

Maria Fernanda Santos Souza

**DIMENSÕES DA LITERACIA FÍSICA EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS E SUA
RELAÇÃO COM A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA**

Orientadora: Professora Doutora Marlene Nunes Silva

Coorientadora: Professora Doutora Eliana Cristina Veiga Carraça

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

Maria Fernanda Santos Souza

**DIMENSÕES DA LITERACIA FÍSICA EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS E SUA
RELAÇÃO COM A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA**

Dissertação defendida em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre em Desporto, Educação e Literacia Física, no Curso de Mestrado em Desporto, Educação e Literacia Física, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 01/04/2022, perante o júri, com o Despacho de Nomeação N° 42/2022, de 8 de março de 2022, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Prof. Doutor João Alberto Valente dos Santos

Orientador: Prof.^a Doutora Marlene Nunes da Silva

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

Agradecimentos

Em primeiro lugar, agradeço a todas as pessoas da Faculdade de Desporto e Educação Física da Lusófona que estiverem empenhadas em criar o curso de mestrado em Literacia Física, um feito inovador em Portugal (e na Europa) que merece todo o reconhecimento. Espero que a conclusão deste trabalho também sirva de inspiração para que o curso cresça, se desenvolva e continue a formar mestres nessa área, tão distinta e importante.

Agradeço às minhas orientadoras, professora Marlene e professora Eliana, pelo excelente processo de orientação, impecável do início ao fim, e que foi, por muitas vezes, o incentivo que eu precisava para avançar. Especialmente à professora Marlene, muitíssimo obrigada pelas oportunidades, pelas chamadas, pelas palavras tranquilas e por toda a paciência.

Muito obrigada a todos os professores e professoras do curso, mas, em especial para alguns que ficaram marcados nessa trajetória, seja porque verdadeiramente me inspiraram na transmissão do conhecimento de suas disciplinas, ou por gestos de generosidade que levarei na memória: professor Francisco Carreiro da Costa, professor José Brás, professor António Palmeira, professor João Valente dos Santos e professora Susana Veloso.

Muito obrigada ao Rafa, que recebeu tantos áudios de WhatsApp cheios de dúvidas e esteve sempre disponível para ajudar a qualquer momento; muito obrigada ao Nuno pela incrível parceria nos grupos focais e, claro, à Sofia, que foi fundamental para a compreensão dos softwares e plataformas. Vocês tornaram este processo menos solitário!

Agradeço às minhas amigas mais próximas em Lisboa, que foram sempre incentivadoras e compreensivas do meu escasso tempo para socializar, mas sempre dispostas a estar comigo quando fosse possível – eu não teria conseguido terminar este trabalho sem os momentos de amizade e relaxamento que me proporcionaram.

Agradeço à minha família, principalmente à minha mãe, pelo apoio incondicional de sempre.

Muito obrigada aos participantes dos grupos focais que doaram algumas horas para colaborar no estudo qualitativo – e a todos os amigos, colegas e conhecidos que ajudaram a disseminar os links para a participação na pesquisa.

Termino esta etapa com muita gratidão a todos que estiveram presentes no caminho!

Resumo geral

A literacia física (LF) é definida como a motivação, a confiança, a competência física, o conhecimento e a compreensão da forma de manter a atividade física (AF) ao longo de toda a vida. Apesar da crescente investigação a este nível, ela tem estado principalmente associada à educação física (EF) e à população infanto-juvenil. É fundamental analisar, a partir de diferentes perspetivas e métodos, os fatores que estão relacionados com a LF, para além da EF. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo principal analisar as dimensões da LF e a sua relação com a prática de AF atual e anterior, numa amostra de estudantes universitários em Portugal. **Método:** Foi adotado um método misto, através do desenvolvimento de dois estudos. O primeiro estudo ancorou numa análise quantitativa, observacional, com base num questionário online, preenchido através da plataforma *Qualtrics* e disseminado via redes sociais. Os dados de 326 estudantes (55,8% do sexo feminino) foram analisados em relação às variáveis de motivação, confiança e competência subjetivas, conhecimento, experiência anterior com educação física, bem como imagem corporal e oportunidades do dia-a-dia para a prática de AF. A análise inferencial de correlação bivariada foi feita com recurso ao software *SPSS statistics*²⁷. O segundo artigo foi desenvolvido via estudo qualitativo descritivo, em que 13 estudantes universitários (61,5,8% do sexo feminino) participaram em 2 grupos focais. Os resultados foram analisados seguindo uma análise temática com auxílio do *QDA Miner Lite*. **Resultados:** Os resultados do estudo I (quantitativo) revelaram uma associação positiva entre a maioria das dimensões da LF e o score total de LF, e entre estes e a AF total ($p < 0.01$). Também para a AF vigorosa, AF moderada e caminhada foram encontradas associações com domínios da LF. Os resultados do estudo II (qualitativo) indicam que todas as dimensões analisadas como parte do construto da LF, podem ser, de facto, relevantes para o desenvolvimento de indivíduos fisicamente letrados e confirmam a importância da qualidade autónoma da motivação para a prática de AF, bem como da consciência corporal e do gostar de si próprio, bem como da identificação de oportunidades para prática no dia a dia, e da capacidade para se exercitar bem. **Conclusão:** A LF é um construto ainda com potencial de desenvolvimento, principalmente no campo da saúde pública. Existindo margem para sublinhar dimensões (imagem e consciência corporal, identificação de oportunidades quotidianas) em adição às mais tradicionalmente reconhecidas (motivação, confiança, competência física, conhecimento), e as robustecer e ampliar. Exemplo paradigmático é o da motivação, sublinhando-se a necessidade de se especificar o tipo dessa motivação (autónoma, não

controlada por pressões externas e internas), e o do conhecimento (que tipos de conhecimento são de facto fundamentais para a LF - não existindo aqui consenso nos resultados deste estudo). Tal como em estudos anteriores, também os estudos desta tese apontam para a associação entre LF e prática de AF presente e passada, sendo fundamental explorar em profundidade as suas várias dimensões em diferentes amostras populacionais, permitindo não só o avanço teórico, mas principalmente o desenvolvimento e a aplicação de intervenções eficazes.

Palavras-chave: literacia física, atividade física, estudantes universitários, experiência anterior, automotivação, método misto

Abstract

Physical literacy (PL) is defined as the motivation, confidence, physical competence, knowledge and understanding of how to maintain physical activity (PA) throughout life. Despite the growing research in the area, it has been mainly associated with physical education (PE) and the children's population. It is essential to analyze, from different perspectives and methods, the factors that are related to PL, in addition to PE. **Objective:** The main goal of this study was to analyze the dimensions of PL and its relations with current and previous PA practice, in a sample of university students in Portugal. **Method:** A mixed method was adopted, through the development of two studies. The first study was based on a quantitative, observational analysis. Based on an online questionnaire, completed through the Qualtrics platform and disseminated via social networks, data from 326 students (55.8% female) were analyzed in relation to the variables of motivation, subjective confidence and competence, knowledge, previous experience with physical education, as well as body image and day-to-day opportunities for PA practice. The inferential analysis using bivariate correlation was performed using the SPSS statistics27 software. The second article was developed via a descriptive qualitative study, in which 13 university students (61.5.8% female) participated in two focus groups. The results were analyzed following a thematic analysis with the help of QDA Miner Lite software. **Results:** The results of study I (quantitative) revealed a positive association between most PL dimensions and the total PL score, and between these and total PA ($p < 0.01$). Associations between vigorous PA, moderate PA and walking with PL domains were also found. The results of study II (qualitative) indicate that all dimensions analyzed as part of the PL construct may, in fact, be relevant to the development of physically literate individuals. Results confirm the importance of the autonomous quality of motivation for the practice of PA, as well as body awareness, a positive body image, the ability to identify opportunities for day-to-day PA practice, and exercise perceived competence.

Conclusion: PL is a construct that has still potential for development, especially in the field of public health. There is room to emphasize dimensions (body image and body awareness, identification of everyday opportunities) in addition to the more traditionally recognized ones (motivation, confidence, physical competence, knowledge), and to strengthen and expand them. A paradigmatic example relies on motivational quality, emphasizing the need to further specify the type of motivation supporting PL (i.e.

autonomous, not controlled by external or internal pressures), and that of knowledge (which types of knowledge are in fact fundamental to PL – as no conclusion was reached in the results of this study). As in previous studies, this thesis work also points to the association between PL and PA practice throughout life, highlighting the essential need to explore in depth its various dimensions in different population samples, allowing theoretical advance but also the development and application of effective interventions.

Keywords: physical literacy, physical activity, university students, previous experience, mixed method

Abreviaturas e siglas

AF – Atividade Física

BREQ-3 - Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire 3

Compt. - Competência

EF – Educação Física

GF – Grupo Focal

IMC – Índice de Massa Corporal

IPAQ - International Physical Activity Questionnaire

LF – Literacia Física

NPB – Necessidades Psicológicas Básicas

OMS – Organização Mundial da Saúde

TAD – Teoria da Autodeterminação

UNESCO - Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura.

Índice

Capítulo 1.....	11
Introdução geral	12
Objetivo geral.....	15
Método Geral	16
Referências	18
Capítulo 2.....	21
Estudo I	22
Dimensões da Literacia Física em Estudantes Universitários e sua Relação com a Atividade Física Presente e Passada: Estudo Exploratório, Observacional*	22
Introdução	25
Literacia Física, Motivação e Experiência Anterior com Atividade Física.....	26
A população universitária e LF - fatores associados	28
Instrumentos de LF.....	29
Objetivo.....	30
Método	31
Desenho.....	31
Participantes	31
Instrumentos:.....	31
Procedimentos Estatísticos	35
Resultados	36
Descrição da Amostra	36
Objetivo 1: Associação das várias dimensões da Literatura Física (LF) consideradas neste estudo.	37
Objetivo 2: Explorar a associação entre as várias dimensões da LF e a prática atual de AF.	39
Objetivo 3: Associação entre as diferentes dimensões da LF e a experiência anterior com a EF (satisfação/valorização).....	41
Objetivo 4: Explorar o papel dos fatores sociodemográficos (género, idade, área do curso) nas associações anteriormente descritas.	44
Discussão.....	44
Conclusões	48
Referências	50
Capítulo 3.....	56
Estudo II	57
Dimensões da Literacia Física na perspectiva de estudantes universitários: um estudo qualitativo, exploratório. *	57

Introdução	61
Pesquisa qualitativa na área.....	63
Método	64
Tipo de estudo	64
Participantes	65
Procedimentos	66
Análise temática	66
Resultados	67
Categoria: Automotivação.....	68
Categoria: Confiança/Competência.....	70
Categoria: Conhecimento.....	70
Categoria: Oportunidades.....	71
Categoria: Imagem Corporal.....	72
Categoria: Experiência Anterior.....	73
Discussão.....	75
Conclusão	78
Referências	80
Capítulo 4.....	84
Discussão e conclusão geral.....	85
Referências.....	90
Anexos.....	91
Anexo 1. Consentimento informado – Questionário pilotoLUSÓFONAtiva	92
Anexo 2. Consentimento informado – participação no Grupo Focal.....	94
Anexo 3. Guião de perguntas dos Grupos Focais e guião para facilitadores	95

Índice de Tabelas

Tabela 1- Associação entre as dimensões da LF e o Score Total de LF.	38
Tabela 2- Associação entre as dimensões da LF, o Score Total de LF e os indicadores de minutos semanais de prática de AF.....	40
Tabela 3- Associação entre as dimensões da LF, o Score Total de LF e os indicadores da prática passada de AF	43
Tabela 4- Descrição sociodemográfica da amostra.....	67

Capítulo 1

Introdução e método gerais

Introdução geral

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que todos os adultos devem praticar, por semana, pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física (AF) moderada ou 75 a 150 minutos de AF vigorosa, ou uma combinação das duas (Organization, 2020) e definiu, como principal objetivo do plano global de atividade física 2018-2030, a redução de 15% da prevalência de inatividade física em todo o mundo (tendo como base 2016) (Organization, 2019). Tal redução traria benefícios para a saúde geral da população: uma revisão sistemática de estudos longitudinais (Reiner et al., 2013) revelou que a prática de AF está diretamente associada à melhores níveis de saúde e à prevenção de diversas doenças não comunicáveis. Além disso, em jovens adultos, a prática regular de AF relaciona-se à prevenção da depressão e ansiedade (Pascoe et al., 2020) e, ao longo da vida, a diferentes competências cognitivas (Hakala et al., 2019).

