

**AUTORES:**

Fernando de Lemos <sup>1</sup>  
 Nuno José Corte-Real <sup>1</sup>  
 Cláudia Dias <sup>1</sup>  
 António Manuel Fonseca <sup>1</sup>

<sup>1</sup> CIFI<sup>2</sup>D, Faculdade de Desporto  
 Universidade do Porto, Porto, Portugal

<https://doi.org/10.5628/rpcd.15.03.60>

## Um olhar sobre o envolvimento e frequência de prática de exercício físico em estudantes do ensino superior

**PALAVRAS CHAVE:**

Exercício físico. Estágios de mudança.  
 Balanço decisional.  
 Estudantes do Ensino Superior.

SUBMISSÃO: 9 de Junho de 2015

ACEITAÇÃO: 28 de Dezembro de 2015

**RESUMO**

Este estudo teve como objetivo analisar os padrões de frequência de prática de exercício físico, os estágios de mudança e o balanço decisional em estudantes do ensino superior, analisando os dados em função do sexo e ano de licenciatura. Participaram 241 indivíduos, 169 do sexo feminino e 72 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 17 e os 30 anos ( $22 \pm 4.65$ ). A análise dos resultados revelou que: (a) cerca de 40% dos estudantes não praticavam exercício físico e 35% apresentavam uma frequência insuficiente; (b) o sexo masculino apresentava, globalmente, uma menor frequência da prática de exercício físico do que o sexo feminino; (c) os estudantes do 1<sup>o</sup> ano exibiam níveis de prática inferiores aos dos seus colegas dos outros anos os piores resultados na frequência da prática de exercício físico; e (d) em todas as fases dos estágios de mudança, os estudantes apresentaram valores superiores de prós do que de contras para a prática de exercício físico.

## A look at the involvement and practice of physical activity in higher education students

**ABSTRACT**

The purpose of this investigation was to analyse the patterns of physical activity, the stages of change and the decisional balance of higher education students, analysing the data by gender and year of graduation. The participants were 241 individuals, 169 female and 72 male, aged between 17 and 30 years ( $22 \pm 4.65$ ). The analysis of the results revealed that (a) nearly 40% of students were not involved in any type of exercise and about 35% reported insufficient levels of practice; (b) overall, male students engaged in physical exercise less frequently than female students; (c) 1st year students practised exercise less frequently than their colleagues; and (d) in all the stages of change students showed higher values of pros than cons for the practice of physical exercise.

**KEY WORDS:**

Physical exercise. States of change.  
 Decisional balance. Higher Education Students.

## INTRODUÇÃO

A investigação nas ciências humanas, na saúde e no desporto tem vindo a realçar a multiplicidade de vantagens e benefícios decorrentes da prática de exercício físico (EF), ao nível físico, psicológico e social <sup>(21, 51, 56)</sup>. De facto, a prática de EF regular é uma parte importante de um estilo de vida saudável, com consideráveis benefícios para a saúde física e mental, estando associada, por exemplo, a um risco mais baixo de doenças cardiovasculares, cancro, diabetes tipo 2, hipertensão arterial, obesidade, osteoporose ou depressão <sup>(1, 56)</sup>.

Todavia, apesar das evidências relativas a estes benefícios, os resultados da última sondagem Eurobarómetro <sup>(17)</sup> sobre a prática de desporto e atividade física indicam que 59% dos cidadãos da União Europeia raramente ou nunca praticam desporto ou EF e que apenas 41% praticam pelo menos uma vez por semana. Além disso, os dados relativos a Portugal mostram que 64% da população não realiza qualquer tipo de exercício físico ou desporto, colocando o nosso país no grupo de países europeus com os níveis de exercício físico mais baixos da União Europeia.

Um estilo de vida saudável na idade adulta parece estruturar-se nos hábitos adquiridos em idades precoces, principalmente na adolescência <sup>(30)</sup>. Contudo, a frequência da prática de desporto e exercício físico parece diminuir com a idade <sup>(7, 35)</sup>, com o período entre o final da adolescência e o início da idade adulta a constituir-se como o momento mais sensível para que se fixem comportamentos de sedentarismo <sup>(3, 25)</sup>. Isto poderá eventualmente ser explicado pelo facto da prática desportiva deixar de ser obrigatória no final do ensino secundário, tornando-se uma atividade voluntária quando os jovens ingressam no mercado de trabalho ou dão continuidade aos seus estudos no ensino superior <sup>(34)</sup>.

Com efeito, existem evidências de que os jovens adultos entre os 18 e 25 anos não possuem hábitos de prática regular de EF <sup>(5, 14, 54)</sup>. Outros estudos revelam que até 50% dos adultos que iniciam um programa de exercício físico regular desistem do mesmo nos primeiros seis meses de prática <sup>(53)</sup>. Parece que está a falhar aquele que se deveria constituir como um dos principais objetivos das políticas de educação para a saúde dos cidadãos de um Estado: o desenvolvimento de hábitos de um estilo de vida saudável, onde se inclui a prática regular de EF.

