

Padrão de atividade física e bem-estar psicológico em estudantes do ensino superior

Padrón de actividad física y bienestar psicológico en estudiantes de enseñanza superior

Nuno Correia¹

Inês Craveiro²

Débora Fonseca²

Margarida Cardoso²

Bruna Neves²

¹MSc., Center for Innovative Technology and Health Care (ciTechCare)

²RN, Escola Superior de Saúde do Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal

Resumo

Enquadramento: o sedentarismo é um problema atual da sociedade, potenciando o aparecimento de problemas de saúde. O bem-estar psicológico pode ser influenciado pelo padrão de atividade física.

Objetivos: analisar o padrão de atividade física em estudantes de uma instituição do ensino superior e a sua relação com o bem-estar psicológico.

Metodologia: estudo correlacional quantitativo transversal com recurso a amostra de conveniência.

Resultados: amostra constituída por 48 estudantes, com idades entre os 18 e os 25 anos, sendo 4 do sexo masculino e 44 do sexo feminino. Apesar de não existirem relações com significado estatístico verificaram-se diferenças, pois os estudantes que realizam uma atividade física com maior intensidade têm tendencialmente um melhor bem-estar psicológico. Verificou-se ainda que existe tendência para os estudantes com mais idade apresentarem uma menor sensação de saúde e que os estudantes que possuem um melhor coeficiente de bem-estar psicológico possuam uma melhor sensação de saúde e menos tempo de atividades sedentárias.

Conclusão: tendencialmente quem pratica mais atividade física demonstra um melhor bem-estar psicológico. Sugere-se um maior investimento em literacia em saúde sobre atividade física, seus padrões e as orientações da Organização Mundial de Saúde para reduzir o sedentarismo.

Palavras-chave: atividade física; comportamento sedentário; estudantes

Resumen

Marco contextual: el sedentarismo es un problema actual en la sociedad, que propicia la aparición de problemas de salud. el bienestar psicológico puede ser influenciado por los padrones de actividad física.

Objetivos: analizar el padrón de actividad física en estudiantes de una institución de enseñanza superior y su relación con el bienestar psicológico.

Metodología: estudio cuantitativo correlacional transversal utilizando una muestra de conveniencia.

Resultados: la muestra consistió en 48 estudiantes con edades comprendidas entre 18 y 25 años, 4 hombres y 44 mujeres. Aunque no se encontraron relaciones estadísticamente significativas, sí se observaron diferencias, ya que los estudiantes que realizaban actividad física con mayor intensidad tendían a tener mejor bienestar psicológico. También se observó una tendencia a que los estudiantes de mayor edad tuvieran una menor sensación de salud y a que los estudiantes con un mejor coeficiente de bienestar psicológico tuvieran una mejor sensación de salud y dedicaran menos tiempo a actividades sedentarias.

Conclusión: quienes practican más actividad física tienden a tener mejor bienestar psicológico. Se sugiere una mayor intervención en la alfabetización sanitaria sobre la actividad física, sus normas y las directrices de la OMS para reducir el comportamiento sedentario.

Palabras clave: actividad física; comportamiento sedentario; estudiantes

Submissão: 18/07/2023

Aceitação: 17/05/2024

Introdução

A Organização Mundial de Saúde (OMS), refere-se à saúde como uma condição de bem-estar físico, mental e social e não somente a inexistência de doença (OMS, 1948).

Tendo em consideração estes pressupostos, tem-se verificado ao longo do tempo, que existe uma associação entre a prática de atividade física e uma melhor condição de saúde, existindo vários estudos que concluem que efetivamente essa associação é importante para a saúde e bem-estar das pessoas, existindo inclusive uma relação inversa entre o nível de atividade física e a mortalidade (Campaniço, 2016; Direção-Geral da Saúde [DGS], 2022a; OMS, 2022b; Quesado et al., 2020; Rodrigues, 2021).

A atividade física é elucidada pela OMS (2022b), como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que imponham um consumo de energia. Assim, a atividade física refere-se a todos os movimentos, incluindo durante os tempos livres, para transporte de e para os locais, ou como parte do trabalho de uma pessoa.

Ainda de acordo com a OMS (2022b), é importante referir que tanto a atividade física de intensidade moderada como a de intensidade vigorosa melhoram a saúde.

Assim, a prática de atividade física é, de acordo com inúmeros estudos, uma prática preventiva no combate às doenças crónicas, e é reconhecida a sua influência na redução do stress,

da ansiedade e depressão (Campaniço, 2016; OMS, 2022b; Quesado et al., 2020; Rodrigues, 2021), sendo que a sua prática regular é amplamente conhecida como uma estratégia eficaz e eficiente de saúde pública, potencializando a saúde e bem-estar das pessoas (Rodrigues, 2021).