Apesar de tais conclusões, a inatividade física prevalece, a nível global, em quase 30% da população (Guthold et al., 2018), o que pode levar a mais doenças, visto que a prática de AF também mostra-se associada ao fortalecimento do sistema imunitário (Chastin et al., 2021). Durante a atual pandemia, por exemplo, pacientes mais fisicamente inativos apresentaram maior risco de hospitalização e morte pelo Covid-19 (Sallis et al., 2021). Esta pandemia também provou ter impactos negativos na AF a nível global, o que é preocupante (Stockwell et al., 2021).

Extensas pesquisas e intervenções têm sido realizadas com o objetivo de promover a AF (Silva et al., 2020) e influenciar fatores determinantes da motivação para a sua prática, em diferentes populações (Knittle et al., 2018; Reis et al., 2016).

A literacia física (LF) tem-se popularizado como um conceito que abarca “uma visão integrada de mente e corpo para explicar, promover e manter a função fundamental do ser humano: o movimento” (Chen, 2015) e tem ganhado terreno em pesquisas na área da saúde e AF.

A construção do conceito de LF corrobora uma abordagem filosófica monista, existencialista e fenomenológica, explicados a seguir, com base em Merleau-Ponty (2013); Pot et al.(2018); Whitehead 1(2001) e Whitehead, (2007). O monismo entende que não existe uma separação entre corpo e mente: o ser humano é uma entidade única, completa e indivisível. Defende que tais dimensões não podem unir-se pois elas já são

uma única, que funciona como um conjunto. A visão dualista adotada na modernidade influenciou a maneira que os indivíduos se relacionam com os seus corpos, como se fosse algo “exterior” e influenciou, também, o desenvolvimento da “educação do corpo”, ainda muito direcionada à competência física e performance. O existencialismo defende a crença de que os indivíduos vivem no mundo conforme interagem com ele, a partir do impulso da intencionalidade. As pessoas estão em constante relacionamento com o meio em que vivem e constroem-se a partir dessa troca. Assim, somos o que somos a partir das experiências que vivemos, não simplesmente pela nossa natureza, que permitiria a todos o mesmo potencial humano, apesar de diferenças nas propensões hereditárias. A fenomenologia explica que todo indivíduo percebe o mundo através de uma perspectiva única que é baseada na sua própria experiência anterior e condição humana. Segundo esta teoria, cada indivíduo cria o seu próprio sentido do mundo e, portanto, nada é totalmente objetivo, pois tudo o que percebemos são “fenômenos” que, por assimilação, concebemos a partir de outras experiências e a forma como as significamos. Assim, estamos também em constante mudança a partir das situações vividas, em um processo de significação totalmente particular e que nunca termina. Whitehead (2007, 2010) explica, ainda, quais são as principais características de um indivíduo fisicamente letrado, sendo seis: 1) tem motivação para a atividade física ao longo de toda a vida e uma atitude positiva com a sua dimensão incorporada, seja qual for sua cultura, contexto social ou capacidades incorporadas, em qualquer tempo; 2) movimenta-se com harmonia, coordenação e confiança em qualquer demanda de atividade física, em movimentos simples ou refinados e aplica as suas habilidades em diversas circunstâncias do meio em que vive; 3) possui perspicácia para ler os aspetos do ambiente físico em que se encontra, para compreender o meio e dar respostas eficazes aos desafios do quotidiano. Demonstra aptidão para interagir com o meio, com inteligência e criatividade; 4) constroi uma atitude positiva em relação ao *self* e sua dimensão corporal. Sente-se confortável consigo, possui autoestima em ascensão e vive uma experiência gratificante com o seu corpo. Este aspeto influencia em todas as áreas da vida, permitindo evolução constante; 5) demonstra capacidade de auto expressão e de comunicação não-verbal acentuadas, o que o possibilita ser mais empático com os outros. Através de um alto nível de percepção do outro, melhora as suas relações interpessoais e, 6) desenvolve a capacidade de autoavaliação e auto-observação. Pode perceber o efeito de cada tipo de atividade em si, avaliar o seu próprio desempenho, e assim tomar decisões positivas em relação à diversas atividades. Tem consciência sobre o seu bem-estar holístico.

A LF, assim, não se reduz a competências motoras, sendo um modelo holístico, que compreende o envolvimento em AF a partir de múltiplas dimensões e como um processo contínuo. Tornar-se fisicamente letrado é um processo pelo qual todo indivíduo pode (e deve) passar e que envolve uma série de habilidades e competências, desde a criatividade para aplicar diferentes formas de movimentos no dia-a-dia e na prática de AF, a fazer escolhas saudáveis e adaptar-se às demandas físicas, até demonstrar motivação e confiança para manter-se ativo ao longo da vida (Mandigo et al., 2009).

A UNESCO coloca a promoção da LF como um tema relevante nas suas diretrizes de educação física para políticas públicas e institucionais (McLennan & Thompson, 2015). Nos Estados Unidos, o termo “*physically literate*” foi adotado nas diretrizes nacionais para EF em 2013, em substituição do anterior “*physically educated*”, o que gerou algum questionamento sobre a real diferença entre os termos (Lounsbery & McKenzie, 2015).

Ainda que a LF esteja a ganhar terreno em pesquisas na área de saúde na última década, o conceito não é completamente novo. Em 1930, James Edward Rogers, diretor da então *National Physical Education Service of the Playground and Recreation Association of America*, já defendia que as escolas públicas seriam responsáveis pela literacia física e pela literacia mental (Rogers, 1930), ainda que sem oferecer uma definição para tal. Na década de 50, o termo foi usado como sinónimo de literacia motora (McCloy, 1957) e, posteriormente, Morrison afirmou que o indivíduo fisicamente letrado se caracteriza pela sua habilidade em realizar movimentos com entusiasmo e de forma eficiente, criativa e competente (Morrison, 1969, citado por Liu & Chen, 2021). A definição *Whiteheadiana*, mais utilizada atualmente (Cornish et al., 2020), começou a popularizar-se a partir do início dos anos 2000 (Whitehead 1, 2001) e afirma que a LF é “a motivação, a confiança, a competência física, o conhecimento e a compreensão da forma de manter a AF ao longo de toda a vida” (Whitehead, 2010). Além disso, a LF pode ser vista como uma forma de promover o “florescimento humano” (*human flourishing*), conceito ligado a “eudaimonia”, por proporcionar experiências que permitem ir ao encontro de múltiplas potencialidades humanas (Durden-Myers et al., 2018).

A LF não possui, no entanto, uma única definição - uma revisão sistemática recente (Liu & Chen, 2021) encontrou vinte e duas definições diferentes para o uso do termo e múltiplas perspetivas sobre cinco principais elementos da LF: a sua base filosófica, as suas dimensões e, em relação ao seu desenvolvimento, quais as prioridades,

as abordagens e os contextos em que se desenvolve. A pesquisa em torno da LF tem-se focado em duas abordagens principais do conceito: uma abordagem mais holística e outra orientada a performance (Allan et al., 2017). A revisão sistemática de Carl et al. (2022), sobre intervenções em LF revelou que, ainda que a maioria das intervenções considere uma abordagem mais holística e reconheça a importância das diferentes dimensões da LF, algumas dimensões, como motivação, confiança e conhecimento, são frequentemente negligenciadas para a análise de dados.

Ainda há um número elevado de inconsistências em redor da LF (Edwards et al., 2017) e muitas perguntas que precisam ser melhor respondidas, como, por exemplo, a forma como características individuais influenciam o processo de LF, quais são os benefícios de maiores níveis de LF ao longo da vida, entre outras (Longmuir & Tremblay, 2016).

Recentemente, a nível europeu, um projeto Erasmus+ (REF. 613591-EPP-1-2019-1-DK-SPO-SCP) entre nove países (incluindo Portugal) desenvolveu uma série de ferramentas para avaliação e promoção da LF em contexto escolar e comunitário, com o objetivo de criar uma base para tornar a LF elemento essencial da vida dos cidadãos europeus. O projeto, chamado “*Physical Literacy For Life*” (PL4L) disponibilizou diretrizes de como desenvolver a LF em diferentes contextos e uma ferramenta de autoavaliação para indivíduos, professores e treinadores. Para os dois últimos, permite avaliar aspetos que deverão ser promovidos/desenvolvidos nas aulas ou sessões de EF/AF, nos quatro domínios: físico, emocional, cognitivo e social.

Apesar do crescente uso do termo e a sua aplicação, nota-se que a LF ainda está principalmente associada à educação física: a maioria das intervenções em LF são em contexto escolar e/ou com população infanto-juvenil (Carl et al., 2022; Cornish et al., 2020). Esta é uma importante lacuna em relação ao conhecimento produzido sobre a LF. Sendo um conceito que promove e inclui a prática de AF e a relação com a fisicalidade ao longo de toda a vida, é fundamental expandir a pesquisa para as demais populações e analisar, a partir de diferentes perspetivas e métodos, os fatores que estão relacionados ao desenvolvimento da LF.

Objetivo geral

Sendo assim, a presente dissertação teve como objetivo analisar as diferentes dimensões da literacia física e a sua possível relação com a prática de atividade física

atual e anterior, em estudantes universitários em Portugal. Para tal foram desenvolvidos dois estudos: o estudo I configurando uma análise quantitativa e o estudo II, focando-se numa análise qualitativa. Em cada um dos artigos, encontram-se descritos os objetivos específicos, bem como os métodos, resultados e discussão.

Organização da tese

A organização da presente tese, partindo de um enquadramento e objetivo fundamental, encontra-se ancorada em dois estudos. Estes estudos, porque já submetidos a revistas científicas indexadas e com revisão por pares, encontram-se integrados na sua forma original, cada um contendo a sua própria introdução, método e referências bibliográficas. Dado que o tema geral da tese é o mesmo (ainda que a sua análise seja a partir de métodos diferentes) denota-se a possibilidade de alguma repetição no âmbito do enquadramento aos estudos e sua discussão. Não obstante, foi possível desenvolver e aplicar diferentes metodologias de investigação e análise, seguindo-se uma abordagem mista: quantitativa e qualitativa. No final desses dois estudos, encontra-se um capítulo de discussão e conclusões gerais, potenciando a reflexão integrada dos resultados encontrados.

