

ATITUDES FACE À ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO

ATTITUDES TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS

C. Afonso, F. Catalão, R. Silva, S. Matos

ARTIGO ORIGINAL | ORIGINAL ARTICLE

RESUMO

O objectivo do presente trabalho foi analisar se atitudes positivas ou favoráveis estão associadas a uma predisposição para a prática da atividade física e do desporto e, por outro lado, se a ausência de prática implica atitudes negativas. Foi constituída uma amostra de 193 indivíduos, dos quais 92 são do sexo masculino e 101 são do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 25 e os 50 anos. Recolhemos os dados através de um questionário com base na Escala de Atitudes Face à Atividade Física e ao Desporto (Dosil, 2002) ao qual juntamos duas questões para a medição da prática do exercício físico. O nosso estudo indicou que as atitudes: importância percebida que o sujeito faz da atividade e desporto (Importância Percebida) e a possibilidade de prática de uma atividade física e desporto (Possibilidade de prática de Atividade) estão positivamente correlacionadas com a prática do exercício físico.

Palavras-chave: atitudes, exercício físico, desporto

ABSTRACT

The present study aimed to analyze whether favorable attitudes are associated with a predisposition for physical activity and sport and, on the other hand, if the lack of practice implies negative attitudes. A sample of 193 individuals was constituted, of which 92 are male and 101 are female, aged between 25 and 50 years. We collected the data through a questionnaire based on the Scale of Attitudes Towards Physical Activity and Sport (Dosil, 2002). We added two questions for measuring the practice of physical exercise. Our study indicated that the attitudes: perceived importance that the subject makes of activity and sport (Perceived Importance) and the possibility of practicing physical activity and sport (The Possibility of practicing Physical Activity) is positively correlated with physical exercise.

Keywords: attitudes, physical exercise, sports

Submetido: 11.17.2016 | Aceite: 03.24.2017

Cristina Afonso. Psicóloga, Agrupamento Escolar de S.ta Marta de Penaguião.

Fernando Catalão. Oficial das Reservas das Forças Armadas Portuguesas.

Regina Silva. Enfermeira no Centro Hospitalar de Vila Real, Portugal.

Sandra Matos. Empresária, Vila Real, Portugal.

Endereço para correspondência: Cristina Afonso. Agrupamento de Escolas de Santa Marta de Penaguião, Rua Santa Comba, 5030-462 Santa Marta de Penaguião, Portugal.

E-mail: cristinaafonso65@gmail.com

Na sociedade atual, verifica-se cada vez mais, a transferência da atividade laboral para o sector dos serviços e esta mudança tem implicado, consequentemente, um menor esforço físico por parte dos cidadãos. Isto, associado aos “novos” meios de deslocação (e.g. o automóvel), práticas de lazer e recreação de carácter sedentário, tais como, visionamento de televisão, uso de computadores e videojogos, navegar e utilização da internet, etc., resulta num baixo consumo energético e os inevitáveis problemas de saúde.

As doenças e a mortalidade estão mais relacionadas com o estilo de vida (exemplo tabagismo, nutrição, sedentarismo, etc.) do que com outros tipos de agentes (Biddle & Mutrie, 2001). As autoridades no domínio da saúde e do desporto, como o - Centers for Disease Control and Prevention e o American College of Sports Medicine (CDC/ACSM) recomendam uma atividade física regular. No caso dos adultos, estes deverão acumular 30 minutos ou mais de atividade física moderada a intensa, na maioria dos dias da semana. Esta recomendação enfatiza os benefícios que resultam da atividade física moderada a vigorosa, de modo contínuo ou intermitente. A prática moderada a intensa permite obter benefícios com o dispêndio energético diário de cerca de 200 kilocalorias (Coelho-Ravagnani, Melo, Ravagnani, F. Burini, & R. Burini, 2013). Os benefícios da atividade física regular entre outros permitem: 1- reduzir o risco de morte prematura; o risco de morte por doenças cardíacas ou AVC, que são responsáveis por 1/3 de todas as causas de morte; 2- ajudar a prevenir/reduzir a hipertensão que afecta 1/5 da população adulta mundial, diminui o risco da obesidade, etc. (Ministério Da Saúde). Também existe evidência científica que demonstra que o exercício é importante, quer no tratamento, quer na prevenção de inúmeras desordens psicológicas (Vasconcelos-Raposo, 2011).

