



Departamento de Artes, Humanidades e Desporto  
Mestrado em Atividade Física e Saúde

Motivos e Barreiras à Prática de Exercício Físico  
em Estudantes Internacionais

Sana Mané

Junho de 2023

Beja, Portugal



**ESEB**

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DE BEJA

INSTITUTO POLITÉCNICO DE BEJA

Sana Mané

Motivos e Barreiras à Prática de Exercício Físico em Estudantes Internacionais

Orientado por: Professora Doutora Bebiana Sabino e Professor Doutor Luís Murta

Dissertação de mestrado apresentada à Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Beja para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Atividade Física e Saúde, realizada sob a orientação científica da Professora Doutora Bebiana Catarina Rodrigues Sabino e do Professor Doutor Luís Murta, do Departamento de Artes, Humanidades e Desporto da Escola Superior de Educação de Beja.

“A educação é a arma mais poderosa para mudar o mundo”

Nelson Mandela

Dedico a conclusão desta etapa aos meus pais, meus irmãos e a todos meus amigos.

## Agradecimentos

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer aos meus pais pelo apoio e orientação desde a primeira fase da construção da minha caminhada académica.

Um agradecimento especial à minha orientadora Doutora Bebiana Sabino e meu orientador Doutor Luís Murta, pela vossa paciência, orientação, apoio e compreensão durante todo este percurso. De modo geral, a toda equipa da docência do Mestrado em Atividade Física e Saúde, pelos ensinamentos ao longo deste percurso, particularmente a Coordenadora do curso Doutora Vânia Loureiro pela prontidão e atenção demonstrada em tudo momento que for solicitada.

Ao meu irmão, Sene Mané, por todo apoio prestado durante o percurso desta etapa, quem considero um verdadeiro pilar e suporte para cumprimento deste sonho. À minha amiga, companheira e namorada Saro-Airam, pelos incentivos e acompanhamento mesmo nos momentos que parecia difícil a tua palavra empurrava-me para continuar a lutar.

À toda minha família, especialmente aos meus irmãos que torcem pelo meu sucesso, a minha amada Tia Djara Mané, Tio Félix Mané, Tio Edú Mané, neste momento um obrigado pode não ser suficiente, mas saibam que vosso apoio e orientação foram muito importante para o concretizar desta etapa.

De um modo especial, agradeço a um grande amigo Sana Djassi e a minha amiga Presidente de Associação de Estudantes Guineenses em Beja Haidimelcia Nanque, pessoas muito importantes na minha primeira fase em Beja. A todos os amigos que cruzaram na minha vida ao longo deste percurso, dos colegas do mestrado até aos da residência pelos momentos partilhados, gostaria de agradecer todo vosso apoio.

Por fim, gostaria de expressar em agradecimento especial a Instituto Politécnico de Beja pela oportunidade de frequentar esta prestigiada instituição académica e à toda coordenação do projeto Healty Campus (FISU: International University Sports Federation) pela oportunidade concedida em realizar minha dissertação do mestrado. À toda malta envolvida no concretizar deste projeto, meu muito obrigado pelo apoio, colaboração e atenção.

# Índice Geral

<b>AGRADECIMENTOS .....</b>	<b>2</b>
<b>ÍNDICE GERAL.....</b>	<b>3</b>
ÍNDICE DE FIGURAS .....	6
ÍNDICE DE TABELAS .....	7
ABREVIATURAS .....	8
<b>RESUMO .....</b>	<b>9</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>10</b>
<b>CAPÍTULO I. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>2</b>
<b>1. DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E OBJETIVOS.....</b>	<b>2</b>
1.1. PROBLEMÁTICA .....	2
1.2. OBJETIVOS DA INVESTIGAÇÃO .....	3
1.2.1. OBJETIVO GERAL.....	3
1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	3
<b>CAPÍTULO II - ENQUADRAMENTO TEÓRICO .....</b>	<b>5</b>
<b>1. IMIGRAÇÃO.....</b>	<b>5</b>
1.1 MOTIVOS DE IMIGRAÇÃO .....	6
1.2 IMIGRAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DE CICLO DE ESTUDOS .....	7
1.3 IMIGRAÇÃO PARA PORTUGAL .....	8
<b>2. ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR .....</b>	<b>9</b>
2.1 ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTOS ATIVOS EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR .....	9
2.2 MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ALUNOS DO ENSINO SUPERIO.....	14
2.3 BARREIRAS À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ALUNOS DO ENSINO SUPERIOR .....	16

<b>3. IMIGRAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA .....</b>	<b>19</b>
--	-----------

## **CAPÍTULO III. METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO .....** 22

<b>1. DESENHO E PROCEDIMENTOS DA INVESTIGAÇÃO .....</b>	<b>22</b>
1.1. DESENHO DO ESTUDO.....	22
<b>2. SUJEITOS E CONTEXTO DE INVESTIGAÇÃO.....</b>	<b>23</b>
2.1. DESCRIÇÃO DO CONTEXTO .....	23
2.2. AMOSTRA.....	23
2.3 PROCEDIMENTOS .....	24
2.4 INTERVENÇÃO.....	24
<b>3. INSTRUMENTOS DE INVESTIGAÇÃO .....</b>	<b>25</b>
3.1 COMPORTAMENTOS ATIVOS E PRÁTICA DESPORTIVA .....	25
3.2 MOTIVOS PARA O EXERCÍCIO FÍSICO .....	25
3.2 BARREIRAS À PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO.....	25
<b>4. ANÁLISE DOS DADOS.....</b>	<b>26</b>

## **CAPÍTULO IV. RESULTADOS .....** 27

<b>1. BASELINE.....</b>	<b>27</b>
1.1 PRÁTICA DESPORTIVA E COMPORTAMENTOS ATIVOS .....	27
1.2 MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO.....	29
1.3 BARREIRAS À PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO.....	31
<b>2. INTERVENÇÃO.....</b>	<b>34</b>
<b>3. AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DA INTERVENÇÃO .....</b>	<b>36</b>
3.1 AVALIAÇÃO INTERMÉDIA.....	36
3.2 AVALIAÇÃO FINAL.....	38

## **CAPÍTULO V - DISCUSSÃO GERAL.....** 40

<b>1. NOTAS INTRODUTÓRIAS.....</b>	<b>40</b>
1.1 PRÁTICA DESPORTIVA E COMPORTAMENTOS ATIVOS.....	40
1.2 MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA .....	41
1.3 BARREIRAS À PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO .....	42
1.4 INTERVENÇÃO.....	44

2. LIMITAÇÕES GLOBAIS DO ESTUDO .....	46
3. PERSPETIVAS FUTURAS DE ESTUDO.....	47
<b><u>CONCLUSÕES .....</u></b>	<b>48</b>
<b><u>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</u></b>	<b>49</b>
<b><u>ANEXOS .....</u></b>	<b>57</b>
ANEXO I .....	57
ANEXO II .....	61



## Índice de Figuras

Figura 1.....	22
Figura 2.....	28
Figura 3.....	28
Figura 4.....	30
Figura 5.....	31
Figura 6.....	33
Figura 7.....	34
Figura 8.....	35
Figura 9.....	35
Figura 10.....	37
Figura 11.....	37
Figura 12.....	38
Figura 13.....	38
Figura 14.....	39
Figura 15.....	39

## Índice de Tabelas

Tabela 1.....	23
Tabela 2.....	27
Tabela 3.....	29
Tabela 4.....	31
Tabela 5.....	34

## **Abreviaturas**

ACSM- American College of Sport Medicine

AF- Atividade Física

CPLP- Comunidade dos Países da Língua Portuguesa

DGEEC- Direção de Estatísticas da Educação e Ciência

IES- Instituto de Ensino Superior

MEC- Ministério da Educação e Ciência

OMS- Organização Mundial de Saúde

ONU- Organização das Nações Unidas

OIM- Organização Internacional das Migrações

PALOP- Países Africanos da Língua Oficial Portuguesa

SEF – Serviço Estrangeiros e Fronteiras

## Resumo

**Enquadramento:** Os baixos níveis de atividade física na população adulta são uma preocupação, na medida em que têm reflexo no estado de saúde da população. Nos estudantes do ensino superior, os comportamentos inativos são cada vez mais comuns. Para os estudantes internacionais que estão em adaptação a um novo país, cultura e realidade social, a prática desportiva torna-se ainda mais escassa. Assim, o presente estudo tem como objetivo caracterizar a prática desportiva, os comportamentos ativos, os motivos e as barreiras à prática de atividade física e desportiva dos estudantes internacionais do Instituto Politécnico de Beja, bem como avaliar os efeitos de uma intervenção por mensagem de texto nestas variáveis.

**Metodologia:** A amostra é constituída por 89 estudantes internacionais (62.9% do género masculino). Para avaliar os comportamentos ativos recorreremos a uma escala validada por Mullen et al. (2016). Os motivos para a prática de exercício físico foram avaliados através do Questionário de Motivação para o Exercício-Versão Reduzida (Batista et al., 2014). As barreiras à prática de exercício físico foram avaliadas através do questionário *Barriers to Being Active Quiz* (U.S. Department of Health and Human Services, 1999).

**Resultados:** Independentemente do género, a saúde é o principal motivo para a prática de exercício físico. Os estudantes classificam por esta ordem os obstáculos para serem ativos: falta de energia, falta de recursos, falta de força de vontade, falta de tempo, falta de habilidade, influência social e medo de lesão. Comparando a pré-intervenção com a pós intervenção, no grupo de intervenção verificamos uma diminuição média na barreira de “falta de tempo”, “falta de habilidade” e também na “falta de recursos” ( $p < 0.05$ ).

**Conclusões:** Este estudo pode auxiliar as instituições de ensino superior a desenvolver estratégias de integração dos estudantes internacionais, para que estes se sintam integrados na comunidade académica e conseqüentemente possam usufruir de um estilo de vida ativo.

**Palavras-chave:** Comportamentos ativos, barreiras, motivos, estudantes internacionais

## Abstract

**Background:** Low levels of physical activity in the adult population are a concern, as they reflect on the health status of the population. In students in higher education, inactive behaviors are increasingly common. For international students who are adapting to a new country, culture, and social reality, sports practice becomes even more scarce. Thus, this study aims to characterize the sport practice, active behaviors, motives, and barriers to physical activity and sport among international students of the Polytechnic Institute of Beja, as well as to assess the effects of an intervention using text message on these variables.

**Methodology:** The sample consists of 89 international students (62.9% male). To assess active behaviors, we used a scale validated by Mullen et al. (2016). Motives for exercising were assessed using the Motivation to Exercise Questionnaire - Reduced Version (Batista et al., 2014). Barriers to physical activity were assessed using the Barriers to Being Active Quiz (U.S. Department of Health and Human Services, 1999).

**Results:** Regardless of gender, health is the main reason for exercising. Students ranked in this order the barriers to being active: lack of energy, lack of resources, lack of willpower, lack of time, lack of ability, social influence, and fear of injury. Comparing pre-intervention with post-intervention, in the intervention group we found a mean decrease in the barriers "lack of time", "lack of ability", and also in "lack of resources" ( $p < 0.05$ ).

**Conclusions:** This study can help higher education institutions to develop strategies for the integration of international students, so that they can feel integrated into the academic community and consequently enjoy an active lifestyle.

**Keywords:** Active behaviors; motives, barriers, international students

# Capítulo I. Introdução

## 1. Definição do problema e objetivos

### 1.1. Problemática

A imigração é um fenómeno global, que se tem verificado nas últimas décadas, impulsionada por fatores como a globalização, as mudanças geopolíticas e a procura de melhores oportunidades económicas e/ou educacionais. É um movimento que tem-se impulsionado mundialmente, com especial atenção a Ocidente e tem um reflexo no estilo de vida dos sujeitos que se movem.

Em Portugal, os números deste fenómeno têm crescido consideravelmente. Segundo dados do Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF) (Serviço de Estrangeiros e Fronteiras, 2022), nos últimos 6 anos, foram registados maiores números da entrada dos imigrantes desde o surgimento desta instituição. As entradas registam vários motivos, sendo que em destaque surgem os motivos de prosseguimento de estudos. Esta opção académica de estudar num país estrangeiro procura acrescentar valor à formação do estudante, bem como abrir os horizontes da transculturalidade (Oliveira et al., 2016). Porém, este acontecimento tem implicações que vão além do contexto académico, incluindo aspetos relacionados com a saúde e o bem-estar dos imigrantes, nomeadamente comportamentos alimentares e de atividade física (AF) (Abrantes, 2021).

O reduzido nível de AF expresso pela população adulta em todo o mundo, constitui sérias consequências para a sua saúde, nomeadamente, no que respeita ao desenvolvimento de doenças crónicas não transmissíveis (Martinez et al., 2020).

Nos estudantes a transição para o ensino superior, representa, em alguns casos, a alteração do local de residência e, conseqüentemente, de todo o envolvimento social e físico que rodeia o estudante. Este facto tem também influencia nos seus comportamentos de saúde, tais como a AF. Assim, esta transição, retrata e é explicativa da diminuição dos níveis de AF com o aumento

da idade (Corder et al., 2019). Concomitantemente, os estudantes internacionais encaixam-se neste perfil de transição, com a agravante da necessidade de adaptação cultural e de outras normas sociais.

Portanto, é de todo urgente que as instituições de ensino superior compreendam o papel relevante no combate a este declínio comportamental. Estas instituições devem procurar promover e incorporar estratégias de ação que incluam todos os estudantes, na ótica de se assumirem como facilitadores comportamentais, que interferem diretamente na saúde dos estudantes.

## **1.2. Objetivos da investigação**

### **1.2.1. Objetivo Geral**

O presente estudo tem como objetivo geral caracterizar a prática desportiva, os comportamentos ativos, os motivos e as barreiras à prática de AF e desportiva dos estudantes internacionais do Instituto Politécnico de Beja.

### **1.2.2. Objetivos Específicos**

Em conformidade com o objetivo geral e as clarezas científicas, procedeu-se à estruturação dos objetivos específicos que nortearam a organização de todo o trabalho que de seguida se apresenta.

- Caracterizar a prática desportiva, os comportamentos ativos, os motivos e as barreiras à prática desportiva em função do género;
- Caracterizar a prática desportiva, os comportamentos ativos, os motivos e as barreiras à prática desportiva em função dos anos de residência em Portugal;
- Caracterizar os comportamentos ativos, os motivos e as barreiras à prática desportiva em função da prática desportiva formal;
- Avaliar a eficácia de um programa de intervenção por mensagens de texto, nos comportamentos ativos, motivações e barreiras à prática desportiva.

- Averiguar a classificação intermédia e final da intervenção, por parte do grupo de intervenção

De modo a atingir os objetivos anteriormente especificados a presente tese tem a seguinte estrutura: i) enquadramento teórico relativamente à temática em estudo; ii) descrição metodológica da amostra, instrumentos, intervenção, procedimentos de recolha e análise de dados.

Complementarmente, foi desenvolvido e apresentado um estudo no 13º Congresso da Psicologia da Criança e Adolescente com base em alguns dos dados apresentados nesta dissertação. O resumo e poster encontram-se no anexo I.



## Capítulo II - Enquadramento Teórico

### 1. Imigração

A imigração é um fenómeno secular que compreende fluxos de grupos humanos. Este ato é complicado de se viver e carece necessariamente de adaptações socioculturais, linguísticas, psíquicas entre outras. Como tal, este processo provoca sérias mudanças na vida de quem a pratica e obriga a conciliar-se com quase tudo à sua volta, desde esferas climatéricas, alimentícias, idiomas e até grandezas da tendência e personalidade do país proveniente, para continuar a sua vida num outro país. Para além disso, no que respeita aos estudantes internacionais, eles necessitam de integrar-se tanto na nova realidade académica, como no processo de ensino-aprendizagem, que são diferentes do país de proveniência (Girardi & Borges, 2017).

Os movimentos migratórios têm vindo a intensificar-se globalmente, sobretudo com destino à Europa. Esta realidade tem colocado enormes desafios e grande mudanças na conjuntura atual e exige, não apenas uma alteração nas políticas públicas, mas, substancialmente, soluções coordenadas e adaptadas à realidade atual (Peixoto & Duval, 2011).

De facto, o fenómeno migratório é notório pela sua grandeza e tem causado grande preocupação na alteração efetiva da estrutura da população. Atualmente, segundo os dados estatísticos da ONU 2007 (citado por Peixoto & Duval, 2011), por volta de 200 milhões de pessoas vivem fora dos seus países de origem, encontrando-se imigrantes legais ou ilegais e refugiados, tornando estes fluxos uma progressão mais rápida do que a evolução da população mundial.

