



XXIII congresso nacional
de gestão do desporto

29 e 30 novembro | Leiria, Teatro José Lúcio da Silva

Livro de Comunicações



associação
portuguesa de
gestão de
desporto

Barreiras ao Empreendedorismo Feminino no Contexto Desportivo: Será que ainda existem?	54
Representatividade das Mulheres nos Cargos de Decisão de Gestão do Desporto: um Estudo de Revisão Sistemática da Literatura	57
Fatores de Influência (positivos e negativos) no Processo de Liderança Feminino das Organizações Desportivas: Uma Revisão Sistemática	60
Participação das Mulheres nos Cargos de Decisão de Gestão do Desporto Autárquico: Um Estudo na Comunidade Intermunicipal do Tâmega e Sousa	64
Trabalho de Intervenção Técnica e Profissional	67
Satisfação dos Encarregados de Educação dos Jovens relativamente aos Serviços Desportivos prestados por uma Academia de Futebol	67
Benefícios e Barreiras para a Prática Desportiva em Estudantes do Ensino Superior ...	70
Ética na Gestão do Desporto: Análise da Atribuição de Cartões Branco em Contexto de Jogo.....	74
Artigos - Submissão ao prémio Prof. Albino Maria I&D em Gestão do Desporto	77
O Impacto das Práticas de Gestão de Recursos Humanos e as suas consequências no Desempenho Organizacional em Centros de Fitness	77
Gestão de Campos de Golfe em Contexto Turístico: Estudo de Caso da Região do Algarve- Medidas de Adaptação ao Contexto Pandémico Covid-19	102

Comissão Científica

Abel Figueiredo

Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Viseu

Abel Santos

Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém

Alfredo Silva

Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém

Carlos Januário

Universidade Lusófona do Porto

Celina Gonçalves

ISMAI - Universidade da Maia

Dina Miragaia

Universidade da Beira Interior

Elsa Pereira

Universidade do Algarve

Isilda Dias

ISMAI - Universidade da Maia

Jorge Soares

Universidade da Madeira

Paulo Nunes

Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Setúbal

Pedro Sarmento

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Pedro Rodrigues

Instituto Politécnico de Bragança

Rui Biscaia

University of Bath - United Kingdom

Thiago Santos

Universidade Europeia

Tiago Ribeiro

Faculdade de Motricidade Humana

Vera Pedragosa

Universidade Autónoma de Lisboa

Vítor Sobral

Cardiff Metropolitan University

Benefícios e Barreiras para a Prática Desportiva em Estudantes do Ensino Superior

Francisco Almeida ¹; Celina Gonçalves ²

¹ Universidade da Maia

² Universidade da Maia; Instituto Politécnico de Bragança; Centro de Investigação em Desporto,
Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

franciscoalmeida31@gmail.com

1. Objetivos e questões de pesquisa

O problema de pesquisa definido para este estudo foi: “O abandono da prática desportiva no ensino superior.”. Apresenta-se o objetivo global do estudo e quatro objetivos específicos. O objetivo geral foi apurar o que leva estudantes universitários a optarem por estilos de vida ativos e outros estilos de vida sedentários. Os objetivos específicos foram: 1) Identificar os benefícios e as barreiras dos estudantes do ensino superior para a prática desportiva.; 2) compreender se os estudantes que apresentam maiores níveis de atividade física (AF) têm uma maior percepção dos seus benefícios em comparação aqueles com níveis mais baixos. 3) perceber se os estudantes que utilizam regularmente transporte ativo apresentam maiores níveis de AF diária; 4) entender se os estudantes que afirmaram estar satisfeitos com a sua vida apresentam maiores níveis de AF diária.

2. Fundamentos teóricos e revisão de literatura

Desde os tempos primitivos que a atividade física é natural do ser humano, pois dela dependia a sobrevivência humana, através de atividades como a caça, agricultura ou pesca (Chillón Garzón et al., 2002). A atividade física é entendida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos estriados esqueléticos, resultando no consumo de energia. Como tal, os esforços físicos inerentes ao quotidiano do ser humano podem ser considerados como tipos de atividade física (Araújo & Araújo, 2000; Caspersen et al., 1985).

A atividade física constitui-se como uma das componentes com maior peso na obtenção do bem-estar de um indivíduo, existindo uma convicção cada vez mais forte das vantagens físicas, psicológicas e sociais aliadas à sua prática na população em geral. Além disso, a atividade física é vista como um fator chave na proteção, controlo, prevenção de doenças não transmissíveis, como é o caso das doenças cardiovasculares, diabetes e doenças oncológicas (Corte-Real et al., 2008).