Entende-se por atividade física qualquer

movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos do qual resulta um dispêndio de energia e exercício físico como uma subcategoria da atividade física que é definido por ser uma atividade planeada, estruturada, repetitiva e cujo propósito é manter ou promover a melhoria da forma física (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985).

O Conselho da Europa, em 1992, definiu o desporto como: Todas as formas de atividade física, formais ou informais, que visam a melhoria das capacidades físicas e mentais, fomentam as relações sociais, ou que visam obter resultados na competição a todos os níveis. Enquanto na Europa o conceito de desporto pode envolver atividades de lazer e recreação, já nos Estados Unidos implica necessariamente uma atividade competitiva.

Consideramos ser de uma enorme importância definir o conceito de atitude, uma vez que é um conceito central para o presente trabalho. O termo atitude é, provavelmente, mais usado do qualquer outro na psicologia social. Há poucas teorias nas quais o conceito não está explicitamente ou implicitamente introduzido e poucos são os estudos nos quais as atitudes não estão envolvidas como variável dependente (Eiser, 1992). Poderemos também pensar em atitude como uma tendência psicológica que se expressa numa avaliação de aprovação ou desaprovação para com entidade específica (Caetano & Vasconcelos-Raposo, 2005). Para Caetano e Vasconcelos-Raposo a atitude é uma predisposição adquirida para responder de um modo favorável ou desfavorável para com um determinado indivíduo, objecto ou ideia. Na perspectiva da psicologia evolutiva de orientação anglo-saxónica, o conceito de atitude, que em alemão é conceptualizada como “Einstellung”, é definido “como o posicionamento de alguém (ou de algo) perante outrem (ou coisa)”. Na “Einstellung” fica-se em suspenso perante algo que vai acontecer. É uma predisposição para resolver um problema ou tomar uma posição. Assim, a atitude é

seguida pela palavra, pela postura corporal ou pela complexidade comportamental.

Seguindo esta linha teórica Dosil (2002) propôs-se a validar um questionário sobre atitudes relativamente à atividade física. Nesse estudo as atitudes foram concebidas como sendo compostas por três componentes. Uma componente cognitiva, que diz respeito às convicções, crenças, valores, ideias, expectativas, etc., que um indivíduo tem sobre algo. Esta dimensão engloba, ainda, os juízos de valor, tais como, verdadeiro ou falso, bom ou mau, positivo ou negativo, entre outros. Uma segunda componente de carácter afectivo, que está diretamente relacionada com as emoções e sentimentos vinculativos a um certo objecto, ou seja, sentir-se bem ou mal, quando o indivíduo pensa em alguma coisa e terá de tomar uma decisão, quer seja favorável ou desfavorável, em relação a essa mesma coisa. Por último, uma componente comportamental, que está ligada com a predisposição, tendência em atuar ou reagir de uma determinada forma.

As nossas atitudes são influenciadas pelas pessoas que desempenham papéis significativos nas nossas vidas, na interação com os pares. Na sua formação intervêm três factores, a informação que recebemos, o grupo com o qual nos identificamos e as nossas próprias necessidades pessoais. Vários factores estão na origem e na alteração das atitudes, elas alteram-se quando se alteram os factores que lhe deram origem (Caetano & Vasconcelos-Raposo, 2005). As opiniões e as atitudes de uma pessoa são, ou tendem a ser, congruentes umas com as outras, em que as crenças de uma pessoa tendem a ser consistentes com o que ela faz (Loureiro, Dias, & Aragão, 2008). Os sujeitos com alta “consistência afectivo-cognitiva” em que os seus sentimentos e as atitudes expressas, estão de acordo, tendem a ser mais susceptíveis para agir de acordo com as suas atitudes do que os sujeitos cujos sentimentos e crenças estavam em conflito (Pereira & Hanashiro, 2010). As atitudes podem ser

reforçadas quer de modo clássico, conforme ficou comprovado num estudo em que estímulos eram emparelhados com choques eléctricos desconfortáveis, mas também podem ser reforçadas por condicionamento operante. É com base nas experiências de vida acumuladas que são desenvolvidas novas respostas ou atitudes por observação ou imitação de comportamentos (Alvaro & Garrido, 2007).