Método Geral

Esta tese segue um método misto, com a combinação de uma abordagem quantitativa e qualitativa, para permitir a análise sobre o tema a partir de diferentes óticas analíticas. Este tipo de abordagem é mais eficaz para responder a certas perguntas complexas em comparação a pesquisa quantitativa ou qualitativa isoladamente e apresenta uma série de vantagens, como a sua capacidade de complementaridade, possibilidade de confirmação ou análise de divergência de dados, o que o torna mais rico e importante gerador de *inputs* para a pesquisa (Lund, 2012). O método qualitativo procura criar uma amostragem subjetivamente significativa para aprimorar a compreensão do tema, enquanto o quantitativo utiliza uma amostragem probabilística para formular inferências (Sandelowski, 2000).

O método misto tem sido usado amplamente em pesquisas na área da saúde e AF, como para analisar a motivação para a prática em população universitária (Diehl et al., 2018), para explorar barreiras e facilitadores de dieta e AF em pessoas com obesidade e

sobrepeso (Helland & Nordbotten, 2021) e para compreender os impactos da pandemia de Covid-19 em jovens adultos (Folk et al., 2021). Este método também é aplicado em revisões sistemáticas que realizam análises temáticas (Mckenzie et al., 2021).

Para o estudo quantitativo, observacional, foram analisados dados de 326 estudantes universitários residentes em Portugal, que responderam a um questionário sobre comportamentos, hábitos e prática de AF, no âmbito da aplicação piloto do projeto LUSÓFONAtiva (Ref. ILIND/F+/EI/02/2020), entre fevereiro e março de 2021. Os indicadores incluídos para a análise deste estudo foram relativos aos tipos de motivação para a prática de AF, a percepção subjetiva de confiança e competência motora, conhecimento sobre recomendações e benefícios da AF, imagem corporal e, ainda, oportunidades para praticar AF. A análise inferencial foi feita com recurso ao software IBM SPSS®Statistics® (versão 26).

Para o estudo qualitativo, descritivo, foram analisados dados de 13 estudantes universitários residentes em Portugal, que participaram voluntariamente em grupos focais, entre dezembro de 2021 e janeiro de 2022. O guião semiestruturado de perguntas foi construído de modo a abarcar todas as dimensões da LF analisadas neste estudo – as mesmas da análise quantitativa. Para a análise de dados foi feita a transcrição literal da gravação e posterior análise temática do conteúdo, com a identificação de temas emergentes no GF, para cada categoria identificada na literatura (e matriz da análise temática).

Nos capítulos seguintes, é dada explicação mais detalhada sobre o método utilizado em cada estudo, bem como sobre os procedimentos realizados e instrumentos específicos.

Referências

- Allan, V., Turnnidge, J., & Côté, J. (2017). Evaluating approaches to physical literacy through the lens of positive youth development. *Quest*, 69(4), 515-530.
- Carl, J., Barratt, J., Töpfer, C., Cairney, J., & Pfeifer, K. (2022). How are physical literacy interventions conceptualized?—A systematic review on intervention design and content. *Psychology of Sport and Exercise*, 58, 102091.
- Chastin, S. F., Abaraogu, U., Bourgois, J. G., Dall, P. M., Darnborough, J., Duncan, E., . . . Roberts, N. J. (2021). Effects of regular physical activity on the immune system, vaccination and risk of community-acquired infectious disease in the general population: systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 51(8), 1673-1686.
- Chen, A. (2015). Operationalizing physical literacy for learners: Embodying the motivation to move. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 125-131.
- Cornish, K., Fox, G., Fyfe, T., Koopmans, E., Pousette, A., & Pelletier, C. A. (2020). Understanding physical literacy in the context of health: a rapid scoping review. *BMC public health*, 20(1), 1-19.
- Diehl, K., Fuchs, A. K., Rathmann, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Students' motivation for sport activity and participation in university sports: A mixed-methods study. *BioMed research international*, 2018.
- Durden-Myers, E. J., Whitehead, M. E., & Pot, N. (2018). Physical literacy and human flourishing. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 308-311.
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). Definitions, foundations and associations of physical literacy: a systematic review. *Sports medicine*, 47(1), 113-126.
- Folk, A. L., Wagner, B. E., Hahn, S. L., Larson, N., Barr-Anderson, D. J., & Neumark-Sztainer, D. (2021). Changes to physical activity during a global pandemic: A mixed methods analysis among a diverse population-based sample of emerging adults in the US. *International journal of environmental research and public health*, 18(7), 3674.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The lancet global health*, 6(10), e1077-e1086.
- Hakala, J. O., Rovio, S. P., Pahkala, K., Nevalainen, J., Juonala, M., Hutri-Kähönen, N., . . . Viikari, J. S. (2019). Physical activity from childhood to adulthood and cognitive performance in midlife. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(5).

- Helland, M. H., & Nordbotten, G. L. (2021). Dietary Changes, Motivators, and Barriers Affecting Diet and Physical Activity among Overweight and Obese: A Mixed Methods Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10582.
- Knittle, K., Nurmi, J., Crutzen, R., Hankonen, N., Beattie, M., & Dombrowski, S. U. (2018). How can interventions increase motivation for physical activity? A systematic review and meta-analysis. *Health psychology review*, 12(3), 211-230.
- Liu, Y., & Chen, S. (2021). Physical literacy in children and adolescents: Definitions, assessments, and interventions. *European Physical Education Review*, 27(1), 96-112.
- Longmuir, P. E., & Tremblay, M. S. (2016). Top 10 research questions related to physical literacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 28-35.
- Lounsbery, M. A., & McKenzie, T. L. (2015). Physically literate and physically educated: A rose by any other name? *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 139-144.
- Lund, T. (2012). Combining qualitative and quantitative approaches: Some arguments for mixed methods research. *Scandinavian journal of educational research*, 56(2), 155-165.
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2009). Physical literacy for educators. *Physical and Health Education Journal*, 75(3), 27-30.
- McCloy, C. (1957). TOWARDS A GREATER DEGREE OF PHYSICAL LITERACY:(Part II). *Physical Educator*, 14(4), 126.
- Mckenzie, G., Willis, C., & Shields, N. (2021). Barriers and facilitators of physical activity participation for young people and adults with childhood-onset physical disability: a mixed methods systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 63(8), 914-924.
- McLennan, N., & Thompson, J. (2015). *Quality physical education (QPE): Guidelines for policy makers*. UNESCO Publishing.
- Merleau-Ponty, M. (2013). *Phenomenology of perception*. Routledge.
- Organization, W. H. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.
- Organization, W. H. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance.
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. *BMJ open sport & exercise medicine*, 6(1), e000677.
- Pot, N., Whitehead, M. E., & Durden-Myers, E. J. (2018). Physical literacy from philosophy to practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 246-251.
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity—a systematic review of longitudinal studies. *BMC public health*, 13(1), 1-9.

- Reis, R. S., Salvo, D., Ogilvie, D., Lambert, E. V., Goenka, S., Brownson, R. C., & Committee, L. P. A. S. E. (2016). Scaling up physical activity interventions worldwide: stepping up to larger and smarter approaches to get people moving. *The lancet*, 388(10051), 1337-1348.
- Rogers, J. E. (1930). Why Physical Education? *Journal of Education*, 112(15), 367-368.
- Sallis, R., Young, D. R., Tartof, S. Y., Sallis, J. F., Sall, J., Li, Q., . . . Cohen, D. A. (2021). Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. *British journal of sports medicine*, 55(19), 1099-1105.
- Sandelowski, M. (2000). Combining qualitative and quantitative sampling, data collection, and analysis techniques in mixed-method studies. *Research in nursing & health*, 23(3), 246-255.
- Silva, M. N., Godinho, C., Salavisa, M., Owen, K., Santos, R., Silva, C. S., . . . Bauman, A. (2020). “Follow the Whistle: Physical Activity Is Calling You”: Evaluation of Implementation and Impact of a Portuguese Nationwide Mass Media Campaign to Promote Physical Activity. *International journal of environmental research and public health*, 17(21), 8062.
- Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., . . . Smith, L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(1), e000960.
- Whitehead 1, M. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2), 127-138.
- Whitehead, M. (2007). Physical literacy: Philosophical considerations in relation to developing a sense of self, universality and propositional knowledge. *Sport, Ethics and Philosophy*, 1(3), 281-298.
- Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*: Routledge.

Capítulo 2

Estudo quantitativo

Estudo I

Dimensões da Literacia Física em Estudantes Universitários e sua Relação com a Atividade Física Presente e Passada: Estudo Exploratório, Observacional*

Physical Literacy Dimensions in University Students and their Relations with Present and Past Physical Activity: An Exploratory, Observational Study

Autores: Souza, MF¹; Franco, S^{1,2}; Jerónimo, Flávio¹; Carraça, EV & Silva, MN^{1,2}

1-Faculdade de Educação Física e Desporto, CIDEFES, Universidade Lusófona de
Humanidades e Tecnologias, 1749 Lisboa, Portugal

2-Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, Direção-Geral da Saúde, 1049
Lisboa, Portugal

*Artigo submetido e aceite no dia 26/03/2022, após revisão por pares, para publicação na revista *RETOS – Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, na edição nº45 (3º trimestre de 2022).

Lisboa, 2021

Resumo

A literacia física (LF), construto multidimensional que inclui a motivação, confiança e competência motora, a criação de oportunidades para a prática, conhecimento e imagem corporal, tem sido apontada como uma das chaves para uma população mais ativa.

Objetivo: Este estudo exploratório, observacional, visa analisar a associação entre as várias dimensões da LF e explorar a associação destas dimensões com o nível de atividade física (AF) atual e com a experiência anterior.

Método: Participaram 326 estudantes universitários (55,8% do sexo feminino) com idades entre 18 e 54 anos ($M=21.80$, $DP=3.59$). Foram usados indicadores psicométricos para as dimensões da LF, o IPAQ para avaliar o nível atual de AF e indicadores de experiência anterior com a Educação Física (EF), como a nota, participação e percepção de importância. **Resultados:** Resultados da análise correlacional bivariada indicam uma associação positiva, de magnitude média a elevada, entre todas as dimensões da LF ($p's < 0.01$), exceto do conhecimento. A maioria das dimensões da LF, bem como o score total associaram-se à AF total ($p < 0.01$) e à AF vigorosa, com magnitude média ou baixa. Apenas a dimensão de oportunidades se associou à prática de caminhada ($p < 0.01$), ainda que com baixa magnitude. A percepção de importância das aulas de EF esteve associada a todas as dimensões da LF ($p < 0.05$), com exceção do conhecimento, com magnitudes variáveis. As associações não revelaram alteração relevante com o ajuste estatístico para sexo, idade e área do curso. **Conclusões:** a LF é um construto fundamental de ser investigado numa perspetiva populacional, dada a sua relação com a AF. Este estudo apresentou um primeiro contributo ao explorar o potencial de indicadores da LF, adaptados para estudos epidemiológicos. Pesquisas futuras são necessárias para construir e validar um questionário e avaliar o potencial papel da dimensão conhecimento (que neste estudo não foi significativa).

