Coimbra, baseado no “desporto para todos”.

Palavras-chave: Desenvolvimento desportivo; Ensino superior; Estilo de vida; Hábitos desportivos; Política desportiva.

Resumen

La actividad física deportiva ha sido considerada una de las componentes más importantes de un estilo de vida saludable y activo. En consecuencia, un estilo de vida activo tiene beneficios para la salud en los aspectos físico, mental y social. En general, los estudios anteriores han mostrado un estilo de vida sedentario entre los estudiantes de educación superior, lo que sugiere que dichos estudiantes no están preparados para la transición entre un sistema en el que realizar actividades físicas es obligatorio hacia otro donde ésta se convierte en voluntaria y autónoma, así se requiere que las instituciones de educación superior y sus correspondiente organismos desarrollen intervenciones eficaces en este aspecto. Para tal efecto es importante caracterizar y entender la situación deportiva. En este sentido, este estudio tiene dos objetivos: en primer lugar, evaluar el perfil de la participación en actividades deportivas físicas de los estudiantes del Politécnico de Coimbra y, en segundo lugar, evaluar las expectativas de participación en aquellas actividades físicas deportivas que potencialmente pueda estar organizado la Oficina de Deportes del Politécnico de Coimbra. Para este propósito se realizó un cuestionario a 408 estudiantes del Politécnico de Coimbra. Los resultados muestran una baja tasa de participación en actividades deportivas físicas, pero una gran potencial en cuanto a la búsqueda de actividades físico-deportivas. Al final del artículo siguen algunas recomendaciones para

gestionar y desenvolver una política de desarrollo deportivo en el contexto del Politécnico de Coimbra, basado en el "deporte para todos".

Palabras clave: Actividad física deportiva; Desarrollo del deporte; Educación superior; Estilo de vida; Hábitos deportivos; Política de desarrollo deportivo.

Abstract

Sports physical activity has been considered one of the most important constituents of a healthy and active lifestyle. Consequently, an active lifestyle presents health benefits in physical, mental and social dimensions. In general, previous studies have shown a high inactivity of students in higher education, suggesting that these students are not prepared for the transition from a system in which the realization of physical activity is required for another where it becomes voluntary and autonomous. For a good transition is important that higher education institutions and their bodies can develop effective interventions, requiring that those can understand the sports situation. This study has two objectives: first, to characterize the participation profile of students from Polytechnic of Coimbra in sports physical activities and, secondly, to characterize their prospect of participation in sports physical activities that could potentially be organized by the Polytechnic of Coimbra Sports Office. For this purpose, a survey by questionnaire was applied to 408 students of Polytechnic of Coimbra. The results show a low rate of participation in sports physical activities, but a great potential demand for those activities if they were developed by the Polytechnic of Coimbra Sports Office. At the end of the article some recommendations are made for management and for the development of a sports development policy in the context of the Polytechnic of Coimbra, based in “sports for all”.

Keywords: Higher education; Lifestyle; Sports development policy; Sports habits; Sports physical activity.

Introdução

A forma de viver que uma pessoa ou grupo adota, a forma de ocupar os seus tempos livres, o consumo, os costumes alimentares e os hábitos higiénicos, são elementos configuradores daquilo que se entende por estilo de vida (Pastor, Balaguer, & Garcia-Merita, 1998). Consequente, alguns desses elementos (maus hábitos alimentares, tabagismo e inatividade física) podem contribuir para o surgimento de alguns dos principais fatores de risco (níveis elevados de pressão arterial e de colesterol, excesso de peso e obesidade) responsáveis por doenças não transmissíveis, como as doenças cardiovasculares, a diabetes tipo II, e alguns tipos de cancro (Instituto do Desporto de Portugal, 2011). Salienta-se ainda que estes fatores de risco são responsáveis por 60% dos 56 milhões de mortes anuais e por 47% das doenças em todo o mundo (Instituto do Desporto de Portugal, 2011; World Health Organization, 2004).

De entre os fatores associados a um estilo de vida saudável, destaque para a prática de atividade física que, desenvolvida de forma estruturada e regular, resulta em benefícios psicológicos, bem-estar pessoal e uma ótima qualidade de vida (Balaguer & Castillo, 2002). O grau de envolvimento em atividades físicas desportivas, como comportamento, pode ser caracterizada e quantificada através de diversos métodos (e.g. inquérito por questionário, observação direta, sensores do movimento, cardio-frequencímetros, calorimetria direta e indireta, etc.), cada qual com as suas vantagens e desvantagens (Instituto do Desporto de Portugal, 2011). No entanto, a aplicação de questionários tem sido a metodologia mais frequente devido ao seu baixo custo e à elevada adesão dos participantes (Calfas, Sallis, Lovato, & Campbell, 1994; Côrte-Real et al., 2008; Dias et al., 2008; Instituto do Desporto de Portugal, 2011)