Entre os jovens adultos que não possuem hábitos regulares de prática de desporto e EF encontram-se, naturalmente, os estudantes do ensino superior. Em estudos desenvolvidos em Espanha <sup>(44)</sup> e Portugal <sup>(11)</sup>, por exemplo, foram identificados elevados níveis de sedentarismo nestes estudantes. Do mesmo modo, uma meta-análise realizada nos Estados Unidos <sup>(26)</sup> revelou que cerca de 40 a 50% dos estudantes universitários não mantinham níveis de atividade física considerados aceitáveis. O ambiente académico proporciona o início da consolidação da vida pessoal e profissional do estudante, podendo influenciar o contexto do

seu comportamento na sua saúde futura <sup>(27, 30, 43)</sup>. Nessa medida, algumas das razões para o baixo envolvimento dos estudantes do ensino superior na prática de EF poderão prender-se com uma pressão crescente, devido ao compromisso com atividades académicas, que os leva a perceberem falta de tempo para outras atividades, incluindo a prática de EF <sup>(15)</sup>.

Com efeito, mesmo tendo conhecimento que a atividade física acarreta, em geral, múltiplos benefícios físicos psicológicos e sociais, o estudante do ensino superior, durante a prossecução dos seus estudos, pode ser confrontado com uma série de barreiras e obstáculos à prática de EF. Estas barreiras são percebidas pelo estudante como razões e motivos negativos no seu processo de tomada de decisão para a prática de EF <sup>(45)</sup> e podem ser objetivas (e.g., mudança de residência, espaço adequado para a prática) ou subjetivas (e.g., falta de tempo). De uma forma geral, essas barreiras sugerem que os estudantes do ensino superior não parecem estar preparados de forma eficaz para a transição para uma atividade física que, como referimos anteriormente, deixa de ser obrigatória e passa a ser voluntária <sup>(11)</sup>. Nessa medida, atendendo a que os estudantes do ensino superior são, em primeira instância, os responsáveis por tal tarefa, esta pode constituir-se como um desafio acrescido, pelo planeamento e execução que obrigam na promoção dos hábitos de prática de EF. Assim, é importante estudar a prática de EF nos estudantes do ensino superior, um importante segmento da população adulta jovem onde a promoção e participação no EF se consolidam como aspetos fundamentais para a adesão a comportamentos de saúde desejáveis.

Na literatura abundam os modelos teóricos que procuram explicar o comportamento de prática de EF. Entre os mais populares encontra-se o modelo transteórico (*Transtheoretical Model of Change* [TTM]) <sup>(39, 40, 41, 42)</sup>, o qual tem vindo a receber uma atenção sem precedentes e a tornar-se um dos modelos mais amplamente utilizados no estudo de comportamentos que visam a promoção da saúde <sup>(6, 38, 52)</sup>. A concetualização do TTM é fundamentada na premissa de que a mudança comportamental ocorre ao longo de um processo no qual as pessoas dispõem de seis níveis de prontidão para a mudança. Estes seis níveis estão sequenciados e ordenados num *continuum* específico <sup>(42)</sup> e são denominados estágios ou fases de mudança: pré-contemplação (o indivíduo não pretende mudar os seus hábitos nos próximos seis meses); contemplação (o indivíduo pretende mudar os seus hábitos nos próximos seis meses); preparação (o indivíduo pretende mudar os seus hábitos nos próximos 30 dias); ação (o indivíduo realiza de maneira deliberada um comportamento e mantém-no entre um e seis meses); manutenção (o comportamento permanece por um período superior a seis meses); e finalização (o indivíduo tem moldado o seu comportamento há pelo menos cinco anos sem recaídas; é o objetivo final para quem realiza mudanças em alguns tipos de comportamentos). Esta última fase é a mais utilizada na análise de mudanças de comportamentos aditivos como o jogo, hábitos tabágicos, consumo de álcool e outras drogas <sup>(9, 37, 40)</sup>.

O TTM inclui ainda outros construtos, como o balanço decisional. Este construto é um moderador da mudança comportamental e resulta da avaliação da importância percebida das vantagens (prós) e das desvantagens (contras) da mudança de comportamento, no que se refere a si mesmo e a outros significativos. Para a prática de EF, os exemplos dos prós incluem benefícios para a saúde (e.g., alívio do stress, melhoria dos padrões de sono) e o aumento da energia e resistência. Já as limitações de tempo, compromissos e tarefas concorrentes (e.g., menos tempo para passar com a família e amigos) são exemplos de contras. A comparação dos prós e contras apresenta valores positivos ou negativos na decisão de assumir um comportamento<sup>(31)</sup>. Para que esta mudança seja feita com sucesso é importante tornar as pessoas mais conscientes dos potenciais benefícios, quando comparados com os custos da prática de EF<sup>(6)</sup>.

Em decorrência do anteriormente exposto, o presente estudo procurou analisar os padrões de frequência de prática de EF de estudantes do ensino superior, bem como as fases dos estágios de mudança e os prós e contras do balanço decisional. Adicionalmente, reconhecendo a importância de 'personalizar' campanhas de promoção do EF, diferenciando os estudantes em função do sexo<sup>(23)</sup> ou ano da licenciatura<sup>(33, 46)</sup>, os dados foram analisados em função destas duas variáveis.

## METODOLOGIA

### PARTICIPANTES

Participaram neste estudo 241 estudantes de ambos os sexos, 169 (70.1%) do sexo feminino e 72 (29.9%) do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 17 e os 30 anos ( $M = 22.15$ ;  $DP = 4.59$ ). Todos os estudantes frequentavam a Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto.

