

Prática de actividade física em jovens alunos do ensino superior público do concelho de Bragança

Ribeiro, M.¹ & Fernandes, A.²

Resumo

Vários estudos epidemiológicos têm evidenciado a importância da actividade física comprovando a sua contribuição para uma vida saudável e o bem-estar do indivíduo. Esta investigação tem como objectivos analisar o tempo que os jovens alunos do ensino superior público do concelho de Bragança dedicam à prática de actividade física.

Para a prossecução destes objectivos, realizou-se um estudo transversal com base numa amostra estratificada e aleatória constituída por 348 alunos. Como instrumento de recolha dos dados foi utilizado o Questionário Internacional de Actividade Física (IPAQ) proposto pela Organização Mundial de Saúde (1998). Os resultados revelaram que, do total de inquiridos, 67,5% são do género feminino e têm, em média, $20,8 \pm 1,4$ anos de idade. Depois de categorizado IMC, verificou-se que 5,7% apresentaram baixo peso, 80,5% revelaram ter um peso normal e 12,2% mostraram ter excesso de peso ou obesidade. Para além disso, os resultados revelaram que os inquiridos disponibilizam, em média, 2 horas e 13 minutos por semana para a prática de actividades físicas leves ou moderadas. Os resultados da comparação do tempo dedicado à prática de exercício físico tendo em conta o género, a classe etária e o IMC revelaram que o género masculino despende mais tempo na execução de actividades vigorosas, enquanto, o género feminino emprega mais tempo na execução de actividades que exigem um esforço moderado. Por outro lado, verificou-se que o tempo dedicado quer a actividades moderadas, quer a actividades vigorosas é igual, independentemente, da classe etária e do IMC do inquirido.

Palavras Chave — Actividade física; Género; IMC; Estudantes

¹ Maria Ribeiro - Instituto politécnico de Bragança; xilote@ipb.pt

² António Fernandes - Instituto politécnico de Bragança; toze@ipb.pt

1 - INTRODUÇÃO

A grande diversidade dos problemas de saúde com que, habitualmente, os países mais desenvolvidos se debatem está associada a alterações sistemáticas dos hábitos de vida, nos quais se inclui uma redução dos níveis de actividade física e exercício. Segundo Blair *et al.* (1989), Balaguer & Castillo (2002) e Fontes & Vianna (2009), a prática regular de exercício físico é considerado um factor positivo para melhorar a saúde do indivíduo. Na opinião de Bueno (2002), Mota (2003), Vasconcelos-Raposo (2004) e Alves (2005), o conhecimento sobre os efeitos positivos da prática de actividade física na saúde, em qualquer idade, está generalizado. No entanto, segundo Cid *et al.* (2007), uma esmagadora maioria da população nas sociedades industrializadas é sedentária. Um estudo realizado por Camões & Lopes (2005) que teve como objecto de estudo os 15 países da União Europeia revelou que a população portuguesa era a mais sedentária (87,8%), possuindo também, uma elevada prevalência de excesso de peso e obesidade. Neste mesmo estudo, os autores concluíram que a participação em qualquer tipo de actividade física decresce, significativamente, com o aumento do Índice de Massa Corporal (IMC).

São vários os autores, designadamente, Sallis & Owen (1999), Matos & Sardinha (1999), Matos *et al.* (2001), Pitanga & Lessa (2005) e Trolle-Lagerros *et al.* (2005), que provaram a associação entre o baixo nível de actividade física e o desenvolvimento de várias doenças, nomeadamente, diabetes, enfarte do miocárdio, obesidade, entre outros. Por outro lado, a inactividade é também considerada um dos factores que mais contribui para o aumento das taxas de mortalidade e o aumento dos riscos de hospitalizações. Desta forma, o baixo nível de actividade física habitual da população passou a ser, segundo Matsudo *et al.* (2001), um problema de saúde pública uma vez que, não só, está relacionada com o desenvolvimento de doenças mas, também, segundo Pardini *et al.* (2001), com o crescimento dos custos para a saúde pública de um modo geral. De acordo com Calfas *et al.* (1994) e Ruiz *et al.* (2005), existe um nível de sedentarismo elevado nas comunidades universitárias. Segundo Sallis & McKenzie (1991), a generalidade dos estudantes não transita de forma eficaz de um sistema de prática de actividade física obrigatório (secundário) para um sistema em que a prática de exercício físico passa a ser de carácter voluntário (ensino superior). Por essa razão, os objectivos deste trabalho de investigação envolvem a quantificação do tempo que os jovens alunos

do ensino superior público do concelho de Bragança dedicam à prática de actividade física e a verificação da existência ou não de diferenças, estatisticamente, significativas no tempo despendido em actividades físicas tendo em conta factores como o género, a classe etária e o IMC.