Os primeiros estudos epidemiológicos conhecidos, utilizando o inquérito por questionário como método de recolha de dados, foram realizados nos anos 1950s por Jeremy Morris, incidindo o seu âmbito sobre a atividade física e a saúde dos trabalhadores dos transportes de Londres, estendendo-se mais tarde aos funcionários públicos ingleses (Instituto do Desporto de Portugal, 2011). Estes e outros estudos posteriores, usando a mesma metodologia, vieram a confirmar a importância da atividade física regular na melhoria da saúde, resultando na primeira recomendação para a prática de atividade física no âmbito de saúde pública, publicada em 1995 nos EUA pelo *Centers for Disease Control* (CDC) e pelo *American College of Sports Medicine* (ACSM) (American College of Sports Medicine, 2014; Instituto do Desporto de Portugal, 2011). Esta recomendação salienta a importância de se acumular pelo menos 30 minutos de atividade física de intensidade moderada por dia, na maioria dos dias da semana para que se possa obter um bom nível de saúde (American College of Sports Medicine, 2014; Instituto do Desporto de Portugal, 2011).

Apesar do reconhecimento dos benefícios da prática, o número de pessoas que não pratica atividade física ou exercício físico na União Europeia (UE) é crescente (European Commission, 2014). Portugal, neste contexto, apresenta uma das maiores taxas de inatividade física no conjunto dos países da União Europeia (a média da UE é de 42%, enquanto em Portugal 64% da população não se exercita ou pratica desporto), salientando-se um aumento de 9% (dados de 2013) face ao estudo anterior (realizado em 2009 (European Commission, 2014).

Outra evidência importante a salientar é o facto de vários estudos apontarem para uma diminuição da prática de atividade física com o aumento da idade, em especial no final da adolescência (entre os 15 e os 18 anos) e início da idade adulta (entre os 20 e os 25 anos), altura em que se fixam comportamentos de sedentarismo (European Commission, 2014; Matos, Simões, Carvalhosa, & Canha, 2003; Stephens, Jacobs, & White, 1985; United States

Department of Health and Human Services, 1996). A este respeito, tem-se vindo a verificar uma diminuição dos níveis de atividade física nos estudantes dos Estados Unidos da América (EUA) quando terminam o ensino secundário e entram no ensino superior (Calfas et al., 1994; United States Department of Health and Human Services, 1996), e um elevado sedentarismo por parte da população estudantil do ensino superior espanhol (Ruiz, Garcia, & Gómez, 2005; Sanz, 2005, Varela-Mato et al, 2012), e português (Côrte-Real et al., 2008; Gomes, 2005). Um estudo recente, realizado em 23 países, também evidenciou elevadas taxas de inatividade física nos estudantes de ensino superior (Pengpid et al., 2015)

A prática regular de atividade física em idades mais baixas, em especial no contexto escolar é o garante de hábitos regulares de prática na idade adulta (Castillo & Balaguer, 2001; Gutiérrez, 2000), assegurando conseqüente uma melhoria da qualidade de vida na idade adulta e sénior (Buckworth, 2001). As orientações para o desenvolvimento das práticas de atividade física em contexto escolar devem por isso sustentar-se, para além da prática, na transmissão e aquisição de conhecimentos sobre a manutenção e elevação da condição física e da importância da prática regular de atividade física.

Estes dados levam a considerar que os estudantes do ensino superior, de uma forma geral, não estão preparados para a transição de um sistema em que a realização de atividade física desportiva é obrigatória para um outro em que ela passa a ser voluntária e autónoma (Côrte-Real et al., 2008; Dias et al., 2008; Sallis & McKenzie, 1991). Associado a esta problemática, existem diversos impedimentos ou constrangimentos à prática de atividade física desportiva, em especial associados à falta de tempo e de dinheiro (Gomes, 2005; Jackson, 2005), que tornam, em última instância, as instituições de ensino superior, e os seus órgãos de gestão, responsáveis pelo desenvolvimento e promoção de condições para o aumento dessa prática (Côrte-Real et al., 2008). Neste sentido, para que as instituições e os seus órgãos responsáveis possam desenvolver intervenções eficazes, é necessário caracterizar e compreender a situação desportiva desse contexto, incluindo os elementos desportivos como a participação desportiva (Paz, 1973; Pires, 2005).

Para atingir este objetivo, este estudo pretende, em primeiro lugar, caracterizar o perfil de participação em atividades físicas desportivas dos estudantes do Politécnico de Coimbra (IPC) e, em segundo lugar, caracterizar a perspetiva de participação dos mesmos em atividades físicas desportivas que potencialmente poderão vir a ser organizadas pelo Gabinete de Desporto do IPC.

Metodologia

Para efeitos deste trabalho foi aplicado um inquérito por questionário aplicado *in situ*, entre Maio e Junho de 2014. O questionário foi dividido em 4 secções: i) caracterização sociodemográfica dos inquiridos; ii) caracterização da participação desportiva; iii) perspetiva de participação nas atividades físicas desportivas do IPC; iv) perspetiva de participação nas atividades de *fitness* do ginásio do IPC. Cada questão permitia diversos tipos de resposta, incluindo respostas abertas e fechadas. No último caso, foram usadas escalas nominais, ordinais e de razão. O questionário foi validado por pré-teste e pela consulta a um grupo de *experts*. A versão final incluiu 25 questões, com um tempo médio de resposta estimado em 10 minutos.