De acordo com a Organização Internacional das Migrações (OIM), o imigrante é a pessoa que, para além de circunstâncias e intervalo de tempo, ultrapassa o território do seu país. Todavia, relativamente aos estudantes internacionais podemos tipificá-los como aqueles que enfrentam a imigração como a oportunidade de maior elevação do nível académico, profissional e pessoal e para a concretização de um propósito de vida (Castelli, 2018). Sendo que, a mesma organização (OIM) em 2003 (citado por Perdomo, 2007),

considerou que, uma em cada 35 pessoas é imigrante, em todo mundo. Este mesmo estudo indica que cerca de 175 milhões, ou seja, 2,9% da população mundial, vivem de forma momentânea ou permanente no exterior do seu país de nascimento (Castelli, 2018).

Estes números que representam um forte processo migratório um pouco por todo o mundo, provocaram e obrigaram as nações a instituírem medidas de identificação (Oliveira & Freitas, 2016)

### **1.1 Motivos de imigração**

A imigração é tão decrépita tanto quanto a humanidade. As pessoas geralmente deslocam-se à procura das melhores condições de vida para si e para seus familiares.

Segundo Abrantes (2021) os processos migratórios constituem o exercício da vida humana, onde as migrações e deslocações fazem parte de uma preocupação de muitos anos e ocorre por diversos motivos: económicos, políticos, militares, religiosos, culturais, etc. A imigração pode ser explicada pela teoria “impulso e puxar”, sendo que esta enquadra os motivos em três fatores: macro, meso e micro (Castelli, 2018). Estes três fatores operam em simultâneo para indicar a decisão final do imigrante (Castelli, 2018).

Assim, nos fatores macro, destacam-se as situações políticas, demográficas, socioeconómicas e ambientais, são as razões determinantes para imigração. Enquanto no fator meso, ressalta a tecnologia da comunicação, particularmente as redes sociais, que seduzem as pessoas, impressionando-as com melhores condições de vida, que nem sempre correspondem à realidade. Por último, os fatores micro que se relacionam com a educação, saúde, religião e estado civil (Castelli, 2018).

Em Portugal, de acordo com o relatório de Serviço de Estrangeiros e Fronteiras, no ano 2021, as principais razões na autorização de novos títulos de residência, destaca-se por essa ordem, a atividade profissional (35.886), o reagrupamento familiar (20.718) e o estudo (10.919). De referir que, em 2021 sucedeu-se, pelo sexto ano consecutivo, um aumento da população estrangeira residente, com um acréscimo de 5,6% em relação ao ano 2020, totalizando

698.887 cidadãos estrangeiros titulares de residência, número mais elevado registado pelo Serviço de Estrangeiros e Fronteiras, desde o seu surgimento em 1976 (Serviço de Estrangeiros e Fronteiras, 2022).

No que respeita à imigração por motivos académicos, esta prática assumiu destaque através do fortalecimento dos programas de mobilidade académica nas últimas décadas. Este grande avanço foi fortemente estimulado pela criação de programas na União Europeia, dos quais se destacam Sócrates e o Erasmus, reconhecidos como programas de maior impacto na comunidade europeia (Oliveira & Freitas, 2016).

## **1.2 Imigração para realização de ciclo de estudos**

A internacionalização do ensino superior, pode ser compreendida sob conceito sobretudo processual, em que a educação se torna menos nacional e mais internacional, ou pode ser vista tanto quanto um procedimento cujo finalidade a organização para a vida numa congregação com variedade cultural e mundial (Alves, 2013). Não obstante, a internacionalização do ensino superior persiste muita ligada à mobilidade e a deslocação dos estudantes e académicos. Segundo Teichler em 2004 (citado por Alves, 2013) diferenciou a internacionalização da globalização, mostrando que o primeiro conceito está vigorosamente ligado a mobilidade, na perspetiva de passar as fronteiras, ao passo que a globalização simboliza uma certa dispersão dessas fronteiras.

O sistema de ensino superior português é, no presente, assunto tutelado pelo Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, coadjuvado pelo Instituto de Ensino Superior (IES). Porém, no que concerne aos processos da entrada e permanência dos estudantes internacionais no país, são da responsabilidade do Ministério dos Negócios Estrangeiros, mediante as missões diplomáticas, e do Ministério da Administração Interna, especialmente através dos SEF. Entretanto o poder legislativo destes departamentos governamentais, estão condicionados por diretivas comunitárias, resultantes da participação do Estado Português na União Europeia (Alves, 2013). Portanto, no cumprimento destas diretivas comunitárias, e, considerando as ligações históricas e culturais que o Estado Português preserva com os países africanos de língua oficial

portuguesa (PALOP), sendo também um país membro da Comunidade dos Países da Língua Portuguesa (CPLP), fez com que se verificasse maior adesão dos estudantes internacionais dos países provenientes destas organizações, através dos diversos acordos da mobilidade académica (Alves, 2013).

De acordo com os dados registados de Alunos Inscritos e Diplomados do Ensino Superior no ano letivo 2021/2022, publicado pela Direção de Estatísticas da Educação e Ciência (DGEEC), ao todo foram 433.217 alunos, dos quais 274.594 inscreveram-se em estabelecimentos de ensino superior universitário e 158.623 em estabelecimentos de ensino superior politécnico (DGEEC, 2022).

### **1.3 Imigração para Portugal**

Considerando que até nos meados da década 70, Portugal era um país com pouco número da população estrangeira. Os dados do Xº Recenseamento Geral da População, indicam que em 1960, viviam em Portugal 29.579 cidadãos da nacionalidade estrangeira. Perante a este número, a maioria desta população estrangeira provém da Europa (67%), sendo que, os restantes 22% eram da nacionalidade brasileira e, apenas, 1,5% eram provenientes dos países africanos (Góis & Marques, 2016).

A revolução ocorrida de 25 de abril de 1974, marcou uma profunda viragem da página no contexto da imigração em Portugal, com derrubo do sistema totalitário que havia no país, registou-se um assinalável crescimento da população estrangeira, sobretudo dos países africanos. Isto ocorreu devido aos fortes laços que existia durante o período da colonização, sendo que, este crescimento destacou-se, entre os anos de 1975 a 1980, dos quais, se passou de 32.000 para 58.000. Deste, 48% pertenciam a população africana, principalmente das ex-colónias portuguesas. No entanto, entre os anos 80 a 90 registou-se também um aumento da população estrangeira em Portugal, na qual, se ultrapassou, pela primeira vez, a centena de milhar. Esta evolução tornou-se mais intensa a partir do ano 2000, com particular destaque dos países africanos e do continente europeu, sendo que, correspondiam a 76,6% da população imigrante. Ora, perante a consolidação deste fluxo migratório, destaca-se os países da Europa de Leste, principalmente a Ucrânia, o Brasil e o Cabo-Verde,

como sendo os países com maior número de imigrantes por vários anos, particularmente em 2003, este constituíam um conjunto de 52,6% do total da população imigrante legal em Portugal (Góis & Marques, 2016).

Até o século XX Portugal era um país com fraca tendência migratória, a maioria deste movimento decorria pelo antecedente colonial e pelas ligações históricas, culturais e económicas que o país tinha. Portanto, este fluxo que se tem verificado na atualidade, começou a ganhar um maior contorno a partir da permissão, ao abrigo do Decreto-Lei 4/2001 de 10 de janeiro do artigo 55, que determina a autorização da permanência dos trabalhadores imigrantes em Portugal. Por outro lado, os acordos da mobilidade académica também contribuíram fortemente para o crescimento do fluxo migratório (Góis & Marques, 2016).

Contudo, o fenómeno imigratório em Portugal ganhou forma depois da revolução de 25 de abril, com o processo de descolonização e com a integração, em 1986, à Comunidade Económica Europeia (CEE), verificou-se uma alteração da tendência migratória, em que o Portugal passou a ser um país de imigração, padrão este, que continua a ser verificado até à presente data (Góis & Marques, 2014).

As alterações na lei promoveram ganhos positivos nesta matéria e que tem influência positiva no crescimento da economia do país, com particular destaque, em mão-de-obra intensiva que apoia o desenvolvimento do sector das obras públicas e construção civil, o mercado de trabalho secundário e terciário e também os serviços pessoais e domésticos (Góis & Marques, 2014).

## **2. Estudantes do ensino superior**

### **2.1 Atividade Física e Comportamentos Ativos em estudantes do ensino superior**

Um dos grandes enigmas de saúde que frequentemente se discute nos países mais desenvolvidos, está relacionada com as mudanças sistemáticas de hábitos de vida, sendo que, integra uma diminuição dos níveis da AF e exercício

(Ribeiro & Fernandes, 2010). Por isso, a realização regular dos exercícios físicos é extremamente importante para melhoria da saúde de qualquer indivíduo.

A realização frequente dos exercícios físicos ao longo da vida relaciona-se com aumento significativo da qualidade de vida do indivíduo, tanto no bem-estar psicológico, como na eventualidade de salvaguardar as funcionalidades físicas por mais tempo. Desta maneira, auxilia no controlo e melhoria de níveis de ansiedade, depressão e stress, do mesmo modo que, aumenta a autoestima, o bom humor e bem-estar físico e psicológico. Ademais, é benéfico e acessível para todos independentemente da classe social, género ou idade (Fernandes, 2016).

De acordo com as recomendações da OMS para AF e comportamento sedentário (OMS 2020), a prática regular da AF diminui o risco da mortalidade provocadas por doenças não transmissíveis (DNTs) e aumenta benefícios ao estado saúde físico e psicológico. Sendo que aos adultos de 18-65 anos recomenda, realizar no mínimo 150 a 300 minutos de AF aeróbica de intensidade moderada, ou 75 a 150 minutos de AF aeróbica de intensidade vigorosa, ou seja, uma conjugação das duas AF semanalmente para melhoria da saúde. Por fim, recomendou a realização das atividades de fortalecimento muscular envolvendo os principais grupos musculares do corpo.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) (Vuori, 2018) considera-se como AF todos os processos corporais provocados pelos músculos esqueléticos que exigem maior dispêndio energético relativamente ao estado de repouso. Por isso, a AF considera-se como uma ferramenta para o tratamento, controle e prevenção das doenças. Ademais, preservar os níveis da AF regulares durante a vida, além de prevenir os danos prematuros do sistema músculo-esquelético, reduz a possibilidade de contrair patologias ligadas ao estilo de vida inativo, como por exemplo, a gestão do peso corporal, o surgimento das doenças cardiovasculares, diabetes, colesterol elevado, entre outras (Fernandes, 2016).

Por sua vez, exercício físico constitui como um conjunto de AF realizado de forma consciente, planeada e estruturada, que proporciona o aperfeiçoamento das condições físicas e a saúde (Fernandes, 2016).

Todavia que os benefícios da AF para a saúde é de conhecimento geral de toda população, inclusive estudantes do ensino superior, muitas vezes não seguem as orientações das mesmas (Fernandes, 2016). No entanto, os fatores que levam ao não cumprimento das recomendações da prática regular de atividade física, tem haver com tempo e horas que se dedicam aos estudos. Por isso, o ingresso no ensino superior e as dificuldades que se encontram, acabam sempre por intervir nos seus hábitos de vida, relegando sempre as atividades físicas para segundo plano (Faustino et al., 2018).

As mudanças do estilo de vida dos estudantes do ensino superior associam-se à gestão de tempo errada, nova vida social e demasiado tempo despendido em novas tecnologias, tem sido um dos fatores determinantes para a sua indisponibilidade para a prática regular da AF (Faustino et al., 2018).

Portanto, agregar os níveis de AF à rotina diária, deve ser um eixo prioritário em termos de políticas da saúde pública nos países mais desenvolvidos. Deste modo, o intervalo universitário é o tempo primordial para implementação destas políticas, dado que é neste período que se determina os comportamentos que permanecem durante toda vida, pelo que, a instalação de normas de vida ativa e de comportamentos saudáveis é de enorme importância de forma a manter hábitos saudáveis e vida ativa (Esteves et al., 2017).

Segundo um estudo realizado com 90 estudantes alojados na residência (Faustino et al., 2018) mostra que os níveis da AF dos homens (63%) é superior em relação as mulheres (43%), sendo que os inquiridos do género feminino apresentam excessivas taxas de sedentarismo e inatividade física que correspondem a 57%. Este mesmo estudo, apresenta que a idade dos inquiridos varia entre 20-31 anos, sendo 46 homens e 44 mulheres, dos quais 33 são insuficientemente ativos e 29 ativos, sendo que os critérios para serem considerados ativos, recomenda a prática de 3-5 dias por semana com 20 ou superior a 30 minutos por sessão, enquanto que insuficientemente ativos são os que alcançam pelo menos os critérios recomendados à frequência ou quanto à duração de atividade, cujo o critério se destaca: frequência de 5 dias por semana ou duração de 150 minutos por semana.

Neste mesma senda, verificou-se um estudo realizado em Sevilha, Espanha, (Vázquez et al., 2016) com objetivo de perceber a AF e saúde dos

estudantes universitários, encontrou-se que 46,2% dos inquiridos praticam alguma AF, enquanto que 53,8% declaram-se inativos por não praticam qualquer AF. No que concerne à intensidade da prática, constata-se uma redução significativa dos números de participantes em intensidade vigorosa conforme a diferença da idade aumenta, sendo que a faixa de 18-21 anos apresentaram uma elevada taxa dos praticantes em torno de 27%, dos quais 18,3% correspondem aos homens superior à das mulheres 8,7%.

Considerando as variáveis de frequência, duração e intensidade do número total dos estudantes que praticam AF nesta investigação, 54,8% realizam suas práticas de acordo com as recomendações mínimas do American College of Sport Medicine (ACSM), o que indicaria uma realização de AF que verdadeiramente favoreceu para uma melhoria do estado de saúde. Esta foi a diferença pertinente desta investigação, por outro lado, foram também encontradas diferenças significativas na percepção no estado de saúde de todos participantes neste estudo, desde aqueles que não praticam nenhum tipo de AF, aos que praticam AF sem atingir recomendações de ACSM e aos que realizam AF atingindo as recomendações de ACSM (Vázquez et al., 2016).

Por outro lado, segundo um estudo (Quesado et al., 2020) realizado com objetivo de diagnosticar AF na comunidade académica, estudo este que envolveu 178 indivíduos, do qual, 90% estudantes, 7% colaboradores docentes e 3% colaboradores não docentes, verificou-se que quanto ao modo de deslocamento dos inquiridos para a escola, 93,3% utilizava carro como meios de transporte, 3,3% recorria a transporte público e os restantes deslocavam-se a pé, cujo o tempo gasto da trajetória durava 23 minutos. Porém, constatou-se 53,52% da população em estudo eram insuficientemente ativos, 24,65% eram inativos e 20,13% eram ativos.

A inatividade física é motivo de vários mortos todos os anos no mundo, e é reconhecido como o quarto maior fator da mortalidade global, na qual, destaca-se que quase dois milhões de mortes por ano no mundo, são da responsabilidade da inatividade física. A mortalidade, no início do século, estava extremamente ligada às doenças infecciosas, mas atualmente, está fortemente ligada com as doenças não transmissíveis (Kozáková, 2014).



Segundo a OMS em 2010 (Kozáková, 2014) em cada 10 mortes 6 são provocadas pelas doenças não transmissíveis. Por isso, a saúde mundial tem sido fortemente prejudicada pela inatividade física, só que os níveis de afetação diferem em diferentes países, como se destaca um estudo desenvolvido por Marques et al. (2014), que enfatiza Portugal como um dos países com menor predominância da AF. Segundo este mesmo estudo, pode-se constatar que entre os adultos residentes em Lisboa, apenas 33% atingem os níveis da AF recomendada durante os tempos livres.

Dentre vários estudos, destaca-se o Varo em 2003 (citado por Kozáková, 2014), que apresentou uma elevada taxa de sedentarismo de 87,8% nas atividades de lazer em Portugal. Por outro lado, o IPDJ em 2005 (citado por Kozáková, 2014) descreveu que cerca de 70% da população portuguesa com mais de 18 anos, reserva-se maior parte do seu tempo livre nas práticas sedentárias, como assistir a televisão, leituras entre outros, sendo que, 37% destas apresentam excesso de peso e 13% com obesidade (Kozáková, 2014). Segundo Almeida em 1999 (citado por Kozáková, 2014), Portugal apresentava uma taxa de 40% da participação em algum tipo da AF, enquanto que a Finlândia apresentava 92% da participação da população na AF. De modo geral, este estudo comprovou que os países nórdicos apresentam mais alta participação na AF e maior nível de AF em relação aos países do Sul da Europa.

Perante estes estudos, compreende-se que a população universitária é um grupo de risco, a nível da AF, devido ao seu estilo e hábitos de vida e fraca participação desportiva, pelo que, é importante dar atenção a esta população, porque esta fase académica muitas das vezes, acaba por determinar o padrão da vida futura dos estudantes (Kozáková, 2014).