Os benefícios e barreiras ao exercício são importantes mediadores de mudança de comportamento. Entender porque os indivíduos não praticam atividades físicas regulares é um tema complexo e multifacetado, abrangendo determinantes pessoais, interpessoais, ambientais e políticas, tal como idade, sexo, composição corporal, variáveis demográficas, dias da semana, estações do ano, atitudes e crenças, influência de pais, amigos e professores, conhecimento sobre saúde e como praticar atividades físicas (Baranowski & Jago, 2005; Lovell et al., 2010; Salvador, 2016).

O transporte ativo, também denominado de mobilidade ativa ou mobilidade não monitorizada, é uma forma de mobilidade para transporte de pessoas e em alguns casos de bens, que faz uso unicamente de meios físicos do ser humano para a locomoção. Os meios de transporte ativos mais amplamente utilizados no mundo são andar a pé e de bicicleta. Outros menos comuns são patins, skate ou trotinetas. Ou seja, é tudo o que permite a mobilidade das pessoas apenas pela força do seu corpo, sem auxílio de motores (Engbers & Hendriksen, 2010).

Na prática de atividade física, manter a motivação é essencial para a obtenção de sucesso. Como tal, existe a necessidade de apontar as motivações que conduzem à prática de atividade física, isto é, o ato de despertar o interesse para algo, que conduz ao desencadear de uma ação, inerente a fatores intrínsecos e extrínsecos (Azevedo & Eira, 2021).

O ingresso no ensino superior é uma fase profundamente transformadora e marcante na vida de um indivíduo, onde são promovidas várias alterações nas rotinas e estilos de vida. Este período coincide com o fim do ciclo da prática desportiva que muitos jovens mantinham anteriormente quando frequentavam o ensino secundário, uma vez que, os jovens passam de uma prática de atividade física regular obrigatória, enquanto disciplina, para uma prática voluntária que depende, exclusivamente da vontade, motivação e interesses de cada um (Fontes & Vianna, 2009).

3. Projeto de pesquisa, metodologia e análise de dados

Participaram neste estudo 203 estudantes (104 homens e 99 mulheres), de licenciatura, mestrado, doutoramento e cursos técnicos Superiores profissionais da Universidade da Maia e do Instituto Politécnico da Maia. Foram utilizados quatro instrumentos, o *Stage of Exercise Behaviour Change Questionnaire*, o Questionário Internacional de Avaliação da Atividade Física (IPAQ), um questionário que diz respeito ao uso de transporte ativo e o *Satisfaction With Life Scale*. A análise de dados foi feita a partir do *software* SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) da IBM. O tratamento estatístico efetuou-se através de análise descritiva e inferencial.

4. Resultados e discussão

Os resultados deste estudo mostram que os principais benefícios para a prática desportiva identificados pelos estudantes são a preocupação com a saúde física e psicológica. As principais barreiras que encontram são a falta de tempo e falta de motivação.

5. Conclusões, contribuições e implicações

Curiosamente existe uma correlação direta entre a prática de atividade física e a satisfação com a vida de estudantes do ensino superior. O sexo e o grau académico não são indicativos de maior ou menor prática desportiva. Foi ainda identificado que nestas instituições de ensino a utilização de transportes ativos é muito reduzida, ainda assim não é indicativo que os estudantes que utilizam esses transportes têm uma vida desportivamente mais ativa que os restantes.

6. Referências bibliográficas

Araújo, D., & Araújo, C. (2000). Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 6(5), 194–203.

Doi: <https://doi.org/10.1590/s1517-86922000000500005>

Azevedo, A., & Eira, P. (2021). Physical exercise influencing factors in health clubs.

Journal of Education, Technologies, and Health, 2(9e), 289–296., No. 9e (2021): Serie 2, n.º 9e, 289–296.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(No. 2), 126–131. <https://doi.org/10.1093/nq/s9-IX.228.365-f>

Chillón Garzón, P., Delgado Fernández, M., Tercedor Sánchez, P., & González-Gross, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, nº1(3), 5–12.

Doi: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i3.35094>

Corte-Real, N., Dias, C., Corredeira, R., Barreiros, A., Bastos, T., & Fonseca, A. M. (2008). Prática desportiva de estudantes universitários: o caso da Universidade do Porto. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2008(2), 219–228.

Doi: <https://doi.org/10.5628/rpcd.08.02.219>

Lira, M., & Silva, V. P. G. (2015). Motivação Intrínseca Vs. Motivação Extrínseca: a Aplicação Da Escala Wpi No Contexto Do Setor Público Português. *Revista de Gestão, Finanças e Contabilidade*, 5(4), 171–195.

Doi: <https://doi.org/10.18028/22385320/rgfc.v5n4p171-195>