### INSTRUMENTO

*Stage of Exercise Behaviour Change Questionnaire*. Para avaliar o posicionamento dos estudantes em função dos estágios de mudança foi utilizado o *Stage of Exercise Behaviour Change Questionnaire*, a versão traduzida e adaptada para a realidade portuguesa<sup>(12)</sup> do *Stage of Exercise Behaviour Change Questionnaire*<sup>(32)</sup>. Este instrumento é constituído por uma questão inicial ("Faz algum tipo de exercício físico com a regularidade de, no mínimo, duas vezes por semana entre 20 e 60 minutos?"), relativamente à qual os respondentes devem seleccionar, entre cinco afirmações disponíveis, a que entendem mais se aproximar da sua situação atual: (a) "Não faço exercício físico com regularidade nem pretendo começar nos próximos 6 meses" (pré contemplação); (b) "Não faço exercício físico com regularidade mas pretendo começar nos próximos 6 meses" (contemplação); (c) "Não faço exercício físico com regularidade mas pretendo começar nos próximos 30 dias" (preparação); (d)

"Faço exercício físico com regularidade há menos de 6 meses" (ação); e (e) "Faço exercício físico com regularidade há mais de 6 meses." (manutenção).

*Decision Balance Scale for Exercise*. Para avaliar o balanço decisional dos estudantes foi utilizada a *Decision Balance Scale for Exercise*, a versão traduzida e adaptada para a realidade portuguesa<sup>(13)</sup> da *Decision Balance Scale for Exercise*<sup>(36)</sup>. Este instrumento é constituído por 10 afirmações sobre aspetos negativos e positivos associados ao exercício físico, os quais se distribuem igualmente por dois fatores: (a) prós (e.g., "Fazer exercício físico regularmente faz-me, ou far-me-ia, sentir mais à vontade com o meu corpo."); e (b) contras (e.g., "Fazer exercício físico tira-me, ou tirar-me-ia, tempo para estar com os meus amigos). Os respondentes devem indicar em que medida consideram cada item importante para a sua decisão de praticarem ou não EF, através de uma escala tipo Likert de 5 pontos (1 = Nada Importante a 5 = Extremamente Importante).

Adicionalmente, os estudantes responderam a um conjunto de questões sobre variáveis sociodemográficas (e.g., idade, sexo, ano de licenciatura) e sobre a frequência de prática de exercício físico, podendo seleccionar uma de cinco opções: (a) nenhuma vez por semana; (b) menos de uma vez por semana; (c) uma vez por semana/ até duas vezes por semana inclusive; (d) três vezes por semana; (e) quatro vezes por semana/ todos os dias.

### PROCEDIMENTOS

Para a realização deste estudo foram obtidas autorizações junto dos órgãos competentes do Instituto Politécnico do Porto. Adicionalmente, os estudantes preencheram um formulário onde declararam aceitar a participação voluntária no respetivo estudo, sendo também informados que o anonimato estaria assegurado. Os questionários foram completados *online*, presencialmente e em horário regular das aulas.

As respostas relativas à prática de EF foram agrupadas em três categorias: prática inexistente (nenhuma vez por semana;  $n = 94$ ); prática pouco frequente (menos de uma vez por semana até duas vezes por semana;  $n = 84$ ); prática frequente (três vezes por semana ou mais;  $n = 63$ ). A decisão de combinar os estudantes que praticavam exercício físico três vezes por semana com aqueles que o faziam quatro vezes por semana ou mais justifica-se pelo número limitado de estudantes nesta última categoria ( $n = 18$ ) e está de acordo com as orientações do *American College of Sports Medicine*<sup>(4)</sup>, o qual recomenda a realização de pelo menos três sessões semanais de exercício físico por semana para que se obtenham os benefícios associados à prática de exercício físico.

O tratamento estatístico dos dados incluiu análises estatísticas descritivas de frequência e percentagem nas variáveis sexo, ano de licenciatura, frequência da prática de EF e estágios de mudança. Para identificar possíveis diferenças entre os sexos, anos de licenciatura, frequência de prática de EF e estágios de mudança foi utilizado o teste do qui-quadrado ( $\chi^2$ ), recorrendo-se à análise dos resíduos estandardizados ajustados que, em

módulo, eram superiores a 1.96 para  $p < .05$ , indicando assim as células que se afastavam da hipótese nula de independência. O teste  $t$  para amostras independentes foi utilizado para analisar diferenças entre rapazes e raparigas nos prós e contras do balanço decisio-  
nal. Para além disso, foi utilizada a ANOVA para examinar diferenças nos prós e contras do balanço decisio-  
nal nos anos de licenciatura. Em todas estas análises, considerou-se um nível de significância de  $p < .05$ .

## RESULTADOS

### FREQUÊNCIA DE PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO

De uma forma geral, os resultados relativos à frequência de prática de EF revelaram que cerca de 40% dos participantes deste estudo não praticava EF e quase 35% o fazia muito pouco frequentemente; apenas cerca de um quarto o fazia três vezes por semana ou mais (i.e., frequentemente) (QUADRO 1).

#### ... em função do sexo

A análise da frequência da prática de EF em função do sexo não revelou diferenças estatisticamente significativas ( $\chi^2_{[2,241]} = 2.67, p = .263$ ). Ainda assim, uma análise porme-  
norizada dos dados revelou que as raparigas pareciam praticar mais EF que os rapazes, podendo salientar-se a diferença no número de raparigas e rapazes que praticavam EF três ou mais vezes por semana (29% e 19%, respetivamente) (QUADRO 1).

QUADRO 1. Frequência de prática de EF em função do sexo.