## **2.2 Motivos para a prática de atividade física em alunos do ensino superior**

A motivação para a prática de EF é uma particularidade psicológica muito grande incentivada por questões próprias do sujeito, tanto quanto suas preferências, ambições, receios, entre outros, e por situações exteriores ao seu redor, de acordo com o reconhecimento social, estima, habilidades e competências (Guedes et al., 2012).

O interesse em compreender os níveis da AF nos estudantes do ensino superior tem constituído grande importância científica, dado que as faixas etárias de jovens-adultos são determinantes, pois vão implicar e ter repercussão nos estilos e hábitos de vida que lhes vai assegurar um futuro com qualidade de vida e bem-estar saudável (Esteves et al., 2017).

Não obstante o conhecimento da importância de AF, continua a ser constatado um declínio significativo da participação na AF pelos estudantes universitários e um crescimento da conduta sedentária ao longo da vida adulta. Há vários fatores que podem estar associados a este declínio nestas faixas etárias. Contudo, salienta-se a transição do ensino secundário para o ensino superior, em que o estudantes passam a ter maior autonomia nas escolhas da sua vida e que tem interferência nos seus hábitos quotidianos (Caestine et al., 2017).

Esta presente ocorrência tem sido verificada além da idade, sexo ou raça, e tem vindo a relacionar-se com mudanças culturais das transformações tecnológicas. Atualmente, ligado a esse desenvolvimento tecnológico, entende-se, também, que os meios de transporte e os sistemas das comunicações rápidas, têm participado na redução dos hábitos da AF das pessoas, e isso tem impacto no índice do crescimento de sedentarismo da população mundial (Luz, 2015).

Esse indício tem causado interesse e preocupação perante inúmeros investigadores, que em concordância, destacam que a inatividade física relaciona-se com várias doenças. Deste modo, recomenda-se que o eixo principal da sociedade contemporânea para melhorar a qualidade de vida e

saúde, passa-se por ter uma vida fisicamente ativa, minimizando o sedentarismo, reduzindo a morbidade e a mortalidade (Luz, 2015).

Considerando que o relacionamento com a prática regular de exercício físico consegue-se importantes benefícios psicológicos e fisiológicos, tais como, redução de estresse, controle de peso corporal, melhoramento das capacidades respiratórias e músculos-esqueléticos, que influencia na prevenção de disfunções cardiovasculares e metabólicas (Legnani et al., 2011). Com este efeito Legnani et al. (2011) revelou que as primordiais razões motivacionais para à prática dos exercícios físicos em estudantes do ensino superior são: a prevenção de doenças, o controle de peso corporal e fisionomia física, que são distinguidos como fatores extrínsecos. Ademais, o controle de stresse, o prazer e o bem-estar são distinguidos como fatores intrínsecos.

O reconhecimento das razões motivacionais para à prática de exercício é extramente importante no contexto universitário, na medida em que poderá servir do guião para promoção de ações de um estilo de vida e fisicamente ativo. Apesar da prática de exercício físico seja interposta pelos fatores ambientais, sociais e psicológicos, admite-se que os fatores psicológicos sejam fundamentais para a permanência dessa prática. Assim sendo, acredita-se que a motivação pode servir como eixo fulcral da estimulação das pessoas a praticarem exercício físico regularmente (Legnani et al., 2011). Segundo um estudo de Sopa & Pomohaci (2018), do ponto de vista mais operacional e integrador, a motivação pode ser definida como um variante psicológica que influencia o individuo para a prática, indicação, manutenção e/ou afastamento de AF e desportivas, sendo que muitas das vezes, deliberada pela junção cognitiva, é causa de diferentes situações.

Neste contexto, a teoria da Autodeterminação procurou definir a motivação em dois aspetos: motivação extrínseca e intrínseca. A motivação extrínseca é definida pela característica de reconhecimento, condecoração e retribuição. Enquanto que a motivação intrínseca é definida pela forma mais independente da motivação e relaciona-se à disposição do próprio indivíduo na procura de desafios e informações, com imensa vontade de aprender tudo o que se relaciona à sua volta em relação ao exercício físico, sem intenções de recompensas (Legnani et al., 2011). Considerando o aspeto motivacional, um

estudo ligado a estudantes universitários (Sáez et al., 2021) destacou os benefícios da motivação intrínseca como precursor de comportamentos ativos. Ainda neste mesmo estudo (Sáez et al., 2021), foi avaliada a relação entre a motivação e os níveis da satisfação, sendo que os alunos por terem revelado que participam nas AF por motivos intrínsecos, manifestaram melhores níveis da satisfação com a AF, não obstante daqueles que participam por motivos negativos.

Por fim, o estudo de Guedes et al. (2012) apresentou os resultados alcançados, do qual, destacou-se a prevenção de doença, como principal fator motivacional para a prática de EF no ambiente universitário. Por outro lado, comparando os géneros, verificou-se que as mulheres atribuíram maior grau de percentagem ao controlo do peso corporal e à aparência física, ao passo que os homens, destacaram os motivos ligados à condição física e à competição. Estes resultados acabam por confirmar a maior tendência da literatura, na qual as mulheres se evidenciam mais fortemente com motivos estéticos, contrariamente dos homens que realçam mais qualidades ligadas ao desafio e à competição pessoal.

### **2.3 Barreiras à prática de atividade física em alunos do ensino superior**

Embora exista um conjunto de indícios que mostram os benefícios de exercícios físicos e a importância da prática regular da AF na manutenção de boa saúde e bem-estar, continua a existir uma prevalência considerável de estudantes do ensino superior que apresentam baixos níveis de AF. Sendo que existe um comportamento altamente variável dos motivos/barreiras que implica ou não suas participações na AF, dos quais se destacam, intrapessoais, interpessoais e estruturais, apesar desta não de ser a única forma de defini-los (Thomas et al., 2019). As barreiras intrapessoais englobam características de estados psicológicos, nomeadamente stress, habilidade percebida, experiências passadas e motivação. Enquanto fatores interpessoais relacionam-se com ambiente social e a influência de pares, por exemplo, se essa pessoa tem um amigo/familiar como referência na prática de AF. Ao passo que, fatores

estruturais, sucedem-se de condições externas, como a falta de tempo, condições financeiras e de acessibilidade (Thomas et al., 2019).

Segundo um estudo realizado em estudantes universitários do Brasil (Pinto et al., 2017), constatou-se que as barreiras mais influentes para a prática de AF, são a extensa jornada de trabalho, a falta de energia e a companhia social. Através destas barreiras percebidas, revelou-se uma elevada taxa da inatividade física e um aumento de maior probabilidade de contrair doenças crônicas não transmissíveis.

Dentro das barreiras encontradas na literatura, destaca-se a extensa jornada de trabalho. Embora ter sido mencionado como uma das barreiras à prática de AF, os universitários podiam ter mudado o impacto desta barreira, porque as suas aulas decorriam no período noturno, mas por outro acaba por se compreender tendo em conta que cerca 62,5% deles têm uma carga horária de trabalho excessiva e são responsáveis para garantir meios da subsistências dos seus familiares, por isso, acabam por ter pouca disposição para realização de AF (Pinto et al., 2017). Tanto quanto podemos ver neste mesmo estudo, a falta de energia foi uma das barreiras percebidas para a prática de AF nos estudantes universitários, que pode ser referenciado também por cansaço físico, como pode-se verificar no estudo desenvolvido por Mauro e colaboradores (citado por Pinto et al., 2017). Estes autores identificam que o cansaço físico muitas vezes, retrata uma clareza de dores físicas, tornando-se uma das razões que impossibilitam a prática de AF. A barreira de falta de energia relaciona-se com a barreira da longa jornada de trabalho, tendo em conta que o trabalho extensivo gera cansaço físico e dores físicas, pelo que, os estudantes procuram descansar nos seus tempos livre, em vez de praticar AF (Pinto et al., 2017).

Por fim, a falta de companhia foi a terceira barreira mais preponderante dos estudantes. Revelou-se que os colegas e amigos realizam uma tarefa importante na estimulação da prática de AF, visto que uma relação saudável influencia sempre nas atividades quotidianas. Os amigos desempenham tarefas uns aos outros, pelo que acabam sempre por estimular ao parceiro na prática de AF (Pinto et al., 2017).

De acordo com um estudo realizado em universitários brasileiros da área da saúde (Nascimento et al., 2017), constata-se que as barreiras identificadas

foram as jornadas de estudos extensas, com uma percentagem de 33,4%, falta de energia, 20,7%, falta de companhia para a prática, 18,1%, jornada de trabalho extensa e falta de interesse em praticar, com 17,8% e 17%, respetivamente. Estes resultados demonstram uma elevada exigência que as instituições universitárias têm implementando no contexto do ensino atual, destacando pouca habilidade dos estudantes em harmonizar o crescimento das exigências académicas com a preservação de um modo de vida fisicamente ativo. Acrescentando ainda por outro lado que, a maioria dos estudantes revelaram que pagam os seus próprios estudos, o que acaba por justificar que os seus tempos livres sejam ocupados pelas questões académicas e profissionais, pelo que se torna primordial estes estudantes encontrarem uma melhor gerência do tempo para que a AF possa fazer parte do seu dia-a-dia.

Por outro lado, num estudo realizado por Serrano et al. (2017), a falta de tempo, foi a principal barreira percebida para AF nos estudantes universitários de Espanha, com destaque nos itens “tenho muitos empregos na faculdade” com uma percentagem de (92,34%) e “tenho muito que estudar” com um total de (89,9%), o que demonstra que as razões para falta de tempo dizem respeito ao intenso cronograma académico e de avaliações, muitas disciplinas para estudar, sem contar com os trabalhos domésticos que têm que ser feitos e, por fim, os estágios universitários que acabam por mudar substancialmente o estilo de vida de muitos estudantes.

Ainda, outro estudo (Burton et al., 2021) realizado nos Emirados Árabes Unidos (EAU), com objetivo de examinar as perceções das barreiras e facilitadores da participação em AF nos estudantes universitários, concluiu que as barreiras geralmente mais destacadas espelhavam, particularmente para as mulheres, as regras socioculturais, como o baixo apoio familiar, exigências de tempo por causa das tarefas domésticas e a falta de infraestruturas desportivas mais próximas de casa, que dariam jeito para que as mulheres pudessem realizar AF. Outras barreiras comuns, com particular referência nos vários estudos (Nascimento et al., 2017; Serrano et al., 2017), foram as obrigações de tempo opostos dos horários académicos e a fatores climáticos, isto é, elevada temperatura que se verifica nesta zona. Enquanto que os facilitadores mais apresentados neste mesmo estudo (Burton et al., 2021) são: o apoio social de amigos e familiares, a disposição de instalações desportivas e possibilidade de

baixo custo próximo de casa de forma a facilitar a deslocação e sessões de AF orientadas e ajustadas em conformidade com os cronogramas académicos, com especial preferência nas atividades lúdicas que proporcionam mais liberdade na realização.

### **3. Imigração e atividade física**

Os processos migratórios têm sido uns assuntos mais debatidos em diferentes aspetos na atualidade, apesar de migrar ser uma conduta reconhecida pelo homem ao longo da evolução histórica da humanidade, considerando-se mesmo que a história da humanização é a história da migração. Desde logo a história mostrou-nos que os nossos antepassados migravam de um lado para outro, muitas vezes iludidos pela clima, disponibilidade dos animais, comida, abrigo entre outros (Moraes, 2013). Contudo, ao longo desse período decorrentes da história da humanização, a migração serviu-se, várias vezes, como um mecanismo para transcender impasses político, económico, social, ambiental e até religioso, mas na globalização atual, esta tendência ganhou contornos inversos, sendo que, na atualidade é definida pela facilidade de transportes, meios de comunicações, sobretudo pela grande desigualdade económica e social, o que obriga as pessoas a deslocarem-se entre nações principalmente para garantirem aos seus familiares melhores de condições de vida (Moraes, 2013).

O estudo da prática desportiva abrangendo os imigrantes é extremamente interessante, tendo em conta a realidade que se encontram e o modo de convivência, considerando esta situação e contando com os benefícios da AF que são imensamente reconhecidos para a prevenção e tratamento das várias patologias, melhoria das condições físicas e bem-estar psicológicos (Moraes, 2013). Ademais, a inatividade física tem sido apontada como uma das razões de um considerável número de doenças, que reduzem a qualidade de vida, colocam em perigo as vidas das pessoas e aumentam a taxa de orçamentos a saúde e a economia, segundo a Comissão Europeia em 2007 (Moraes, 2013).

A literatura tem demonstrado que a AF reduz com o avançar da idade, pelo que na dimensão dos estudos ligados a jovens imigrantes é pertinente encontrar soluções para contrariar esta tendência, uma vez que os baixos níveis da AF desta população estende-se ao longo de toda a vida, acabando por ter consequências desastrosas na fase adulta (Moraes, 2013).

Dadas as dificuldades de adaptação a que a população imigrante está sujeita, a AF pode servir como o melhor mecanismo para integração social, neste caso, o desporto pode dar um contributo importante, devido à sua forte envolvência no incentivo da consciência comum da pertença e da participação em grupo/comunidade, proporcionando o diálogo intercultural. Segundo a Comissão Europeia em 2002 (citado por Moraes, 2013) realça a importância da realização das atividades desportivas que visa proporcionar uma interação positiva entre os imigrantes e os nativos.

Segundo um estudo desenvolvido no Canada (Mahmood et al., 2022), as interferências socioculturais e os estatutos de imigração associam-se ao impacto no estilo de vida dos imigrantes, que reportaram baixos níveis da AF. Sendo que as informações relatadas pelos participantes mostram a pouca compreensão que têm sobre AF, principalmente as mulheres, que citaram as tarefas domésticas,ç como AF, ao contrário dos homens que percebem geralmente a importância regular de AF.

No entanto, outro variável para os baixos níveis da AF demonstrado neste estudo (Mahmood et al., 2022) foi o medo das lesões, referindo que pode causar-lhes danos irreparáveis, o que lhes impossibilita cuidar das suas casas, principalmente quando envolve a prática de desportos coletivos.

Por outro lado, este estudo (Marconnot et al., 2020) expõe que a AF é entendida como um benefício para a saúde, pelo que deve ser realizada por causa dos efeitos físicos e psicológicos. Além disso, também é considerada como agente socializador, devido a promoção de integração de regras que proporciona, tal como de desenvolvimento de responsabilidade e sentido de companheirismo. Entretanto, descreveram que a falta de recursos financeiros influencia substancialmente as suas tomadas de decisão, tendo em conta a prática de AF, na qual destacaram que as prioridades passam por ganhar mais dinheiro do que estarem nas suas horas livres a praticar AF e, por fim, revelaram



como outra barreira, as longas horas de trabalho que acaba por dificultar as suas atividades.

## Capítulo III. Metodologia de investigação

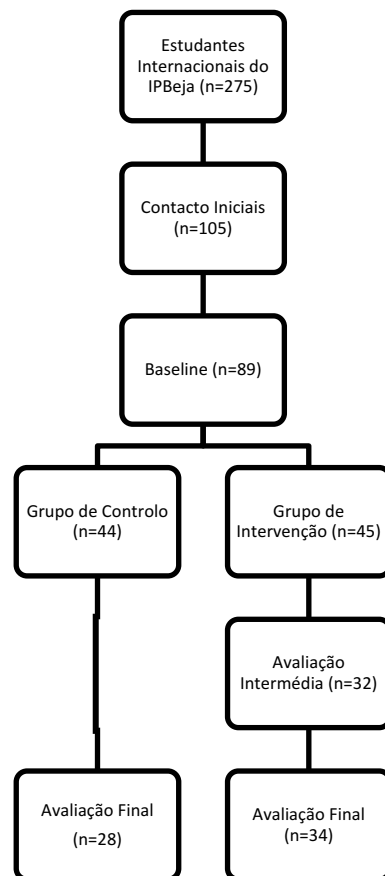
Neste capítulo apresentamos a metodologia de investigação onde se inclui a descrição do desenho da investigação, apresentação da amostra de estudo, apresentação e descrição dos instrumentos e procedimentos adotados.

### 1. Desenho e Procedimentos da Investigação

#### 1.1. Desenho do estudo

Este estudo apresenta um desenho controlado aleatório (*Randomized Control Trial*). Neste sentido, o desenho da alocação dos participantes enquanto grupo de controlo e grupo de intervenção encontra-se retratado na figura 1.

**Figura 1.**  
**Fluxograma de participantes**



## 2. Sujeitos e Contexto de Investigação

### 2.1. Descrição do Contexto

Este estudo foi realizado através do recrutamento dos estudantes internacionais do Instituto Politécnico de Beja, desenvolvido no âmbito do projeto Healty Campus (FISU: International University Sports Federation).