2 – MÉTODO

Como o próprio nome indica, este ponto é dedicado à apresentação da metodologia usada para levar a cabo esta investigação, designadamente, participantes, material e procedimento. Para isso, faz-se referência à forma como a amostra foi recolhida, ao instrumento de recolha dos dados e ao tratamento estatístico dos mesmos.

2.1- Participantes

Tendo em conta que o universo em estudo é constituído por 4168 alunos das licenciaturas do Instituto Politécnico de Bragança (IPB), a amostra considera-se representativa, em termos quantitativos se, segundo Cohen *et al.* (2000), for constituída por pelo menos 347 indivíduos.

Para que a amostra fosse representativa, em termos qualitativos, foram definidos alguns critérios de exclusão. Assim, foram excluídos deste estudo, os alunos inscritos em Cursos de Especialização Tecnológica (CET's), Mestrados, Pós-Graduações, licenciatura em Enfermagem com entrada no 2º Semestre e a licenciatura em Desporto. A licenciatura foi excluída não só pela predisposição que esta licenciatura tem para a prática da actividade física mas, também, porque estes alunos estiveram envolvidos no pré-teste. Da mesma forma, foram excluídos os questionários que não estavam, devidamente, preenchidos. Tendo em conta a heterogeneidade do universo em estudo, a amostra global foi obtida recorrendo à técnica da estratificação. Por fim, a amostra é aleatória uma vez que, cada uma das unidades de amostragem que constituem cada estrato, têm igual probabilidade de serem seleccionadas e, conseqüentemente, fazerem parte da amostra. O processo consiste na selecção de determinado número de unidades retiradas, casualmente, de cada estrato. A distribuição da amostra por estrato (escola) apresenta-se na tabela seguinte.

Tabela 1 – Distribuição dos inquiridos por escola do Instituto Politécnico de Bragança

| Escolas | Frequências | |
|---|---------------|---------------|
| | Relativas (%) | Absolutas (N) |
| Escola Superior Agrária (ESA) | 18,1 | 63 |
| Escola Superior Saúde (ESSa) | 17,2 | 60 |
| Escola Superior de Tecnologia e Gestão (ESTG) | 37,6 | 131 |
| Escola Superior Educação (ESE) | 27,0 | 94 |
| Total | 100 | 348 |

A amostra deste estudo, tal como pode ver-se pela tabela 2, é constituída por 348 indivíduos que frequentam o ensino superior público no Concelho de Bragança. Cerca de 68% são do género feminino e 32% são do género masculino, a maioria tem idade compreendida entre os 18 e os 21 anos (76,4%) e caracteriza-se por ter um peso normal (80,5%).

Tabela 2 – Género, idade e IMC da amostra

| Grupos | Frequência (N=348) | |
|------------------------|--------------------|--------------|
| | Relativa (%) | Absoluta (N) |
| Género | | |
| Feminino | 67,5 | 235 |
| Masculino | 32,5 | 113 |
| Classes etárias | | |
| 18-21anos | 76,4 | 266 |
| ≥ 22 anos | 23,6 | 82 |
| IMC | | |
| Baixo peso | 5,7 | 26 |
| Normal peso | 80,5 | 280 |
| Excesso peso/obesidade | 12,2 | 42 |

Tendo em conta os objectivos deste trabalho, as variáveis independentes foram as variáveis nominais, género, classes etárias e IMC. Como é evidente a variável género possui duas categorias, nomeadamente, o masculino e feminino que foram codificadas com 1 e 2, respectivamente. A classe etária tem, também, duas categorias, designadamente, a categoria dos 18 a 21 anos, codificada com 1; e, a categoria que inclui os alunos com idade igual ou superior a 22 anos, codificada com 2. Por fim, o IMC foi categorizado em baixo peso (1), normal peso (2) e excesso peso/obesidade (3). A variável dependente é quantitativa uma vez que mede o tempo/semana que os inquiridos ocupam com a prática de actividade física.