FREQUÊNCIA	♂ % (n = 72)	♀ % (n = 169)	TOTAL % (n = 241)
inexistente	40.3	38.5	39.0
pouco frequente	40.3	32.5	34.9
frequente	19.4	29.0	26.1
Total	100	100	100

#### ... em função do ano de licenciatura

A comparação da frequência da prática de EF dos estudantes em função do ano de li-  
cenciatura não revelou diferenças estatisticamente significativas ( $\chi^2_{[4,241]} = 8.0, p = .092$ ).  
Todavia, os estudantes do 1º ano exibiam, de um modo geral, níveis de EF mais baixos que  
os estudantes dos outros anos. A frequência de prática mais elevada foi exibida pelos es-  
tudentes do 3º ano (QUADRO 2).

QUADRO 2. Frequência de prática de EF em função do ano de licenciatura

FREQUÊNCIA	1º ANO (n = 80) % (RES. AJUST.)	2º ANO (n = 110) % (RES. AJUST.)	3º ANO (n = 51) % (RES. AJUST.)
inexistente	47.5	38.2	27.4
pouco frequente	35.0	34.5	35.3
frequente	17.5	27.3	37.3
Total	100	100	100

### ESTÁGIOS DE MUDANÇA

Relativamente ao posicionamento dos participantes nos estágios de mudança, apresenta-  
do no QUADRO 3, importa ressaltar que mais de metade dos participantes da nossa amostra  
não praticava EF de forma consistente e continuada, estando inserida nas fases iniciais dos  
estágios de mudança (i.e., pré contemplação, contemplação e preparação). Além disso,  
cerca de um quarto não manifestava qualquer intenção de se envolver na prática despor-  
tiva, pelo menos nos seis meses seguintes; em contraponto, aproximadamente um terço  
mantinha um comportamento estável e regular da prática de EF.

#### ... em função do sexo

A comparação dos estágios de mudança em função do sexo revelou uma associação es-  
taticamente significativa entre as duas variáveis ( $\chi^2_{[4,241]} = 11.18, p = .025$ ). As principais  
diferenças pareciam residir no facto de haver mais rapazes e menos raparigas do que seria  
expectável no estágio de manutenção (as percentagens encontradas rondavam os 33% e  
17%, respetivamente), ocorrendo o inverso no estágio de manutenção (no qual se esperava  
mais rapazes e menos raparigas) (QUADRO 3).

QUADRO 3. Estágios de mudança em função do sexo

ESTÁGIOS DE MUDANÇA	♂ (n = 72) % (RES. AJUST.)	♀ (n = 169) % (RES. AJUST.)	TOTAL (n = 241) %
pré-contemplação	8.3	10.1	9.5
contemplação	18.1	16.6	17.0
preparação	33.3 (2.3)	19.5 (-2.3)	23.7
ação	6.9	22.5	17.8
manutenção	33.3 (-2.9)	31.4 (2.9)	32.0
Total	100	100	100

### ... em função do ano de licenciatura

A comparação dos estágios de mudança em função do ano de licenciatura demonstrou uma associação estatisticamente significativa entre as variáveis ( $\chi^2_{[8,241]} = 26.95, p \leq .001$ ) (QUADRO 4). Os resíduos ajustados estandardizados revelaram que, no 1º ano, havia mais estudantes do que o que se esperava no estágio de pré-contemplação, números que contrastavam com os estudantes do 2º ano nesse mesmo estágio. Adicionalmente, também se esperavam mais estudantes do 3º ano na fase de preparação para a prática de EF. Por último, no estágio de manutenção havia mais estudantes do 3º ano e menos do 1º ano do que os esperados (QUADRO 4).

QUADRO 4. Estágios de mudança em função do ano de licenciatura.

ESTÁGIOS DE MUDANÇA	1º ANO (n = 80) % (RES. AJUST.)	2º ANO (n = 110) % (RES. AJUST.)	3º ANO (n = 51) % (RES. AJUST.)
pré contemplação	17.5 (3.0)	4.5-(2.4)	7.8
contemplação	18.8	13.6	21.6
preparação	28.7	26.4	9.8 (-2.6)
ação	17.5	20.9	11.8
manutenção	17.5 (-3.4)	34.5	49.0 (2.9)
Total	100	100	100

### BALANÇO DECISIONAL E ESTÁGIOS DE MUDANÇA

#### ... em função do sexo

Quando se compararam os prós e contras do balanço decisional, considerando os estágios de mudança em função do sexo, apenas se encontraram diferenças estatisticamente significativas ( $t_{(4,55)} = 2.74; p = .008$ ) relativamente aos prós para a prática de EF na fase de preparação, mais valorizados pelos rapazes do que pelas raparigas. Nos restantes estádios, embora as diferenças não fossem significativas, os rapazes também reportaram valores médios de prós consistentemente mais elevados que as raparigas.

No que respeita ao balanço decisional (i.e., a diferença entre prós e contras), verificou-se que, independentemente do estágio e do sexo, ocorria sempre uma maior valorização dos prós do que dos contras. Além disso, de um modo global, o balanço decisional era mais baixo nos estágios iniciais de mudança e mais elevado nos últimos, sendo também globalmente mais favorável aos rapazes.