### 2.2. Amostra

O número total de alunos internacionais matriculados nos diferentes ciclos de estudo do Instituto Politécnico de Beja é de 275. Após o contacto inicial com estes estudantes, um total de 89 acederam participar no estudo randomizado controlado. Após esta avaliação inicial foram constituídos o grupo de controlo (n=44) e o grupo de intervenção (n=45) de forma aleatória.

A amostra é constituída por estudantes internacionais (62.9% do género masculino) que frequentam diferentes ciclos de estudos (17% CTESP, 70.1% Licenciatura e 12.6% Mestrado), com idades compreendidas entre os 19 e os 38 anos de idade. O país de proveniência dos estudantes é apresentado na tabela 1.

**Tabela 1.**

**Nacionalidade dos participantes**

<b>País</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Angola	6	6.7
Cabo-Verde	16	18
Guiné-Bissau	56	62.9
Moçambique	6	6.7
São Tomé e Príncipe	5	5.6

A participação neste estudo foi voluntária e antecedida pelo preenchimento de um consentimento informado e o estudo foi aprovado pelo Comité de Ética do Instituto Politécnico de Beja.

### **2.3 Procedimentos**

A avaliação inicial decorreu entre 3 de janeiro e 20 de fevereiro de 2023, através da aplicação do questionário em formato on-line inserido na aplicação do Google Forms. O tempo do preenchimento estimado do questionário foi de 15 minutos. Os 89 participantes no estudo preencheram toda informação relativa aos dados demográficos, comportamentos ativos, participação desportiva, motivos e barreiras à prática de exercício físico. Após esta avaliação inicial existiu a divisão grupo de intervenção e grupo de controlo e iniciou-se, de seguida, o processo de intervenção. Decorridas 4 semanas de intervenção, o grupo de intervenção realizou uma avaliação intermédia acerca da intervenção. A intervenção decorreu entre 28 de fevereiro e 21 de abril, sendo que a recolha de dados final decorreu entre 24 de abril e 12 de maio. Na avaliação final, a todos os participantes foi solicitado o preenchimento do questionário similar ao da avaliação inicial. Neste momento o grupo de intervenção realizou também uma avaliação da intervenção, tal como havia realizado no ponto intermédio.

### **2.4 Intervenção**

Os participantes do grupo da intervenção receberam duas mensagens semanais, via WhatsApp, ao longo das 8 semanas da intervenção (ver anexo II). Algumas mensagens foram enviadas durante a semana de pausa letiva correspondente às férias da Páscoa. Todas as mensagens foram enviadas pelo investigador nas primeiras horas da manhã. Este investigador manteve-se sempre disponível para o esclarecimento de qualquer dúvida dos participantes neste estudo. Todos os participantes receberam o mesmo número de mensagens e todas elas com o mesmo conteúdo. O conteúdo das mensagens foi desenhado tendo em consideração três grupos: motivacional, informacional e com estratégias para promoção de comportamento ativo.

### **3. Instrumentos de Investigação**

#### **3.1 Comportamentos Ativos e Prática Desportiva**

Para avaliar os comportamentos ativos recorreremos a uma escala que representa oportunidades de escolha ativa durante o dia-a-dia. Esta escala era constituída por 6 itens com opção de resposta numa escala de Likert-5 pontos que varia entre 1-Nunca e 5-Sempre. Este escala foi validada por (Mullen et al., 2016). Para além disso, foram acrescentadas questões relativamente à tipologia, frequência e volume de prática desportiva atual e passada dos participantes.

#### **3.2 Motivos para o Exercício Físico**

Os motivos para exercício foram avaliados através do Questionário de motivação para o exercício – versão reduzida (QMEr), desenvolvido por (Batista et al., 2014). Esta escala é constituída por 14 itens tendo como escala de resposta 6 pontos (0- nada verdade para mim; 5- muito verdade para mim). O QMEr avalia três dimensões – bem-estar físico e psicológico, motivos sociais, motivos de saúde. Quanto mais elevada a pontuação maior o peso dessa dimensão motivacional para a prática de exercício físico.

#### **3.2 Barreiras à prática de exercício físico**

Para avaliarmos as barreiras à prática do exercício físico foi utilizado o Questionário *Barriers to Being Active Quiz*, constituído por 21 questões (U.S. Department of Health and Human Services, 1999). A escala de resposta variava entre “muito provável” e “muito improvável” e dá-nos sete dimensões que representam barreiras à prática do exercício físico: falta de tempo, influências sociais, falta de energia, falta de força de vontade, medo de lesão, falta de habilidade motora e falta de recursos.

## **4. Análise dos Dados**

Para a análise de dados recorreremos ao programa Excel e IBM SPSS 28. Todos os dados foram inicialmente exportados da versão online para Excel e procedeu-se à limpeza da base de dados. Já no IBM SPSS realizamos a análise exploratória dos dados, identificando possíveis outliers.

Recorremos às técnicas de estatística descritiva (frequências, média e desvio padrão) para retratar as características sociodemográficas dos participantes, a prática desportiva e os motivos e barreiras à prática de exercício físico. Para avaliar as diferenças entre géneros, praticantes e não praticantes e anos de residência em Portugal recorreremos ao teste t de student e ao teste de Mann-Whitney de acordo com a distribuição das variáveis.

Para averiguar a existência de diferenças entre pré e pós intervenção no comportamento ativo, motivos e barreira à prática de exercício físico, recorreremos ao teste de Wilcoxon. Foi utilizado um nível de significância de 5%.

## Capítulo IV. Resultados

### 1. Baseline

#### 1.1 Prática Desportiva e Comportamentos Ativos

A tabela 2 apresenta a percentagem de prática desportiva na atualidade e antes dos estudantes virem para Portugal, bem como, os comportamentos ativos numa análise em função do género.

**Tabela 2.**

**Prática Desportiva e Comportamentos Ativos em função do género**

Prática Desportiva/ Atividade Física	Total	Masculino	Feminino	<i>p</i>
Atual, n (%)	50 (56.2)	40 (71.4)	10 (30.3)	<0.001 <sub>a</sub>
Antes de vir para Portugal, n(%)	65 (73.0)	49 (87.5)	16 (12.5)	<0.001 <sub>a</sub>
Comportamentos Ativos, M(SD)	16,81(5,0 7)	17,63(5,15)	15,42(4,69)	0.021 <sup>b</sup>

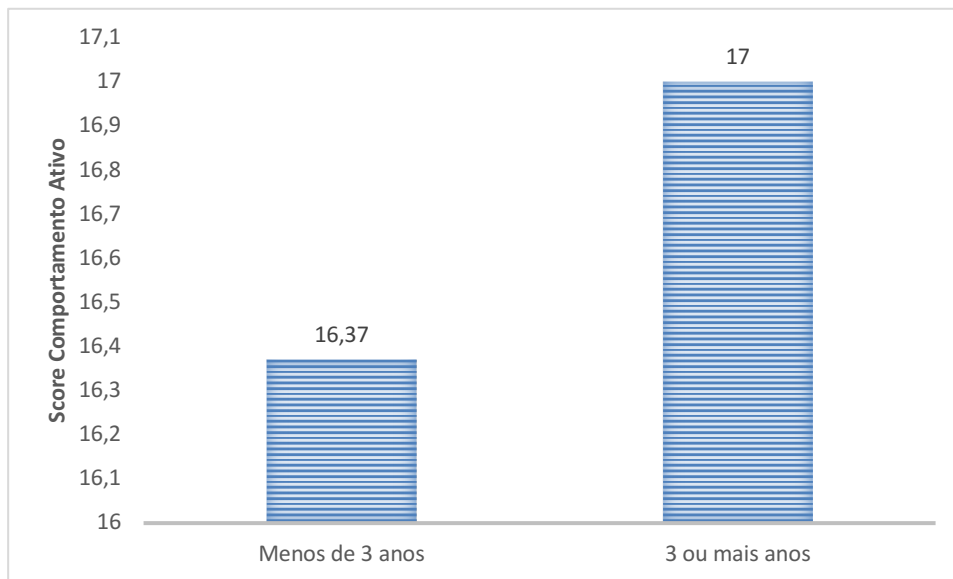
<sup>a</sup> Chi-square <sup>b</sup> Teste de *t* de Student

Numa análise à prática desportiva verificou-se que independentemente de considerarmos a prática desportiva atual ou a prática desportiva passada, o género feminino apresenta uma percentagem inferior de participação desportiva comparativamente ao género masculino ( $p < 0.05$ ). Também no que diz respeito aos comportamentos ativos verificamos que, em média, os rapazes exibem um comportamento mais ativo quando comparados com as raparigas ( $p < 0.05$ ).

A figura 2 apresenta os comportamentos ativos dos participantes neste estudo em função dos anos de residência em Portugal. Em média, os participantes que residem há 3 ou mais anos em Portugal exibem um score mais elevado de comportamentos ativos comparativamente a quem reside há menos de 3 anos em Portugal ( $t_{(85)} = -0.57; p > 0.05$ ), isto é, os indivíduos que residem há mais tempo em Portugal são mais ativos do que os que residem há menos tempo.

**Figura 2**

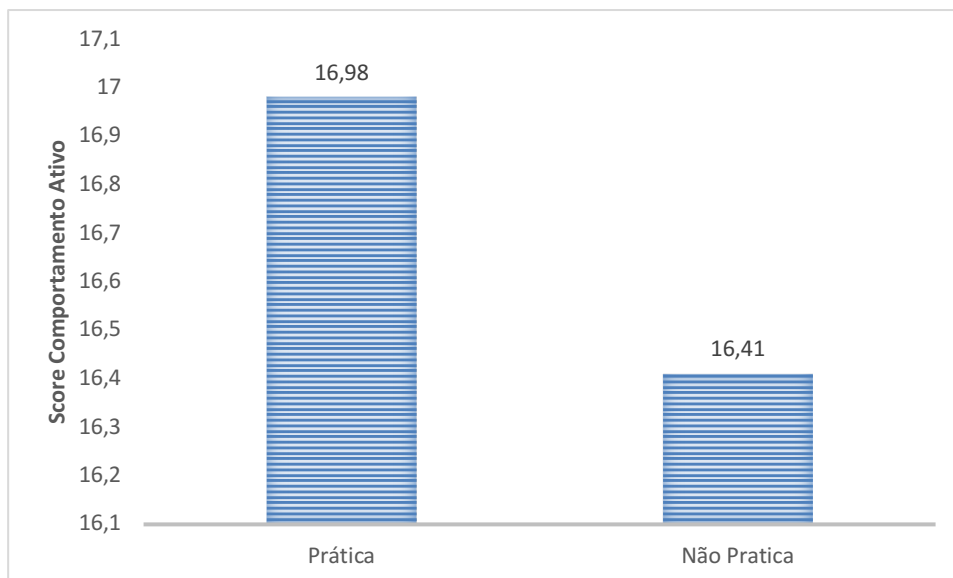
**Comportamentos Ativos em função dos anos de residência em Portugal**



A figura 3 apresenta os comportamentos ativos em função dos estudantes que têm uma prática desportiva formal e os que não possuem esta mesma prática.

**Figura 3.**

**Comportamentos Ativos em função da prática desportiva**





Em média, os comportamentos ativos são superiores em quem pratica desporto formal comparativamente a quem não tem qualquer prática desportiva formal ( $t_{(85)}=1.35;p=0.09$ ).

## 1.2 Motivos para a prática de Exercício Físico

A tabela 3 mostra os motivos para a prática de exercício físico em função do género.

**Tabela 3.**

**Motivos para a prática de Exercício Físico numa análise por género**

Motivos	Total	Masculino	Feminino	$p$
Saúde	3.54(1.28)	3.59(1.17)	3.46(1.46)	0.857 <sup>a</sup>
Social	2.47(1.21)	2.64(1.24)	2.17(1.13)	0.054 <sup>a</sup>
Bem-estar físico e psicológico	3.33(1.31)	3.55(1.26)	2.96(1.34)	0.051 <sup>a</sup>

<sup>a</sup> Mann-Whitney

De um modo geral, o motivo mais apontado pelos estudantes internacionais para a prática de exercício físico prende-se com a saúde, seguido do bem-estar físico e psicológico e, por último, os motivos de ordem social. Não foram verificadas diferenças estatisticamente significativas entre géneros no que respeita aos motivos para a prática de exercício físico, sendo que independentemente do género a ordem dos motivos para a prática mantém-se.

A figura 4 apresenta os motivos para a prática de exercício físico em função dos anos de residência em território nacional.

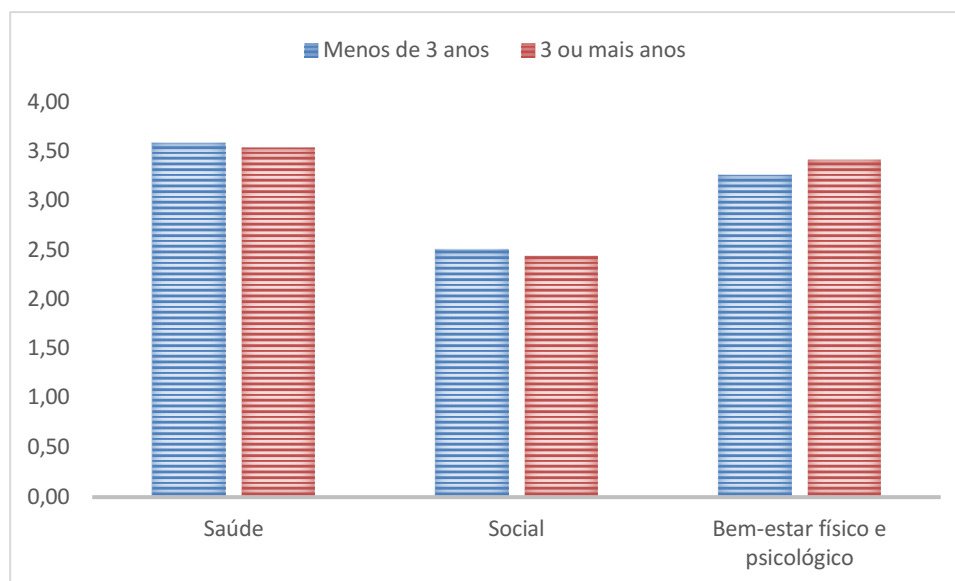
Independentemente dos anos de residência em Portugal, o motivo mais elencado pelos estudantes internacionais para a prática de exercício físico são os motivos relacionados com a saúde. Os motivos de ordem social são os que apresentam uma menor relevância para os participantes neste estudo.

Apesar de não se verificarem diferenças estatisticamente significativas entre quem está há mais ou menos tempo a residir em Portugal, no que que

respeita aos diferentes motivos para a prática de exercício físico, verificou-se que, em média, os estudantes que estão há menos de 3 anos em Portugal consideram o motivo social para a prática de exercício físico superior comparativamente aos que residem há 3 ou mais anos em Portugal.

**Figura 4.**

**Motivos para a prática de exercício físico em função dos anos de residência em Portugal**



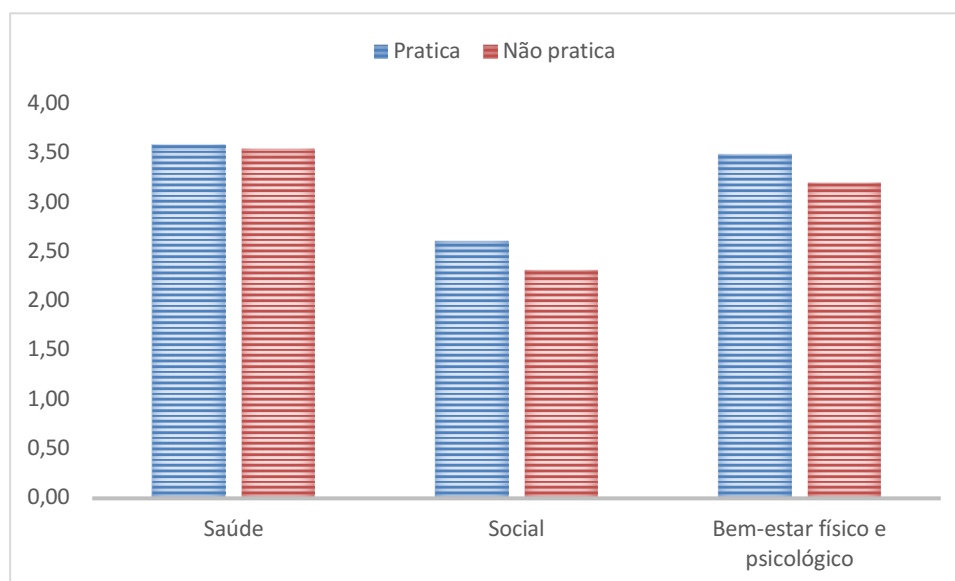
O tempo de residência em Portugal pode não interferir nos motivos para a prática de exercício físico. No entanto, constatamos que em média o motivo de saúde e social é superior quando a permanência em Portugal não excede os 3 anos, e o motivo de bem-estar físico e psicológico é, em média superior, para os estudantes que residem há 3 ou mais anos em continente português.