2.2 - Material

Para a recolha dos dados foi utilizado como instrumento a versão curta do Questionário Internacional de Actividade Física (IPAQ), proposto pela Organização Mundial de Saúde (1998), constituído por 5 grupos, que incluem questões relacionadas com o tempo ocupado, durante a semana, pelo indivíduo em actividades vigorosas, actividades moderadas, actividade física no trabalho, a actividade física em casa e a actividade física como meio de transporte.

2.2 Procedimento

Os dados foram recolhidos em Novembro de 2009, após autorização da sua aplicação, por parte da presidência do Instituto Politécnico de Bragança (IPB). Os participantes foram contactados, por um colaborador desta investigação, na biblioteca, nos corredores, ou nos bares das escolas do IPB. Os alunos foram informados sobre a natureza e os objectivos da investigação e após garantido o anonimato e a confidencialidade dos dados, foi-lhes solicitada a sua participação voluntária. O tempo total de preenchimento do questionário foi, em média, de 15 minutos. Foi realizado um pré-teste a 20 indivíduos da licenciatura em Desporto, com o objectivo de corrigir eventual inconsistência ou alterar alguma questão que não estivesse bem formulada ou que não fosse bem percebida.

O programa informático utilizado para editar e tratar os dados foi o SPSS 16.0 (Statistical Package for Social Sciences). Recorreu-se à estatística descritiva para caracterizar a amostra, nomeadamente, ao cálculo de frequências absolutas e relativas sempre que as variáveis eram nominais; e, ao cálculo de medidas de tendência central (média e mediana) e medidas de dispersão (desvio-padrão) sempre que as variáveis eram ordinais ou superiores. Para comparar a prática de exercício físico entre dois grupos independentes (Género: masculino e feminino; Classe etária: 18-21 e ≥ 22 anos) e entre três grupos independentes (IMC: baixo peso, peso normal e excesso de peso/obesidade) recorreu-se ao uso de testes estatísticos não paramétricos, designadamente, o teste de Mann-Whitney e o teste de Kruskal-Wallis, respectivamente. Estes testes foram usados em detrimento dos testes paramétricos (T-Student e ANOVA One Way) uma vez que, quando testadas as condições de aplicação destes testes, nomeadamente, a normalidade dos dados e a homogeneidade das variâncias através do teste de Kolmogorov-Smirnov com a correcção de Lilliefors e do teste de Levene, respectivamente, verificou-se que, ao nível de significância de 5%, os dados não

seguiam a distribuição normal. Nesta situação, é aconselhável o uso das alternativas não paramétricas uma vez que, na ausência de uma das condições de aplicação dos testes paramétricos, os testes não paramétricos são, segundo Maroco (2007), mais potentes.

Os indivíduos foram classificados em activos ou inactivos, de acordo com o tempo gasto na prática de actividades físicas, tendo em conta o critério definido por Pate et al. (1995). De acordo com este critério, os indivíduos foram classificados como activos quando o tempo da prática de actividade física semanal acontecia 5 ou mais vezes por semana, durante períodos de 30 minutos contínuos ou intermitentes para as actividades físicas moderadas ou 3 vezes por semana, durante 20 minutos contínuos ou mais para as actividades físicas vigorosas.

3 - ANÁLISE DE RESULTADOS

Tendo em conta o tempo gasto na prática de exercício físico durante uma semana normal, verifica-se que a percentagem de alunos inactivos é elevada (45,5%). Contudo, a prevalência de inactividade é maior no género feminino quando comparado com o género masculino (47% contra 43,5%) e nos inquiridos com mais idade (34,1% contra 48,3%). Por outro lado, é na classe de IMC de baixo peso que se regista um maior número de indivíduos inactivos (70%), seguindo-se os indivíduos com excesso peso/obesidade (45,2%) e, por fim, os indivíduos que registam um IMC de normal peso (44,3%), como pode ver-se na tabela 3.