Na pesquisa de literatura realizada, localizámos um estudo sobre as propriedades da E.A.F.D. (Escala de Atitudes Face ao Desporto) desenvolvido por Dosil em estudantes da Universidade de Vigo e por Fernandez na Universidade Lusíada no Porto (Gonzalez & Dosil, 2006). As duas amostras foram constituídas, por 536 espanhóis e 332 portugueses, respectivamente, e os resultados permitiram aos autores concluir que os estudantes têm uma atitude positiva em relação ao atividade física e ao desporto. Por não terem previamente validado a escala em causa estes resultados são questionáveis.

O estudo refere que a pontuação da escala, foi obtida através das somas das respostas aos 12 itens, com uma oscilação entre 12 e 84, onde ao 12 corresponde uma atitude desfavorável face a atividade física e ao desporto e o 84 corresponde uma atitude muito favorável face à atividade física e ao desporto, sendo o ponto intermédio 48. O estudo refere que a Escala apresenta óptimas propriedades psicométricas (sensibilidade, fiabilidade e validade de constructo) e em ambas as versões os valores estão compreendidos entre -0.149 e -0.621 para a amostra espanhola e -0.216 e -0.168 para a amostra portuguesa. Em relação à fiabilidade o coeficiente de Alfa de Cronbach revelou boa consistência dos itens com valores compreendidos entre 0.91 para a amostra espanhola e 0.88 para a amostra portuguesa.

Finalmente, a análise factorial exploratória permitiu constatar que as duas versões apresentam validade de constructo. Assim, no estudo espanhol identificaram-se dois factores

que explicam 61.78% da variância. No estudo português os dois factores explicam 57.32% da variância. Comparando os itens, que saturam em cada uma das amostras, constatou-se que dos 12.5% dos itens coincidem no primeiro factor. Tal constatação sugere que a explicação das atitudes face à atividade física e ao desporto, tal como medida por esta escala, se explicaria melhor com um único factor e em que então todos os itens obteriam saturações superiores a 0.55 (Fernández & Dosil, 2006).

O presente trabalho tem por objetivo quantificar a relação existente entre as atitudes de sujeitos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 25 e os 50 anos, perante a atividade física e o desporto. Para o efeito recorre à tradução e interpretação de um inquérito desenvolvido por Dosil (2002), tendo em consideração ainda o facto de os sujeitos serem, ou não, praticantes de atividade física.

MÉTODO

Este estudo é de natureza transversal, uma vez que os dados foram recolhidos num único momento. Tem um carácter quantitativo, adopta uma perspectiva ética e segue um modelo nomotético de investigação, dado que se procura a compreensão e generalização de padrões de comportamento.

Amostra

A amostra foi constituída por 193 indivíduos, dos quais 92 homens (47.7%) e 101 mulheres (52.3%), com idades compreendidas entre os 25 e os 50 anos. Está distribuída por cinco escalões, com um intervalo de cinco anos e no escalão dos 25 aos 30 anos verifica-se uma frequência ligeiramente superior aos restantes com 26.4%. Os casados representam a maioria dos participantes com 59%. A situação profissional de empregado (73.6%) é maioritária. Relativamente às habilitações literárias, consideramos: Ensino básico, até ao 4º ano do primeiro ciclo (13%), Ensino Secun-

dário, até ao 12º ano (52.3%), Universitário, curso superior (34.7%). A maioria dos participantes vive em zona urbana com 61%.