Palavras-chave: Atividade física, experiência passada, dimensões da literacia física, estudantes universitários

Abstract

Physical literacy (PL), a multidimensional construct including motivation, confidence and motor competence, creation of opportunities to practice, knowledge and body image, has been identified as a key-factor contributing to a more active population. **Objective:** This exploratory, observational study analyzes the association between the different dimensions of PL and explores the association of those dimensions with the current and past level of physical activity (PA).

Method: A total of 326 university students (55.8% female) aged between 18 and 54 years ($M = 21.80$, $SD = 3.59$) participated in this study. Psychometric indicators were used to measure PL dimensions, IPAQ to assess the current level of PA and previous experience in Physical Education (PE) was assessed through indicators such as grade, participation and perception of importance. **Results:** Bivariate correlational analysis results indicate a positive association, from medium to high magnitude, between all PL dimensions ($p < 0.01$), except for knowledge. Most PL dimensions and total score were associated with total PA ($p < 0.01$) and vigorous PA with medium or low magnitude. Only the dimension of opportunities was associated with walking ($p < 0.01$), despite its low magnitude. The perception of importance of PE classes was associated with all PL dimensions ($p < 0.05$), with the exception of knowledge, with varying magnitudes. Associations did not reveal any relevant change after statistical adjustment for gender, age and academic course area. **Conclusions:** PL is a fundamental construct to be investigated from a populational perspective, given its relationship with PA. This investigation made a first contribution by exploring the potential of PL indicators adapted for epidemiological studies. Future research is needed to validate the questionnaire and assess the potential role of the knowledge dimension (not significant in this study).

Keywords: Physical activity, past-experience, physical literacy components, university students

Introdução

(In)Atividade Física

A prática de atividade física (AF) regular é um grande desafio em muitos países, de tal forma que vários estudos epidemiológicos ao longo da última década têm refletido uma verdadeira epidemia de inatividade física (Guthold et al., 2018). A nível global, a prevalência de prática insuficiente de AF é de quase 30% (Guthold et al., 2018) e, caso tal tendência continue pelos próximos anos, o objetivo definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) de reduzir em 15% a inatividade física em todo o mundo até 2030, não será alcançado (Bull et al., 2020). A título de exemplo, o último relatório do Eurobarómetro, divulgado em 2018, indica que cerca de metade dos europeus nunca se exercita ou pratica algum desporto. Em Portugal, apenas 5% afirmaram praticar algum tipo de exercício ou desporto regularmente (Eurobarómetro, 2018). Na mesma pesquisa, 33% das pessoas em Portugal responderam que a “falta de motivação” é o principal fator para não praticarem uma AF estruturada. Além disso, mais da metade da população portuguesa não reconhece atividades diárias como subir escadas, como atividade física e apenas 2% demonstraram conhecimento sobre as recomendações da OMS para a prática de atividade física (Silva et al., 2020).

Mais recentemente, o Inquérito Nacional de Saúde (2019) revelou ainda que mais de metade da população com 18 ou mais anos continuava a ter excesso de peso (36,6%) ou obesidade (16,9%), números ligeiramente mais altos em comparação ao ano de 2014 e que um quarto da população referiu passar mais de oito horas por dia sentada.

Em Portugal, estudos demonstraram alguns fatores sociodemográficos que alteram a prática de AF em adultos; além do género, o estatuto socioeconómico e nível educacional também estão associados ao cumprimento – ou não – das recomendações de AF (Marques et al., 2015; Silva et al., 2021).

A falta de AF causa um impacto bastante negativo na saúde da população (Pedersen & Saltin, 2015). A eliminação da inatividade física removeria entre 6% e 10% da maioria das doenças não comunicáveis relacionadas a doenças cardíacas coronárias, o diabetes tipo 2, o cancro de mama e do cólon e aumentaria a expectativa de vida (Lee et al., 2012). Manter um estilo de vida saudável, que inclui a prática regular de AF, está associado a mais anos de vida sem o aparecimento de doenças crónicas graves (Nyberg et al., 2020).

Para além da saúde individual a prática regular de AF contribui para a saúde do planeta e é fundamental para muitos dos objetivos do desenvolvimento sustentável (Health, 2017). Por reduzir significativamente os níveis de prevalência de doenças, o aumento da prática de AF resultaria em uma população mais saudável, o que poderia impactar, inclusive, o aumento do Produto Interno Bruto (PIB) global em até 0.24% por ano, o equivalente a 446 mil milhões de dólares (Hafner et al., 2020).

Literacia Física, Motivação e Experiência Anterior com Atividade Física

A literacia física (LF) pode ser definida como a motivação, a confiança, a competência física, o conhecimento e a compreensão da forma de manter a AF ao longo de toda a vida (Whitehead, 2010). Trata-se de uma formulação que implica várias dimensões interligadas e uma base filosófica monista, fenomenológica e existencialista, sendo que, conceptualmente, e de acordo com Margareth Whitehead (2007, 2010), indivíduos fisicamente letrados: 1) Denotam motivação para a AF ao longo de toda a vida e atitude positiva face à mesma, seja qual for sua cultura, contexto social ou capacidades físicas; 2) Movimentam-se com harmonia, coordenação e confiança em qualquer demanda de AF, em movimentos simples ou refinados e aplicam suas habilidades em diversas circunstâncias do meio em que vivem; 3) Possuem perspicácia para ler os aspetos do ambiente físico em que se encontram, para compreender o meio e dar respostas aos desafios do cotidiano. Demonstram aptidão para interagir com o meio, com inteligência e criatividade; 4) Constroem uma atitude positiva em relação à sua identidade pessoal e sua dimensão corporal. Sentem-se confortáveis consigo, possuem autoestima e vivem uma experiência gratificante com o seu corpo; 5) Demonstram capacidade de autoexpressão e de comunicação não-verbal acentuadas, podendo ser mais empáticos com os outros e com relações interpessoais mais positivas; 6) Desenvolvem a capacidade de auto avaliação/auto-observação. Podem perceber o efeito de cada tipo de atividade em si, avaliar seu próprio desempenho, e assim tomar decisões positivas em relação à diversas atividades. Têm consciência sobre seu bem-estar holístico.

Este modelo holístico e complexo da LF, não a reduzindo à competência motora, tem ganho terreno na educação física (EF), AF e promoção do desporto ao redor do mundo (Giblin, Collins, & Button, 2014). Países como o Reino Unido, Canadá, Austrália e Nova Zelândia têm sido os pioneiros em promover iniciativas em educação e saúde pública através da promoção da LF.

Ainda há, no entanto, pouca evidência sobre o papel da LF na promoção de comportamentos gerais de saúde (Jurbala, 2015), apesar de haver estudos que apontam a promoção da LF como uma forma de aumentar a AF e saúde na população (Cairney, Dudley, Kwan, Bulten, & Kriellaars, 2019). Em Portugal, o conceito da LF no âmbito da promoção da AF e saúde pública ainda não foi minimamente explorado, tendo a maioria dos estudos sobre LF sido desenvolvidos no âmbito da EF e na população em idade escolar (e.g. Pereira et al., 2017; Cid et al., 2019).

Da perspetiva da LF, a motivação é considerada uma parte fundamental que pode ser aprendida e desenvolvida. Indivíduos fisicamente letrados são capazes de compreender e utilizar seus recursos mentais para aumentar a sua motivação para a AF (Chen, 2015). Assim, um indivíduo fisicamente letrado possui a confiança, a motivação e a capacidade de envolver-se em diferentes tipos de AF ao longo da vida, extraindo experiências positivas de cada oportunidade e compreendendo a importância do movimentar-se (Whitehead, 2010).

A Teoria da Autodeterminação (TAD) (Deci & Ryan, 2000) defende que a qualidade da motivação de um indivíduo para determinada tarefa/comportamento (autónoma vs. controlada) está diretamente relacionada com a satisfação das necessidades psicológicas básicas (i.e., percepção de autonomia, competência e relacionamento positivo) que tal tarefa proporciona. Pesquisas no âmbito da saúde e bem-estar têm comprovado que quanto maior a satisfação das necessidades básicas, mais autónoma a motivação, e maior a adesão, estabilidade e persistência na atividade, assim como maior o bem-estar psicológico (Teixeira et al., 2012; Ng et al., 2012).

A experiência anterior positiva com AF também é apontada como preditora da manutenção do comportamento saudável. Pessoas que sentem prazer quando se envolvem em AF estão mais propensas a manter o comportamento no futuro (Rodrigues et al., 2019). A motivação para praticar AF em tempo de lazer também parece estar correlacionada com a satisfação das necessidades psicológicas básicas, motivação autodeterminada e apoio social em estudantes universitários (Gómez-Mazorra et al., 2021). A experiência de estudantes com a EF escolar aponta para alguns aspetos relevantes para compreender as dimensões analisadas neste trabalho: um estudo longitudinal com mais de 1600 estudantes em idade escolar demonstrou haver correlação positiva, ao longo do tempo, entre a motivação para as aulas de EF e a motivação para praticar AF em outros momentos (Hutmacher et al., 2020).

Sabe-se que a participação regular e constante em AF e a prática de desporto desde a infância aumentam a probabilidade de maiores níveis de AF na vida adulta (Telama et al., 1997; Telama et al., 2005; Tammelin et al., 2014) e que um estilo de vida ativo na adolescência está associado a experiências positivas com a disciplina de EF na escola, assim como adolescentes mais inativos relatam experiências negativas e o contexto socioeconómico e social influenciam a sua experiência (Martins et al., 2018). Ao longo dos anos, estudos nessa área demonstraram que os fatores que mais influenciam a prática de AF em crianças e adolescentes são: sexo (com prevalência do masculino), idade (com prevalência para indivíduos mais jovens), autoeficácia (quanto mais alta, maior o nível de prática), experiência anterior (em crianças), suporte parental positivo e acesso a recursos, facilidades e programas de AF (Martins et al., 2017). Além disso, a prática regular de AF pode aumentar a satisfação geral com a escola (Moral-Garcia et al., 2021) e intervenções organizadas pelas escolas para aumentar a prática de AF em crianças e adolescentes podem resultar positivas (Kelso et al., 2020; Filho et al., 2016), principalmente em ambientes de aprendizagem em que a autonomia é incentivada (Behzadnia et al., 2018), reafirmando a TAD.

A população universitária e LF - fatores associados

A população universitária representa especial risco em relação à diminuição dos níveis de AF. A transição da escola para a universidade é um momento relevante que pode implicar mudanças significativas na vida dos jovens e é geralmente marcada por declínio na prática de AF (Zick et al., 2007). O comportamento sedentário também tende a aumentar entre os estudantes do ensino superior, em atividades como estudar, jogar jogos online, conversar, entre outras (Rouse PC, Biddle citado por Deliens, 2015).

Esta população é caracterizada por níveis de motivação intrínseca (a forma mais elevada de motivação autodeterminada) para a prática de AF significativamente mais baixos do que em estudantes no Secundário escolar (Sevil et al., 2018). No entanto, estudantes universitários que apresentam maiores níveis dessa motivação são os que tendem a cumprir com as recomendações de prática de AF e demonstram menos barreiras para a participação na mesma (Sevil et al., 2015).

Além da motivação, outros fatores influenciam a prática de AF dessa população. Um estudo no Chile demonstrou que variáveis sociocognitivas como a autoeficácia, a autoconfiança e percepção de competência podem estar diretamente relacionadas ao nível

de prática de AF e que tais fatores atuam como mediadores para o bem-estar dos estudantes (Norambuena et al., 2020).