Tabela 3 – Actividade física por género, classes etárias e IMC

| Grupos | Classificação da Actividade Física | |
|------------------------|------------------------------------|-------------|
| | Inactivos (%) | Activos (%) |
| Género | | |
| Feminino | 47 | 53 |
| Masculino | 43,5 | 56,5 |
| Classes etárias | | |
| 18-21anos | 34,1 | 65,9 |
| ≥ 22 anos | 48,3 | 51,7 |
| IMC | | |
| Baixo peso | 70 | 30 |
| Normal peso | 44,3 | 55,7 |
| Excesso peso/obesidade | 45,2 | 54,8 |
| Total | 45,5 | 54,5 |

Como pode ver-se tabela 4, quando comparadas as medianas do tempo gasto por semana (em minutos) na prática de actividades físicas verifica-se que existem diferenças, estatisticamente, significativas entre o género feminino e masculino no que diz respeito, quer às actividades moderadas quer às actividades vigorosas. De facto, o output do teste de Mann-Whitney produziu valores de prova ou probabilidades de significância (p-value) inferiores ao nível de significância, razão pela qual a hipótese nula ($H_0: \eta_1 = \eta_2$) deve ser rejeitada, concluindo-se pela hipótese alternativa ($H_1: \eta_1 \neq \eta_2$), ou seja, pela diferença entre medianas. Os resultados mostram, também, que as raparigas dedicam mais tempo ao exercício de actividades moderadas, enquanto os rapazes se dedicam mais à prática de actividades vigorosas. A diferença existente é mais acentuada quando se tem em conta o tempo dedicado às actividades vigorosas.

No que diz respeito às classes etárias, o output do teste de Mann-Whitney revelou que, ao nível de significância de 5%, o tempo gasto é igual no exercício de actividades moderadas (p-value = 0,933) e vigorosas (p-value = 0,156). O mesmo resultado foi registado no output do teste de Kruskal-Wallis quando se pretendeu comparar o tempo despendido na prática da actividade física tendo em conta o IMC. De facto, como o p-value é superior a 0,05, não é possível rejeitar a hipótese nula ($H_0: \eta_1 = \eta_2 = \eta_3$), concluindo-se que o tempo dedicado à prática de actividades físicas moderadas ou vigorosas é, ao nível de significância de 5%, igual para os indivíduos com baixo peso, normal peso e excesso de peso/obesidade.

Tabela 4 – Tempo mediano da prática de actividade física/semana por género, classes etárias e IMC

| Grupos | Tempo mediano (minutos)/semana | |
|------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| | Actividades moderadas | Actividades vigorosas |
| Género | | |
| Feminino | 120 | 10 |
| Masculino | 21 | 50 |
| p-value | 0,047* | 0,020* |
| Classes etárias | | |
| 18-21anos | 120 | 15 |
| ≥ 22 anos | 90 | 17,5 |
| p-value | 0,933 | 0,156 |
| IMC | | |
| Baixo peso | 82,5 | 7,5 |
| Normal peso | 102,5 | 20 |
| Excesso peso/obesidade | 60 | 20 |
| p-value | 0,147 | 0,841 |

*Existem diferenças, estatisticamente, significativas ao nível de significância de 5%

4 - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados desta investigação mostraram que a prevalência de inactividade é elevada (45,5%), sendo estes resultados similares aos obtidos por Coelho *et al* (2006). De facto, num estudo realizado no Brasil a estudantes de medicina, estes investigadores observaram que 43,1% dos universitários apresentavam baixo nível de actividade física. Segundo Caspersen *et al.* (1998), a maioria dos jovens apresenta níveis de actividade física abaixo do recomendado.

O tempo dedicado à prática de exercício físico variou de acordo com o género. Efectivamente o género masculino dedica mais tempo à prática de actividades físicas vigorosas enquanto o género feminino ocupa mais o seu tempo com a prática de actividades moderadas. Estes resultados contrariam os achados de Hallal *et al.* (2001), Coelho *et al.* (2005) e Amorim *et al.* (2006), uma vez que estes investigadores não encontraram diferenças, estatisticamente, significativas entre o tempo gasto na prática de actividades moderadas e vigorosas quando o factor género é tido em consideração. Contudo, os resultados desta investigação estão de acordo com os obtidos por Petroski & Oliveira (2008) e Marcondelli *et al.* (2008).