Instrumentos

O instrumento utilizado no nosso estudo foi a Escala de Atitudes Face à Atividade Física e ao Desporto - EAFD (Dosil, 2002). Foi traduzida para Português aquando da realização do estudo com a amostra portuguesa.

O questionário é composto por duas partes, sendo a primeira constituída por uma ficha demográfica que contempla uma série de perguntas com o fim de se constituírem como as variáveis independentes para o presente estudo. Convém, desde já, referir que na situação profissional designada como “outros” englobamos profissionais liberais e pequenos empresários. A segunda parte é constituída por um questionário com duas questões sobre a prática do exercício físico na última semana e numa semana normal (pelo menos durante 30 minutos, conforme as recomendações da CDC/ACSM e por 13 itens do EAFD, dos quais os 12 primeiros têm como finalidade medir as atitudes face à atividade física e ao desporto e o item 13 “Considero-me uma pessoa que tem uma atitude favorável ou com uma boa predisposição para atividade física e o desporto” no qual se recolhe informação sobre a “percepção” que tem o sujeito sobre a sua atitude perante a atividade física e o desporto. O item 13 é um item orientado para a validade da Escala, uma vez que permite correlacioná-lo com os 12 itens que se considera que medem “realmente” as atitudes (Dosil, 2002).

A duas questões fechadas servem de guia para a medição da prática do exercício físico provém do (Prochaska, Sallis, & Long, 2001) e incluem a frequência e duração da atividade física.

Procedimentos

Os questionários foram aplicados numa cidade capital de um dos distritos do inte-

rior norte de Portugal, tanto no meio urbano, como em meio rural. Todos os participantes foram informados, antecipadamente, sobre o que se tratava no estudo, tendo-lhes sido garantida a confidencialidade e o anonimato das respostas. Os resultados obtidos foram tratados estatisticamente no SPSS (Statistical Package for Social Sciences) na sua versão 16.01, para o sistema Windows. Foi utilizada a estatística descritiva de tendência central para a descrição das variáveis (média e desvio-padrão). Foram utilizados o Teste t de Student e a análise de variância ANOVA One-Way para três ou mais grupos. Por fim, foram também utilizados testes de correlação de Pearson.

RESULTADOS

Da leitura do Quadro 1, que se refere à análise descritiva da amostra, verificámos que estamos perante uma distribuição normal, uma vez que os valores de Skewness (assimetria) e Kurtosis (achatamento) se encontram dentro do intervalo] -1.1 [. Por este facto utilizámos testes paramétricos para as análises e comparações que pretendíamos levar a cabo, nomeadamente t-testes e ANOVAS.

Quadro 1
Análise descritiva das variáveis (EAFD)

	Média	Desvio padrão	Skewness	Kurtosis	α
Importância Percebida	3.37	0.83	-0.50	-0.20	0.84
Possibilidade de Prática de Atividade	3.16	0.88	-0.58	-0.14	0.83

Quadro 2
Análise comparativa das variáveis por E. Físico Recomendado

	Não Atinge M $\pm$ DP	Atinge M $\pm$ DP	t	p
Importância Percebida	330 $\pm$ 082	385 $\pm$ 076	-308	0002
Possibilidade de Prática de Atividade	309 $\pm$ 086	362 $\pm$ 088	-279	0006

Na avaliação da consistência interna do instrumento utilizado (EAFD) apurámos que o alpha de Cronbach indicava uma boa consistência da escala para os dois factores: 1- Importância Percebida (constituído pelos itens

1,4,5,6,9,11,12) com um α de Cronbach de 0.837; e 2- Possibilidade de Prática de Atividade (constituído pelos itens 2,3,7,8,10) com um α de Cronbach de 0.830.

Em relação aos níveis mínimos recomendados para a prática do exercício físico, verificou-se que 87.6% dos sujeitos não atingem e apenas 12.4% dos sujeitos os atingem, pelo que estamos perante uma amostra sedentária.