Uma intervenção, no Canadá, que teve como população-alvo estudantes universitários do 1º ano de curso, demonstrou correlação dos indicadores de LF com o aumento geral dos níveis de diferentes tipos de AF, além da melhoria em fatores psicológicos (Kwan et al., 2019) e outro estudo-piloto, longitudinal, também demonstrou o potencial que um programa de AF desenhado especificamente para estudantes universitários pode ter no impacto físico e mental dessa população (Soler et al., 2022).

Em Portugal, a população total inscrita no ensino superior é de 396.909 estudantes (Instituto Nacional de Estatística, 2020), um número expressivo. As razões dadas para a baixa adesão à prática de AF de estudantes universitários portugueses varia entre a falta de tempo, preço, a distância do local onde vivem, o baixo interesse, entre outras (Esteves et al., 2017). Não havendo ainda, no país, pesquisas que relacionem a prática de AF e suas variáveis à LF dos indivíduos, especialmente na população universitária, a escolha de caracterizar estudantes universitários mostra-se relevante, atual e inovadora para o âmbito da pesquisa neste contexto.

Instrumentos de LF

Um dos principais instrumentos utilizados em estudos e intervenções na área da LF, como o Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL-2, 2018), serve, principalmente, para avaliação no contexto da EF, de competências motoras objetivas e formulação de programas de desenvolvimento de LF para crianças e adolescentes em idade escolar. O Australian Physical Literacy Framework (Sports Australia, 2019) funciona como um guia de desenvolvimento da LF para instituições, educadores e indivíduos, que inclui os domínios físico, psicológico, social e cognitivo e explica como um indivíduo fisicamente letrado passa por diferentes níveis de desenvolvimento em cada domínio. O Physical Literacy Environmental Assessment (PLEA) (Caldwell et al., 2020) é um instrumento mais amplo que procura avaliar o desenho e conceção dos programas de promoção da AF, na área do desporto e da EF, no que diz respeito a implementação dos princípios da LF em todas as suas etapas, não sendo assim um instrumento de análise de indicadores individuais. O Perceived Physical Literacy Instrument (PPLI) (Sum et al., 2016), por sua vez, foi desenvolvido inicialmente para analisar o nível de LF auto reportado de professores de EF, posteriormente validado também com adolescentes (Sum et al., 2018) e associado a níveis de AF em estudantes universitários (Ma et al., 2020). É

uma escala de Likert com nove afirmações gerais, algumas das quais são parecidas com indicadores de outras escalas utilizadas no questionário para este estudo, que avaliam de forma subjetiva, por exemplo, a percepção do indivíduo sobre a sua competência e confiança para AF em diferentes contextos, a sua motivação autónoma em relação a AF e consciência (awareness) sobre os benefícios da prática.

Ainda há um número elevado de inconsistências em redor da LF (Edwards, Bryant, Keegan, Morgan, & Jones, 2017; Cornish et al., 2020) e muitas perguntas que precisam ser melhor respondidas, como, por exemplo, a forma como características individuais influenciam o processo de LF, quais são os benefícios de maiores níveis de LF ao longo da vida, entre outras (Longmuir & Tremblay, 2016).

Assim, por tudo isso, torna-se fundamental estudar a LF, as suas dimensões e possíveis relações com a prática de AF em diversas populações, para compreender mais a fundo os aspetos que podem estimular o desenvolvimento de indivíduos mais fisicamente letrados.

Objetivo

Na sequência do exposto, o presente estudo, realizado numa amostra de estudantes universitários, tem como objetivos:

- 1) Analisar a associação entre as várias dimensões*, definidas de acordo com a literatura, da LF,
- 2) Explorar a associação entre as várias dimensões* da LF e a experiência anterior de AF (satisfação/valorização)
- 3) Explorar a associação entre as várias dimensões* da LF e o nível de AF atual
- 4) Explorar o papel dos fatores sociodemográficos (sexo, idade, área do curso) nas associações anteriormente descritas

*De acordo com a literatura revista, e no contexto do projeto LUSÓFONAtiva, no qual se enquadra este estudo (ver secção métodos e instrumentos), foram analisadas as seguintes dimensões da LF: motivação, confiança e competência motora (subjetiva) e conhecimento. Foram ainda exploradas duas dimensões extra relacionadas com a autoestima/imagem corporal e criação de oportunidades para a prática, ambas partes integrantes da definição de LF.

Dado o carácter exploratório deste estudo não foram colocadas hipóteses formais. Porém, com base na revisão de literatura, era expectável uma relação positiva entre a LF nas suas múltiplas dimensões e a prática de AF (anterior e atual).

Método

Desenho

O estudo teve um desenho de carácter observacional analítico e transversal. As análises nele contidas integraram a etapa piloto do projeto LUSÓFONAtiva (Ref. ILIND/F+/EI/02/2020), que tem como objetivo a criação de um sistema de vigilância epidemiológica dos comportamentos ligados ao movimento, à alimentação e variáveis associadas.

Participantes

Para este estudo foram analisados dados de estudantes universitários de diferentes cursos e universidades (maiores de 18 anos, de ambos os sexos), residentes em Portugal Continental. Os participantes foram recrutados online, via amostra de conveniência, com o envio de convites com o link para o questionário, através da técnica bola de neve (cada participante foi convidado a disseminar o link). A participação foi totalmente voluntária; sendo assegurado o anonimato e confidencialidade, de acordo com as regras éticas para a investigação em seres humanos. Todos os participantes deram o seu consentimento informado antes de preencher, digitalmente, o questionário.

O projeto LUSÓFONAtiva e os seus procedimentos foram aprovados pelo comité de Ética da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, assegurando-se o cumprimento de todos os procedimentos éticos ligados à investigação.

Instrumentos:

1. Avaliação das várias dimensões da LF

De acordo com a literatura revista, a LF é composta por 4 elementos: motivação, confiança, competência motora e conhecimento - para a AF. Por ser um conceito em constante desenvolvimento e análise e a sua aplicação ainda estar limitada principalmente a crianças em idade escolar, não existem, como mencionado anteriormente, nem questionários direcionados para surveys populacionais, nem um questionário validado cientificamente em que seja possível analisar as quatro componentes de forma integrada

para todas as populações. Sendo assim, os estudos que analisam a LF, optam por avaliar utilizando indicadores de questionários já validados para cada um dos diferentes elementos ou, por vezes, combinar alguns indicadores de questionários de LF e AF (Edwards et al., 2018). Nesta lógica, e tendo em conta os exemplos provenientes da literatura, e o tipo de população e tipo de estudo, o questionário usado foi desenhado para colher vários tipos de indicadores, numa perspectiva epidemiológica populacional (permitindo o autopreenchimento, sem consumir um tempo excessivo ao participante). O questionário foi carregado na aplicação Qualtrics e garantida uma visualização clara das questões para os participantes, quer em computador, quer em telemóvel. Para tal foram feitos vários pré-testes de utilização, compreensão e tempo de preenchimento (um grupo de 15 estudantes preencheu a versão pré-teste e deu feedback verbal acerca do mesmo).

1.1. Dimensão: motivação:

Dado que a LF comporta a motivação autónoma (i.e autodeterminada) para a prática, para a avaliação desta dimensão foram usados indicadores provenientes de escalas ligadas à TAD, nomeadamente indicadores de motivação autónoma do questionário BREQ3-PT (Cid et al., 2018), que integra cinco subescalas distintas: a amotivação, regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada, e motivação intrínseca. Neste estudo foram usados como indicadores de motivação autónoma, retirados deste questionário os itens: Regulação por Identificação – “Dou valor aos benefícios/vantagens do exercício”; Regulação por Integração – “Considero que fazer exercício é uma parte fundamental daquilo que eu sou”; Regulação Intrínseca – “Gosto das minhas sessões de exercício”.

A avaliação da motivação incluiu ainda outros indicadores como a valorização e o locus de causalidade interno (Silva et al., 2020): *“para mim, fazer atividade física é tão importante como outras coisas que valorizo na minha vida”* e *“faço atividade física porque quero, não porque sinto que tenho de o fazer”*.

Foi criada uma variável compósita de motivação autónoma, com agrupamento (soma da média, sem pesos diferenciados) dos itens descritos em cima: valorização, locus de causalidade, e dimensões identificada, integrada e intrínseca das subescalas de motivação. Esta variável foi nomeada de ‘automotivação’ (Cronbach’s alfa 0.75).

1.2. Dimensão: confiança e competência motora (perceção subjetiva)

A maioria dos estudos avalia a competência motora em contexto escolar, fazendo recurso a extensos métodos de avaliação objetiva das crianças. Neste caso, tratando-se de um estudo de autopreenchimento, de base populacional, optou-se por avaliar subjetivamente as dimensões de percepção da competência motora e percepção de confiança/competência face à prática de AF (no geral e não de forma discriminada para cada modalidade, tipo de exercício). Assim, para avaliar a dimensão de competência foram usados indicadores das subescalas de competência dos questionários de satisfação das necessidades psicológicas básicas na AF (Wilson et al., 2006) e de frustração das necessidades psicológicas básicas- revertida (Bartholomew et al., 2011) (e.g. *“Quando eu pratico exercício físico... “...sinto-me capaz naquilo que faço” vs. “...na maioria das vezes, sinto-me desapontado com o meu desempenho”*)

Para avaliar a confiança foram usados indicadores adaptados do Physical Self Perception Profile (Fox & Corbin, 1989) (e.g. *“Sou muito confiante acerca do meu nível de condição física e fitness quando comparado com outras pessoas”; “Faço muito bem todos os tipos de desportos”, “Sinto-me muito confiante nas minhas capacidades para manter exercício regular e condição física; e “Estou à vontade nos locais onde se faz exercício”*.

Para a análise inferencial, foi criada uma variável compósita para a dimensão confiança e competência motora subjetiva, através do agrupamento (soma da média, sem pesos diferenciados) dos seis itens mencionados acima (Cronbach’s alfa 0.83).

As respostas aos itens das dimensões de motivação e de competência e confiança, foram todas expressas no formato de uma Escala de Likert, que variava de 1 (“Discordo totalmente”) a 5 (“Concordo totalmente”). Em todas as perguntas, era dada a opção de não resposta (“Não sei/prefiro não responder”).

1.3. Dimensão: conhecimento

Não se tratando de população em idade escolar e sendo um estudo direcionado para a AF enquanto expressão de estilos de vida ativos, esta dimensão foi avaliada a nível do conhecimento geral das recomendações de AF, com recurso a um conjunto de indicadores usados em estudos anteriores (Silva et al., 2021): *A inatividade física é tão prejudicial para a saúde como o consumo de tabaco e de álcool em excesso; Subir escadas ou estar mais tempo em pé não é fazer atividade física; Apenas a atividade física de grande intensidade tem efeitos benéficos ; Quantas horas / minutos de atividade física*

moderada (ex. desporto, marcha rápida ou corrida leve) deve uma pessoa adulta acumular numa semana? ____ horas e ____ minutos por semana. Foi utilizado um formato binário (verdadeiro/falso) para cada um dos 3 primeiros itens mencionados, e formato aberto para o último item. Para todas as respostas dadas foi feita a valoração para “correto” e “incorreto (1/0), sendo o valor somado.