O questionário foi aplicado *in situ* a uma amostra representativa e estratificada por unidade orgânica de ensino do IPC (excluindo-se a ESTGOH por não se ter tido a oportunidade de

aplicar os inquéritos *in situ*), por curso e ano do curso (optou-se por aplicar apenas aos estudantes de 1º e 2º ano, no caso das licenciaturas de 3 anos; e ao 1º, 2º e 3º ano, no caso das licenciaturas de 4 anos porque serão estes os estudantes que permanecerão nos próximos anos letivos no IPC), e género. Excluíram-se ainda os estudantes dos cursos de pós-graduação e mestrado. Obtiveram-se um total de 408 questionários válidos, o que corresponde a cerca de 7% da população do IPC definida (composta por 5599 estudantes).

Os dados obtidos através do questionário foram sujeitos a tratamento estatístico através do *software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS, v.20; SPSS Inc, Chicago, IL). Os resultados foram apresentados através da análise estatística descritiva, usando médias e desvios-padrão para as variáveis contínuas, e percentagens para as variáveis nominais e ordinais. As medidas de associação basearam-se no teste do *Qui-quadrado*, estimando-se o grau de associação entre as variáveis através do Coeficiente de Contingência e do *V* de *Cramer*, tal como descrito em Marôco (2010). Os resíduos ajustados, na forma estandardizada (RAE), foram utilizados para identificar as células da tabela de contingência com comportamentos significativamente diferentes do comportamento esperado entre as variáveis. Para explicar a relação existente entre as categorias das variáveis usaram-se os resíduos inferiores a -1,96 ou superiores a 1,96 (Pestana & Gageiro, 2003, p. 140).

Resultados

Caracterização da amostra

A amostra foi constituída por 408 estudantes do 1º, 2º e 3º ano das licenciaturas de 5 das 6 unidades de ensino do IPC, tal como se verifica na Tabela 1. Do total de estudantes inquiridos, 51.7% são do sexo feminino (211) e 48.3% do sexo masculino (197), com a moda da idade situada nos 20 anos ($M=20.3$; $SD=\pm 2.5$). Os pais dos inquiridos são maioritariamente indivíduos com uma escolaridade abaixo do nível superior (74.8%), a trabalhar por conta de outrem (65.0%) e com rendimentos mensais (do agregado familiar) situados predominantemente no escalão abaixo dos €2000 (54.9%).

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica dos inquiridos.

Características Sociodemográficas	Total	
	<i>n</i>	%
Sexo		
Feminino	211	51.7
Masculino	197	48.3
Idade		
Moda	20	
Média	20.34	
Desvio Padrão	2.5	
Unidade Orgânica		
ESAC	54	13.2
ESEC	111	27.2
ESTeSC	79	19.4
ESTEGOH	0	0.0
ISCAC	80	19.6
ISEC	84	20.6

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica dos inquiridos (cont.).

Características Sociodemográficas	Total	
	<i>n</i>	%
Ano Curricular		
1º ano	208	51,0
2º ano	177	43,4
3º ano	23	5,6
Escolaridade dos Pais		
9º ano ou menos	152	37,3
Nível secundário (12º ano)	153	37,5
Ensino superior (bacharelato/licenciatura)	86	21,1
Estudos pós-graduados (mestrado ou doutoramento)	17	4,2
Situação perante o trabalho dos pais		
Trabalhador por conta de outrem	265	65,0
Trabalhador por conta própria ou isolado	79	19,4
Patrão	36	8,8
Pensionista ou pessoa que auferre rendimentos	19	4,7
Outras situações	9	2,1
Rendimentos do agregado familiar		
Sem rendimentos	4	1,0
<€500	13	3,2
500-€1000	42	10,3
€1001-€2000	165	40,4
€2001-€3000	76	18,6
≥€3001	54	13,2
Não sabe / Não responde	54	13,2
Total	408	100

Participação Desportiva

Em relação à participação em atividades físicas desportivas (Tabela 2), 28.7% dos estudantes inquiridos assume que não pratica qualquer atividade, enquanto apenas 35.2% o faz de forma regular (duas ou mais vezes por semana). Dos inquiridos que indicam que realizam atividade física desportiva (291), a maioria (74.9%) pratica num âmbito não federado, geralmente com os amigos ou colegas (72.5%), nas instalações de um clube/associação desportiva (39.5%) ou noutra local não identificado (32.6%), maioritariamente durante mais de 45 minutos (63.9%), ao longo de todo o ano (70.1%). Adicionalmente, os estudantes inquiridos referem que despendem em média 17.8 euros ($SD=\pm 28.3$) mensais em atividades físicas desportivas.

Tabela 2. Participação em atividades físicas desportivas.