QUADRO 5. Balanço decisional e estágios de mudança: Análise em função do sexo

ESTÁGIOS DE MUDANÇA	PRÓS E CONTRAS	♂ M (SD)	♀ M (SD)
pré-contemplação (n = 23)	Prós	3.83 (0.52)	3.74 (0.64)
	Contras	2.00 (0.41)	2.18 (0.57)
	Balanço	1.83 (0.46)	1.55 (0.73)
contemplação (n = 41)	Prós	3.93 (0.56)	3.90 (0.54)
	Contras	2.03 (0.42)	2.15 (0.42)
	Balanço	1.90 (0.72)	1.75 (0.70)
preparação (n = 57)	Prós	4.36 (0.45)	3.97 (0.58)
	Contras	2.14 (0.64)	2.06 (0.51)
	Balanço	2.22 (0.80)	1.91 (0.88)
ação (n = 43)	Prós	4.48 (0.38)	3.93 (0.61)
	Contras	2.10 (0.30)	2.10 (0.58)
	Balanço	2.36 (0.62)	1.83 (0.75)
manutenção (n = 77)	Prós	4.15 (0.53)	3.95 (0.69)
	Contras	2.00 (0.57)	2.03 (0.46)
	Balanço	2.15 (0.94)	1.92 (0.95)

#### ... em função do ano de licenciatura

A análise do balanço decisional considerando os estágios de mudança em função dos anos de licenciatura não revelou diferenças estatisticamente significativas relativamente a nenhum estágio de mudança. Novamente, foi possível observar que, nos três anos da licenciatura, havia valores superiores de prós do que de contras em todas as fases dos estágios de mudança. Os valores médios sugeriam ainda que os estudantes do 3º ano que estavam nos estádios iniciais de mudança de comportamento, nomeadamente na pré-contemplação e contemplação, assim como os que já se encontravam comprometidos com a mudança há mais de seis meses (manutenção), viam o EF mais favoravelmente que os seus colegas, sendo os contras mais valorizados pelos estudantes do 2º ano. Em qualquer um destes estágios, o balanço decisional mais favorável ocorria com os estudantes do 3º ano. Nos estádios de preparação e ação, os estudantes do 1º ano pareciam valorizar mais que os seus colegas os prós à prática de EF, enquanto os do 3º ano davam mais importância que os seus colegas aos contras. O balanço decisional mais favorável respeitava aos primeiros (QUADRO 6).



QUADRO 8. Balanço decisional e estágios de mudança: Análise em função do ano de licenciatura.

ESTÁGIOS DE MUDANÇA	PRÓS E CONTRAS	1º ANO	2º ANO	3º ANO
		M (SD)	M (SD)	M (SD)
pré-contemplação (n = 23)	Prós	3.60 (0.68)	3.90 (0.46)	4.15 (0.19)
	Contras	2.38 (0.66)	2.68 (0.64)	2.60 (0.51)
	Balanço	1.21 (0.83)	1.24 (0.81)	1.55 (0.52)
contemplação (n = 41)	Prós	3.85 (0.38)	3.93 (0.70)	3.98 (0.53)
	Contras	2.42 (0.52)	2.60 (0.42)	2.40 (0.49)
	Balanço	1.33 (0.82)	1.33 (0.72)	1.58 (0.89)
preparação (n = 57)	Prós	4.31 (0.51)	4.06 (0.60)	3.80 (0.14)
	Contras	2.47 (0.53)	2.50 (0.57)	2.80 (0.37)
	Balanço	1.83 (0.81)	1.55 (0.93)	1.00 (0.28)
ação (n = 43)	Prós	4.08 (0.44)	4.00 (0.75)	3.80 (0.35)
	Contras	2.44 (0.81)	2.53 (0.62)	2.56 (0.49)
	Balanço	1.64 (0.86)	1.46 (0.95)	1.23 (0.46)
manutenção (n = 77)	Prós	4.10 (0.53)	3.90 (0.77)	4.14 (0.47)
	Contras	2.47 (0.58)	2.61 (0.59)	2.13 (0.59)
	Balanço	1.62 (1.01)	1.30 (1.13)	2.00 (0.95)
Total (N = 241)	Prós	4.02 (0.56)	3.97 (0.69)	4.03 (0.45)
	Contras	2.44 (0.60)	2.56 (0.57)	2.34 (0.56)
	Balanço	1.58 (0.87)	1.40 (0.97)	1.69 (0.87)

## DISCUSSÃO

O propósito do presente estudo foi examinar os padrões da frequência de prática de EF, os estágios de mudança e os prós e contras à prática de EF em estudantes do ensino superior, analisando os dados em função do sexo e do ano de licenciatura.

No que se refere à frequência da prática de EF, os resultados do presente estudo são similares a outros estudos com a mesma população. Numa investigação alargada com universitários de 23 países <sup>(22)</sup>, por exemplo, constatou-se que a prática de desporto e EF estava abaixo dos níveis recomendados numa proporção substancial de estudantes. Outras investigações, em países como o Canadá <sup>(24)</sup>, Estados Unidos <sup>(26)</sup>, Espanha <sup>(44)</sup> e Portugal <sup>(11)</sup> também retrataram semelhanças no perfil do estudante no ensino superior no respeitante à frequência de prática de EF.

Por outro lado, alguns dos resultados destes estudos não são consistentes com os do nosso, na medida que não encontramos diferenças significativas na frequência da prática de EF em função do sexo. Para além disso, ao contrário do que poderíamos esperar, os dados sugerem que os rapazes praticavam, de um modo global, menos EF do que as raparigas. Consistentemente, havia mais rapazes do que raparigas numa fase preparatória para a prática de EF, os quais, apesar de, teoricamente, estarem disponíveis a tomarem medidas orientadas para se envolverem na prática desportiva, mesmo que não de maneira imediata, ainda não o tinham feito. Além disso, também se esperava mais rapazes numa fase de maior comprometimento para com o EF. Neste aspeto, como referimos antes, os nossos resultados são incongruentes com a literatura, que refere ser o sexo masculino a apresentar uma maior tendência para a atividade física <sup>(47,50)</sup>. Uma possível explicação poderá assentar no facto de uma elevada percentagem das estudantes do sexo feminino que participaram no presente estudo pertencerem a um curso com uma forte componente de expressão motora (educação básica), o que poderia, de alguma forma, estar relacionado com a sua prática de EF.