A figura 5 apresenta os motivos de prática de exercício físico em função da participação desportiva formal dos estudantes internacionais.

Independentemente da prática desportiva, o principal motivo para a prática de exercício físico são as questões de saúde e o motivo menos mencionado para a prática de exercício físico diz respeito à vertente social desta prática.

**Figura 5.**

**Motivos para a prática de exercício físico em função da prática desportiva**



### 1.3 Barreiras à Prática de Exercício Físico

As barreiras à prática de exercício físico encontram-se na tabela 4. De todas as barreiras apresentadas, a falta de força de vontade, a falta de recursos, e a falta de tempo são as barreiras, em média, mais mencionadas pelos estudantes.

**Tabela 4.**

**Barreiras à prática de exercício físico numa análise por género**

Barreiras	Total	Masculino	Feminino	<i>p</i>
Falta de tempo	4,93(2,32)	4,81 (2,50)	5,03 (1,94)	0,814 <sup>a</sup>
Influência Social	3,93(2,53)	3,89 (2,56)	3,91 (2,40)	0,986 <sup>a</sup>
Falta de Energia	4,85(2,57)	4,89 (2,68)	4,73 (2,36)	0,721 <sup>a</sup>
Falta de força de vontade	5,01(2,77)	4,83 (2,78)	5,24 (2,76)	0,486 <sup>a</sup>

Medo de lesão	3,76(2,64)	3,89 (2,67)	3,36 (2,49)	0,366 <sup>a</sup>
Falta de habilidade	3,88(2,96)	3,98 (3,06)	3,58 (2,76)	0,581 <sup>a</sup>
Falta de recursos	4,99(2,55)	4,89 (2,62)	5,03 (2,43)	0,761 <sup>a</sup>

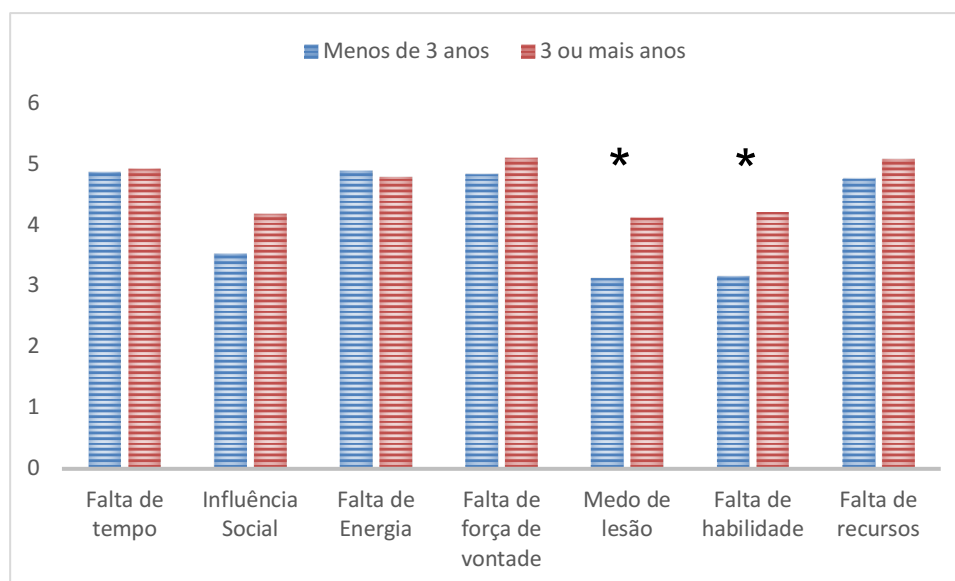
<sup>a</sup> Mann-Whitney

Numa análise por género verificamos que as estudantes classificam por esta ordem às barreiras para serem ativas: falta de força de vontade, falta de tempo, falta de recursos, falta de energia, influência social, falta de habilidade e medo de lesão. Os estudantes classificam por esta ordem os obstáculos para serem ativos: falta de energia, falta de recursos, falta de força de vontade, falta de tempo, falta de habilidade, influência social e medo de lesão.

A figura 6 exhibe as barreiras que os estudantes identificam para serem ativos, comparando os anos de residência em Portugal. Independentemente dos anos que os estudantes vivem em Portugal, as barreiras mais mencionadas foram a falta de tempo, a falta de força de vontade, e a falta de recursos. Quando comparadas os anos de residência em Portugal, verificamos diferenças estatisticamente significativas na barreira medo de lesão e falta de habilidade sendo que os estudantes que vivem há 3 ou mais anos em Portugal são os que, em média, identificam esta barreira como superior, comparativamente aos que residem a menos de 3 anos em Portugal ( $p < 0.05$ ).

**Figura 6.**

**Barreiras para ser ativo em função dos anos de residência em Portugal**

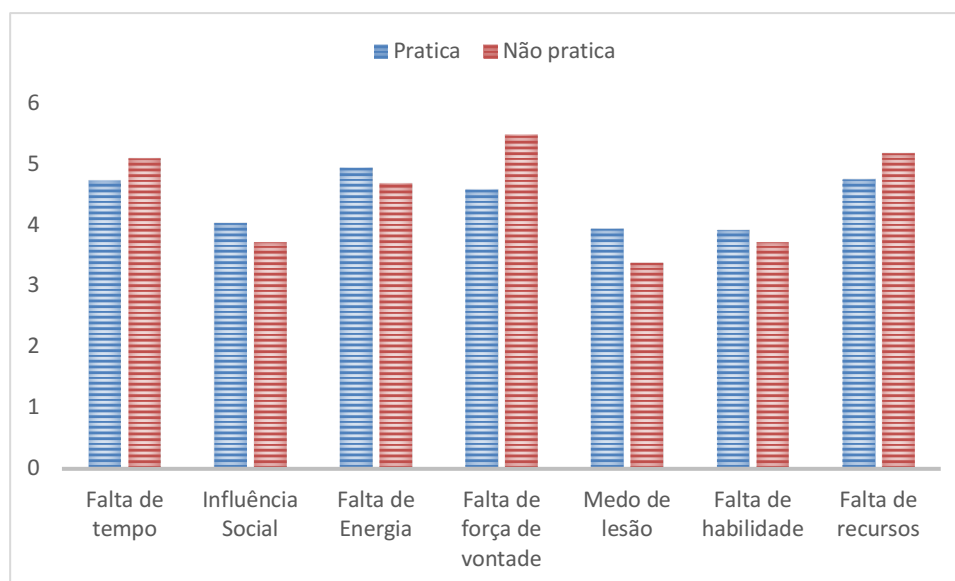


A ordenação das barreiras em função da existência de uma prática desportiva formal ou não dos estudantes internacionais encontra-se na figura 7.

As maiores barreiras, em média, apresentadas pelos estudantes que tenham a prática desportiva regular são a falta de energia e a falta de tempo. Para os estudantes que não têm uma prática desportiva regular, as barreiras, em média, mais mencionadas são a falta de força de vontade e também a falta de tempo. Quando comparadas as diferentes barreiras entre os estudantes que têm uma prática desportiva regular e os que não apresentam esta mesma prática verificamos que não existem diferenças estatisticamente significativas em cada uma das barreiras ( $p > 0.05$ ).

**Figura 7.**

**Barreiras para ser ativo em função da prática desportiva**



## 2. Intervenção

A tabela 5 apresenta as diferenças no comportamento ativo entre a pré intervenção e pós intervenção, quer no grupo de controlo, quer no grupo que foi alvo de intervenção por mensagem de texto.

No grupo de controlo verificamos uma diminuição do comportamento ativo, contrariamente ao grupo de intervenção que após o período de intervenção com mensagens de texto foi alvo de uma melhoria no que diz respeito aos comportamentos ativos. Contudo estas diferenças entre os 2 momentos de avaliação não se mostraram estatisticamente significativas.

**Tabela 5.**

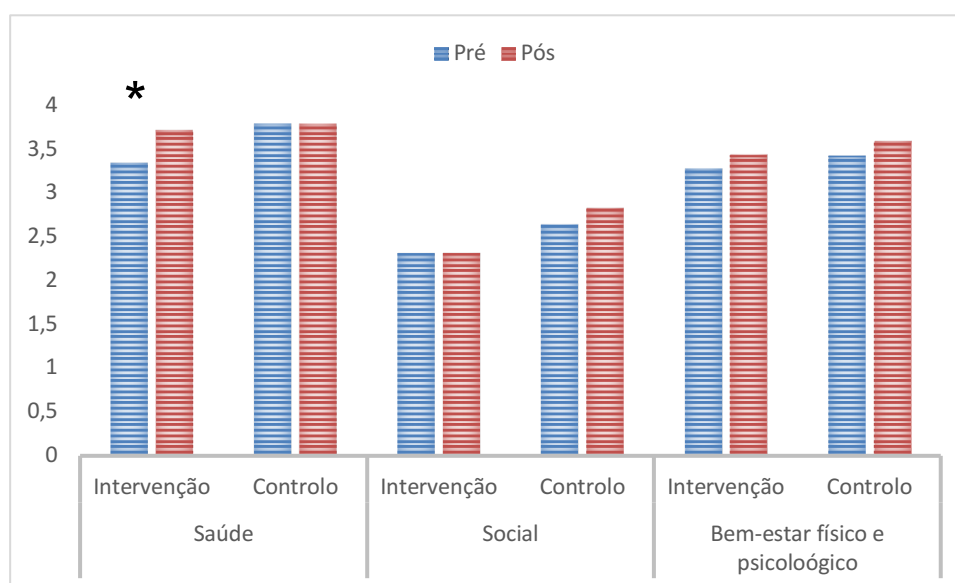
**Comportamento ativo na pré e na pós intervenção por grupo intervenção/controlo**

Comportamentos Ativos	Pré-intervenção		Pós-intervenção		<i>p</i>
	M	SD	M	SD	
Grupo de controlo	17,33	5,11	17,14	5,38	,803
Grupo de intervenção	16,16	5,03	16,79	3,52	,546

A figura 8 expõe os motivos para a prática de exercício físico, quer no grupo de controlo, quer no grupo de intervenção, comparando os motivos pré e pós intervenção. A ordenação dos motivos não sofreu qualquer alteração quando comparada a pré intervenção com a pós intervenção ( $p>0.05$ ). Do momento da pré intervenção para a pós intervenção verificamos um aumento da prática de exercício físico por motivos relacionados com saúde no grupo de intervenção ( $p<0.05$ ).

**Figura 8.**

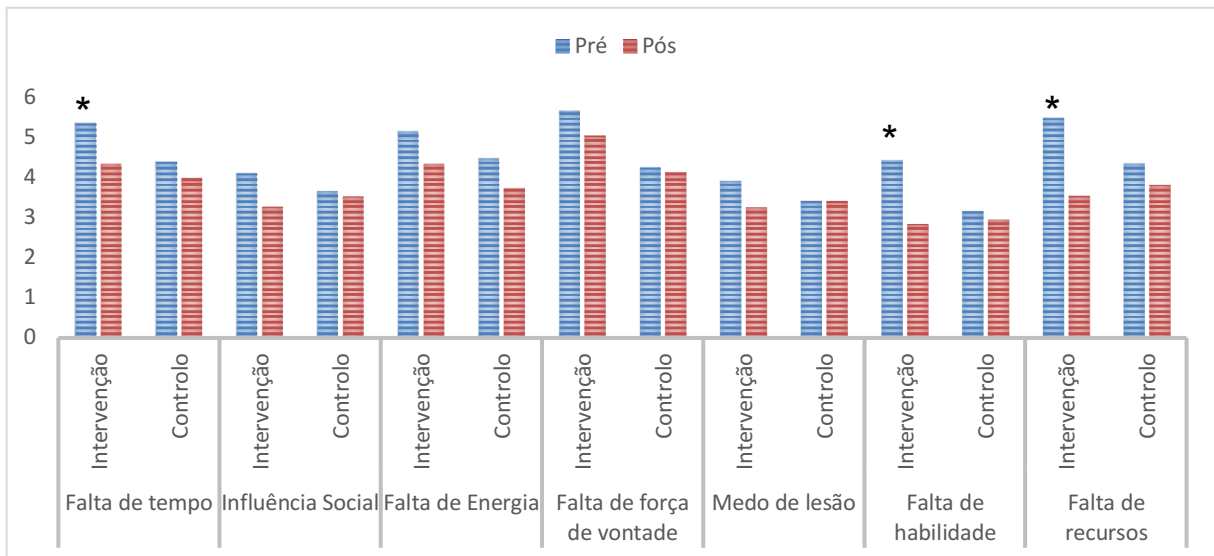
**Motivos para o exercício físico na pré e na pós-intervenção por grupo intervenção/controlo**



A média das barreiras na pré intervenção e na pós intervenção numa análise por grupo de controlo vs grupo de intervenção é apresentado na figura 9. No grupo de intervenção verificamos uma diminuição média na barreira de “falta de tempo”, “falta de habilidade” e também na “falta de recursos” ( $p<0.05$ ).

**Figura 9.**

**Barreiras à prática de exercício físico na pré e na pós-intervenção por grupo intervenção/controlo**



### 3. Avaliação da Qualidade da Intervenção

A qualidade da intervenção foi avaliada em dois momentos, no meio da intervenção, isto é, decorridas 4 semanas, e no final da intervenção. Estes resultados são apresentados de seguida.

#### 3.1 Avaliação intermédia

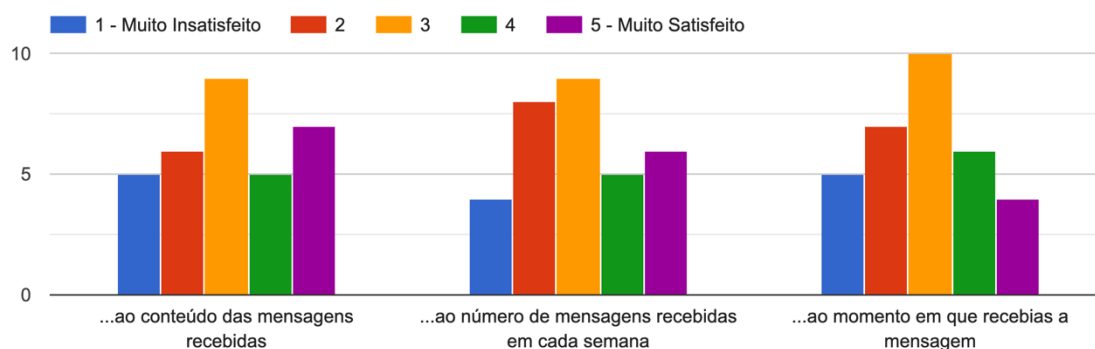
A figura 10 apresenta a satisfação relativamente à frequência, conteúdo e timing da mensagem na avaliação intermédia.

Dos 32 estudantes que responderam à avaliação intermédias 12 estão satisfeitos quanto aos conteúdos da mensagem, 9 medianamente satisfeitos e os restantes insatisfeitos. Relativamente ao número de mensagens enviadas por semana, 11 estão satisfeitos, 9 medianamente satisfeitos e os restantes insatisfeitos. O timing da mensagem foi satisfatório para 10 estudantes, mediano para outros 10, e insatisfatório para 12.



**Figura 10.**

**Satisfação relativamente à frequência, conteúdo e timing da mensagem**

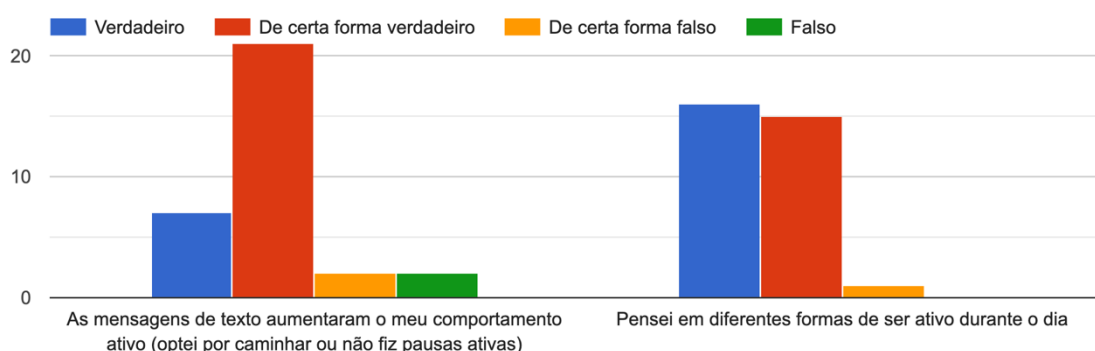


A figura 11 mostra-nos a eficácia das mensagens na alteração comportamental. As mensagens provocaram a alteração ou a intenção de alteração da rotina da maioria dos estudantes do grupo de intervenção para um comportamento mais ativo.