Características da participação	Total	
	<i>n</i>	%
Frequência da Prática de AFD (<i>n</i> =408)		
Não Pratica	117	28,7
1 a 3 vezes/mês	80	19,6
1 vez/semana	67	16,4
2-3 vezes/semana	100	24,5
4 ou mais vezes/semana	44	10,7
Âmbito da Prática (<i>n</i> =291)		
Federado	47	16,2
Não Federado	218	74,9
Atleta Universitário	3	1,0
Outro	23	7,9

Tabela 2. Participação em atividades físicas desportivas (cont.).

Características da participação	Total	
	<i>n</i>	%
Companhia (<i>n</i> =291)		
Sozinho	46	15.8
Com os colegas da Escola/Instituto	96	33.0
Com familiares	17	5.8
Com os amigos/vizinhos (fora da Escola/Instituto)	115	39.5
Com colegas de treino/equipa	8	2.7
Com outros	9	3.1
Duração da Prática (<i>n</i> =291)		
Menos de 20 minutos	13	4.5
Entre 20 e 45 minutos	92	31.6
Mais de 45 minutos	186	63.9
Local de Prática (<i>n</i> =291)		
Nas Instalações de um Clube / Associação Desportiva	115	39.5
Nas instalações da Escola/ Instituto	58	19.9
Ginásio / Health Club	23	7.9
Noutro Local	95	32.6
Regularidade da Prática (<i>n</i> =291)		
Ao longo de todo o ano	204	70.1
Mais na Primavera/Verão	79	27.1
Mais no Outono/Inverno	8	2.7
Dispêndio com AFD (<i>n</i> =291)		
Moda	10	
Média	17.8	
Desvio Padrão	28.3	

Considerando as atividades físicas desportivas mais praticadas (Tabela 3), verifica-se que o futebol/futsal são as modalidades mais praticadas pelo maior número de estudantes inquiridos (32.4%), seguidos da natação (6.4%) e do atletismo (5.9%).

Tabela 3. Atividades físicas desportivas mais praticadas.

Atividades físicas desportivas	Total	
	<i>n</i>	%
Andebol	4	1
Atletismo/ Corrida	24	5,9
Basquetebol	11	2.7
BTT	13	3.2
Canoagem / Remo	1	0.2
Ciclismo (estrada)	11	2.7
Danças (de salão, Hip-hop, ...)	11	2.7
Desportos de Combate (Judo, Karaté, Taekwondo, ...)	11	2.7
Desportos de Mar (Surf, Bodyboard, Kitesurf, ...)	1	0.2
Desportos de Raquete (Ténis, Badminton, ...)	6	1.5
Futebol/ Futsal	132	32.4
Hóquei em Patins	1	0.2
Desportos de Montanha (Montanhismo, Escalada, Rappel,...)	1	0.2
Natação	26	6.4
Patinagem	2	0.5
Râguebi	2	0.5
Voleibol	7	1.7
Outras	27	2.9
Total	291	100

Das atividades físicas desportivas consideradas, constata-se, como seria de esperar, uma maior tendência de participação em atividades de dança (de salão, *hip hop*, etc.) por parte das

estudantes femininas (RAE=3.4), não se evidenciando outras diferenças de participação nas restantes atividades físicas desportivas.

Os itens associados à saúde (ter saúde, ter bem-estar psicológico, manter-me em forma, combater o *stress* e descontraír) são os motivos mais valorizados para a prática de atividade física desportiva, enquanto a carreira desportiva é o motivo menos valorizado, tal como se pode observar na Tabela 4.

Tabela 4. Motivação para a prática de atividades físicas desportivas.

Motivos (<i>n</i> = 291)	Total		
	<i>Mo</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Ter saúde	5	4.4	0.8
Emagrecer	3	3.0	1.2
Ter bem-estar psicológico	4	4.2	0.9
Gosto pela competição	4	3.4	1.3
Manter-me em forma	4	4.2	0.8
Ter uma carreira desportiva	1	2.1	1.3
Passar o tempo	4	3.2	1.1
Estar com os amigos	4	3.5	1.2
Melhorar a aparência física	4	3.7	0.9
Combater o <i>stress</i> e descontraír	4	4.1	0.9
Ter experiências novas	3	3.4	1.1
Evadir-me	3	3.0	1.1
Aprender novas habilidades	3	3.4	1.1
Ter alguma ocupação	4	3.4	1.0
Diversão	4	4.1	1.9
Pertencer a um grupo	3	2.6	1.2