Segundo a OMS (2020), quatro a cinco milhões de mortes anuais poderiam ser evitáveis caso a população fosse mais ativa fisicamente, sendo que a atividade física regular é bastante relevante para a proteção, prevenção e controlo de diversas doenças não transmissíveis, como por exemplo as doenças cardiovasculares e diabetes mellitus tipo 2.

É neste sentido, que a OMS (2020) e a DGS (2022a), tem desenvolvido diretrizes globais com programas para a promoção da atividade física, com investimento em ações que promovam a atividade física e reduzam o sedentarismo.

Para além dos aspetos mencionados, a atividade física beneficia a saúde mental, prevenindo a decadência cognitiva e sintomas de ansiedade e depressão, contribuindo, ainda, para a manutenção do peso e do bem-estar geral (OMS, 2020). Desta forma, a prática de atividade física também pode influenciar a saúde mental e consequentemente o bem-estar psicológico.

Em relação ao bem-estar psicológico, o Plano Nacional Saúde 2021-2030, implementado pela DGS, preconiza o acesso de cuidados de saúde mental e promoção de bem-estar a todos (DGS, 2022b), sendo que a saúde mental constitui um dos constructos da saúde e é um direito humano básico crucial para o desenvolvimento pessoal, comunitário e socioeconómico, pois a mesma permite que o indivíduo consiga reconhecer as suas capacidades individuais e coletivas, tomar decisões, construir relações e moldar-se ao mundo onde vive (OMS, 2022a). A OMS (2022a), salvaguarda também a importância da saúde mental na autoconsciencialização do indivíduo com impacto na sua saúde, nomeadamente no reconhecimento das suas capacidades em lidar com as exigências normais do dia-a-dia, trabalhar de forma produtiva e frutífera e ser capaz de dar contributo à sua comunidade.

Assim, tendo em consideração os aspetos mencionados, torna-se importante estudar a problemática inerente à prática de atividade física e à sua relação com o bem-estar psicológico, para identificar precocemente situações de risco e consequentemente se necessário poder atuar na promoção da saúde através de programas adequados e adaptados à população em estudo, tendo em consideração os objetivos preconizados pela OMS e DGS.

Enquadramento/Fundamentação teórica

A entrada na vida universitária é uma etapa caracterizada por um processo de adaptação, por vezes complicado, comprometendo a saúde dos estudantes, havendo um aumento de problemas psicoafetivos, como a depressão e a ansiedade, o consumo e dependência de substâncias psicoativas, uma alimentação inadequada e pouca ou nenhuma atividade física (Pereira et al., 2018; Pereira, 2019). Por outro lado, também constitui um período que pode ser oportuno para solidificar estilos de vida saudáveis (Pereira et al., 2018).

Deste modo, os estudantes do ensino superior, vivenciam processos de transição (Meleis, 2010), constituindo um grupo de risco no que respeita à adoção de estilos de vida pouco saudáveis, tornando-os mais suscetíveis a alterações da sua saúde (Pereira et al., 2018; Pereira, 2019).

Assim, é fundamental promover o processo de adaptação, para que se dê uma transição saudável, prevenindo o comprometimento do bem-estar dos estudantes do ensino superior e, por outro lado, tendo em conta que os estudos apontam para um decréscimo dos índices de atividade física, também se torna importante identificar os padrões de atividades física e de prevalência do sedentarismo para se puderem implementar ações de promoção da mesma em conformidade com as orientações da OMS e DGS.

O bem-estar psicológico pode estar relacionado com problemas de saúde mental, sendo os mais conhecidos a depressão e a ansiedade, problemas estes que abrangem qualquer idade e interferem na capacidade de lidar com as tarefas diárias (Ordem dos Psicólogos, 2022). Desta forma, a saúde psicológica é assim tão importante como a saúde física, sendo fundamental reconhecer antecipadamente alterações da saúde, existindo terapêuticas eficazes, sendo totalmente possível recuperar e viver uma vida plena, saudável e produtiva (Ordem dos Psicólogos, 2022).

O bem-estar psicológico agrega assim uma perceção individual que pode ter consequências nas condutas de saúde dos estudantes e “integra aspetos psicológicos como vitalidade, autocontrolo e baixa ansiedade” (Pereira et al., 2018, p.11), estando relacionado com a capacidade de utilizar as competências para gerir as dificuldades do dia-a-dia, em todos os contextos de vida, refletindo a forma como se pensa, sente, se avaliam as diversas situações, se tomam decisões e como se processa a relação com os outros.

Desta forma, sendo a população alvo deste estudo os estudantes universitários, a sua saúde física e psicológica é de extrema importância devendo ser uma preocupação dos professores e de todas as pessoas envolvidas no seu acompanhamento, tornando-se assim importante estudar aspetos relacionados com o padrão de atividade física e o bem-estar psicológico que necessitam de instrumentos para a sua avaliação com propriedades psicométricas adequadas para a população em estudo.