1.4. Dimensões extra: Imagem Corporal e Oportunidades (capacidade do indivíduo para integrar AF na vida quotidiana),

Ainda que as dimensões em cima definidas sejam as mais comuns de serem avaliadas na literatura, a definição de um indivíduo fisicamente letrado aponta para outras duas dimensões também elas fundamentais: uma boa relação com o corpo e a capacidade de procurar oportunidades para a prática em todos os contextos. Assim, foram incluídos:

Para avaliar a dimensão imagem corporal: indicadores provenientes da escala BAS-2, de imagem corporal /apreciação corporal (Tylka & Wood-Barcalow, 2015): *Tenho uma atitude positiva em relação ao meu corpo; Estou atento(a) às necessidades do meu corpo; Sinto-me confortável no meu corpo* (Cronbach’s alfa 0.81).

Para avaliar a dimensão oportunidades, foi incluído um item adaptado do questionário do Eurobarómetro (2018), também utilizado em pesquisa nacional recente (Silva et al., 2020): *“Consigo integrar a prática de atividade física no meu dia-a-dia”*.

As respostas para as dimensões de imagem corporal e de oportunidades foram também dadas no formato de uma Escala de Likert, variando entre 1 (“Discordo totalmente”) e 5 (“Concordo totalmente”).

1.5. Score Total de LF

Além de analisar as dimensões separadamente, também foi criada uma variável compósita para a LF (score total de LF), que integrou (soma da média, sem pesos diferenciados) todos os itens das dimensões mencionadas acima (Cronbach’s alfa 0.72). A ideia de um score total de LF já foi utilizada anteriormente (e.g. Kwan, 2019) e serve para, de forma prática, obter um valor total único que pode ser, então, analisado com as demais variáveis. Não obstante, o uso deste score total neste estudo é apenas exploratório e deverá ser confirmado por outro tipo de análises exploratórias e confirmatórias que estão fora do âmbito deste trabalho.

2. Avaliação da AF Atual

Para avaliar o nível e prática de AF atual dos participantes foi usado o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) (Craig et al., 2003), um dos questionários validados mais usados em contexto de pesquisa na área da AF. De acordo com o protocolo IPAQ (IPAQ Research Committee, 2005), os participantes relataram a frequência e a duração da AF vigorosa e moderada total e da caminhada realizada na última semana, bem como o tempo despendido em comportamento sedentário (tempo sentado) num dia normal da semana. A duração semanal total da AF e o gasto energético da mesma foram calculados de acordo com o protocolo de pontuação do IPAQ. No presente estudo foram analisados os indicadores de tempo semanal (em minutos) de prática de AF vigorosa, AF moderada, Caminhada e AF total.

3. Avaliação da Experiência Anterior

Foram usados indicadores relativos à participação, nota, importância e satisfação e desempenho percebido nas aulas de EF:

“Frequentou aulas de EF na escola?”; *“Classificação comum nas aulas de EF”* (de 1 a 20); Opinião relativamente às aulas; *“Gostava da disciplina de EF”*; *“Considerava a disciplina de EF importante para a minha formação”*; *“Considerava-me um(a) bom(boa) executante nas várias atividades nas aulas de EF”* (Carraça, 2009), bem como a participação passada em atividades desportivas: *“Fez parte de atividades desportivas organizadas?”* (neste item as respostas foram dadas numa escala que variava de 1- “Nunca” a 5 - “Quase todos os dias”) (Telama, 1997).

4. Variáveis Sociodemográficas:

No âmbito da caracterização sociodemográfica foram analisados a idade, o sexo e a área do grau académico.

Procedimentos Estatísticos

Foram recolhidas digitalmente 474 respostas (incluindo respostas iniciais de testagem do sistema). Após a limpeza e organização da base de dados, incluindo a eliminação de questionários de teste, a análise das variáveis em estudo foi feita com recurso ao software IBM SPSS® Statistics® (version 26) incluindo uma análise descritiva

dos participantes no sentido de os caracterizar quanto a idade, sexo, área de estudos, utilizando medidas de tendência central (média) e medidas de variabilidade (desvio padrão, valor máximo e mínimo).

Quanto à análise inferencial, foi conduzida uma análise de associação, usando o coeficiente de correlação de Pearson que permitiu avaliar a associação bivariada das variáveis em estudo, explorando a este nível: i) a significância estatística das associações encontradas (* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$); ii) a direção das associações (positiva ou negativa) e iii) a magnitude desta correlação (i.e. a força das associações encontradas: baixa, média ou alta) de acordo com critérios pré-estabelecidos. Segundo (Cohen, 1988), são considerados baixos os valores de r entre 0,10 e 0,29, considerados médios os valores entre 0,30 e 0,49 e considerados altos os valores entre 0,50 e 1. Para cumprir com todos os objetivos do estudo, as correlações também foram ajustadas (através do uso do coeficiente de correlação parcial) para as variáveis sociodemográficas analisadas. Na análise de cada variável, foram desconsiderados os dados incompletos, no caso das pessoas que desistiram do questionário antes de final, segundo o método de *listwise deletion*.

Resultados

Descrição da Amostra

A amostra deste estudo, após limpeza da base de dados e exclusão dos preenchimentos da fase de teste, foi composta por 326 participantes com idades entre 18 e 54 anos ($M=21.80$, $DP=3.59$), sendo 55,8% ($N=182$) do sexo feminino e 43,3% ($N=141$) do sexo masculino; 0,9% ($N=3$) não sabiam ou preferiram não responder. Sendo todos universitários, 73,9% ($N=241$) encontravam-se a frequentar o 1º ciclo de estudos (licenciatura), 20,9% ($N=68$) frequentavam o 2º ciclo de estudos (mestrado) e apenas 2,1% ($N=7$) o 3º ciclo (doutoramento); 3,1% ($N=10$) não sabiam ou preferiram não responder. De acordo com a área do grau de ensino, verificou-se que 38,3% ($N=125$) dos participantes estão ligados à área das Ciências da Vida e Saúde, 26,7% ($N=87$) à área de Ciências Sociais e Humanas, 22,7% ($N=74$) na área de Engenharia, 8,6% ($N=28$) em Artes/Letras e 0,9% ($N=3$) escolheram outras áreas; 2,8% ($N=9$) não sabiam ou preferiram não responder.

Seguidamente apresentam-se os resultados organizados por objetivos de estudo.

Objetivo 1: Associação das várias dimensões da Literatura Física (LF) consideradas neste estudo.

A análise da associação entre as diferentes variáveis de LF analisadas neste estudo (motivação, confiança e competência motora subjetiva, conhecimento, oportunidades e imagem corporal), revelou um padrão de forte correlação positiva entre quase todas elas, com exceção da variável de conhecimento, que não apresentou correlação significativa com nenhuma das outras.

De forma mais detalhada, a automotivação mostrou-se positivamente associada à confiança e competência motora percebida ($r=.77$; $p<0.001$), com uma magnitude elevada. Da mesma forma, mostrou-se também correlacionada com a variável de imagem corporal ($r=.51$, $p<0.001$), também com magnitude elevada e com a variável de oportunidades ($r=.33$, $p<0.001$), com magnitude média.

A variável de confiança e competência percebida associou-se de forma positiva e significativa tanto com a imagem corporal ($r=.577$, $p<0.001$), com elevada magnitude, como com a percepção de oportunidades ($r=.318$, $p<0.001$), com magnitude média.

Entre as variáveis de imagem corporal e oportunidades, a correlação foi positiva ($r=.204$, $p=0.04$), com baixa magnitude.

No que diz respeito ao score total de LF (englobando todas as dimensões) verificou-se, tal como esperado, uma associação positiva, de magnitude média a elevada, com todas as suas componentes, com exceção da componente de conhecimento. Esta variável de facto denota um padrão de não associação com as demais componentes da LF. Tal como já mencionado, o uso do score total neste estudo é apenas exploratório e deverá ser confirmado por outro tipo de análises (p.ex. análises fatoriais exploratórias e confirmatórias, indicadores de consistência interna).

Tabela 1

Tabela 1- Associação entre as dimensões da LF e o Score Total de LF.

	1		2		3		4		5		6	
	r	r parcial	r	r parcial	r	r parcial	r	r parcial	r	r parcial	r	r
1. Automotivação (n=210)	1											
2. Confiança&Compt. (n=207)	.77***	.78***	1									
3. Conhecimento (n=183)	.21	-.02	-.01	-.01	1							
4. Oportunidades (n=210)	.33***	.36***	.32***	.35***	.12	-.04	1					
5. Imagem Corporal (n=194)	.51***	.50***	.58***	.55***	.08	.07	.20**	.24**	1			
6. LF Total (n=172)	.87***	.86***	.95***	.94***	.04	.06	.44***	.47***	.72***	.73***	1	

r- Coeficiente de Relação de Pearson; r parcial – Coeficiente de Correlação, ajustado para sexo, idade e área acadêmica;

*p<0.05; ***p<0.001 Nota: LF – Literacia Física; Compt. - Competência

Objetivo 2: Explorar a associação entre as várias dimensões da LF e a prática atual de AF.

No que diz respeito à associação entre as variáveis de LF e a prática atual de AF da população em análise, observou-se que, com exceção da variável de conhecimento, que não se associou a nenhuma forma de prática atual, todas as demais se mostraram correlacionadas com a prática de AF vigorosa (minutos semanais).

De forma mais específica verificou-se que a automotivação, a confiança e competência e a variável de LF Total apresentaram associações positivas de magnitude média com a AF vigorosa ($r = .32$, $p < 0.001$; $r = .38$, $p < 0.001$; $r = .37$, $p < 0.001$; respectivamente). As variáveis de imagem corporal e percepção de oportunidades revelaram correlações positivas, de magnitude baixa ($r = .17$, $p = 0.019$; e $r = .15$, $p = 0.035$; respectivamente).

A prática de caminhada (minutos semanais) associou-se de forma positiva com a variável de percepção de oportunidades ($r = .21$, $p = 0.030$), com baixa magnitude.

No que diz respeito à prática de AF Total (minutos semanais), esta evidenciou uma correlação positiva com a automotivação ($r = .17$, $p = 0.015$), confiança e competência ($r = .22$, $p = 0.002$) e oportunidades ($r = .21$, $p = 0.003$), assim como com a variável de LF Total ($r = .24$, $p = 0.002$); todas com magnitude baixa.

A prática de AF moderada apresentou uma correlação positiva com o score total de LF ($r = .15$; $p = 0.050$), embora de baixa magnitude.

Tabela 2

Tabela 2- Associação entre as dimensões da LF, o Score Total de LF e os indicadores de minutos semanais de prática de AF

	AF vigorosa (n=210)		AF moderada (n=210)		Caminhada (n=210)		AF total (n=210)	
	r	r parcial	r	r parcial	r	r parcial	r	r parcial
Automotivação	.32***	.32***	.05	.09	.05	.04	.17*	.18*
Confiança&Compt.	.38***	.34***	.11	.10	.04	.01	.21**	.18*
Conhecimento	-.01	.08	.08	.07	-.002	.09	-.01	.10
Oportunidades	.14*	.18*	.11	.17*	.20**	.22**	.20**	.25**
Imagem Corporal	.17*	.15*	.03	.07	-.02	.01	.67	.09
LF Total	.37***	.34***	.15	.12	.07	.06	.24**	.21**

r - Coeficiente de Correlação de Pearson; r parcial- Coeficiente de Correlação Ajustado para sexo, idade, área acadêmica; *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Nota: AF – Atividade Física; LF – Literacia Física; Compt. – Competência

Objetivo 3: Associação entre as diferentes dimensões da LF e a experiência anterior com a EF (satisfação/valorização)

Os resultados da associação das variáveis de LF com as variáveis de Experiência Anterior com AF revelaram que as várias dimensões da LF (com exceção do conhecimento) estão positivamente correlacionadas com os vários indicadores da experiência anterior.