Perspetiva de Participação nas Atividades Físicas Desportivas do IPC

Relativamente à participação em atividades físicas desportivas no âmbito do Gabinete de Desporto do IPC, 298 indivíduos (87.5%) estaria disponível para participar em pelo menos uma atividade (Tabela 5). Das atividades físicas desportivas considerados pelos estudantes, o futebol/futsal são as atividades com maior potencial de procura, sendo uma das três primeiras opções para 200 inquiridos (49,0%), seguidas da nataçãõ (25.0%), do voleibol (15.7%), e das danças (15.2%). Considerando as diferenças entre o sexo masculino e feminino, verifica-se uma maior preferência pelo BTT (RAE=3.3), desportos motorizados (RAE=2.8), futebol/futsal (RAE=2.2), hóquei em patins (RAE=2.1), e rugby (RAE=2.0) pelos estudantes masculinos, e as danças (de salão, *hip hop*, etc.) (RAE=4.7), nataçãõ (RAE=2.6), e voleibol (RAE=3.2) pelas estudantes do sexo feminino. A análise por unidade orgânica evidencia uma perspectiva de participação superior em dança (de salão, *hip hop*, etc.) (RAE=2.4) e de orientação (RAE=2.3) na ESEC, de golfe (RAE=2.1) e voleibol (RAE=2.3) na ESTeSC, e de BTT (RAE=4.5) no ISEC, comparativamente com as restantes unidades orgânicas.

Considerando a primeira opção de participação em atividades físicas desportivas sob a égide do gabinete de Desporto do IPC, maioritariamente (53.7%) participaria de forma regular mas não formal (Tabela 6). A maioria (73.3%) perspectiva participar duas ou mais vezes por semana, preferencialmente ao final do dia (58.2%), e disponíveis para pagar uma mensalidade para praticar atividade física desportiva (84.3%), com a moda a situar-se em 10 euros ($M=13.1$; $SD=\pm 12.4$).

Tabela 5. Potencial de procura de atividades físicas desportivas no IPC.

Atividades desportivas	1ª Opção		2ª Opção		3ª Opção		Total	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Andebol	22	5.4	15	3.7	7	1.7	44	10.8
Atletismo	12	2.9	11	2.7	6	1.5	29	7.1
Basquetebol	28	6.9	7	1.7	11	2.7	46	11.3
BTT	13	2.9	7	1.7	2	0.5	22	5.1
Canoagem / Remo	15	3.7	10	2.5	12	2.9	37	9.1
Ciclismo (estrada)	9	2.2	9	2.2	3	0.7	21	5.1
Danças (de salão, Hip-hop, etc.)	30	7.4	25	6.1	7	1.7	62	15.2
Desportos de Combate (Judo, Karaté, ...)	28	6.9	22	5.4	9	2.2	59	14.5
Desportos de Mar (Surf, Bodyboard,...)	8	2.0	11	2.7	19	4.7	38	9.4
Desportos Motorizados	7	1.7	9	2.2	6	1.5	22	5.4
Desportos de Neve (<i>Ski, Snowboard,...</i>)	0	0.0	4	1.0	5	1.2	9	2.2
Desportos de Raquete (Ténis, Badminton,...)	23	5.6	17	4.2	5	1.2	45	11.0
Futebol/Futsal	113	27.7	56	13.7	31	7.6	200	49.0
Golfe	1	0.2	0	0.0	0	0.0	1	0.2
Hóquei em Patins	4	1.0	1	0.2	0	0.0	5	1.2
Desportos de Montanha (Montanhismo, Escalada, Rappel,...)	2	0.5	6	1.5	6	1.5	14	3.5
Natação	44	10.8	43	10.5	15	3.7	102	25.0
Orientação	2	.5	3	0.7	4	1.0	9	2.2
Patinagem	6	1.5	7	1.7	2	0.5	15	3.7
Râguebi	7	1.7	4	1.0	3	0.7	14	3.4
Voleibol	21	5.1	24	5.9	19	4.7	64	15.7
Outras	3	0.7	1	0.2	3	0.7	7	1.6
Nenhuma	10	2.5	116	28.4	233	57.1	---	---
Total	408	100	408	100	408	100	---	---

Comparando a natureza do envolvimento na prática de atividade física desportiva, os estudantes masculinos apresentam uma maior tendência para a participação de uma forma regular e formal para participar nos campeonatos da Federação Académica do Desporto Universitário (FADU) (RAE=4.6) ou em eventos/torneios pontuais (RAE=2.3), enquanto as estudantes femininas apresentam uma maior tendência para uma participação de forma regular mas não formal (RAE=5.9), quando comparado com o sexo oposto. Em relação aos horários, as estudantes femininas apresentam uma maior tendência para a participação no horário das 18.00h-20.00h (RAE=3.2) enquanto os estudantes masculinos apresentam uma maior tendência de participação no horário das 20.00h-22.00h (RAE=3.7).

Tabela 6. Perspetiva de participação nas atividades físicas desportivas do IPC.

Características da participação	Total	
	<i>n</i>	%
Âmbito (<i>n</i> =397)		
Forma regular e formal para participar nos campeonatos da FADU	129	32.6
Forma regular mas não formal	213	53.7
Eventos/Torneios Pontuais	53	13.4
Outros	2	0.6
Frequência (<i>n</i> =397)		
Menos de 1 vez por semana	29	7.3
1 vez por semana	113	28.5
2-3vezes/semana	228	57.4
4 ou mais vezes por semana	27	6.9

Tabela 6. Perspetiva de participação nas atividades físicas desportivas do IPC (cont.).