A atividade física e a saúde mental são dois conceitos que se entrelaçam na vida de um indivíduo, sendo fundamental que ambos estejam em equilíbrio para o bem-estar geral do mesmo. Relativamente aos estudantes universitários, este equilíbrio torna-se algo difícil de ser alcançado ou mantido, uma vez que estes apresentam nesta fase da vida, principalmente os mais jovens, fatores de stress inerentes a aceitação corporal, a inclusão em grupos, frustrações de relacionamentos interpessoais e familiares, trabalho exaustivo, universidade, atividade laboral, e para além de todos estes fatores, o isolamento social devido aos dois anos de pandemia que recentemente foram enfrentados. Todos estes eventos fazem com que os jovens se deparem com realidades diferentes daquilo a que estavam acostumados a vivenciar, fazendo com que saiam da sua zona de conforto o que pode originar possíveis sintomas de ansiedade e perturbações do bem-estar psicológico (Borges, 2021).

Tendo em consideração esta realidade, os enfermeiros apresentam um papel crucial na promoção da saúde e prevenção de complicações com o objetivo de obter ganhos em saúde através da excelência dos cuidados que prestam. É da sua responsabilidade realizar ensinamentos sobre a adoção de estilos de vida saudáveis como a prática de atividade física, alimentação equilibrada e saudável, na prevenção de complicações que possam advir da não adesão a estes comportamentos (Ordem dos Enfermeiros, 2001).

Assim, a prática de atividade física pode ser encarada como uma terapêutica não farmacológica de primeira linha não só para os estudantes universitários, mas também para toda a população.

Desta forma, no sentido de entender se existe algum tipo de relação entre o padrão de atividade física e o bem-estar psicológico nos estudantes de uma Instituição do Ensino Superior, desenvolveu-se a seguinte questão de investigação:

“Qual é a relação entre o padrão de atividade física e o bem-estar psicológico dos estudantes, e qual a relação destes com as variáveis sociodemográficas?”

Metodologia

Realizou-se um estudo quantitativo correlacional e transversal.

De acordo com Vilelas (2020, p.216), o estudo quantitativo correlacionado, consiste “em determinar as relações entre as variáveis num estudo”, verificando a natureza das suas relações. Pretendeu-se assim, investigar as relações entre diferentes variáveis por meio de hipóteses de associação, a partir da observação de acontecimentos, realizada por meio de questionário sem qualquer intervenção do investigador.

Por outro lado, um estudo transversal consiste em examinar as várias variáveis e as relações estabelecidas entre elas “num dado momento” específico, recolhendo informações sobre problemas de saúde existentes (Vilelas, 2020, p.225).

Este estudo teve como objetivo geral analisar o padrão da atividade física em estudantes de uma instituição do ensino superior e a sua relação com o bem-estar psicológico.

Como objetivos específicos foram estabelecidos os seguintes:

Identificar o padrão de atividade física dos estudantes da instituição; avaliar a perceção que os estudantes possuem acerca da sua saúde e sua relação com o padrão de atividade física e com o bem-estar psicológico; analisar o padrão de atividade física e o bem-estar psicológico em função das variáveis: sexo, índice de massa corporal, curso que frequentam, atividade física que referem praticar e descrever o bem-estar psicológico nos estudantes.

Questão de investigação

Segundo Vilelas (2020), as questões de investigação têm em conta o meio sociocultural e económico do investigador, podendo surgir da observação do dia-a-dia, da vida profissional, num contexto de pesquisa, da vida pessoal e das relações que estabelece.

Assim foi estabelecida a seguinte questão de investigação:

Qual é a relação entre o padrão de atividade física e o bem-estar psicológico dos estudantes e qual a relação destes com as variáveis sociodemográficas?

População e amostra

A população alvo estabelecida foram os estudantes de uma instituição do ensino superior.

A amostra foi considerada de conveniência, partindo da divulgação do estudo a participantes conhecidos dos investigadores e que estivessem disponíveis para responder, pois o estudo foi realizado apenas a estudantes da instituição que de forma consentida demonstrassem interesse e vontade em participar. Segundo Vilelas (2020, p.181), a amostra por conveniência é “aquela que se obtém sem nenhum plano preconcebido resultando as unidades escolhidas do

produto das circunstâncias fortuitas”, de forma que os participantes que são tidos no estudo sejam aleatórios.

Instrumentos utilizados

A recolha de dados foi efetuada com recurso a um questionário de autopreenchimento elaborado com recurso ao Google Forms, sendo partilhado através das redes sociais e contactos de correio eletrónico de participantes conhecidos dos investigadores.