Por outro lado, o baixo envolvimento da prática de EF dos estudantes do 1º ano – refletido no elevado número de estudantes, mais do que seria expectável, que reportou uma baixa frequência de EF e que se posicionava no nível de pré-contemplação, bem como no baixo número em fase de manutenção – espelha um comportamento que contrasta com a estabilidade temporal da prática de EF até então, como parte integrante de uma disciplina curricular e obrigatória no ensino secundário normal. De uma maneira geral, quando entram no ensino superior, estes estudantes são confrontados com a não existência da disciplina obrigatória de educação física, sendo-lhes dada a possibilidade de uma escolha e gestão pessoal na adoção da prática de EF pela primeira vez no seu percurso estudantil, o que poderá explicar a sua baixa frequência de prática de EF. Assim, o presente estudo parece apontar no sentido da confirmação das variações que podem ocorrer na frequência da prática de EF quando existem novos eventos marcantes da vida no jovem adulto, como o ingresso no ensino superior <sup>(2)</sup>. No estudo de Gordon-Larsen, Nelson e Popkin <sup>(19)</sup>, os autores também relataram que os jovens adultos, quando entram no ensino superior, pouco faziam para mudar os seus hábitos de prática desportiva. Na mesma linha, existem evidências de que o EF apresenta declínios de participação entre a passagem da adolescência para a idade adulta, bem como na transição do ensino secundário para o ensino superior <sup>(28)</sup>.

Já os estudantes do 2º ano e 3º anos, especialmente estes últimos, revelaram uma frequência de prática de EF comparativamente mais elevada, podendo salientar-se o número elevado de estudantes do 3º ano que reportaram uma prática moderada; além disso, quase metade dos estudantes finalistas estava numa fase de manutenção. Podemos especular que, provavelmente como resultado da pressão social que se faz sentir, com maior intensidade para um reconhecimento social, os estudantes do 1º ano relegavam o comportamento associado à melhoria e manutenção dos benefícios na saúde para um segundo plano.

No que diz respeito aos prós e contras do balanço decisional, importa recordar que a teoria do TTM sustenta que, nas primeiras fase de mudança comportamental (pré-contemplação, contemplação, preparação), a percepção dos contras é maior que a dos prós, enquanto nas fases mais avançadas (ação e manutenção) há uma maior percepção dos prós em relação aos contras. Realce-se que Kim e Cardinal <sup>(29)</sup>, num estudo com estudantes de uma escola secundária, verificaram que os prós eram um preditor significativo do comportamento de EF. Todavia, no presente estudo, os estudantes percepcionavam, de um modo global, menos expectativas de custos, em comparação com os benefícios. Se se considerar a baixa frequência de prática de EF evidenciada pelos estudantes que participaram neste estudo, estes resultados, nomeadamente no respeitante aos estádios iniciais, parecem constituir um contrassenso, sendo de esperar que os estudantes nos estágios de ação e manutenção apresentassem uma maior percepção dos prós do exercício do que aqueles que estavam nos estágios iniciais do TTM. Estes resultados poderão eventualmente estar relacionados com a percepção de prós experienciada anteriormente relativamente à prática de EF <sup>(16)</sup>. Com efeito, é plausível que os estudantes, na sua história de prática de EF no ensino secundário, tenham adquirido uma maior percepção dos benefícios desta prática, estando esta enraizada de maneira cognitiva nesta transição para o ensino superior.

Adicionalmente, os estudantes do 3º ano nos estágios iniciais de pré-contemplação e contemplação, bem como no estágio final de manutenção, registavam os balanços decisionais mais favoráveis à prática de EF. Esta constatação é, pelo menos em parte, consistente com uma meta análise que indica que os prós e contras (i.e., o balanço decisional) são mais importantes nas fases iniciais e menos importantes nas fases posteriores da mudança de comportamento <sup>(20)</sup>. Por outro lado, o facto de, nos estágios de preparação e de ação, os estudantes do 1º ano percecionarem mais benefícios na prática de EF, enquanto os do 3º ano percebiam mais contras, estão em congruência com um estudo que relata que, em comparação com os estudantes do 1º ano, os seus colegas dos outros anos eram mais propensos a percecionarem desvantagens na prática de EF <sup>(10)</sup>. Tal percepção poderá estar relacionada com o facto dos estudantes do 3º ano poderem ter sido confrontados, ao longo do seu ciclo de estudos, com um maior número de situações de participação seguida do abandono da prática de EF <sup>(49)</sup>.

Curiosamente, os resultados também apontaram no sentido de os rapazes, em qualquer estágio, percecionarem mais prós do que contras – apesar de apresentarem uma menor frequência de prática de EF do que as raparigas. Esta discrepância, para além da já mencionada provável influência da disciplina de componente de expressão motora junto ao sexo feminino, poderá estar relacionado com possíveis respostas tendenciosas por parte dos rapazes na recolha dos dados através de medidas de autorrelato. Para uma melhor compreensão desta afirmação convém salientar que, no TTM, os estágios de mudança iniciais

envolvem aspetos de cariz mais cognitivo, enquanto os finais contêm aspetos de cariz mais comportamental <sup>(48)</sup>. Ou seja, os rapazes poderão percepcionar mais benefícios associados à prática de EF do que as raparigas, mas, no presente estudo, tal percepção não parece ter influenciado um comportamento desejável na participação e frequência da prática de EF.