Com a intervenção 59.4% dos estudantes do grupo de intervenção que completou a avaliação intermédia afirmou que com as mensagens passou a ser ativo ou muito ativo (figura 12).

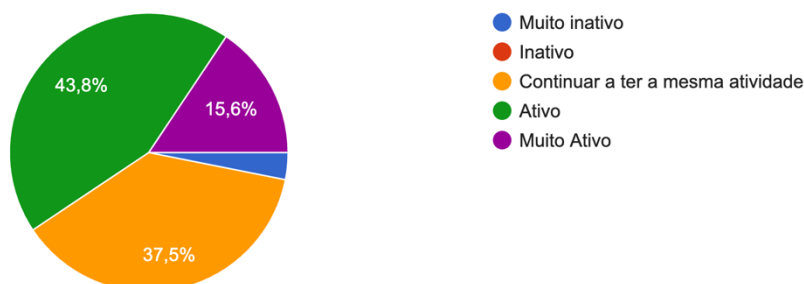
**Figura 11.**

**Alteração comportamental**



**Figura 12.**  
**Efeitos das mensagens no comportamento**

As mensagens motivaram-me a ser...  
 32 respostas

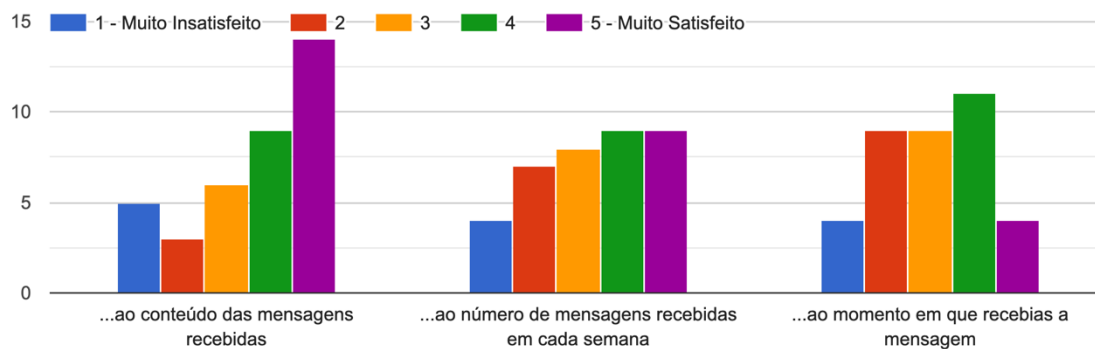


### 3.2 Avaliação final

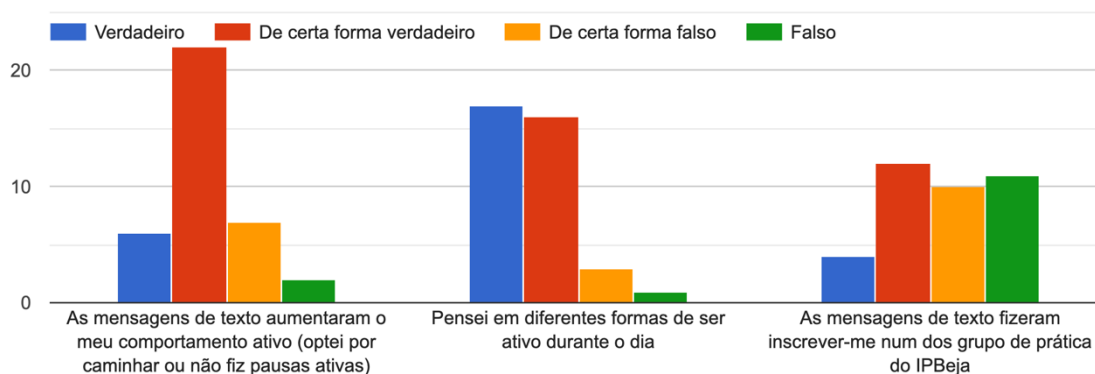
A figura 13 apresenta a satisfação relativamente à frequência, conteúdo e timing da mensagem na avaliação final.

Dos 37 estudantes que responderam à avaliação final 23 estão satisfeitos quanto aos conteúdos da mensagem, 6 medianamente satisfeitos e os restantes insatisfeitos. Relativamente ao número de mensagens enviadas por semana, 18 estão satisfeitos, 8 medianamente satisfeitos e os restantes insatisfeitos. O timing da mensagem foi satisfatório para 15 estudantes, mediano para outros 9, e insatisfatório para 13.

**Figura 13.**  
**Satisfação relativamente à frequência, conteúdo e timing da mensagem**



**Figura 14.**  
**Alteração comportamental**

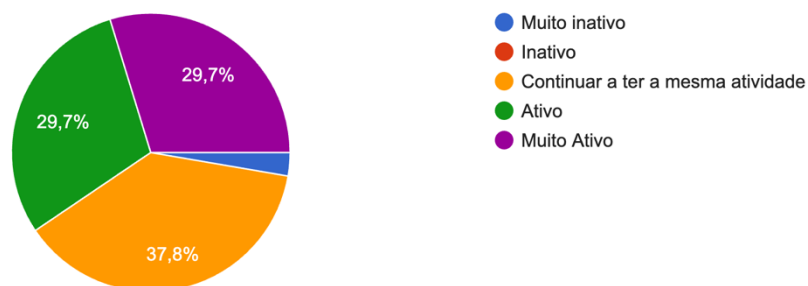


A figura 14 mostra-nos a eficácia das mensagens na alteração comportamental, na avaliação final da intervenção. As mensagens provocaram a alteração ou a intenção de alteração da rotina da maioria dos estudantes do grupo de intervenção para um comportamento mais ativo. As mensagens de texto fizeram com que 16 estudantes se inscrevessem ou experimentassem os grupos de prática de exercício físico do Instituto Politécnico de Beja.

Com a intervenção 59.4% dos estudantes do grupo de intervenção que completou a avaliação final afirmou que com as mensagens recebidas passou a ser ativo ou muito ativo (figura 15).

**Figura 15**  
**Efeitos das mensagens no comportamento**

As mensagens motivaram-me a ser...  
37 respostas



# Capítulo V - Discussão Geral

## 1. Notas Introdutórias

### 1.1 Prática desportiva e Comportamentos Ativos

Os efeitos positivos de AF na saúde mental e física da população têm sido reportado por inúmeros estudos empíricos e revisões (Rebar et al., 2015). Dados de 2016 da OMS (2016) identificam que aproximadamente 28% dos adultos com mais de 18 anos não realizam AF suficiente para ter impacto na sua saúde. Os estudos que visam os estudantes universitários também apresentam prevalências elevadas de estudantes que não cumprem as recomendações de AF. Estes estudos indicam que aproximadamente metade dos estudantes não apresenta AF suficiente e estes baixos níveis de AF acarretam sérios riscos para a sua saúde (Vadeboncoeur, 2015). Um outro estudo de revisão mostra também que entre 30 a 50% dos estudantes universitários não são suficientemente ativos para alcançarem benefícios para a sua saúde (Keating et al., 2005). Para além disso, os estudos apontam que os baixos níveis de AF tendem a aumentar após o término do grau académico (Calfas et al., 2000). Assim, o espaço escolar do ensino superior é um local ideal para promover comportamentos ativos.

No nosso estudo, tal como verificado em outros (Faílde-Garrido, 2022), os estudantes rapazes apresentam uma prática desportiva e um comportamento ativo superior ao das estudantes raparigas.

Relativamente ao comportamento ativo dos estudantes, este estudo aponta que os estudantes com mais de 3 anos residentes em Portugal são mais ativos em relação aos que residem há menos de 3 anos, estes resultados demonstram que os estudantes tendo mais anos conseguem conciliar ou explorar melhor as rotinas e ajustá-las à prática de AF, sendo que alguns estudos (Alshehri et al., 2021) apontam pela mesma direção, na qual o score dos comportamentos de AF destacou que 47,5% dos participantes praticam AF num nível vigoroso, 44% considerados minimamente ativos e 8,5% apresentaram um comportamento de AF inativos.

Em relação aos comportamentos ativos pela prática desportiva, apesar da escassez dos estudos que apontam para esta variável, este estudo evidenciou que os estudantes com prática desportiva formal são mais ativos em relação aos que não praticam uma AF formal, o que indica que os que praticam atividade desportiva formal são mais comprometidos na realização das suas tarefas tendo em conta as exigências que estas apresentam. Por outro lado, um estudo (Alencar et al., 2009) evidenciou que o grupo que pratica AF formal apresentou melhores resultados em relação aos que praticam AF não-formal, apontando sobretudo que a participação num programa de AF formal contribui para um aumento e melhoria dos níveis da AF e qualidade de vida.

Impõe-se uma sensibilidade cultural com o intuito de aumentar os comportamentos ativos, nomeadamente a prática formal de AF. Ou seja, é importante que a sociedade e as instituições que acolhem estes estudantes provenientes de uma cultura diferente, lhes apresentem propostas que se enquadrem com as suas necessidades e que estejam relacionadas com a sua proveniência de nascimento (Daniel et al., 2021).

## **1.2 Motivos para a prática de Atividade Física**

Apesar dos reduzidos níveis de AF evidenciado pelos estudantes de ambos os géneros, é essencial compreender quais os motivos que os leva a serem ativos de modo a fidelizá-los na prática.

Um estudo com estudantes universitários demonstrou que o principal motivo para a prática está relacionado com a imagem corporal, seguido de motivos relacionados com a saúde, como a perda de peso (Alkhateeb et al., 2019). No nosso estudo, os estudantes também referem que a saúde e o bem-estar físico e psicológico são os principais motivos para serem ativos. Por outro lado, os motivos sociais são os menos importantes para a adesão à prática, tal como também verificado por Robert et al. (2015).

Sopa e Pomobaci (2018), num estudo que realizaram com estudantes universitários, aferiram diferentes motivos para a prática de exercício físico para rapazes e raparigas. Para os rapazes indicam que os principais motivos para a prática são as questões de saúde, melhoria da imagem corporal e

desenvolvimento do sistema músculo-esquelético. Para as raparigas, os principais motivos são o combate à obesidade e questões sociais, como a possibilidade de fazer amigos e construir relações sólidas com outros colegas. Também outros estudos mostram a existência de diferenças entre géneros no que diz respeito aos motivos para o exercício físico (Roberts et al., 2015). Contrariamente, os nossos resultados não mostraram diferenças significativas entre géneros, sendo que os motivos de saúde são as principais razões de prática em ambos os géneros.

Quando procuramos particularizar os motivos para a prática de exercício físico para estudantes internacionais, verificamos que não existem estudos para esta população em específico. Assim, podemos centrar-nos em estudos que utilizam como amostra uma população imigrante. Neste sentido, verificamos que em indivíduos adultos migrantes os principais motivos para a prática são o bem-estar psicológico e o apoio social para o desenvolvimento da vida quotidiana (Daniel et al., 2018).

A dinâmica cultural que os estudantes internacionais e eu os imigrantes enfrentam para o desenvolvimento de comportamentos ativos no país anfitrião, estão relacionados, na sua grande maioria, com diferenças culturais e sociais que limitam a sua prática. Apesar dos motivos sociais serem dos principais motivos que a literatura reporta para os indivíduos serem ativos, no nosso estudo tal não se verifica e pode estar relacionado com a questão cultural anteriormente mencionada. Apesar destes constrangimentos culturais, no nosso estudo, os estudantes que já integram uma prática formal apresentam uma média superior para os motivos sociais como uma razão para a prática, comparativamente aos estudantes que não têm uma prática formal. Estes resultados indicam que se os estudantes internacionais integrarem uma prática formal, pode ser um facilitador para terem comportamentos ativos, uma vez que irão estabelecer o maior número de relações sociais que irá facilitar a sua integração na vida quotidiano.

### **1.3 Barreiras à prática de exercício físico**

A vida académica altera o ritmo de vida dos estudantes, e esta mudança condiciona o comportamento do estilo de vida, nomeadamente no que respeita

à prática de AF e exercício físico de forma regular. A falta de tempo é precisamente uma das barreiras mais mencionada pelos estudantes como fator limitante de um estilo de vida ativo (Serrano et al., 2017). Para além das obrigações de excesso de trabalho, o volume de estudo, a falta de equipamento desportivo também é uma das barreiras mais referidas pelos estudantes universitários (Serrano et al., 2017, Ferreira Silva et al., 2022). As barreiras que são referidas na literatura para esta população, são também as principais barreiras que os estudantes internacionais que participaram neste estudo mencionam – falta de tempo e falta de recursos. Para além destas duas barreiras, de salientar também a falta de força de vontade. A falta de tempo é uma barreira comum identificada, quer por estudantes nacionais, quer por estudantes internacionais, e que não parece estar condicionada pela proveniência dos estudantes. Porém, já na barreira de falta de recursos e também da falta de força de vontade, podemos estabelecer uma relação com a condição de ser ou não estudante internacional. Neste sentido, entendemos que uma falha na integração dos estudantes internacionais pode estar relacionada com o estabelecimento de relações interpessoais que vão condicionar a adesão a atividades sociais, como por exemplo, a prática de AF ou de exercício físico. Assim, os estudantes internacionais não se sentem integrados nas práticas diárias dos restantes estudantes, pelo que revelam falta de vontade para serem ativos. Paralelamente, as instituições devem trabalhar em parceria com entidades da comunidade que proporcionem recursos adequados às necessidades dos estudantes internacionais, de modo a que estes possam exercitar-se.

Por outro lado, as barreiras de influência social e medo de lesão são as menos limitativas para a integração dos estudantes na prática de AF ou de exercício físico. Todavia, a influência social parece ser bastante relevante em outros estudos (Camargo et al., 2020, Burton, et al., 2021, Ferreira Silva et al., 2022), contrariamente aquilo que verificamos. Entendemos que o facto dos alunos terem uma limitada relação social com os seus pares, não constitui uma barreira à prática.

Ainda no que diz respeito às barreiras à prática, de salientar que quanto maior for a permanência em Portugal a falta de habilidade e também o medo de

contrair uma lesão constituem uma barreira para os estudantes integrarem a prática. Consideramos que o facto de os alunos percecionarem, por já estarem há mais tempo a residir em Portugal, que o apoio em caso de necessidade é muito limitado e sentem que não têm a quem pedir auxílio, procuram não integrar a prática de AF ou de exercício físico com medo de necessitarem de cuidados de saúde. Os estudantes que também estão há mais de 3 anos em Portugal, estiveram desde a sua chegada a este país com uma reduzida prática de exercício físico, o que leva a que quanto mais tempo eles permaneçam em Portugal, a perceção da sua falta de habilidade vai também ser superior, por falta de exercitação dos músculos.

## **1.4 Intervenção**

Numa primeira instância, este estudo permitiu-nos caracterizar o comportamento ativo e a prática desportiva dos estudantes internacionais, bem como compreender os motivos que os levam à prática e quais as principais barreiras que os impedem de ser ativos. Após a compreensão destes indicadores, procuramos realizar uma intervenção que promovesse uma alteração comportamental no que respeita ao conhecimento e também à adesão à prática de AF e de exercício físico.

A facilidade de acesso a nova tecnologia e a identificação do telemóvel como instrumento essencial no dia a dia dos jovens, levou ao desenvolvimento de uma intervenção através de mensagens de texto, dado que a literatura identifica como uma das estratégias mais eficazes para estimular um comportamento de AF (Gell & Wadsworth, 2015).

A intervenção por Mensagem de texto, via WhatsApp, teve a duração de 8 semanas e procurou atuar em 3 dimensões distintas: promover conhecimento quanto à AF e os seus benefícios, divulgar estratégias de exercício físico e motivar os estudantes a incluírem a AF e o exercício físico no seu dia a dia. Numa análise pós intervenção apesar de no grupo de intervenção a melhoria não ser significativa verificamos uma tendência para aumento do comportamento ativo contrariamente ao verificado no grupo de controlo.



No que respeita aos motivos para a prática de exercício físico estes não se alteraram da pré intervenção para a pós intervenção, no entanto, no grupo de intervenção os motivos relacionados com a saúde assumiram uma maior preponderância. Entendemos que estes resultados possam estar relacionados com a tomada de conhecimento quanto aos benefícios para a saúde de uma prática de AF regular, que não existia numa pré intervenção.