Nesta investigação não se encontraram diferenças, estatisticamente, significativas entre o tempo despendido na prática de exercício físico pelas duas classes etárias consideradas. As mesmas conclusões foram encontradas num estudo levado a cabo por Coelho *et al.* (2006). No entanto, um estudo elaborado por Stephens *et al.* (1985) demonstrou que a actividade física declina com a idade, diminuindo de forma acentuada no início da idade adulta (entre os 20 e os 25 anos). Quando comparado o tempo gasto na prática de exercício físico tendo em conta IMC verificou-se a inexistência de diferenças, estatisticamente, significativas entre as três classes o que contraria os resultados obtidos por Camões & Lopes (2005). De facto, estes investigadores concluíram que a prática de actividade física é mais reduzida nos indivíduos que registam um IMC mais elevado.

A prática da actividade física é benéfica à saúde, razão pela qual deve ser incentivada nos estudantes do ensino superior. É do conhecimento geral, que os estudantes estão sujeitos a trabalhos, prazos de entrega, longas horas de estudo, levando, muitas vezes, à exaustão física e mental. Numerosas investigações dão conta que a realização de

programas de actividade física contribui para a diminuição destes sintomas (Fontes & Vianna, 2009). A necessidade de encorajar um estilo de vida mais activo com o avanço da idade é fundamental, pois um estilo de vida activo pode ter impacto na prevenção de certas doenças. Esta investigação pretende constituir-se como um contributo mais para a definição e implementação de medidas e programas de saúde nas universidades e institutos politécnicos para que os estudantes adquiram hábitos saudáveis, que permaneçam com o avançar da idade, melhorando a sua qualidade de vida. Pois, tal como defende Buckworth (2001), a adopção de comportamentos protectores de saúde na infância, adolescência e idade adulta pode determinar a qualidade de vida adulta e da velhice.

5 - CONCLUSÕES

O estudo do tempo que os jovens alunos do ensino superior público do concelho de Bragança dedicam à prática da actividade física foi o principal objectivo desta investigação. Para isso, realizou-se um estudo transversal com base numa amostra estratificada e aleatória constituída por 348 alunos. Os dados foram recolhidos com recurso ao Questionário Internacional de Actividade Física (IPAQ) proposto pela Organização Mundial de Saúde (1998). O tratamento estatístico envolveu uma análise exploratória dos dados com recurso à estatística descritiva. Para além desta, verificou-se se existiam diferenças, estatisticamente, significativas no tempo despendido em actividades físicas tendo em conta factores como o género, a classe etária e o Índice de Massa Corporal (IMC), respectivamente. Para o efeito foram utilizados os testes de *Mann-Whitney* e *Kruskal-Wallis* com um grau de confiança de 95%,

Tendo em conta o tempo gasto na prática de exercício físico durante uma semana normal, verificou-se que a percentagem de alunos inactivos é elevada, atingindo 45,5% do total de inquiridos. Contudo, a prevalência de inactividade foi maior no género feminino, nos inquiridos com mais idade e na classe de IMC de baixo peso.

Os resultados revelaram que os inquiridos disponibilizam, em média, 2 horas e 13 minutos por semana para a prática de actividades físicas leves ou moderadas. Quando se trata da prática de actividades vigorosas, os estudantes despendem, em média, 1 hora e 8 minutos por semana. Os resultados da comparação do tempo dedicado à prática de

