

# BEM-ESTAR E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA POR JOVENS

## - ANÁLISE DE DADOS RECOLHIDOS EM PERÍODO PANDÉMICO



CONDESSA, Isabel <sup>(1)(2)</sup> ANASTÁCIO, Zélia Caçador <sup>(2)(3)</sup>

maria.id.condessa@uac.pt; zeliac@ie.uminho.pt

- 1) FCSH, Universidade dos Açores
- 2) CIEC, Universidade do Minho
- 3) IE, Universidade do Minho



### Resumo:

Inúmeros estudos têm relevado a importância de se desenvolverem programas de Atividade Física e Desporto (AFD) nas escolas e os jovens foram o foco de muitas pesquisas sobre Pandemia COVID-19.

Para esta pesquisa foi aplicado um questionário (*Google Forms*) a 630 jovens portugueses, (20.03 ± 2.391 anos) selecionados de forma aleatória. Realizámos a análise estatística (descritiva, tendência central e comparativa) a variáveis individuais e contextuais.

Os jovens revelaram ter tido uma maior adesão AFD na infância, havendo um progressivo afastamento com o avançar da idade, com maior impacto a partir do período pandémico. A prática de AFD pareceu beneficiar aspetos mais relacionados com a necessidade de vencer o stress, de manter a forma física, de controlo do peso e de reforço dos aspetos emocionais e de auto motivação.

**Palavras Chave:** atividade física; período pandémico; jovens; bem-estar

**Antecedentes:** A Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2018, com o intuito de diminuir a prevalência de sedentarismo sugeria que se criassem ambientes promotores de AFD em diversos contextos, beneficiando o bem-estar geral da pessoa. A prática de AFD regular, por ser um fator chave de proteção para prevenção e controlo da saúde física e mental, pode contribuir favoravelmente para o controlo do peso saudável e dos níveis de ansiedade no indivíduo (2020).

### Objetivo:

O principal objetivo do estudo foi determinar relações existentes entre inúmeros fatores (individuais ou de contexto de prática) que podem ter determinado o aparecimento de comportamentos mais ou menos favoráveis ao bem estar, físico e mental, de um grupo de jovens portugueses em período de pandemia COVID-19 e com repercussões presentes e futuras nos seus hábitos de AFD.

### Participantes :

630 jovens portugueses, de ambos os sexos, com idades entre os 15-25 anos (id. média=20.03 ± 2.39)

### Método :

Estudo Quantitativo - recolha de dados: Questionário *Google Forms* 2020 (Condessa & Anastácio, 2019)

Variáveis Individuais – Idade, Sexo, Perceção Variação Peso, Índice de Massa Corporal (IMC);

Variáveis Contextuais – Adesão AFD – Infância / Juventude – Períodos Antes e Após COVID; Fatores de bem-estar e satisfação IC; Motivações prática de AFD; autoestima - nível de satisfação, de competência e atitudes – positivas e negativas; aspetos emocionais.

Análise de Dados - SPSS (versão 28) : frequência e percentagem; média e desvio padrão; Qui quadrado; U de Mann-whitney; Correlação de Bravais-pearson.

### Referências:

Brazendale, K., Beets, M. W., Weaver, R. G., Pate, R. R., Turner-McGrievy, G. M., Kaczynski, A. T. & von Hippel, P. T. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: the structured days hypothesis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1-14.

Condessa, I. & Anastácio, Z. (2019). Estudo exploratório dos níveis de satisfação com a Imagem Corporal em Adolescentes – pensando no direito ao “bem-estar”. *Revista INFAD de Psicologia, International Journal of Developmental and Educational Psychology*, Nº 2, 2019. ISSN: 0214-9877. pp: 315-326 DOI: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n2.v1.1701>.

World Health Organization (2018). Global Action Plan in Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World. Genebra. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272721/WHO-NMH-PND-18.5-por.pdf>

World Health Organization (2020). Num Piscar de Olhos. Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento Sedentário. Versão traduzida. ISBN 978-65-00-15021-6 (versão digital)

### Resultados:



#### Variáveis Individuais

Tabela 1. Caracterização da amostra relativamente às variáveis individuais

Variáveis individuais					
Idade	n (%)	Sexo	n (%)	Alterações de Peso	n (%)
< 18 anos	74 (11.7)	F	475 (75.4)	Não	96 (16.1)
18-21 anos	393 (62.4)	M	155 (24.6)	Sim	499 (83.9)
22-25 anos	163 (25.9)				

#### Índice de massa corporal (IMC)

20.8% dos indivíduos com excesso de peso/ obesidade.

Alterações de peso no confinamento - 83.9% percecionou aumento ou diminuição; maior acréscimo de peso para os rapazes (23.2%) e para os mais velhos - estudantes do ensino superior ou trabalhadores.

Determinámos diferenças significativas (U a p ≤ .05) para as características individuais - a idade, o IMC, o peso e suas variações.

#### Variáveis Contextuais

Tabela 2. Caracterização da amostra relativamente às variáveis contextuais relacionadas com a adesão à prática de AFD antes, durante e após COVID-19.

Variáveis contextuais - Vivências/ Experiências AFD pelos Jovens					
Na sua Infância	n (%)	Juventude		Durante/após COVID-19	
		antes COVID-19	n (%)	AF Pontual	Tomou medidas
Ativ. Física		Ativ. Física		n (%)	n (%)
Não	89 (14.1)	Não	150 (23.8)	320 (50.8)	367 (58.5)
Sim	541 (85.9)	Sim	480 (76.2)	310 (49.2)	260 (41.5)
Art./Dança		Dança			
Não	355 (56.3)	Não	518 (82.2)		Com controlo/monitoriz. 302 (47.9%)
Sim	275 (43.7)	Sim	112 (17.8)		
Desporto		Desporto			
Não	119 (18.9)	Não	293 (46.5)		Com tutoriais 335 (53.2%)
Sim	511 (81.1)	Sim	337 (53.5)		

No confinamento poucos jovens tomaram medidas para realizar AFD durante a 1.ª fase de confinamento (49.2%) ou no momento seguinte (41.5%);

Adotaram formas de atividade com controlo/monitorização (47.9%) e alguns seguiram aulas ou tutoriais oferecidos em plataformas (53.2%);

Sobre a saúde destaca-se a “Sensação de perda de controlo – comer” (U a p ≤ .000) e nas emoções “Possuo um bom controlo das minhas emoções” (U a p ≤ .021).

Os motivos apresentados para o envolvimento em práticas físicas são essencialmente três: necessidade de prática de atividade física regular; sentir que necessita de controlar o seu peso e/ou compensar o sedentarismo e a educação física que realizou na escola.

Creemos que as práticas de AFD apresentadas nas escolas são uma forma de normalizar a prática regular e condicionam o controle de peso (Brazendale et al., 2017).

### Conclusão:

Os jovens do nosso estudo revelaram ter tido uma maior adesão à AFD aquando da sua infância, havendo um progressivo afastamento com o avançar da idade, o nível de académico e profissional, com maior impacto a partir do período pandémico.