Características da participação	Total	
	<i>n</i>	%
Horário preferencial (<i>n</i> =385)		
7.00h-9.00h	10	2.6
9.00h-12.00h	24	6.2
12.00h-14.00h	7	1.8
14.00h-18.00h	61	15.8
18.00h-20.00h	224	58.2
20.00h-22.00h	59	15.3
Mensalidade para praticar AFD no IPC (<i>n</i> =299)		
Moda	10	
Média	13.1	
Desvio Padrão	12.4	

Perspetiva de Participação em Atividades de *Fitness* no Ginásio IPC

A maioria (61.3%) dos inquiridos não conhece o ginásio do IPC (Tabela 7). No entanto, uma larga maioria (73.3%) estaria disposta a praticar alguma atividade de *fitness* no ginásio, em especial musculação/*cardiofitness* (34.6%), zumba (18.8%), aeróbica/aerodance (18.0%) e kombat (16,9%) (Tabela 8). Destes resultados salienta-se uma maior tendência para a participação das estudantes femininas (RAE=3.0). Verifica-se ainda que, ao comparar os resultados por sexo, a generalidade das atividades de grupo como a aeróbica (RAE=3.7), aerodance (RAE=2.4), ioga/pilates (RAE=2.9), e zumba (RAE=5.2), são preferidas pelas mulheres, enquanto que a musculação/*cardiofitness* (RAE=7.5) e o TRX (RAE=2.4) são atividades cuja preferência é maioritariamente masculina.

Tabela 7. Perspetiva de participação em atividades de *fitness* no ginásio IPC.

Características da participação	Total	
	<i>n</i>	%
Conhece o Ginásio IPC (<i>n</i> =408)		
Sim	158	38.7
Não	250	61.3
Disposição para praticar no Ginásio (<i>n</i> =408)		
Sim	299	73.3
Não	109	26.7
Mensalidade (livre trânsito) (<i>n</i> =299)		
Moda	20	
Média	19.9	
Desvio Padrão	11.7	
Horário preferencial (<i>n</i> =288)		
7.00h-9.00h	16	5.6
9.00h-12.00h	38	13.2
12.00h-14.00h	11	3.8
14.00h-18.00h	39	13.5
18.00h-20.00h	156	38.5
20.00h-22.00h	28	6.9
Horário preferencial (<i>n</i> =297)		
Menos de 2 vezes por semana	97	32.7
2-3vezes/semana	175	58.9
4 ou mais vezes por semana	11	8.4

Dos 299 indivíduos que estaria disposto a participar nas atividades de *fitness* do ginásio, apenas 39 (9.5%) não estaria disposto a pagar 10 euros ou mais por uma mensalidade no ginásio, sendo que a moda de resposta se situa nos 20 euros ($M=19.9$; $SD=\pm 11.7$). O horário

preferencial para praticar atividade física desportiva no ginásio é das 18.00h às 20.00h (38.5%), com uma periodicidade entre 2 a 3 vezes por semana (58.9%). Comparando os resultados obtidos por sexo, nestes itens, não existem diferenças nem na frequência nem na preferência de horário.

Tabela 8. Potencial de procura de atividades de *fitness* no Ginásio IPC.

Atividades de <i>fitness</i>	1ª Opção		2ª Opção		3ª Opção		Total	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Aeróbica	37	9.1	13	3.2	10	2.5	60	14.8
AeroDance	7	1.7	4	1.0	2	0.5	13	3.2
GAP	7	1.7	6	1.5	9	2.2	22	5.4
Hidroginástica	15	3.7	10	2.5	14	3.4	39	9.6
Hip-Hop	10	2.5	9	2.2	6	1.5	25	6.2
Ioga/ Pilates	21	5.1	18	4.4	10	2.5	49	12.0
Indoor Cycling	18	4.4	15	3.7	9	2.2	42	10.3
Kombat	33	8.1	25	6.1	11	2.7	69	16.9
Localizada	9	2.2	21	5.1	17	4.2	47	11.5
Musculação/Cardio Fitness	82	20.1	46	11.3	13	3.2	141	34.6
TRX	12	2.9	14	3.4	8	2.0	34	8.3
Zumba	38	9.3	16	3.9	23	5.6	77	18.8
Outra	8	1.8	4	1.0	5	1.1	17	3.9
Nenhuma	111	27.2	207	50.7	271	66.4		

Conclusões e Recomendações

A amostra deste estudo é composta essencialmente por indivíduos jovens, de ambos os sexos, predominantemente pertencentes à classe média, com os pais a apresentarem uma escolaridade ao nível do ensino secundário, trabalhando maioritariamente por conta de outrem, e em categorias profissionais pouco qualificadas.