exercício físico tendo em conta o género, a classe etária e o IMC revelaram que o género masculino despende mais tempo na execução de actividades vigorosas, enquanto, o género feminino emprega mais tempo na execução de actividades que exigem um esforço moderado. Por outro lado, verificou-se que o tempo dedicado quer a actividades moderadas, quer a actividades vigorosas é igual, independentemente, da classe etária e do IMC do inquirido.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amorim, R., Faria, R., Byrne, N. & Hills, A. (2006). Análise do questionário Internacional de Actividade Física em Adolescentes. *Fit Perf J*, 5 (5): 300-305.
- Balaguer, I. & Castillo, I. (2002). Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana. In I. Balaguer (Org.), *Estilos de vida en la adolescencia*, pp 37-63. Valencia. Promolibro.
- Blair, S., Kohl, H., Paffenbarger, R., Clark, D., Cooper, K., Gibbons, L. (1989). Physical fitness and all cause mortality: a prospective study of health men and women. *JAMA*. 262: 2395-2401.
- Buckworth, J. (2001). Exercise adherence in college students: Issues and preliminary results. *Quest*, 10, 307-321.
- Bueno, A. (2002). *Psicologia del ejercicio y bien estar*. In: Serpa S Araújo D (Eds) *Psicología do desporto e do Exercício*. Lisboa: Edições FMH, 87-103.
- Camões, M. & Lopes, C. (2007). Fatores associados à atividade física na população portuguesa. *Revista Saúde Pública* 2008. 42(2): 208-216.
- Calfas, K., Sallis, J., Lovato, C. & Campbell, J. (1994). Physical activity and its determinants before and after college graduation. *Medicine, Exercise, Nutrition and Health*, 3, 323-334.
- Caspersen, C., Nixon, P. & Durant, R. (1998). Physical activity epidemiology applied to children and adolescents. *Exercise and Sport Science Reviews*, 26, 341-403.
- Coelho, V., Loeni, F., Liveratori, J., Cordeiro, J., Sousa, D. (2005). Perfil lipídico e fatores de risco para doenças cardiovasculares em estudantes de medicina. *Arq Bras Cardiol*, 85 (1):
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2000). *Research: Methods in Education*, 5th Edition, London: Routledge.
- Fontes, A. & Vianna, R. (2009). Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste-Brasil. *Rev Bras Epidemiol*,
- Hallal, P. Victoria, C. & Lima, R. (2001). *Avaliando atividade física: Validação do IPAQ versão curta*. In Congresso Brasileiro de Atividade Física e saúde, 3, Anais, p100. Florianópolis.
- Marcondelli, P., Costa, T., Schitz, B. (2008). Nível de atividade física e hábitos Alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. *Rev Nutrição*, 21 (1): 39-47.
- Maroco, J. (2007). *Análise Estatística com utilização do SPSS*, Lisboa: Edições Sílabo.
- Matos, M. & sardinha, S. (1999). Estilos de vida activos e qualidade de vida. In L. sardinha, M. Matos & I. Loureiro (Eds) *Promoção da Saúde: Modelos e práticas de intervenção nos âmbitos da actividade física, nutrição e tabagismo*. Lisboa: FMH.
- Matos, M., Carvalhosa, S. & Diniz, J. (2001). *Actividade física e prática desportiva nos jovens portugueses*. Lisboa: FMH/PEPT/GPT.
- Mota, J. (2003). *Actividade física e saúde na população infanto-juvenil. Referências e reflexões*. In: Seabra R. Franco S (Eds). *Investigação em Exercício físico e saúde*. Rio Maior: Edições ESDRM, 8-19.
- Pardini, R. Matsudo, S, Araújo, T., Matsudo, V., Andrade, E. Braggion, G., Andrade, D., Oliveira, L., Figueira, A. & Raso, V. (2001). Validação do questionário internacional de nível de actividade física (IPQAQ – versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. *Rev Bras Ciên e Mov*, 9 (3): 45-51.
- Pate R, Prat M. Blair S, Haskell W, Macera C, Bouchard C, Buchner D, Ettinger W, Heath G, King A (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control Prevention and American College of Sports Medicine. *JAMA*, 273 (2): 402-407.

- Petroski, E. & Oliveira, M. (2008). Atividade física de lazer e estádios de mudança de comportamento em professores universitários. *Rev Port Cien Desp*, 8 (2), 209-218.
- Ruiz, F. Garcia, M., & Gómez, M. (2005). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessments*, 5 (2): 164-172.
- Sallis J & Owen, N (1999). *Physical Activity & Behavioral Medicine*. Califórnia: Sage Publications.
- Sallis, J. & Mckenzy, T. (1991). Physical education`role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 124-137.
- Vasconcelos-Raposo, J. (2004). *Bem estar psicológico, prática de exercício físico, auto-estima e satisfação corporal*. In: Dosil, J. e Prieto, D (Eds), *Actas do 1º Congresso Galego-Português de psicologia da Actividade Física e do desporto*. Pontevedra: Universidad Vigo, 1-15.

Maria Ribeiro

- Doutora em Ciências Humanas e Sociais
- Professora Adjunta no Instituto Politécnico de Bragança
- Membro Efectivo do Centro de Investigação de Montanha

António Fernandes

- Doutor em Gestão
- Professor Adjunto no Instituto Politécnico de Bragança
- Membro Efectivo do Centro de Investigação de Montanha