A variável exercício físico foi então categorizada em dois grupos (não atinge os mínimos recomendados de prática de exercício físico e atinge os mínimos recomendados). Para comparar estes dois grupos aplicou-se o teste t de Student para comparação de médias nas variáveis independentes importância percebida e possibilidade de prática de atividade, tendo-se para o efeito aplicado a correção de Bonferroni. Com estes parâmetros observámos que quem não atinge os mínimos de exercício físico recomendado apresenta médias inferiores nas variáveis de importância percebida e de possibilidade de prática de atividade, comparativamente aos que atingem (ver Quadro 2).

A variável dependente exercício físico,

foi novamente categorizada, consoante a frequência de exercício físico durante uma semana (inativo; insuficientemente ativo; moderadamente ativo e muito ativo) e na análise de variância ANOVA One-Way, veri-

fica-se um aumento gradual atingindo valores mais elevados nos níveis moderadamente ativo e muito ativo, embora na possibilidade da prática de atividade se verifique uma ligeira descida de moderadamente ativo e muito ativo. Ou seja, um incremento da importância percebida e da possibilidade de prática de atividade resultam numa maior ocorrência da frequência da atividade física e do desporto (Quadro 3).

Quadro 3
Análise comparativa das variáveis por grupos de E.F. Final

	Inativo M±DP	Insuficiente Ativo M±DP	Moderada- mente Ativo M±DP	Muito Ativo M±DP	F	p
Importância Percebida	2.73±0.81	3.39±0.74	3.71±0.64	3.82±0.76	17.65	0.001
Possibilidade de Prática de Atividade	2.30±0.80	3.27±0.74	3.60±0.54	3.57±0.87	29.06	0.001

Correlacionando a variável do exercício físico global, que resulta da soma da frequência de exercício na última semana, com a prática de exercício numa semana normal, com as nossas variáveis dependentes importância percebida e de possibilidade de prática de atividade, através do teste correlacional de Pearson, verificou-se uma correlação positiva, importância percebida ($r = .417$; $p < .001$); possibilidade de prática de atividade ($r = .471$; $p < .001$) (Quadro 4). Os resultados indicam uma forte correlação entre as atitudes e a prática do exercício físico.

Quadro 4
Análise correlacional entre as variáveis e E.F. Global

	R	p
Importância Percebida	0.417**	0.001
Possibilidade Prática de Atividade	0.471**	0.001

A correlação do item 13 “Considero-me uma pessoa que tem uma atitude favorável ou com uma boa predisposição para atividade física e o desporto” com o somatório dos restantes 12, respeitando o sugere-

do pelo autor, constatámos uma correlação positiva, da importância percebida ($r = .769$; $p < .00$); de possibilidade de prática de atividade ($r = 0.753$; $p < .00$) (Quadro 5).

Os resultados indicam uma forte correlação entre o Item 13 e o conjunto dos itens que constituem as atitudes de importância percebida e a possibilidade de prática de atividade. Este resultado vai ao encontro do que foram sugerido pelo autor como sendo indicador da validade convergente do instrumento.

Quadro 5
Análise correlacional entre as variáveis e o Factor 13

	R	p
Importância Percebida	0.769**	0.001
Possibilidade Prática de Atividade	0.753**	0.001

Quando analisados os resultados estatísticos das comparações por sexo, grupo etário, estado civil, profissão, habilitações literárias, zona habitacional com os constructos de 2ª ordem importância percebida e de possibilidade de prática de atividade verificámos, genericamente, o seguinte: 1 - Quando comparámos os resultados dos dois sexos, verificámos que o sexo masculino apresentou na importância percebia uma média de 3.65 e desvio padrão de ± 0.82 , enquanto no sexo feminino se verificou uma média de 3.10 e desvio padrão de ± 0.82 ; na possibilidade de prática de atividade verificou-se, a média: 3.26 e desvio padrão de ± 0.92 para o sexo masculino e a média 3.06 e desvio padrão ± 0.75 para o sexo feminino; na importância percebida os valores de $t = 4.85$ e $p = .001$ e para possibilidade de prática de atividade $t = 1.57$; e $p = .118$. Os resultados

apresentaram diferenças estatisticamente significativas ao nível da variável Importância

Percebida (Quadro 6).