Um questionário é um instrumento de colheita de dados que permite registar e planear para recolher dados a partir de questões. Assim, para que o questionário seja feito de forma correta é importante que as questões sejam bem organizadas e lógicas para o participante que as responde impedindo assim a sua desistência, devendo ainda ser organizado por temas bem definidos (Vilelas, 2020). O objetivo do questionário é a obtenção sistematizada e ordenada da informação acerca da população que é estudada, sobre as variáveis (Vilelas, 2020).

No questionário utilizado, constaram as variáveis sociodemográficas (idade, peso, altura, índice de massa corporal, curso que frequenta, ano que frequenta, sensação de saúde, se pratica atividade física e tipo de atividade física praticada). Além destas variáveis, foram avaliados o padrão de atividade física (avaliado pelo Questionário Internacional de Atividade Física versão reduzida [IPAQ_R]) e o bem-estar psicológico nos estudantes (avaliado pelo Questionário Geral de Bem-Estar Psicológico versão reduzida [QGBEP_R]). O IPAQ versão reduzida permite inferir o padrão de atividade física, a partir da observação populacional de atividade física entre adultos dos 15 aos 69 anos e o QGBEP-R constitui um instrumento de recolha de dados que é fidedigno e válido para medir o bem-estar psicológico em estudantes do ensino superior.

O QGBEP_R integra aspetos psicológicos como vitalidade, autocontrolo e baixa ansiedade, sendo traduzido e validado por Pereira et al. (2018). O QGBEP-R foi baseado no Psychological General Well-Being Index associado à tradução por Rainho et al., em 2012 e com base na análise das suas qualidades psicométricas foi testada a sua validade sendo um instrumento “...fidedigno e válido para medir o bem-estar psicológico em estudantes do ensino superior” (Pereira et al., 2018, p.17).

O QGBEP-R é constituído por seis itens, respondidos em escala tipo likert, uns com cinco alternativas de resposta, de nunca a sempre e outros em escala tipo likert de intensidade, também com cinco alternativas de resposta, de senti-me cheio de energia a senti que não tinha nenhuma energia ou vitalidade em relação a tudo (Pereira et al., 2018).

A pontuação total de bem-estar psicológico obtém-se somando a pontuação nos seis itens, cujo valor pode variar entre zero (0) e trinta (30) correspondendo as “pontuações mais elevadas a níveis superiores de bem-estar psicológico” (Pereira et al., 2018, p.11).

Quanto à avaliação da atividade física recorreu-se ao IPAQ_R proposto pela OMS e validado para a população portuguesa por Campaniço (2016), de forma a determinar o padrão de atividade física dos elementos da amostra estudada. Este instrumento consiste num questionário concebido para a vigilância populacional de atividade física entre adultos, tendo sido testado em adultos entre a faixa etária dos 15 aos 69 anos (Campaniço, 2016).

A quantificação da atividade física tem em conta o dispêndio energético quer em repouso (MET), quer de forma ativa. Campaniço (2016, p.8) referindo-se à atividade física menciona que “o reconhecimento dos padrões de atividade física representa também uma importante forma de a quantificar”, referindo-se ao tipo (atividades estruturadas e não

estruturadas de intensidade baixa, moderada ou vigorosa), duração (período), frequência (dia, semana ou mês) e intensidade da atividade física durante um período de tempo limitado (atividades de intensidade baixa, moderada e vigorosa).

Assim, o cálculo dos padrões de intensidade da atividade física tem em conta o dispêndio energético (que varia conforme o tipo de atividade física) e os aspetos inerentes ao tempo e frequência em que ocorre a atividade, podendo ser classificadas em padrão de atividade física baixa, moderada e vigorosa.

Após recolha dos dados foi utilizado o software de tratamento de dados o Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 28, para organizar e processar os dados para a análise descritiva e inferencial.

Os testes estatísticos efetuados tiveram em consideração a amostra e a sua distribuição, sendo utilizadas medidas de estatística descritiva (medidas de tendência central e de dispersão) e de estatística inferencial para validação de hipóteses.

Procedimentos formais e éticos

Atendendo à Declaração de Helsínquia (1964), o protocolo de pesquisa foi submetido à apreciação por Comissão de Ética (CE) sendo aprovado antes de se iniciar o estudo (CE/IPLEIRIA/07/2023).

A participação no estudo foi sigilosa e todos os dados trabalhados por pessoal autorizado vinculado ao dever de sigilo e confidencialidade. A participação no estudo foi inteiramente voluntariosa e os participantes poderiam a qualquer momento interromper a sua participação.

Cada um dos participantes assinou um termo de consentimento informado, onde foi fornecida informação acerca do estudo e consentindo a utilização dos dados que forneceram como confidenciais e para utilização para fins estatísticos.