Estes dados poderão justificar o baixo índice de participação em atividades físicas desportivas dos estudantes do IPC, sendo concordantes com os estudos que evidenciam um maior índice de participação em atividades físicas desportivas nos indivíduos com um maior volume de capital (em especial de capital cultural) (Pociello, 1995). Estes resultados são, no entanto, consonantes com os resultados encontrados noutras instituições de ensino superior em Portugal (Côrte-Real et al., 2008; Gomes, 2005), Espanha (Ruiz, Garcia, & Gómez, 2005; Sanz, 2005; Varela-Mato et al., 2012), EUA (Calfas et al., 1994; USDHHS, 1996), e noutros países (Pengpid et al., 2015), que revelam uma elevada taxa de inatividade física dos seus estudantes. Adicionalmente, este estudo evidencia também um índice de participação superior dos estudantes do sexo masculino, em relação às suas congéneres do sexo feminino, tal como o confirmado noutros estudos (e.g., European Commission, 2014).

Estes resultados evidenciam também uma diferenciação por tipologia de atividades realizadas, que se caracteriza pela participação em atividades mais energéticas (e.g., futebol, natação, atletismo/corrida, rugby, etc.) próprias dos indivíduos detentores de um volume mais baixo de capital, em relação aos indivíduos detentores de um mais elevado volume de capital (em especial de capital cultural), baseado em atividades mais ecológicas e contemplativas (e.g., surf, pedestrianismo) (Melo, 2013; Pociello, 1995).

Dos estudantes inquiridos que indicam que realizam atividade física desportiva, apenas uma pequena parte refere que o faz de forma regular (duas ou mais vezes por semana) e, quando participa, fá-lo principalmente num contexto informal, geralmente com os amigos ou colegas (da e fora da instituição de ensino), salientando-se aqui a importância da sociabilida-

de, em especial do grupo de pertença, para a prática de atividade física (Côrte-Real et al., 2008). Salienta-se ainda que os principais motivos para a prática de atividades físicas desportivas dos estudantes inquiridos estão relacionados com os itens associados à saúde (ter saúde, ter bem-estar psicológico, manter-me em forma, combater o stress e descontraír). Estes dados permitem evidenciar a crescente preocupação e consciencialização social da importância da prática de atividade física e desportiva para a obtenção de ganhos de saúde, e a crescente percepção da necessidade de ser ativo para conseguir tal desígnio (American College of Sports Medicine, 2014).

Relativamente à participação em atividades físicas desportivas no âmbito do Gabinete de Desporto do IPC, a grande maioria dos estudantes inquiridos estaria disponível para participar em pelo menos uma atividade física desportiva, em especial no futebol/futsal, natação, voleibol, e danças, verificando-se aqui um grande potencial de procura não satisfeita por atividades físicas desportivas. Salientam-se também algumas diferenças de intenção de participação por sexo, verificando-se uma maior preferência de participação em BTT, desportos motorizados, futebol/futsal, hóquei em patins, e rugby, pelos estudantes masculinos, e as danças (de salão, *hip hop*, etc.), natação, e voleibol, pelas estudantes do sexo feminino.

Em relação ao Ginásio do IPC, os principais resultados da aplicação do questionário indicam que um elevado número de estudantes não conhece esta instalação desportiva, e que uma grande maioria de estudantes estaria disposto a participar em atividades de *fitness* (e.g. musculação/*cardiofitness*, zumba, aeróbica/aerodance e *kombat*). Estes resultados sugerem, assim, que o Ginásio do IPC poderá ter um grande potencial de procura, caso as condições físicas, de apetrechamento e a existência de recursos humanos especialistas nas atividades procuradas sejam ajustadas para dar resposta a estes potenciais praticantes.

Neste sentido, parece evidente a necessidade de conceber, organizar e desenvolver um programa de atividades físicas desportivas diversificado e adequado às necessidades e preferências dos estudantes, respondendo a esta procura não satisfeita. Essas ações poderão permitir um aumento do índice de prática de atividade física e desportiva e, consequentemente, através desta, a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis que fomentem a melhoria da saúde e bem-estar dos indivíduos da comunidade IPC. Para o efeito será necessário constituir uma equipa multidisciplinar composta por técnicos de exercício físico, que possam conceber, organizar e enquadrar os diferentes programas de atividades físicas e desportivas, sob a supervisão e coordenação técnica do gabinete de desporto do IPC.

Recomenda-se também que sejam desenvolvidas medidas e ações de promoção das atividades físicas desportivas e das instalações desportivas do IPC (em especial do Ginásio) utilizando-se as plataformas de divulgação digital (e.g., *website*, página de *facebook*), entre outras ações de promoção (e.g., *masterclasses de atividades de fitness*, distribuição de *flyers*).

Por fim, recomenda-se que alguns espaços e equipamentos desportivos, como o ginásio e o campo polidesportivo sejam (re)organizados e adaptados às novas necessidades e novas atividades físicas desportivas (e.g., *crossfit*, *bootcamp*), e que alguns espaços sejam dotados de equipamentos para a prática de atividade física desportiva informal, como por exemplo, a criação de um circuito de manutenção no parque desportivo do IPC.