Quadro 6

Análise comparativa das variáveis por sexos

	Masculino M±DP	Feminino M±DP	<i>t</i>	<i>p</i>
Importância Percebida	3.65±.82	3.10±.82	4.85	.001
Possibilidade Prática de Atividade	3.26±.92	3.06±.75	1.57	.118

No que concerne às comparações por grupo etário, verificámos valores sensivelmente mais elevados na faixa etária dos 41 aos 45 anos, na variável importância percebida com uma média de 3.51 e um desvio padrão ±0.84. Já ao nível

da variável possibilidade de prática de atividade, a média foi de 3.19 e o desvio padrão de ± 0.94; contudo, as diferenças de médias não são estatisticamente significativas (Quadro 7).

Quadro 7

Análise comparativa das variáveis por grupos de Idade

	25 – 30 M±DP	31 – 35 M±DP	36 – 40 M±DP	41 – 45 M±DP	41 – 45 M±DP	<i>F</i>	<i>p</i>
Importância Percebida	3.39±.97	3.31±.81	3.28±.78	3.51±.84	3.34±.69	.41	.80
Possibilidade Prática de Atividade	3.15±.93	3.16±.92	3.10±.86	3.19±.94	3.18±.76	.05	.99

Ao compararmos as variáveis por grupo de habilitações literárias, verificámos médias superiores nos indivíduos do ensino secundário quer na importância percebida com média 3.50 e desvio padrão ±.73, quer na possibilidade de prática de atividade com

média 3.26 e desvio padrão de ±.80; contudo ao nível de significância, só as médias de importância percebida ao apresentar valores de $F = 3.34$ e $p = .03$ são estatisticamente significativas (Quadro 8).

Quadro 8

Análise comparativa das variáveis por grupo de Habilitações Literárias

	Ensino Básico M±DP	Ens. Secund M±DP	Universitário M±DP	<i>F</i>	<i>p</i>
Importância Percebida	3.09±1.03	3.50±.73	3.26±.86	3.34	.03
Possibilidade Prática de Atividade	2.86±1.03	3.26±.80	3.11±.93	2.15	.11

Quanto ao estado civil, as médias são sensivelmente superiores nos indivíduos que vivem em união de facto com média 3.47 e desvio padrão 0.56 e na importância percebida média e 3.80 e desvio padrão .80, na possibilidade de prática de atividade; contudo ao nível de significância, quer na importância percebida quer

na possibilidade de prática de atividade não apresentam valores estatisticamente significativos (Quadro 9).

Quanto ao estado civil, as médias são sensivelmente superiores nos indivíduos que vivem em união de facto com média 3.47 e desvio padrão ±.56 e na importância percebida média

Quadro 9

Análise comparativa das variáveis por Estado Civil

	Solteiro M±DP	Casado M±DP	União de Facto M±DP	Viúvo M±DP	Divorciado M±DP	F	p
Importância Percebida	3.38±.90	3.35±.82	3.47±.56	2.92±.10	3.52±.75	.22	.92
Possibilidade Prática de Atividade	3.13±.90	3.14±.89	3.80±.80	3.03±.14	3.03±.46	.84	.49

e 3.80 e desvio padrão $\pm .80$, na possibilidade de prática de atividade; contudo ao nível de significância, quer na importância percebida quer na possibilidade de prática de atividade não apresentam valores estatisticamente significativos.

Quanto à situação profissional e zona habitacional, as médias, para a primeira, são sensi-

velmente superiores nos indivíduos considerados na situação como outros que apresentam na importância percebida média de 3.85 e desvio padrão .68 e a possibilidade de prática de atividade média 3.51 desvio padrão .78; ao nível de significância só a importância percebida ao apresentar valores de $F = 4.16$ e $p = .00$ é estatisticamente significativa (Quadro 10).