Resultados

Análise descritiva

A amostra deste estudo foi constituída por estudantes de uma escola superior de saúde que tem cerca de 800 estudantes distribuídos por cinco cursos de licenciatura. Responderam ao questionário 4 estudantes do sexo masculino (8,34%) e 44 do sexo feminino (91,67%). No que respeita ao ano de licenciatura, 26 estudantes que responderam são do 4º ano (54,2%), 7 do terceiro ano (14,6%), 9 do segundo ano (18,8%) e 6 do primeiro ano (12,5%), com idades entre os 18 e os 25 anos.

Tabela 1 Distribuição dos estudantes da amostra tendo em conta o sexo e a idade

		Sexo	
Idade	Masculino	Média	22,50
		Mediana	22,50
		Mínimo	21
		Máximo	24
		Desvio padrão	1,291
	Feminino	Média	21,23
		Mediana	21,00

	Mínimo	18
	Máximo	25
	Desvio padrão	1,854

O questionário para a realização deste estudo foi partilhado com estudantes de vários cursos de uma instituição do ensino superior da região centro de Portugal, tendo sido obtidas mais respostas por parte de estudantes do 4º ano e do curso de enfermagem eventualmente devido facto destes alunos poderem estar mais despertos para o tema e o preenchimento do inquérito, considerando que ao nível do quarto já detêm mais formação ao nível da área de investigação.

As atividades físicas referidas como mais praticadas são o ginásio, a corrida e a caminhada sendo esta última a mais praticada pelos indivíduos da amostra estudada.

Relativamente à sensação de saúde, obteve-se o resultado que os elementos do sexo masculino consideram boa a excelente a sua sensação de saúde, enquanto que no caso dos elementos do sexo feminino alguns consideram a sua sensação de saúde em níveis inferiores ao da caracterização do sexo masculino, nomeadamente 2,27% considera má a sua sensação de saúde e 9,09% considera razoável.

Em conformidade com este facto, verificou-se ainda que na amostra os elementos do sexo masculino têm uma média de sensação de bem-estar psicológico superior ao sexo feminino como demonstra a tabela 2.

Tabela 2 Sensação de bem-estar psicológico tendo em conta o sexo

	Sexo					
	Masculino			Feminino		
	Média	Máximo	Mínimo	Média	Máximo	Mínimo
QGBEP	19	27	12	16	25	7

Outro aspeto interessante de caracterizar é inerente ao padrão de atividade física dos participantes que se encontra descrito na tabela 3.

Tabela 3 Padrão de atividade física dos participantes

Estatísticas Descritivas					
	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Padrão de Atividades Físicas Vigorosas	23	0	7	2,46	2,093
Padrão de Atividades Físicas moderadas	13	0	6	1,79	1,713
Padrão de Atividades Físicas baixas	12	0	7	4,21	2,133
Atividade Sedentária	48	60	720	269,58	161,745
N válido (de lista)	48				

Análise inferencial

Para análise dos dados, após os testes de normalidade e tendo em conta o tamanho amostral (n=48) optou-se por utilizar testes não paramétricos e a correlação não paramétrica de Spearman.

Foram efetuados testes de hipóteses com recurso ao teste de U-Mann-Whitney, para estudar as diferenças de distribuição nos resultados obtidos relativamente às variáveis padrão de atividade física, bem-estar psicológico e entre estes e as variáveis sociodemográficas, tendo-se verificado que apesar destes testes não apresentarem significado estatístico relevante, existem diferenças que são importantes de analisar.

Já no que respeita à utilização da correlação não paramétrica de Spearman foi utilizada para verificar a associação entre variáveis, sendo que o sentido da associação pode ser direto (positivo) ou inverso (negativo) e com diferentes forças de associação consoante esteja mais próximo ou afastado do zero (Vilelas, 2020).

Assim, em relação ao sexo, pela análise dos resultados da relação entre o bem-estar psicológico e o sexo, denota-se que apesar de não haver significado estatístico existem diferenças entre o sexo feminino e masculino, tal como se pode constatar pela tabela 4.

Tabela 4 Relação do bem-estar psicológico com o sexo

Sexo		N	Posto médio	Média	Desvio Padrão	Mediana	Mínimo	Máximo	U de Mann-Whitney	P
Q G B E P	Masculino	4	28,50	18,50	6,245	17,5	12	27	72,000	0,550
	Feminino	44	24,14	16,02	5,115	17	7	25		
	Total	48								

Verifica-se assim, que os elementos do sexo masculino apresentam tendencialmente valores superiores no que respeita ao bem-estar psicológico.

Por outro lado, no que respeita à relação entre a prática de atividade física e o bem-estar psicológico, verificou-se que não existe relação estatisticamente significativa, no entanto, existem também diferenças, como se podem verificar pela análise da tabela 5.