## CONCLUSÃO

O baixo envolvimento global do estudante com a prática de EF ocorre particularmente aquando do seu ingresso para o ensino superior, aumentando assim as hipóteses dos comportamentos sedentários neste período poderem vir a acentuar-se. Neste contexto, os resultados obtidos neste estudo confirmaram que, de uma maneira geral, a adoção de práticas de EF não era uma prioridade para os estudantes, principalmente no 1º ano de sua licenciatura. Os estudantes do 3º ano e os do sexo feminino revelaram ser os mais envolvidos e com uma maior frequência da prática de EF. Por outro lado, independentemente do sexo e do ano de licenciatura, todos pareciam identificar de maneira clara os benefícios associados à prática de EF, mostrando estar esclarecidos quanto aos benefícios deste comportamento, desejável mas nem sempre adotado.

Das implicações teóricas deste estudo, destaca-se a importância do TTM para as abordagens concetuais na explicação dos comportamentos de saúde, nomeadamente a prática de EF. Porém, parece-nos ser essencial em futuras investigações com estudantes do ensino superior, associar este modelo teórico a outros construtos (e.g., motivação), no sentido de potenciar a utilidade do mesmo no estudo da prática de EF. Para além disso, o número de participantes foi relativamente pequeno, limitando a exploração de mais análises complexas <sup>(18)</sup>, bem como análises com interações entre outros construtos do TTM.

Finalmente, os resultados também reforçam a pertinência da implementação de mecanismos de promoção e monitorização do envolvimento e da participação regular na prática de exercício. A população de estudantes do ensino superior deverá ser alvo de uma atenção diferenciada, através de um acompanhamento de maior proximidade, especialmente nos primeiros seis meses do ingresso neste ciclo de estudos.