Quadro 10

Análise comparativa das variáveis por Situação Profissional

	Estudante M±DP	Empregado M±DP	Desempregado M±DP	Outros M±DP	F	p
Importância Percebida	3.10±1.04	3.32±.78	3.08±1.20	3.85±.68	4.16	.00
Possibilidade de Prática de Atividade	2.94±1.13	3.12±.85	3.02±1.13	3.51±.78	1.97	.11

Por fim, relativamente à zona habitacional dos participantes, verificámos médias superiores na zona urbana na importância percebida com valores de média 3.46 e desvio padrão de $\pm .82$ e na possibilidade de prática de atividade

com média 3.24 e um desvio padrão de $\pm .85$; contudo ao nível de significância, somente a importância percebida apresenta valores estatisticamente significativos ($t = -2.03$ e $p = .044$) (Quadro 11).

Quadro 11

Análise comparativa das variáveis por Zona Habitacional

	Rural M±DP	Urbano M±DP	t	p
Importância Percebida	3.21±.83	3.46±.82	-2.03	.044
Possibilidade Prática de Atividade	3.02±.91	3.24±.85	1.75	.082

DISCUSSÃO

Após concluídos os procedimentos estatísticos do nosso estudo e a análise teórica, podemos constatar que estamos perante uma amostra sedentária, pois 87.6% dos sujeitos da amostra não atingem os níveis mínimos recomendados para a prática do exercício

físico. Não obstante, a atitude face à atividade física e ao desporto é positiva, pois o exercício físico global, que resulta da soma da frequência de exercício na última semana com a prática de exercício numa semana normal, correlaciona-se positivamente com as nossas variáveis independentes, impor-

tância percebida e de possibilidade de prática de atividade, como se verificou através do teste correlacional de Pearson. Quando uma variável aumenta a outra também evolui no mesmo sentido, contudo, isto não nos permite concluir qual das variáveis influencia a outra, ou seja, se são as atitudes a variável independente e a atividade física e o desporto são variável dependente, ou se é o inverso, a atividade física e o desporto são a variável independente e as atitudes são a variável dependente.

Os resultados do nosso estudo estão de acordo com os estudos levados a cabo por Dosil na Universidade de Vigo e por Fernández na Universidade Lusíada no Porto, com duas amostras constituídas por estudantes (536 espanhóis e 332 portugueses), ambos estudos concluíram que os estudantes tinham uma atitude positiva em relação ao exercício físico e ao desporto.

Contudo, o nosso estudo revela-nos uma incongruência, ao verificarmos que os sujeitos da amostra referem uma importância percebida e a possibilidade de prática de atividade positiva face à atividade física e ao desporto e ao mesmo tempo revelam que praticam abaixo dos níveis recomendados. Será uma questão de gestão de tempo, ou será devido a questões culturais e sociais? Assim, observamos médias superiores na atitude do sexo masculino, mas temos que ter em conta que em termos culturais o desporto foi encarado como uma atividade restrita ao sexo masculino, embora com uma evolução no sentido da igualdade, e o sexo feminino tem mais dificuldades na gestão de tempo para o lazer e recreação uma vez que tradicionalmente desempenha tarefas domésticas para além da atividade laboral.

No que concerne à idade, as médias mais altas na atitude registam-se na faixa etária dos 41 aos 45 anos, consideramos que isto poderá ser explicado como uma tomada de consciência dos benefícios para a saúde

decorrentes da prática. No escalão dos 46 aos 50 nota-se já uma tendência de diminuição, fruto das limitações inerentes ao avançar da idade.

Mais difícil de explicar são as médias superiores das atitudes verificadas quer nos indivíduos habilitados com o ensino secundário quer dos considerados profissionalmente como outros. Tal constatação, provavelmente, poderá ser resultado de uma facilidade de gestão de tempos livres, atividades laborais com menor carga horária ou atividades que exigem força física resultando daí a percepção de que a prática da atividade física e desporto nos tempos livres não é uma prioridade.