No que concerne às barreiras para a prática de exercício físico na pós intervenção, no grupo de intervenção, existiu uma diminuição da perceção da falta de tempo, da falta de habilidade e da falta de recursos para a prática de exercício físico. Estes resultados, uma vez que se verificam somente no grupo de intervenção, podemos entender que são resultado da compreensão de diferentes estratégias para a realização de exercício físico, levando a que os recursos, o tempo e a habilidade não sejam limitadores de um comportamento ativo.

Estudos de intervenções on-line ou por vias tecnológicas, nomeadamente relacionadas com o comportamento ativo, evidenciaram que o grupo experimental, na pós intervenção, apresentou melhorias significativas em todos os domínios avaliados, porém, não foram encontradas essas mudanças no grupo de controle (Cavanahg et al., 2013). O nosso estudo reportou também a mesma evidência, apesar das diferenças não serem significativas.

Por outro lado, um estudo relatou as mudanças encontradas após realização da intervenção on-line desenvolvidas por via telefónica, com objetivo de interromper o comportamento sedentário, na qual os resultados indicaram mudanças significativas no grupo da intervenção em relação ao grupo de controlo, destacando-se a redução da tensão ocular, qualidade de sono e melhoria do comportamento ativo (Zheng et al., 2021). Nesta mesma direção, um outro estudo apontou as melhorias alcançadas com realização da intervenção por via tecnológica, sendo que após quatro semanas de intervenção, o grupo experimental registou uma melhoria significativa na perceção do stress, bem-estar psicológico e qualidade da vida (Kim et al., 2023). Estes scores relatados não foram encontrados no grupo de controlo.

A literatura mostram claramente que as intervenções por via tecnológicas, ou seja, com recuso a instrumentos on-line apontam melhorias significativas na

população em causa, pelo que estudos como estes podem ter efeitos significativos na investigação, dado que a tecnologia hoje em dia é quase um dos instrumentos mais utilizados pela população mundial (Kim et al., 2023) Zheng et al., 2021).

Relativamente aos motivos para a prática de AF, um estudo (Slootmaker et al., 2009) mostrou que após uma intervenção online, o grupo de intervenção não registou melhorias significativas. Apesar disso, considerou que a intervenção pode ser uma ferramenta para alterar comportamentos. Os resultados encontrados neste estudo foram semelhantes ao nosso estudo, na qual, após a intervenção o grupo experimental não evidenciou melhorias significativas em relação ao grupo de controlo. Contrariamente ao nosso, um estudo (Mitchell et al., 2019) apontou que após intervenção foram registadas melhorias significativas no público-alvo.

Por último, nas intervenções sobre as barreiras, um estudo (Fritsch et al., 2023) indicou uma grande importância que a intervenção online proporcionou nas barreiras para a prática de exercícios físicos nesta população, sendo que levou a população do estudo à prática de exercícios físicos de forma mais regular.

De um modo geral, consideramos que podemos retirar diferentes lições deste estudo, concretamente, que possam auxiliar as instituições de ensino superior a desenvolver estratégias de integração dos estudantes internacionais no país que escolheram para progredir do ponto de vista académico, para que estes se sintam integrados na comunidade académica e consequentemente possam usufruir de um estilo de vida ativo que pode ser proporcionado pelo campus escolar.

## **2. Limitações Globais do Estudo**

É importante considerar as limitações metodológicas deste estudo na interpretação dos resultados. Estamos perante um desenho de estudo semi-experimental, em que realizamos um estudo controlado aleatório. Todas as medidas foram aferidas por autorrelato. Apesar de todos os instrumentos incluídos neste estudo estarem validados para as características dos participantes, em futuros estudos devem ser utilizados instrumentos objetivos,

como acelerómetros, que nos permitem avaliar objetivamente a AF e o tempo em comportamento sedentário.

Para além disso, a dimensão da amostra também é uma das limitações, uma vez que estudos de intervenção são normalmente acompanhados por perda amostral, se partimos inicialmente já com uma reduzida amostra, condiciona a robustez do tratamento estatístico.

Outros dos aspetos a considerar, é que definição da duração da intervenção esteve relacionada com o limite temporal para o desenvolvimento da tese.

### **3. Perspetivas Futuras de Estudo**

Os resultados deste estudo indicam que este tipo de intervenção pode ser eficaz na mudança comportamental dos estudantes internacionais. Contudo, em futuros estudos deve ser considerada uma estrutura de intervenção com uma maior duração e deve ainda ser determinado a frequência e o conteúdo das mensagens que se revelam eficazes na alteração comportamental.

## Conclusões

O presente estudo teve como principal objetivo caracterizar o passado e presente desportivo, motivos e barreiras à prática de exercício físico dos estudantes internacionais.

Entender os motivos que levam os estudantes à prática tem sido uma das maiores preocupações dos profissionais desta área, porque estudos (Lovell et al., 2010) têm apontado que apesar dos estudantes conhecerem os benefícios associados à prática regular de AF, o número dos que não cumprem com as recomendações estabelecida pela OMS (2020) tem crescido.

O nosso estudo aponta que os estudantes há mais tempo residentes em Portugal apresentam comportamentos mais ativos em relação aos que estão há menos tempo. De igual modo, também foi relatado que praticantes de atividades desportivas formais encontram-se em comportamentos mais ativos relativamente aos que não praticam.

No que tange à intervenção, o presente estudo permite-nos concluir que as medidas utilizadas para melhoria de motivos e barreiras para a prática de AF ou exercícios físicos foram eficazes, na medida em que constatamos que o grupo experimental registou melhorias em todos os scores aplicados, apesar de serem poucas significativas em relação ao grupo de controlo. Nesta mesma senda, foram registadas também melhorias no combate às barreiras que impediam a prática de AF ou exercício físico a esta população,

O presente estudo permitiu-nos constatar também que na literatura foram desenvolvidos vários estudos com as intervenções tecnológicas, idênticas ao nosso estudo, sendo que mediante os objetivos, verificaram-se resultados significativos em conformidade com a população alvo (Cavanahg et al., 2013; Zheng et al., 2021; Kim et al., 2023).

Por outro lado, é importante desenvolver mais estudos desta natureza, isto é, com recurso à tecnologia para a alteração comportamental, principalmente para a comunidade estudantil, devido ao uso frequente deste recurso.

## Referências Bibliográficas

- Abrantes, A. (2021). Impacto da mobilidade internacional nos hábitos alimentares dos estudantes universitários. Tese de Mestrado . Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação. Universidade do Porto.
- Alencar, N. de A., Ferreira, M. de A., Bezerra, J. C., Gomes, R., Vale, D. S., Henrique, E., & Dantas, M. (2009). Levels of physical activity and quality of life in elderly women practitioners of formal and non-formal physical activities \*. *Acta Medica Lituanica*, 16(3), 155–158. <https://doi.org/10.2478/v10140-009-0023-7>
- Alkhateeb, S. A., Alkhameesi, N. F., Lamfon, G. N., Khawandanh, S. Z., Kurdi, L. K., Faran, M. Y., Khoja, A. A., Bukhari, L. M., Aljahdali, H. R., Ashour, N. A., Bagasi, H. T., Delli, R. A., Khoja, O. A., & Safdar, O. Y. (2019). Pattern of physical exercise practice among university students in the Kingdom of Saudi Arabia ( before beginning and during college ): a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 19, 1716. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8093-2>
- Alshehri, M. A., Kruse-diehr, A. J., Mcdaniel, J., & Julie, A. (2021). Impact of Social Support on the Physical Activity Behaviors of International College Students in the United States. *International Journal of Exercise Science*, 14(5), 1305–1319.
- Alves, E. da P. (2013). *Estudantes internacionais no ensino superior português : motivações , expectativas , acolhimento e desempenho . O caso dos estudantes angolanos , brasileiros e cabo-verdianos*. Instituto Universitário de Lisboa, ISCTE-IUL.
- Batista, P., Monteiro, D., Alves, S., Cid, L., & Moutão, J. (2014). Desenvolvimento e Validação de uma Versão Reduzida do Exercise Motivation Inventory-2p. *Revista Da Unidade de Investigação Do IPS*, 2(2), 175–189.
- Blarigan, E. L. Van, Chan, H., Loon, K. Van, Kenfield, S. A., Chan, J. M., Mitchell, E., Zhang, L., Paciorek, A., Joseph, G., Laffan, A., Atreya, C. E., Fukuoka, Y., Miaskowski, C., Meyerhardt, J. A., & Venook, A. P. (2019). Self-monitoring and reminder text messages to increase physical activity in

- colorectal cancer survivors ( Smart Pace ): a pilot randomized controlled trial. *BMC Cancer*, 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12885-019-5427-5>
- Burton, N. W., Barber, B. L., & Khan, A. (2021). A Qualitative Study of Barriers and Enablers of Physical Activity among Female Emirati University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 33–80. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073380>
- Calestine, J., Bopp, M., Bopp, C. M., & Papalia, Z. (2017). College Student Work Habits are Related to Physical Activity and Fitness. *International Journal of Exercise Science*, 10(17), 1009–1017.
- Calfas, K. J., Sallis, J. F., Nichols, J. F., Sarkin, J. A., Johnson, M. F., Caparosa, S., Thompson, S., Gehrman, C. A., & Alcaraz, J. E. (2000). Project GRAD : Two-Year Outcomes of a Randomized Controlled Physical Activity Intervention Among Young Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 18(1), 28–37. [https://doi.org/10.1016/s0749-3797\(99\)00117-8](https://doi.org/10.1016/s0749-3797(99)00117-8)
- Camargo, E. ., López-Gil, J. ., & Campos, W. (2021). *Comparação das barreiras percebidas para a prática de CPLP de acordo com o sexo e nível de atividade física Comparison of perceived barriers to physical activity according to sex and physical activity level Comparación de las barreras percibid* (Vol. 21).
- Castelli, F. (2018). Drivers of migration : why do people move ? *International Society of Travel Medicine*, 1–7. <https://doi.org/10.1093/jtm/tay040>
- Cavanagh, K., Strauss, C., Cicconi, F., Grif, N., & Wyper, A. (2013). Behaviour Research and Therapy Shorter communication A randomised controlled trial of a brief online mindfulness-based intervention. *Behaviour Research and Therapy*, 51, 573–578. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.06.003>
- Corder, K., Winpenny, E., Love, R., Brown, H. E., White, M., & Sluijs, E. V. (2019). Change in physical activity from adolescence to early adulthood: a systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *British journal of sports medicine*, 53(8), 496–503. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097330>
- Daniel, M., Abendroth, M., & Erlen, J. A. (2018). Barriers and Motives to PA in

- South Asian Indian Immigrant Women. *Western Journal of Nursing Research*, 40(9), 1339–1356. <https://doi.org/10.1177/0193945917697218>
- Daniel, M., Marquez, D., Ingram, D., & Fogg, L. (2021). Group Dance and Motivational Coaching for Walking : A Physical Activity Program for South Asian Indian Immigrant Women Residing in the United States. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(3), 262–271. <https://doi.org/10.1123/jpah.2019-0316>
- DGEEC. (2022). *Principais Resultados* (Vol. 222, Issue 1). <https://www.dgeec.mec.pt>
- Esteves, D., Vieira, S., Brás, R., O’Hara, K., & Pinheiro, P. (2017). Nível de atividade física e hábitos de vida saudável de universitários Portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicologia Del Ejercicio y El Deporte*, 12, 261–270.
- Faílde-Garrido, J. M., Soriano, L. R., & Simón, M. A. (2022). Levels of Physical Activity and Their Relationship With Motivational Determinants , Other Health-Related Parameters in University Students n. *Psychological Reports*, 125(4), 1875–1895. <https://doi.org/10.1177/00332941211005116>
- Faustino, F., Lemuchi, P., Figueira, A. N. A., Nunes, P., Figueiredo, T., Santos, F. J., & Pereira, A. N. A. (2018). Níveis de Atividade Física em Alunos do Ensino Superior Alojados em Residência de Estudantes. *Mediações - Revista Online Da Escola Superior de Educação Do Instituto Politécnico de Setúbal*, 6, 35–43.
- Fernandes, J. D. (2016). *Estudo comparativo dos níveis de atividade física, comportamento sedentário e hábitos alimentares de estudantes do ensino superior*. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Ferreira Silva, R. M., Mendonça, C. R., Azevedo, V. D., Memon, A. R., Noll, P. R. E. S., & Noll, M. (2022). students ’ physical activity : A systematic review. *PLOS ONE*, 17(4), e0265913. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265913>
- Fritsch, C. G., Abdel-shaheed, C., Mohamed, R., Ferreira, P. H., Mclachlan, A. J., & Ferreira, M. L. (2023). Musculoskeletal Science and Practice Original article A qualitative assessment of a text message intervention for people

- with low back pain. *Musculoskeletal Science and Practice*, 64(February), 102739. <https://doi.org/10.1016/j.msksp.2023.102739>
- Gell, N. M., & Wadsworth, D. D. (2015). The Use of Text Messaging to Promote Physical Activity in Working Women: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(6), 756–763. <https://doi.org/10.1123/jpah.2013-0144>
- Góis, P., & Marques, J. C. (2014). *Processos de admissão e de integração de imigrantes altamente qualificados em Portugal e a sua relação com a migração circular* (P. Góis & J. Ca. Marques (eds.); Alto-Comis).
- Góis, P., & Marques, J. C. (2016). *A cooperação e o seu impacto nas migrações internacionais de (e para) Portugal* (Vol. 24).
- Guedes, D. P., Legnani, R. F. S., & Legnani, E. (2012). Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. *Revista Brasileira Educação Física Esporte*, 26(4), 679–689.
- Keating, X. D., Guan, J., Pinero, J. C., & Bridges, D. M. (2005). A Meta-Analysis of College Students '. *Journal of American College Health*, 54(2), 116–126. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.116-126>
- Kim, H., Lee, K., Lee, Y. H., Park, Y., Park, Y., Yu, Y., Park, J., & Noh, S. (2023). The Effectiveness of a Mobile Phone – Based Physical Activity Program for Treating Depression , Stress , Psychological Well-Being , and Quality of Life Among Adults : Quantitative Study Corresponding Author : *JMIR Mhealth Uhealth*, 11, e46286. <https://doi.org/10.2196/46286>
- Kozáková, K. (2014). *Physical activity level, life style and sport participation profiles of the students of University of Coimbra*. University of Coimbra.
- Legnani, R. F. S., Guedes, D. P., Legnani, E., & Filho, V. C. B. (2011). Fatores motivacionais associados à pratica de exercício físico em estudantes universitários. *Revista Brasileira Da Ciência Do Esporte*, 33(3), 761–772. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/S0101-32892011000300016>
- Lovell, G. P., Ansari, W. El, & Parker, J. K. (2010). Perceived Exercise Benefits and Barriers of Non-Exercising Female University Students in the United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public*



- Health*, 784–798. <https://doi.org/10.3390/ijerph7030784>
- Luz, T. D. D. (2015). *Análise da atividade física e qualidade de vida em estudantes de ciências do desporto*. UNIVERSIDADE DE COIMBRA.
- Mahmood, B., Cox, S., Ashe, M. C., Nettlefold, L., Deo, N., Puyat, J. H., & Tang, T. S. (2022). factors behind low levels of physical activity in South Asian immigrants in Metro-Vancouver, Canada. *PLOS ONE*, 17(8), 1–23. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273266>
- Marconnot, R., Marín-Rojas, A. L., Jiménez-Antona, C., Corrales-Pérez, J., Güeita-Rodríguez, J., & Palacios-Ceña, D. (2020). The Meaning of Physical Activity: A Qualitative Study on the Perspective of South American Immigrant Parents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7500). <https://doi.org/10.3390/ijerph17207500>
- Marques, A., Martins, J., Diniz, J., Ramos, M., Yazigi, F., Onofre, M., & Carreiro, F. (2014). The correlates of meeting physical activity recommendations : A population-based cross- sectional study. *European Journal of Sport Science*, 1391. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.713008>
- Martinez, R., Lloyd-Sherlock, P., Soliz, P., Ebrahim, S., Vega, E., Ordunez, P., & McKee, M. (2020). Trends in premature avertable mortality from non-communicable diseases for 195 countries and territories, 1990-2017: a population-based study. *The Lancet. Global health*, 8(4), e511–e523. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30035-8](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30035-8)
- Moraes, M. O. N. M. (2013). *Prática desportiva , bem-estar subjetivo e integração social de jovens imigrantes em Portugal*. Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto da Universidade de Porto.
- Mullen, S. P., Silva, M. N., Sardinha, L. B., Teixeira, P. J., Mullen, S. P., Silva, M. N., Sardinha, L. B., Teixeira, P. J., Mullen, S. P., & Silva, M. N. (2016). *Research Quarterly for Exercise and Sport Initial Validation of the Activity Choice Index Among Overweight Women Initial Validation of the Activity Choice Index Among Overweight Women*. 1367. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1152349>
- Nascimento, T. P. Do, Alves, F. R., & Souza, E. A. De. (2017). Barreiras

- percebidas para a prática de atividade física em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior da cidade de Fortaleza , Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 22 (2)(March), 137–146. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.22n2p137-146>
- Oliveira, A. L. De, & Freitas, M. E. De. (2016). Motivações para mobilidade acadêmica internacional: a visão de alunos e professores universitários. *Educação Em Revista*, 32(03), 217–246. <https://doi.org/10.1590/0102-4698148237>
- OMS. (2022). *Atividade física*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (2020). *WHO Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour*. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/978924\\_0015128-eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/978924_0015128-eng.pdf)
- Pinto, A. de A., Claumann, G. S., Cidade, C. P., Gomes, F. E. P., & Pelegrini, A. (2017). Barreiras percebidas para a prática de atividade física entre universitários de Educação Física. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 22(1), 66–75. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.22n1p66-75>
- Quesado, A., Santos, A. R., Soares, I. C., Moreira, L., & Pereira, S. (2020). *Promoção da Atividade Física numa Instituição de Ensino Superior* *Promotion of physical activity in a higher education institution* *Promoción de la actividad física en una institución de educación superior* Disponível em: *Revista de Investigação & Inovação*. 3(2). <https://doi.org/10.37914/riis.v3i2.91>
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Mitch, J., Vandelanotte, C., Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., & Mitch, J. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
- Ribeiro, M., & Fernandes, A. (2010). Prática de actividade física em jovens alunos do ensino superior público do concelho de Bragança. *Promoção Da Saúde e Atividade Física: Contributos Para o Desenvolvimento Humano*, 534–544.