Em suma, este estudo apresenta uma caracterização do perfil de participação em atividades físicas desportivas dos estudantes do IPC, e o levantamento da procura potencial e de participação em atividades (que potencialmente poderão vir a ser organizadas pelo Gabinete de Desporto do IPC), contribuindo-se assim para a caracterização de alguns elementos da situação desportiva do IPC. Como resultado, este estudo vem evidenciar a necessidade de criação

de uma política de desenvolvimento desportivo baseada no “desporto para todos” (Comissão Europeia, 2007; Conselho da Europa, 1992), que se centre na criação de oportunidades de participação, em atividades físicas desportivas, generalizada da comunidade estudantil (e não só) do IPC. Salienta-se, por fim, que uma política de desenvolvimento desportivo só será possível de concretizar através da manipulação e configuração dos chamados fatores de desenvolvimento desportivo (Pires, 2005), entre os quais se destacam: financiamento, recursos humanos, apetrechamento, instalações, *marketing*, promoção e atividades.

Referências

- American College of Sports Medicine. (2014). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Balaguer, I., & Castillo, I. (2002). Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana. In I. Balaguer (Org.), *Estilos de vida en la adolescencia* (pp. 37-63). Valencia: Promolibro.
- Buckworth, J. (2001). Exercise adherence in college students: Issues and preliminary results. *Quest*, 53, 335-345.
- Calfas, K., Sallis, J., Lovato, C., & Campbell, J. (1994). Physical activity and its determinants before and after college graduation. *Medicine, Exercise, Nutrition and Health*, 3, 323-334.
- Castillo, I., & Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- Comissão Europeia. (2007). *Livro Branco sobre o Desporto*. Bruxelas: Comissão das Comunidades Europeias.
- Conselho da Europa. (1992). *Carta Europeia do Desporto*. Rhodes: Conselho da Europa.
- Côrte-Real, N., et al. (2008). Prática desportiva de estudantes universitários: o caso da Universidade do Porto. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8(2), 219-228.
- Dias, C., et al. (2008). A prática desportiva dos estudantes universitários e suas relações com as autopercepções físicas, bem-estar subjectivo e felicidade. *Estudos de Psicologia*, 13(3), 223-232.
- European Commission. (2014). *Special Eurobarometer Sport and physical activity*. Brussels: European Commission.
- Gomes, R. (2005). Tempos e lugares de lazer desportivo dos estudantes universitários de Coimbra. In R. A. Gomes (Org.), *Os lugares do lazer* (pp. 55-76). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.
- Gutiérrez, M. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de Educación Física*, 77, 5-14.
- Instituto de Desporto de Portugal. (2009). *Livro Verde da Actividade Física*. Lisboa: IDP.
- Jackson, E. (2005). *Constraints to leisure*. State College: Venture Publishing.
- Marôco, J. (2010). *Análise Estatística com o PASW Statistics (ex-SPSS)*. Lisboa: Report Number.
- Matos, M., Simões, C., Carvalhosa, S., & Canha, L. (2003). *Saúde e estilos de vida em jovens portugueses: Estudo nacional da rede europeia HBSC/OMS (1996)*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
- Melo, R. (2013). *Desportos de Natureza e Desenvolvimento Local Sustentável: Análise dos Praticantes e das Organizações Promotoras dos Desportos de Natureza*. Tese de Dou-

- toramento, Faculdade de Letras e Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.
- Pastor, Y., Balaguer, I., & Garcia-Merita, M. (1998). Una revisión sobre las variables de estilos de vida saludables. *Revista de Psicología de la Salud*, 10, 1, 15-52.
- Paz, C. (1973). *La Rationalization des Choix en Matière de Politique Sportive Esquisse d'une Metodologie Les Intruments Conceptuels*. Strasbourg: Conseil de L'Europe.
- Pengpid, S., et al. (2015). Physical inactivity and associated factors among university students in 23 low, middle and high-income countries. *International Journal of Public Health*, 60, 539-549.
- Pestana, M., & Gageiro, J. (2003). *Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS*. Lisboa: Silabo.
- Pires, G. (2005). *Gestão do Desporto. Desenvolvimento Organizacional*. Porto: Associação Portuguesa de Gestão de Desporto.
- Pociello, C. (1995). *Les cultures sportives*. Paris: Editions «PUF».
- Ruiz, F., Garcia, M. E. & Gómez, M. (2005). Práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre. In F. Ruiz, M. E. Garcia & M. Gomez (Eds.), *Hábitos físico-deportivos en centros escolares y universitarios*. Madrid (Spain): Editorial Gymnos.
- Sallis, J., & McKenzie, T. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 124-137.
- Sanz, E. (2005). *La práctica físico-deportiva de tiempo libre en universitarios: Análisis y propuestas de mejora*. Logroño (Spain): Universidade de La Rioja, Servicio de Publicaciones.
- Stephens, T., Jacobs, D., & White, C. (1985). A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity. *Public Health Reports*, 100, 147-158.
- United States Department of Health and Human Services. (1996). *Physical activity and health: a report of the Surgeon General*. Atlanta: USDHHS.
- Varela-Mato, V., et al. (2012). Lifestyle and Health among Spanish University Students: Differences by Gender and Academic Discipline. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9, 2728-2741.
- World Health Organization. (2004). *Global strategy on diet, physical activity and health*. Geneva: WHO press.