Tabela 5 Relação entre a prática de atividade física e o bem-estar psicológico

Estudantes de Enfermagem (n=48)								Teste Mann-Whitney U	
Prática de atividade física	N	M	Med	DP	Min	Máx	sig	U	
QGBEP	Baixa	12	15,33	13,50	4,658	8	24	0,559	255,500
	Moderada	13	16,08	17,00	4,752	8	22	0,862	220,00
	Vigorosa	23	16,78	19,00	5,792	7	27	0,508	191,500

Apesar de não existir relação com significado estatístico significativo, comparando os valores das médias obtidas em relação ao bem-estar psicológico e à prática de atividade física com diferentes intensidades, verifica-se que os estudantes que realizam uma atividade física com maior intensidade têm tendencialmente um melhor bem-estar psicológico, quando comparados com os que praticam atividade física com menor intensidade.

Foram também testadas outras hipóteses, para verificar as relações do bem-estar psicológico e da atividade física com variáveis sociodemográficas, e tal como foi mencionado não se verificaram relações com significado estatístico, porém ressaltam-se algumas diferenças, sendo interessante constatar, ainda que, no que respeita aos elementos que respondem praticar

atividade física, possuem tendencialmente (atendendo à análise descritiva) uma maior sensação de saúde e um melhor bem-estar psicológico.

No estudo efetuado verificaram-se assim diferenças que podem ser analisadas tendo em conta a análise descritiva, mas também a eventual existência de associações mensuráveis entre variáveis.

Assim sendo, apesar das correlações não fornecerem relações de causalidade, mas sim um reconhecimento de padrões de associação entre as variáveis analisadas, optou-se por analisar e aplicar a correlação não paramétrica de Spearman, tendo em conta Vilelas (2020) para as considerações interpretativas apresentadas na tabela 6.

Tabela 6 Correlação de Spearman entre variáveis

		Correlações							
		Idade	Peso	Altura	Sensaço saúde	Atividade Sedentária	IMC	QGBE P	
Rô de Spearm an	Idade	Coefficiente de Correlação	1,000	0,214	0,174	-,340*	0,045	0,17 4	-0,272
		Sig. (2 extremidades)		0,145	0,238	0,018	0,764	0,23 7	0,062
	Peso	Coefficiente de Correlação	0,214	1,000	,620**	-0,184	0,264	,833* *	-0,066
		Sig. (2 extremidades)	0,145		0,000	0,211	0,070	0,00 0	0,656
	Altura	Coefficiente de Correlação	0,174	,620**	1,000	-0,127	0,098	0,13 0	0,142
		Sig. (2 extremidades)	0,238	0,000		0,391	0,508	0,37 8	0,337
	Sensaço o saúde	Coefficiente de Correlação	-,340*	-0,184	-0,127	1,000	-0,124	- 0,21 7	,554**
		Sig. (2 extremidades)	0,018	0,211	0,391		0,400	0,13 8	0,000
	Atividade Sedentária	Coefficiente de Correlação	0,045	0,264	0,098	-0,124	1,000	0,26 7	-,353*
		Sig. (2 extremidades)	0,764	0,070	0,508	0,400		0,06 6	0,014
	IMC	Coefficiente de Correlação	0,174	,833**	0,130	-0,217	0,267	1,00 0	-0,222

		Sig. (2 extremidades)	0,237	0,000	0,378	0,138	0,066		0,129
	QGBEP	Coeficiente de Correlação	-0,272	-0,066	0,142	,554**	-,353*	-0,222	1,000
		Sig. (2 extremidades)	0,062	0,656	0,337	0,000	0,014	0,129	
		N	48	48	48	48	48	48	48

*. A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

**.. A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

Pela análise da tabela 6, verificou-se que existem relações de associação entre variáveis, nomeadamente entre a sensação de saúde e a idade (correlação fraca negativa), entre o peso e a altura (correlação moderada positiva), entre o peso e o índice de massa corporal (correlação forte positiva), entre a sensação de saúde e o bem-estar psicológico (correlação moderada positiva) e entre os minutos por semana de atividade sedentária e o bem-estar psicológico (correlação fraca negativa).

Discussão

O estudo académico permitiu tecer uma análise interpretativa sobre a relação do padrão de atividade física em estudantes de uma Instituição do ensino superior e a sua relação com o bem-estar psicológico, e, ainda que não fossem detetadas relações estatisticamente significativas, verificaram-se diferenças importantes, sendo que tendencialmente quem pratica um maior índice de atividade física demonstra um melhor bem-estar psicológico.

Estes resultados são similares ao do estudo realizado por Werneck e Navarro (2011), em que é mencionado que a prática regular de exercício físico está associada a vários benefícios psicológicos, como a diminuição do stress, ansiedade, e depressão, assim como o aumento do autoconceito e bem-estar psicológico, concluindo que quanto maior for o nível de atividade física praticada menor é a diferença de humor e maior é o bem-estar psicológico dos adolescentes.