Relativamente aos indivíduos que habitam em zona urbana, será porventura o facto de nesta existirem estruturas indicadas à prática do desporto, supervisão profissional e o de laborarem, essencialmente no sector terciário, e por isso sentirem a necessidade de aplicar os seus tempos de lazer e recreação numa atividade física de forma despenderem kilocalorias para obter benefícios físicos e mentais.

Estes indicadores que relacionam dados biográficos com atitudes face à atividade física e desporto deixam, a nosso ver, questões em aberto para múltiplos e mais aprofundados estudos. Contudo, tendo em atenção os benefícios que a atividade física e o desporto têm para a saúde e o bem-estar dos indivíduos e, consequentemente, para a sociedade como um todo, evidenciam a necessidade de apostar em campanhas de publicidade, em revistas especializadas, programas televisivos e todos os meios de informação possíveis e adequados, preferencialmente junto das camadas mais jovens, de forma a promover a mudança de atitudes face à atividade física. E, concomitantemente, investir em estruturas e coletividades desportivas amadoras, no espírito de que se trata de uma tarefa que não acaba, pois como sabemos cresce exponencialmente a oferta de estímulos ao sedentarismo.

CONCLUSÕES

Com base nos resultados obtidos, no presente estudo, concluímos que há diferenças entre os grupos no que se refere a atingirem ou não os níveis recomendados de atividade física, sendo que forma os sujeitos do grupo que atinge os que pontuaram mais alto ambas escalas da EAFD. Estes resultados são coerentes os que foram obtidos através das correlações realizadas.

As comparações entre níveis de atividade física também evidenciaram diferenças. Neste caso, foi o grupo dos muito ativos quem pontuou mais alto na escala de Importância Percebida e os moderadamente ativos na Possibilidade de Prática. Foram os inativos quem pontuou mais baixo em ambas as escalas.

Os homens pontuaram mais alto que as mulheres em ambas as variáveis. Também se constataram diferenças em função da situação profissional e área residencial, sendo que a atividade física tende a ser mais valorizada pelos residentes em meio urbano.

Agradecimentos:

Nada declarado.

Conflito de Interesses:

Nada declarado.

Financiamento:

Nada declarado.

REFERÊNCIAS

- Alvaro J. & Garrido A. (2007). *Psicologia Social*. S.Paulo: Mc Graw Hill.
- Biddle, S.. & Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. London: Routledge.
- Caetano, L., & Vasconcelos-Raposo, J. (2005). Atitudes dos idosos face à atividade física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1/2), 143-158.
- Casperson, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131. PMID: PMC1424733
- Coelho-Ravagnani, C, Melo, F, Ravagnani, F, Burini, F, & Burini, R. (2013). Estimativa do equivalente metabólico (met) de um protocolo de exercícios físicos baseada na calorimetria indireta. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 18(2), 134-138.
- Dosil, J. (2002). Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (E.A.F.D.). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2 (2), 43-55.
- Dronek, P. & Blessing, S. B. (2006). The effect of Einstellung on compositional processes. *Proceedings of the 28th Annual Conference of the Cognitive Science Society*. Vancouver, British Columbia, Canada. p. 2444.
- Eiser, J. (1992). *Social Psychology. Attitudes, cognition and social behaviour*. New York: Universidade de Cambridge.
- Gonzalez, M., & Dosil, J., (2006). Evaluación de las actitudes hacia la actividad física y el deporte en una muestra de universitários españoles y portugueses. *Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança*, 1(4), 95-100.
- Loureiro, L., Dias, C., & Aragão, R. (2008). Crenças e atitudes acerca das doenças e dos doentes mentais: Contributos para o estudo das representações sociais da loucura. *Revista Referência*, 8, 33-44.
- Prochaska, J., Sallis, J., & Long, B. (2001). A physical activity screening measure for use with adolescents in primary care. *Archives of Pediatric Adolescent Medicine*, 155, 544-599
- Ribeiro, J. (1988). Efeitos psicológicos da atividade física. *Jornal de Psicologia*, 7(5), 10-14.