Observou-se que a classificação habitual na disciplina de EF apresentou uma correlação positiva de magnitude média com as variáveis de automotivação, confiança e competência e com o score total de LF ($r=.30$, $p<0.001$; $r=.42$, $p<0.001$; e $r=.36$, $p<0.001$, respectivamente) e de magnitude baixa com a variável de imagem corporal ($r=.24$, $p=0.001$).

A satisfação com a disciplina de EF revelou o mesmo padrão da variável anterior: uma correlação positiva de magnitude média com a automotivação, confiança e competência e score total de LF ($r=.41$, $p<0.001$; $r=.40$, $p<0.001$; e $r=.39$, $p<0.001$, respectivamente) e uma de magnitude baixa com imagem corporal ($r=.21$, $p=0.003$).

A dimensão de valorização da disciplina de EF foi a única que revelou uma correlação significativa e positiva com a variável de oportunidades, ainda que de baixa magnitude ($r=.16$, $p=0.024$). Com as variáveis de automotivação e com o score total de LF, apresentou uma correlação positiva de alta magnitude ($r=.53$, $p<0.001$ e $r=.52$, $p<0.001$, respectivamente) e uma de magnitude média com as variáveis de confiança e competência e de imagem corporal ($r=.46$, $p<0.001$ e $r=.31$, $p<0.001$, respectivamente).

No que diz respeito à percepção de boa execução na disciplina de EF, esta apresentou uma correlação positiva de magnitude alta com a variável de confiança e competência ($r=.53$, $p<0.001$) e de magnitude média com as variáveis de automotivação com o score total de LF ($r=.43$, $p<0.001$ e $r=.49$, $p<0.001$, respectivamente). Com a variável de imagem corporal, revelou uma correlação positiva de baixa magnitude ($r=.25$, $p<0.001$).

Em relação à participação em atividade desportiva organizada, esta apresentou, com exceção da variável de oportunidades, uma correlação significativa com todas as demais dimensões da LF: uma correlação positiva de magnitude média com as variáveis de automotivação, confiança e competência e com o score total de LF ($r=.37$, $p<0.001$; $r=.39$, $p<0.001$; e $r=.37$, $p<0.001$, respectivamente) e de magnitude baixa com as variáveis de conhecimento e imagem corporal ($r=.21$, $p=0.004$ e $r=.22$, $p=0.003$, respectivamente).

A variável da soma dos indicadores da experiência anterior com AF revelou uma correlação positiva de alta magnitude com as variáveis de automotivação, confiança e competência e com o score total de LF ($r=.54$, $p<0.001$; $r=.59$, $p<0.001$; e $r=.54$, $p<0.001$, respectivamente) e de magnitude média com a variável de imagem corporal ($r=.32$, $p<0.001$).

Tabela 3

Tabela 3- Associação entre as dimensões da LF, o Score Total de LF e os indicadores da prática passada de AF

	Classificação habitual em EF (n=205)		Gosto pela disciplina de EF (n=206)		Percepção de importância de EF (n=207)		Percepção de boa execução em EF (n=205)		Participação em desporto organizado (n=203)		Experiência Anterior Total (n=195)	
	r	r parcial	r	r parcial	r	r parcial	r	r parcial	r	r parcial	r	r parcial
Automotivação	.30***	.24**	.41***	.37***	.53***	.53***	.43***	.44***	.37***	.35***	.54***	.52***
Confiança&Compt.	.42***	.28**	.39***	.29***	.46***	.42***	.53***	.48***	.39***	.32***	.59***	.47***
Conhecimento	.13	.20*	.07	.09	.06	.08	.10	.12	.21**	.19*	.13	.17*
Oportunidades	.001	.02	.09	.14	.16*	.19*	.11	.15	.06	.07	.11	.16
Imagem Corporal	.24**	.18*	.21**	.18*	.31***	.31***	.25***	.19*	.22**	.18*	.32***	.28**
LF Total	.36***	.28***	.39***	.32***	.52***	.48***	.49***	.46***	.37***	.33***	.54***	.49***

r - Coeficiente de Correlação de Pearson; r parcial - Coeficiente de Correlação Ajustado para sexo, idade, área académica, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Nota: EF – Educação Física; LF – Literacia Física; Compt. – Competência

Objetivo 4: Explorar o papel dos fatores sociodemográficos (género, idade, área do curso) nas associações anteriormente descritas.

Tal como observado nas tabelas de correlação, após feito o ajuste estatístico para idade, sexo e área do grau académico, verificou-se que houve pouca ou nenhuma alteração dos padrões de associação das variáveis. As mudanças significativas observadas foram apenas três:

- 1) correlação entre a prática de AF moderada e a dimensão de oportunidades passou a ter significância com o ajuste estatístico ($p=.029$),
- 2) da mesma forma, a correlação entre a variável da experiência passada em AF, classificação em EF, e a dimensão de conhecimento passou a ser significativa ($p=.012$),
- 3) a variável de experiência anterior total (soma dos indicadores) e a dimensão de conhecimento da LF também passaram a apresentar uma correlação significativa com o ajuste estatístico ($p=.032$).

A significância de todas as demais correlações manteve-se estável com o ajuste estatístico. Estes resultados revelam que, para a população em análise, as variáveis estão significativamente correlacionadas independentemente dos fatores sociodemográficos em questão, com exceção das associações entre a variável de oportunidades e AF moderada e entre a variável de conhecimento e duas variáveis da experiência passada – a classificação habitual em EF e experiência anterior total, associações estas que apresentaram significância nas correlações parciais, e por isso parecem sofrer uma influência da idade, sexo e área de estudo.

Discussão

Este estudo visou analisar a associação entre as várias dimensões da LF, bem como a associação destas com a experiência anterior com a AF (satisfação/valorização), bem como com o nível de AF atual, e explorar o papel de três fatores sociodemográficos (sexo, idade e área académica) nas associações anteriores.

Os resultados encontrados neste estudo apontam para a existência de associações entre as diferentes dimensões da LF entre si (com exceção da dimensão conhecimento), e entre estas e a prática de AF anterior e atual, de estudantes universitários em Portugal,

sendo este estudo o primeiro no país a explorar tais associações específicas. Estes resultados vão no sentido da literatura existente, apontando para a importância da LF ser considerada nas suas múltiplas dimensões e para a sua centralidade na AF, na promoção de estilos de vida ativos e desenvolvimento humano (Rudd et al., 2020; Durden-Myers et al., 2018).

Os resultados referentes à dimensão de conhecimento, merecem uma reflexão adicional. Neste estudo, esta não revelou ser uma dimensão relevante para a composição da LF ou para a prática de AF regular, com uma única exceção para a prática de desporto organizado. Não obstante, tal deve ser interpretado com precaução. Os indicadores para caracterização desta variável, retirados de surveys anteriores (e tendo uma lógica de cotação diferente do restante questionário), podem não refletir adequadamente tal dimensão. Será provavelmente necessário encontrar melhor forma de construir e analisar a variável de conhecimento no âmbito de surveys populacionais. Na literatura da LF, o conhecimento está principalmente relacionado ao aspeto cognitivo, ou seja, do “saber” teórico, a compreensão de informação ou conteúdo sobre a AF, seja sobre os seus benefícios, recomendações ou como se realiza determinado exercício. Esta dimensão, no entanto, ainda é pouco explorada nas intervenções específicas de LF. Algumas pesquisas adotam a compreensão das recomendações de prática de AF como modelo de avaliação (o mesmo adotado neste trabalho), e, de facto, há estudos que associam maior prática a tal conhecimento (Abula et al., 2018). Muitos dos questionários mais tradicionais avaliam o conhecimento no âmbito da disciplina de EF, mas tal ocorre no contexto de amostras escolares, não sendo esse o objetivo deste estudo. No entanto, a componente de conhecimento conceptualizada por Whitehead (2010) nas características do indivíduo fisicamente letrado é muito mais ampla e subjetiva, não se limitando aos conhecimentos sobre as recomendações de prática de AF – “podem perceber o efeito de cada tipo de atividade em si, avaliar seu próprio desempenho, e assim tomar decisões positivas em relação à diversas atividades. Têm consciência sobre seu bem-estar holístico”. O conhecimento do indivíduo fisicamente letrado parece ser no nível da consciência sobre o seu próprio bem-estar e a sua relação com a AF, tornando-se necessária, assim, a utilização de outro tipo de indicadores.

Neste estudo, e em acréscimo à literatura, foram usados indicadores para criação das variáveis de oportunidades e de imagem corporal, como integrantes das dimensões da LF (como reflexo da conceptualização adotada). Tal está em completo alinhamento com as características dos indivíduos fisicamente letrados, como definidas por Whitehead

(2010), nomeadamente: conseguem aplicar as suas habilidades [físicas] em diversas situações no meio em que vivem e construir uma atitude positiva em relação à sua identidade. Os indicadores escolhidos para analisar as variáveis de oportunidades e imagem corporal parecem ter sido capazes de refletir os aspetos de tais características. Ambas as variáveis se associaram significativamente entre si e, inclusive, ao score total de LF, sendo a associação com a imagem corporal de magnitude alta. Os estudos anteriores no domínio da LF, tendencialmente em crianças e jovens, consideraram apenas as dimensões de competência motora (objetiva e subjetiva), motivação e satisfação com a prática (enjoyment). Não obstante nestes estudos já se revelar uma associação significativa entre perfis de indivíduos mais fisicamente letrados e os níveis de prática de AF ao longo do tempo (Brown et al., 2020), ficam de fora estas duas dimensões também contempladas no conceito de LF. Assim, os resultados do presente estudo encorajam a abertura de uma possível discussão conceptual-teórica sobre a compreensão das dimensões da LF e a necessidade de integrar tais dimensões (imagem corporal e oportunidades) em futuras escalas.

Este estudo observacional apoiou-se na TAD (Deci & Ryan, 2000) como parte de seu racional teórico. De facto, a dimensão de motivação contida no conceito de LF alinha-se conceptualmente com o construto de motivação autónoma, baseada na volição e no alinhamento com valores profundos (Deci & Ryan, 2000); não se trata de uma motivação de origem controlada (i.e. baseada em pressões externas ou internas). Essa foi a razão fundamental para apenas os indicadores de motivação autónoma (como locus de causalidade interno) terem sido considerados como indicadores. Os resultados obtidos nas análises corroboram o facto de a motivação autónoma estar positivamente relacionada, não só com as outras dimensões da LF, como com a satisfação com a prática passada e o nível atual de AF: a prática de AF vigorosa mostrou-se significativamente associada à dimensão de automotivação, assim como a variável de AF total, mesmo após o ajuste estatístico. Essa qualidade da motivação parece ser central para as demais características de um indivíduo fisicamente letrado. Sendo assim, será muito interessante expandir a investigação no campo da LF a partir dos diferentes aspetos da TAD, incluindo, de forma mais específica o contributo das diferentes necessidades psicológicas previstas pela Teoria.