Neste estudo, as atividades físicas referidas como mais praticadas são o ginásio, a corrida e a caminhada sendo esta última a mais praticada pelos indivíduos da amostra estudada. Quesado et al., (2020) também obtiveram resultados similares mencionando que as atividades mais praticadas pelos estudantes do ensino superior são ginásio, caminhada e natação.

Assim, atendendo à amostra estudada, constatou-se que relativamente às atividades mencionadas, no total existem 25 estudantes que referem praticar atividade física o que corresponde a 52,08% da amostra, o que comparativamente com o estudo de Quesado et al., (2020) é um resultado baixo, uma vez que nesse estudo 73,65% dos elementos da amostra referiam praticar atividade física. Este facto pode indiciar que poderá existir alguma falta de conhecimentos sobre o que é a atividade física e os seus diferentes padrões nos indivíduos da amostra estudada, pois apenas 23 estudantes do sexo feminino, e 2 estudantes do sexo masculino referiram praticar atividade física, porém aquando do preenchimento do IPAQ versão reduzida

todos referiram praticar atividade física que se enquadraram num dos três padrões de atividade física estudada.

Relativamente ao tempo passado em atividades sedentárias, o resultado obtido após a realização do estudo revela que para a amostra estudada em média um estudante passa 4 horas e 29 minutos por dia da semana sentado. Este facto também se observa no estudo de Quesado et al., (2020), uma vez que segundo os resultados obtidos por estes, 78,09 % dos estudantes, passam cerca de 4 ou mais horas sentados durante um dia. É importante salientar que a OMS (2020), recomenda que os adultos limitem a quantidade de tempo sedentário substituindo-o por qualquer tipo de atividade, o que proporcionaria benefícios para a saúde.

Assim, a prática de exercício físico regular poderá constituir um fator fundamental na prevenção de doenças, sendo crucial o papel dos profissionais de saúde e dos profissionais relacionados com o desporto, de modo, a incentivar a prática de exercício físico.

A promoção de saúde a nível da atividade física poderá ser importante também para promover o bem-estar psicológico. De salientar que a Promoção de Saúde é definida como um processo de capacitação das pessoas de modo a aumentar o seu autocontrolo e melhorarem a sua saúde. Este processo baseia-se numa abordagem individual, incluindo intervenções ambientais e sociais não correspondendo na sua maioria, ao foco de atenção das instituições do ensino superior (Ferreira et al., 2017).

Outro aspeto importante é inerente à produtividade e resultados de aprendizagem nas quais a realização de atividade física poderá ter um papel importante. No estudo de Rodrigues e Reis (2020), os hábitos de vida saudáveis para além de potenciar vidas mais produtivas e melhorias na aprendizagem, contribuem ativamente para a sociedade, tendo a escola um papel fundamental na promoção de escolhas saudáveis. Também o estudo de Almeida et al., (2018) evidenciou que a prática de desportos coletivos promove níveis mais elevados no estabelecimento de relações positivas com outras pessoas, na criação de objetivos de vida, aceitação de si próprio e no bem-estar psicológico.

De salientar que o enfermeiro desempenha um papel importante a este nível pois o mesmo contribui para a dotação dos cidadãos a nível do conhecimento, capacidade, atitudes e valores que os ajudem a fazer opções e a tomar decisões adequadas à sua saúde (Ordem dos enfermeiros, 2011). Seria assim interessante promover e incentivar a prática de desportos coletivos nas diferentes Instituições de ensino superior, quer ao nível das atividades curriculares, quer a nível de atividades extracurriculares começando pelas instituições com formação graduada e pós-graduada nas áreas da saúde.

Conclusão

O estudo realizado permitiu responder aos objetivos propostos, permitindo depreender que para a amostra estudada o padrão de atividade física tem impacto no bem-estar psicológico dos estudantes, e que tendencialmente quem pratica um maior índice de atividade física demonstra um melhor bem-estar psicológico.

Conclui-se que existe uma tendência para os estudantes com mais idade apresentarem uma menor sensação de saúde e que os estudantes que possuem um melhor coeficiente de bem-

estar psicológico e conseqüentemente uma melhor sensação de saúde e menos tempo de atividades sedentárias.

O facto de o número de elementos da amostra ser reduzido e do estudo ser limitado apenas a uma instituição de ensino superior constituiu uma limitação em relação aos resultados obtidos, não permitindo obter relações com significado estatístico significativo.

Assim, sugere-se que se possam implementar futuramente estudos com amostras maiores e em diferentes instituições tendo em conta os assuntos abordados.

Sugere-se ainda que possa existir um maior investimento em literacia em saúde sobre o que é a atividade física, os seus diferentes padrões e as orientações da OMS e da DGS para reduzir o sedentarismo e melhorar os índices de prática de atividade física.