1. Abu-Omar K, Rütten A (2008). Relation of leisure time, occupational, domestic, and commuting physical activity to health indicators in Europe. *Prev Med* 47(3): 319-323.
2. Allender S, Hutchinson L, Foster C (2008). Life-change events and participation in physical activity: a systematic review. *Health Promot Int* 23(2): 160-172.
3. Allison KR, Adlaf EM, Dwyer JJ, Lysy DC, Irving HM (2007). The decline in physical activity among adolescent students: a cross-national comparison. *Can J Public Health* 98(2): 97-100.
4. American College of Sports Medicine (2009). *ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription*. 7 ed. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.
5. American College of Sports Medicine (2013). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.
6. Ashford S, Edmunds J, French DP (2010). What is the best way to change self-efficacy to promote lifestyle and recreational physical activity? A systematic review with meta-analysis. *Brit J Health Psychol* 15(2): 265-288.
7. Bélanger M, Townsend N, Foster C (2011). Age-related differences in physical activity profiles of English adults. *Prev Med* 52(3): 247-249.
8. Biddle S, Mutrie N (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. New York, NY: Routledge.
9. Brogan MM, Prochaska JO, Prochaska JM (1999). Predicting termination and continuation status in psychotherapy using the transtheoretical model. *Psychother Theor Res Pract Train* 36(2): 105-113.
10. Calfas KJ, Sallis JF, Lovato CY, Campbell J (1994). Physical activity and its determinants before and after college graduation. *Med Exerc Nutr Health* 3: 323-334.
11. Corte-Real N, Dias C, Corredeira R, Barreiros A, Bastos T, Fonseca AM (2008). Prática desportiva de estudantes universitários: o caso da Universidade do Porto. *Rev Port Ciênc Desporto* 8(2): 219-228.
12. Corte-Real N, Dias C, Fonseca AM (2004). *Versão portuguesa do Stages of Change – Short Form (SOC–SFp)*. Manuscrito não publicado. Laboratório de Psicologia, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, Portugal.
13. Corte-Real N, Dias C, Fonseca AM (2004). *Versão portuguesa da Decisional Balance Scale (DBSp)*. Manuscrito não publicado. Laboratório de Psicologia, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, Portugal.
14. Craig CL, Lambert EV, Inoue S, Alkandari JR, Leetongin G, Kahlmeier S (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet* 380(9838): 294-305.
15. Díez SMU, Pérez-Fortis A (2010). Socio-demographic predictors of health behaviors in Mexican college students. *Health Promot Int* 25(1): 85-93.
16. Dunton GF, Schneider M, Cooper DM (2007). An investigation of psychosocial factors related to changes in physical activity and fitness among female adolescents. *Psychol Health* 22(8): 929-944.
17. Eurobarómetro (2014). *Sports and physical activity: special eurobarometer*. Disponível em from [http://europa.eu/rapid/press-release\\_IP-14-300\\_pt.htm](http://europa.eu/rapid/press-release_IP-14-300_pt.htm)
18. Fallon EA, Hausenblas HA, Nigg C (2005). The transtheoretical model and exercise adherence: examining construct associations in later stages of change. *Psychol Sport Exerc* 6: 629-641.
19. Gordon-Larsen P, Nelson MC, Popkin BM (2004). Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends: adolescence to adulthood. *Am J Prev Med* 27(4): 277-283.
20. Hall KL, Rossi JS (2008). Meta-analytic examination of the strong and weak principles across 48 health behaviors. *Prev Med* 46: 266-274.
21. Hardman AE, Stensel DJ (2009). *Physical activity and health: the evidence explained*. New York, NY: Routledge.
22. Haase A, Steptoe A, Sallis JF, Wardle J (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Prev Med* 39(1): 182-190.
23. Irwin JD (2004). Prevalence of university student's sufficient physical activity: a systematic review 1. *Percept Mot Skills* 98(3): 927-943.
24. Irwin JD (2007). The prevalence of physical activity maintenance in a sample of university students: a longitudinal study. *J Am Coll Health* 56(1): 37-42.
25. Jago R (2011). Commentary: age-related decline in physical activity during adolescence-an opportunity to reflect on intervention design and key research gaps. *Int J Epidemiol* 40(3): 699-700.
26. Keating XD, Guan J, Piñero JC, Bridges DM (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *J Am Coll Health* 54(2): 116-126.
27. Keller S, Maddock JE, Hannover W, Thyrian JR, Basler HD (2008). Multiple health risk behaviors in German first year university students. *Prev Med* 46(3): 189-195.
28. Kilpatrick M, Hebert E, Bartholomew J (2005). College student's motivation for physical activity. *J Am Coll Health* 54(2): 87-94.
29. Kim YH, Cardinal BJ (2010). Psychosocial correlates of Korean adolescents' physical activity behavior. *J Exerc Sci Fit* 8(2): 97-104.
30. Li S, Treuth M, Wang Y (2010). How active are American adolescents and have they become less active? *Obes Rev* 11(12): 847-862.
31. Marcus BH, Rakowski W, Rossi JS (1992). Assessing motivational readiness and decision making for exercise. *Health Psychol* 11(4): 257-261.
32. Marcus BH, Selby VC, Niaura RS, Rossi JS (1992). Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Res Q Exerc Sport* 63(1): 60-66.
33. McDaniel T, Melton BF, Langdon J (2014). Promoting physical activity through student life and academics. *Health Educ J* 73(2): 237-244.
34. Molina-García J, Castillo I, Pablos C (2009). Determinants of leisure-time physical activity and future intention to practice in Spanish college students. *Span J Psychol* 12(01): 128-137.
35. Nader PR, Bradley RH, Houts RM, McRitchie SL, O'Brien M (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *Jama* 300(3): 295-305.
36. Nigg C, Rossi J, Norman G, Benisovich S (1998). Structure of decisional balance for exercise adoption. *Ann Behav Med* 20: S211.
37. Norcross JC, Krebs PM, Prochaska JO (2011). Stages of change. *J Clin Psychol* 67(2): 143-154.
38. Nutbeam D, Harris E, Wise W (2010). *Theory in a nutshell: a practical guide to health promotion theories*. 3<sup>rd</sup> ed. Sydney: McGraw-Hill.
39. Prochaska JO, DiClemente CC (1982). Transtheoretical therapy: toward a more integrative model of change. *Psychother Theor Res Pract* 19(3): 276-288.
40. Prochaska JO, DiClemente CC, Norcross JC (1992). In search of how people change: applications to addictive behaviors. *Am Psychol* 47(9): 1102-1114.
41. Prochaska JO, Norcross JC, DiClemente CC (2013). Applying the stages of change. *Psychother Australia* 19(2): 10-15.
42. Prochaska JO, Velicer WF (1997). The transtheoretical model of health behavior change. *Am J Health Promot* 12(1): 38-48.
43. Quintiliani L, Allen J, Marino M, Kelly-Weeder S, Li Y (2010). Multiple health behavior clusters among female college students. *Patient Educ Couns* 79(1): 134-137.
44. Romaguera D, Tauler P, Bennasar M, Pericas J, Moreno C, Martínez S, Aguiló A (2011). Determinants and patterns of physical activity practice among Spanish university students. *J Sports Sci* 29(9): 989-997.
45. Sallis JF, Owen NG (1998). *Physical activity and behavioral medicine*. Vol. 3. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
46. Sharp, P. G. (2013). *Examining changes in the physical activity, health-related quality of life, and psychological distress of first year university students*. Master dissertation, University of British Columbia, Canada.
47. Shealy KR, Li R, Benton-Davis S, Grummer-Strawn LM (2005). *The CDC guide to breastfeeding interventions*. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention.
48. Spencer L, Adams TB, Malone S, Roy L, Yost E (2006). Applying the transtheoretical model to exercise: a systematic and comprehensive review of the literature. *Health Promot Pract* 7(4): 428-443.
49. Sullum J, Clark MM, King TK (2000). Predictors of exercise relapse in a college population. *J Am Coll Health* 48(4): 175-180.
50. Trost SG, Owen N, Bauman AE, Sallis JF, Brown W (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Med Sci Sports Exerc* 34(12): 1996-2001.
51. Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Can Med Assoc J* 174(6): 801-809.
52. Webb T, Joseph J, Yardley L, Michie S (2010). Using the internet to promote health behavior change: a systematic review and meta-analysis of the impact of theoretical basis, use of behavior change techniques, and mode of delivery on efficacy. *J Med Internet Res* 12(1): e4. doi:10.2196/jmir.1376
53. Weinberg RS, Gould D (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. 6<sup>th</sup> ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
54. World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
55. World Health Organization (2015). *A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
56. World Health Organization (2015). *Fact sheets on health enhancing physical activity in the 28 european union member states of the WHO European region*. Copenhagen, Denmark: World Health Organization.