- Roberts, S., Reeves, M., & Ryrie, A. (2015). The influence of physical activity , sport and exercise motives among UK-based university students. *Journal of Further and Higher Education*, 39(4), 598–607. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2014.938265> The
- Sáez, I., Solabarrieta, J., & Rubio, I. (2021). Motivation for Physical Activity in University Students and Its Relation with Gender , Amount of Activities , and Sport Satisfaction. *Sustainability*, 13, 31–83. <https://doi.org/10.3390/su13063183>
- Serrano, J. S., Pizarro, A. P., Casterad, J. Z., Álvarez, F. del V., & González, L. G. (2017). Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios . Diferencias por género y niveles de actividad física \*. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1–15. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.bppa>
- Serviço de Estrangeiros e Fronteiras. (2022). *Relatório de Imigração, Fronteiras e Asilo 2021*. [https://www.sef.pt/pt/Documents/RIFA2021\\_vfin2.pdf](https://www.sef.pt/pt/Documents/RIFA2021_vfin2.pdf)
- Slootmaker, S. M., Chinapaw, M. J. M., Schuit, A. J., Seidell, J. C., & Mechelen, V. (2009). Feasibility and Effectiveness of Online Physical Activity Advice Based on a Personal Activity Monitor: Randomized Controlled Trial Corresponding Author: *Journal of Medical Internet Research*, 11(3), e27. <https://doi.org/10.2196/jmir.1139>
- Sopa, I. S., & Pomohaci, M. (2018). Study regarding the motivation for practicing sports activities at students from University “ Lucian Blaga ” Sibiu. *Scientific Bulletin of Naval Academy*, XXI(2), 156–165. <https://doi.org/10.21279/1454-864X-18-12-019>
- Thomas, A. M., Beaudry, K. M., Gammage, K. L., Klentrou, P., & Josse, A. R. (2019). Physical Activity , Sport Participation , and Perceived Barriers to Engagement in First-Year Canadian University Students. *Journal of Physical Activity and Health*, 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0198>
- U.S. Department of Health and Human Services. (1999). *Barriers to Being Active Quiz*. Human Kinetics.

- Vadeboncoeur, C., Townsend, N., & Foster, C. (2015). A meta-analysis of weight gain in first year university students : is freshman 15 a myth ? *BMC Obesity*, 2(22), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40608-015-0051-7>
- Vázquez, C. C., Mesa, M. del C. C., & Castillo, A. Ó. Del. (2016). Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios. *Revista Da Faculdade Medicina*, 64(2), 277–285. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.53068>
- Vuori, I. (2018). World Health Organization and Physical Activity. *Progress in Preventive Medicine*. <https://doi.org/10.1097/pp9.0000000000000012>
- Zheng, Y., Wang, W., Zhong, Y., Wu, F., Zhu, Z., Tham, Y., Lamoureux, E., Xiao, L., Zhu, E., Jin, L., Liang, L., Luo, L., He, M., Morgan, I., Congdon, N., & Liu, Y. (2021). A Peer-to-Peer Live-Streaming Intervention for Children During COVID-19 Homeschooling to Promote Physical Activity and Reduce Anxiety and Eye Strain : Cluster Randomized Controlled Corresponding Author : *Journal of Medical Internet Research*, 23(4), 24316. <https://doi.org/10.2196/24316>

# Anexos

## Anexo I



### Motivos e Barreiras à Prática de Exercício Físico em Estudantes Internacionais

Sana Mané, Bebiã Sabino, Luís Murta  
Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Beja



#### INTRODUÇÃO

A motivação para a prática de exercício físico (ExF) é uma particularidade psicológica que depende do sujeito, nomeadamente das suas preferências, ambições, receios, e também de situações de relacionamento com o outro, tais como o reconhecimento social, estima, habilidades e competências (Guedes et al., 2012). No entanto, adotar e conservar um estilo de vida fisicamente ativo abrange muitas variáveis: demográficas, biológicas, psicológicas, cognitivas, emocionais, culturais e sociais. Alguns destes fatores representam barreiras para a prática de ExF, dificultando ou impedindo a sua realização (Nascimento et al., 2017). Este estudo tem como objetivo identificar os motivos e as barreiras à prática de ExF de estudantes internacionais do ensino superior, numa análise por género.

#### METODOLOGIA

##### AMOSTRA

A amostra do estudo é constituída por 89 participantes (61.8% do género masculino), estudantes do ensino superior com idades compreendidas entre os 19 e os 38 anos de idade (25.6±4.57).

##### INSTRUMENTOS

- Os motivos para a prática de ExF foram avaliados através do Questionário de Motivação para o Exercício-Versão Reduzida (Batista et al., 2014).
- As barreiras à prática de ExF foram avaliadas através do questionário Barriers to Being Active Quiz (CDC, 2021).
- Os comportamentos ativos foram avaliados através da escala Active Choice Index por Mullen et al., (2016).

#### RESULTADOS

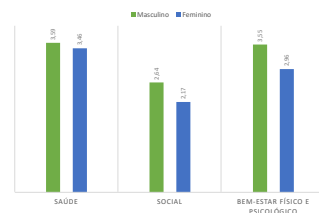
As mudanças de país por causa dos estudos superiores alteram os comportamentos de atividade física e prática desportiva. Dos 65 estudantes que tinham uma prática desportiva regular antes de vir para Portugal, 16 referem não estarem integrados em nenhuma prática na atualidade (tabela 1).

Tabela 1. Prática Desportiva e Comportamentos Ativos por género

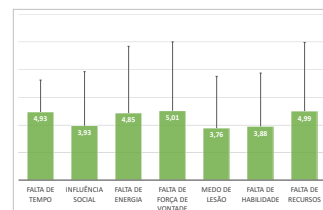
Prática Desportiva/ Atividade	Total	Masculino	Feminino	p
<b>Física</b>				
Atual, n (%)	50 (56.2)	40 (71.4)	10 (30.3)	<0.001*
Antes de vir para Portugal, n(%)	65 (73.0)	49 (87.5)	16 (48.5)	<0.001*
<b>Comportamentos Ativos, M(SD)</b>				
Subir escadas em vez de utilizar elevadores ou escadas rolantes	3,49(1,17)	3,66(1,15)	3,21(1,17)	0,040*
Escolher estar em pé em situações em que podia estar sentado/a	3,15(1,27)	3,36(1,21)	2,79(1,29)	0,020*
Escolher caminhar quando habitualmente costumava ir de carro ou transportes	3,48(1,32)	3,66(1,25)	3,21(1,39)	0,060*
Estacionar o carro (ou outro veículo) num local mais distante da entrada para poder caminhar mais até à entrada	1,38(1,38)	1,48(1,44)	1,21(1,27)	0,187*
Escolher fazer manualmente o que antes fazia com auxílio de máquinas automáticas	2,17(1,54)	2,18(1,59)	2,15(1,48)	0,468*
Fazer pausas durante o trabalho/estudo ou ocupação habitual (se esta implica passar muito tempo sentado) e utilizar as pausas para caminhar, estar em pé ou movimentar-se mais	3,12(1,32)	3,29(1,22)	2,85(1,46)	0,066*
<b>Score Total</b>	<b>16,81(5,07)</b>	<b>17,83(5,15)</b>	<b>15,42(4,69)</b>	<b>0,021*</b>

Os motivos a prática de ExF, numa análise por sexo encontram-se na figura 1.

Figura 1. Motivos para a prática e ExF



De todas as barreiras à prática de ExF, as duas que foram mais mencionadas como impeditivas à prática de ExF, foram a falta de força de vontade e a falta de recursos. Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre géneros.



#### CONCLUSÃO

Os motivos e as barreiras à prática de ExF não diferem entre géneros, pelo que podemos adotar iguais estratégias de promoção deste comportamento. A identificação dos motivos e das barreiras enfrentadas por estudantes internacionais que frequentam o ensino superior, é fundamental, para que a instituição possa desenvolver propostas adequadas às suas necessidades, de modo a proporcionar e garantir um comportamento ativo. Neste caso específico, a viabilização de recursos físicos e espaciais para a prática de ExF deve ser considerada na promoção de comportamento ativos para os estudantes internacionais.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Batista, P., Monteiro, D., Alves, S., Cid, L., Moutão, J. (2014). Desenvolvimento e Validação de uma Versão Reduzida do Exercise Motivation Inventory-2p. Revista da Unidade de Investigação do IPS 2, 2, 175 - 189.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Barriers to Being Physically Active Quiz. Available online: <https://www.cdc.gov/diabetes/ndep/pdfs/8-road-to-health-barriers-quiz-508.pdf> (accessed on 20 November 2021).
- Guedes, D. P., Legnani, R. F. S., & Legnani, E. (2012). Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. Revista Brasileira Educação Física Esporte, 26(4), 679-689.
- Nascimento, T. P., Alves, F. R., & Souza, E. A. De. (2017). Barreiras percebidas para a prática de atividade física em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior da cidade de Fortaleza, Brasil. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 22(2), 137-146. <https://doi.org/10.12820/rafs.v.22i2p137-146>

Organizador:



Apoio:



Parceiros:



Nota: Os parceiros do eventos ainda podem sofrer alterações.

## Motivos e Barreiras à Prática de Exercício Físico em Estudantes Internacionais

Sana Mané; Bebiana Sabino; Luís Murta

Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Beja, Beja,  
Portugal

**Introdução:** A motivação para a prática de exercício físico (ExF) é uma particularidade psicológica que depende do sujeito, nomeadamente das suas preferências, ambições, receios, e também de situações de relacionamento com o outro, tais como o reconhecimento social, estima, habilidades e competências (Guedes et al., 2012). No entanto, adotar e conservar um estilo de vida fisicamente ativo abrange muitas variáveis: demográficas, biológicas, psicológicas, cognitivas, emocionas, culturais e sociais. Alguns destes fatores representam barreiras para a prática de ExF, dificultando ou impedindo a sua realização (Nascimento et al., 2017). Este estudo tem como objetivo identificar os motivos e as barreiras à prática de ExF de estudantes internacionais do ensino superior, numa análise por género.

**Metodologia:** A amostra do estudo é constituída por 89 participantes (61.8% do género masculino), estudantes do ensino superior com idades compreendidas entre os 19 e os 38 anos de idade ( $25.6 \pm 4.57$ ). Os motivos para a prática de ExF foram avaliados através do Questionário de Motivação para o Exercício-Versão Reduzida (Batista et al., 2014). As barreiras à prática de ExF foram avaliadas através do questionário *Barriers to Being Active Quiz* (CDC, 2021).

**Resultados:** A “saúde” é o principal motivo identificado pelos participantes como o gatilho para a adesão ao ExF ( $3.50 \pm 1.28$ ). A maior barreira à prática de ExF é a “Falta de Força de Vontade” ( $5.10 \pm 2.77$ ). Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre gêneros, quer nos motivos, quer nas barreiras à prática de ExF ( $p > 0.05$ ).

**Conclusões:** Os motivos e as barreiras à prática de ExF não diferem entre gêneros, pelo que podemos adotar iguais estratégias de promoção deste comportamento. A identificação dos motivos e das barreiras enfrentadas por estudantes internacionais que frequentam o ensino superior, é fundamental, para que a instituição possa desenvolver propostas adequadas às suas necessidades, de modo a proporcionar e garantir um comportamento ativo.

**Palavras-chave:** motivos; barreiras; prática do exercício físico; estudantes; ensino superior

### Referências Bibliográficas

Guedes, D. P., Legnani, R. F. S., & Legnani, E. (2012). Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. *Revista Brasileira Educação Física Esporte*, 26(4), 679–689.

Nascimento, T. P., Alves, F. R., & Souza, E. A. De. (2017). Barreiras percebidas para a prática de atividade física em universitários da área da saúde de uma instituição de ensino superior da cidade de Fortaleza, Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 22(2), 137–146. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.22n2p137-146>

Batista, P., Monteiro, D., Alves, S., Cid. L., Moutão, J. (2014). Desenvolvimento e Validação de uma Versão Reduzida do Exercise Motivation Inventory-2p. *Revista da Unidade de Investigação do IPS* 2, 2, 175 - 189.

Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Barriers to Being Physically Active Quiz. Available online: <https://www.cdc.gov/diabetes/ndep/pdfs/8-road-to-health-barriers-quiz-508.pdf> (accessed on 20 November 2021).



## Anexo II

### Intervenção de 28/2 a 21/4 – 8 semanas

#### Semana 1

Conhecimento sobre benefícios de AF

#### Semana 2

Informação sobre grupos na escola

#### Semana 3

Sabia que ... é benéfico para a tua saúde a prática de pelo menos **150 a 300 minutos** de atividade física de moderada intensidade por semana? Inclui no teu dia-a-dia caminhar e andar de bicicleta.



## Semana 4

Podes ser ativo/a em casa!



Polichinelo



Prancha



Triceps na cadeira



Agachamento

**20" de exercício + 10" descanso**  
**Repete 4 vezes**



**Ser Ativo/a enquanto ESTUDO!**

- ✓ FAZ PAUSAS DE 2 EM 2 HORAS
- ✓ LEVANTA-TE E CAMINHA
- ✓ DÁ MOVIMENTO AO TEU CORPO EM CADA PAUSA



## Semana 5



## Semana 6



IPBeja  
INSTITUTO POLITÉCNICO  
DE BEJA

**TER UM ESTILO DE VIDA ATIVO**

**10 000 passos por dia**

**OU**

**30 min/dia 5 dias/semana**  
atividade física moderada

**OU**

**20 min/dia 3 dias/semana**  
atividade física vigorosa



IPBeja  
INSTITUTO POLITÉCNICO  
DE BEJA

**Já caminhaste durante estas férias?**

Aproveita e convida um/a amigo/a e disfruta da ciclovia/mata de Beja!

## Semana 7



podes praticar no  
**IPBEJA**

**Andebol**  
Quarta-feira

**Voleibol**  
Terça-feira  
Quinta-feira

**Basquetebol**  
Segunda-feira  
Quarta-feira

para te inscreveres contacta o Gabinete de Apoio à  
Atividade Física no SAS (Escola de Saúde)

**NÃO HESITES, INSCREVE-TE JÁ!**





podes praticar no  
**IPBEJA**

**Treino  
Funcional**

2<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup>  
8h15-9h00  
9h15-10h00

**Grupo de  
Exercício**

3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup>  
18h00-19h00

para te inscreveres contacta a Escola Superior de  
Educação, Piso 0, Florbela Calado

**NÃO HESITES, INSCREVE-TE JÁ!**

## Semana 8

 IPBeja  
INSTITUTO POLITÉCNICO  
DE BEJA

### COMO PODES DAR MAIS PASSOS NO TEU DIA-A-DIA!

Quando tiveres que ir à casa de banho procura uma em que tenhas que usar escadas para lá chegar! Estás aflito? Desloca-te mais rápido e adiciona atividade vigorosa.

PRÁTICA PARA O BEM  
DA TUA SAÚDE



 IPBeja  
INSTITUTO POLITÉCNICO  
DE BEJA

Quando é **difícil começar**,  
experimenta e vê qual  
a **sensação**  
após a prática de atividade física!