Outra sugestão que pode ser importante é introduzir unidades curriculares nos planos de estudos de todos os cursos do ensino superior que possam contemplar a promoção e incentivo da prática de atividade física e dinamizar atividades extracurriculares tendo em conta esta prática e que envolvam toda a comunidade académica.

Conclui-se também que a existência, disponibilização e divulgação de serviços de acompanhamento para suporte psicológico (alguns já existem atualmente), de modo a promover um espaço seguro para que os estudantes possam expressar as suas preocupações, frustrações e emoções relacionadas com a experiência académica também poderão ser importantes.

Referências bibliográficas

Almeida, L. M., Pereira, H. P., & Fernandes, H. M. (2018). Efeitos de diferentes tipos de prática desportiva no bem-estar psicológico de jovens estudantes do ensino profissional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 15-21. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311153534001.pdf>

Borges, I. S. (2021). Efeitos da atividade física e do exercício físico na prevenção e redução de transtornos de ansiedade e depressão em adultos jovens [Bacharelato, Universidade Católica de Goiás]. Repositório Acadêmico da Graduação (RAG). <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/1836>

Campaniço, H. (2016). Validade simultânea do questionário internacional de actividade física através da medição objectiva da actividade física por actigrafia proporcional [Tese de mestrado, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/11866>

Direção-Geral da Saúde. (2022a). Programa Nacional para a promoção da atividade física. DGS. <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica.aspx>

Direção-Geral da Saúde (2022b). Plano Nacional de Saúde 2021-2030. DGS. https://pns.dgs.pt/files/2022/03/PNS-21-30_Versao-editada-1_Final_DGS.pdf

Ferreira, F. M., Mota, L. A., Brito, I. D., & Santos, M. R. (2017). Perfil de saúde dos estudantes de enfermagem: diagnóstico epidemiológico a partir do modelo PRECEDE-PROCEED. *Revista de Enfermagem Referência*, IV (15), 92. <https://doi.org/10.12707/RIV17047>

Meleis, A. (2010). *Transition Theory- Middle Range and Situation Specific in nursing research and practice*. Springer Publishing Company.

Ordem dos Enfermeiros. (2001). Padrões de Qualidade dos Cuidados de Enfermagem Enquadramento conceptual: Enunciados Descritivos. <https://www.ordemenfermeiros.pt/media/8903/divulgar-padroes-de-qualidade-dos-cuidados.pdf>

Ordem dos Enfermeiros (2011). Regulamento do Perfil de Competências do Enfermeiro de Cuidados Gerais. https://www.ordemenfermeiros.pt/media/8910/divulgar-regulamento-do-perfil_vf.pdf

Ordem dos Psicólogos. (2022). Escola Saudavelmente. O que é a Saúde Psicológica? <https://escolasaudavelmente.pt/assistentes-operacionais/o-que-e-saude-psicologica>

Organização Mundial da Saúde. (1948). The Constitution of the World Health Organization. <https://www.who.int/about/governance/constitution>

Organização Mundial de Saúde. (2020). Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>

Organização Mundial de Saúde. (2022a). Mental health: strengthening our response. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organização Mundial de Saúde. (2022b). Physical Activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Pereira, E. (2019). Estilos de Vida dos Estudantes do Ensino Superior. Universidade Fernando Pessoa. https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/8682/1/PG_34014.pdf

Pereira, M., Antunes, M., Barroso, I., Correia, T., Brito, I., & Monteiro, M. (2018). Adaptação e validação do Questionário Geral de Bem-Estar Psicológico: análise fatorial confirmatória da versão reduzida. Revista de Enfermagem_Referência.4(18),9-18. <https://doi.org/10.12707/RIV18001>

Quesado, A., Santos, A., Soares, I., Moreira, L., & Pereira, S. (2020). Promoção da atividade física numa instituição de ensino superior. Revista de Investigação & Inovação em Saúde, 3(2), 49–60. <https://doi.org/10.37914/riis.v3i2.91>

Rodrigues, M., & Reis, A. (2020). A promoção do movimento nas crianças como enfermeira comunitária. Revista da UIIPS, 8, 177-191. <http://ojs.ipsantarem.pt/index.php/REVUIIPS>

Rodrigues, N. (2021). Atividade física e bem-estar em adultos. [Tese de Doutoramento, Universidade do Algarve]. Sapientia – UAlg Scientific Repository. <http://hdl.handle.net/10400.1/18453>

Vilelas, J. (2020). O Processo de Construção do Conhecimento (3ª ed.). Edições Silabo.

Werneck, F. Z., & Navarro, C. A. (2011). Nível de atividade Física e Estado de Humor em Adolescentes. Psicologia: Teoria e Pesquisa. 27(2), 189-193. <https://www.scielo.br/j/ptp/a/zkrPNwj7DZfjmnmgXp8KggM/?format=pdf&lang=p>