O resultado das associações das dimensões da LF com as variáveis de experiência anterior com AF merece especial comentário, visto que todas se revelaram significativas com correlações, em muitos casos, de magnitude moderada a forte (com exceção da

dimensão conhecimento). Este resultado está alinhado não só com outros estudos que evidenciam a importância da experiência passada para a prática de AF (Rodrigues et al., 2019; Hutmacher et al., 2020; Gómez-Mazorra et al., 2021), mas, especialmente, com a base filosófica e teórica da LF. A fenomenologia defende que a experiência vivida (objetiva) é percebida pelo indivíduo de forma única (subjetiva), influencia diretamente a sua relação com a mesma e, poderá, assim, motivar outras ações e decisões presentes e futuras a partir de tal percepção, de acordo ao significado atribuído a experiência/vivência. (Whitehead, 2007, 2010; Merleau-Ponty, 2013; Pot et al., 2018). O facto de os indicadores de LF estarem diretamente associados a experiências anteriores com prática de AF corrobora esta ideia.

Outro resultado que se mostra relevante neste estudo é o que diz respeito ao ajuste estatístico da análise de correlação para três fatores sociodemográficos, nomeadamente sexo, idade e área académica. As associações encontradas nas variáveis já descritas revelaram-se, no geral, independentes dos fatores sociodemográficos observados: isto significa que, nesta pesquisa, tanto para homens como para mulheres, com idades compreendidas entre os 18 e os 54 anos e de qualquer área de estudos, os indicadores de LF, de acordo com as dimensões analisadas, estiveram sempre associados a maiores níveis atuais de AF e de experiência anterior positiva com AF. Dado que outros estudos epidemiológicos nesta área (Marques et al., 2015; Silva et al., 2021), verificam o declínio na prática de AF com o avanço da idade e no género feminino, o resultado deste estudo ressalta a importância específica das diferentes dimensões da LF para a prática de AF, independentemente do género e idade.

Sendo este um estudo de carácter exploratório e observacional, há que sublinhar as suas limitações, nomeadamente a impossibilidade de se fazerem inferências de causa e efeito, dado que todas as variáveis foram avaliadas no mesmo momento. A falta de instrumentos específicos que analisem objetivamente os níveis de LF em amostras populacionais é simultaneamente uma limitação e uma mais valia deste estudo. Sendo um estudo exploratório pretendeu exatamente contribuir para a futura validação de tais instrumentos, explorando potenciais indicadores simples (adequados a estudos populacionais e epidemiológicos). Não se pretendeu fazer uma validação formal, nem constituir constructos psicométricos (testados adequadamente), foram apenas criadas variáveis compósitas simples, não terem sido considerados, para a análise inferencial, na soma das variáveis compósitas, os pesos diferenciados de cada elemento de tais variáveis.

Conforme mencionado na secção introdutória, existem alguns instrumentos desenvolvidos para a avaliação da LF. No entanto, nenhum deles analisa, a nível individual, e para idades diferentes, todas as dimensões da LF. A criação e testagem exploratória dos indicadores contidos no presente estudo pretendeu ajudar a ultrapassar esta lacuna. Não obstante, é importante sublinhar o carácter piloto do questionário aplicado aos participantes, sendo esta parte da fase inicial exploratória do projeto LUSÓFONAtiva, que será futuramente objeto de refinamento e validação formal.

Além dos fatores indicados, o presente estudo analisou três fatores sociodemográficos para efeitos de ajuste estatístico (idade, sexo e área académica) e não analisou a diferença nos resultados para os diferentes perfis de estudantes. É desejável que estudos futuros façam uma investigação mais alargada de outros aspetos que podem ser relevantes para a compreensão dos fatores que influenciam – ou não, os indicadores de LF e a prática de AF, pois, como já verificado na literatura, fatores como índice socioeconómico também influenciam a prática de AF (Gidlow et al., 2006). Será interessante analisar, por exemplo, as correlações das dimensões da LF usadas neste trabalho em jovens com diferentes perfis socioeconómicos ou de universidades e zonas de morada distintas. Em relação à população, a grande maioria (quase 70%) dos respondentes ao questionário eram alunos universitários do 1º ciclo; será pertinente para outra pesquisa, com uma maior amostra, perceber a diferença que pode haver entre estes e estudantes dos demais ciclos, por exemplo, além de desenvolver pesquisas semelhantes com outros tipos de populações.

Conclusões

O presente estudo sugere haver relações significativas entre as várias dimensões da LF dos indivíduos, incluindo a imagem corporal e a construção de oportunidades, devendo estes dois indicadores ser considerados em futuros estudos. Os resultados sublinham também a importância da associação entre as várias dimensões da LF e a prática de AF (presente e anterior), sublinhando a importância de desenvolver esta área de investigação numa perspectiva populacional.

Este estudo apresentou um primeiro contributo ao explorar o potencial de indicadores chave da LF adaptados para estudos epidemiológicos. Estudos futuros são necessários para validar formalmente o questionário e confirmar o potencial papel da dimensão conhecimento (que neste estudo não se revelou significativa). Será também

fundamental desenvolver programas e intervenções sólidas de promoção das várias dimensões da mesma no ambiente universitário, como uma forma de reduzir os efeitos da transição para a universidade na prática de AF, incentivar a manutenção de um estilo de vida saudável e contribuir para o desenvolvimento de jovens adultos mais fisicamente letrados.

Referências

- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(11), 1459-1473.
- Behzadnia, B., Adachi, P. J., Deci, E. L., & Mohammadzadeh, H. (2018). Associations between students' perceptions of physical education teachers' interpersonal styles and students' wellness, knowledge, performance, and intentions to persist at physical activity: A self-determination theory approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 10-19.
- Brown, D. M., Dudley, D. A., & Cairney, J. (2020). Physical literacy profiles are associated with differences in children's physical activity participation: A latent profile analysis approach. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(11), 1062-1067.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., . . . Chou, R. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical literacy, physical activity and health: Toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine*, 49(3), 371-383.
- Cairney, J., Clark, H., Dudley, D., & Kriellaars, D. (2019). Physical literacy in children and youth—A construct validation study. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 84-90.
- Caldwell, H. A., Wilson, A., Mitchell, D., & Timmons, B. W. (2020). Development of the Physical Literacy Environmental Assessment (PLEA) tool. *PloS one*, 15(3), e0230447.
- CAPL Questionnaire - 2nd edition (2018). Canadian Assessment of Physical Literacy. <https://www.capl-eclp.ca/wp-content/uploads/2018/02/CAPL-2-questionnaire.pdf>
- Carraça, E.V (2009) *História da atividade física, do peso e das tentativas de perda de peso: Associação com o sucesso na adesão à atividade física e perda de peso em mulheres com excesso de peso ou obesidade* (Tese de Mestrado), Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa: Lisboa, Portugal.
- Chen, A. (2015). Operationalizing physical literacy for learners: Embodying the motivation to move. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 125-131.

- Cid, L., Monteiro, D., Teixeira, D., Teques, P., Alves, S., Moutão, J., . . . Palmeira, A. (2018). The Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3) Portuguese-Version: Evidence of Reliability, Validity and Invariance Across Gender [Original Research]. *Frontiers in Psychology*, 9(1940). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01940>
- Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences – second edition. 12 Lawrence Erlbaum Associates Inc. *Hillsdale, New Jersey*, 13.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., . . . Sallis, J. F. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & science in sports & exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deliens, T., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., & Clarys, P. (2015). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC public health*, 15(1), 1-9.
- Direção Geral da Saúde (2020). *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física*. https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/ficheiros-externos-pnpaf/relat_pnpaf2020-pdf.aspx
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). Definitions, foundations and associations of physical literacy: a systematic review. *Sports medicine*, 47(1), 113-126.
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., Cooper, S.-M., & Jones, A. M. (2018). 'Measuring' physical literacy and related constructs: A systematic review of empirical findings. *Sports Medicine*, 48(3), 659-682.
- Esteves, D., Vieira, S., Brás, R., O'Hara, K., & Pinheiro, P. (2017). Nível de atividade física e hábitos de vida saudável de universitários portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 12(2), 261-270.
- Fonseca, A. M., & Brito, A. d. P. (2001). Propriedades psicométricas da versão portuguesa do Intrinsic Motivation Inventory (IMI) em contextos de atividade física e desportiva. *Análise Psicológica*, 19(1), 59-76.
- Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408-430.

- Giblin, S., Collins, D., & Button, C. (2014). Physical literacy: importance, assessment and future directions. *Sports Medicine*, 44(9), 1177-1184.
- Gidlow, C., Johnston, L. H., Crone, D., Ellis, N., & James, D. (2006). A systematic review of the relationship between socio-economic position and physical activity. *Health Education Journal*, 65(4), 338-367. <https://doi.org/10.1177/0017896906069378>
- Gómez-Mazorra, M., Sánchez-Oliva, D., & Palmeira, A. (2021). Procesos motivacionales hacia la actividad física en el contexto escolar en estudiantes universitarios colombianos: un estudio desde la teoría de la autodeterminación. *Educación Física y Deporte*, 40(1).
- Grasdalsmoen, M., Eriksen, H. R., Lønning, K. J., & Sivertsen, B. (2020). Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. *BMC psychiatry*, 20(1), 1-11.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1· 9 million participants. *The lancet global health*, 6(10), e1077-e1086.
- Hafner, M., Yerushalmi, E., Stepanek, M., Phillips, W., Pollard, J., Deshpande, A., . . . Van Stolk, C. (2020). Estimating the global economic benefits of physically active populations over 30 years (2020–2050). *British journal of sports medicine*, 54(24), 1482-1487.
- Health, I. I. S. f. P. A. a. (2017). The Bangkok declaration on physical activity for global health and sustainable development. *British Journal of Sports Medicine*, 51(19), 1389-1391.
- Hutmacher, D., Eckelt, M., Bund, A., & Steffgen, G. (2020). Does motivation in physical education have an impact on out-of-school physical activity over time? A longitudinal approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7258.
- IPAQ Research Committee. Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) - short and long forms. 2005. Available from: <https://sites.google.com/site/theipaq/scoring-protocol>.
- Jurbala, P. (2015). What is physical literacy, really? *Quest*, 67(4), 367-383.
- Kim, M. S., & Cardinal, B. J. (2019). Differences in university students' motivation between a required and an elective physical activity education policy. *Journal of American College Health*, 67(3), 207-214.

- Kwan, M. Y., Graham, J. D., Bedard, C., Bremer, E., Healey, C., & Cairney, J. (2019). Examining the Effectiveness of a Pilot Physical Literacy–Based Intervention Targeting First-Year University Students: The PLUS Program. *SAGE Open*, 9(2), 2158244019850248.
- Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Group, L. P. A. S. W. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The lancet*, 380(9838), 219-229.
- Longmuir, P. E., & Tremblay, M. S. (2016). Top 10 research questions related to physical literacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 28-35.
- Ma, R., Sum, K. W. R., Huang, Y., Qiu, Z. C., & Niu, X. (2020). Association between the levels of perceived physical literacy and physical activity amongst undergraduates in Mainland China: A cross-sectional study.
- Marques, A., Martins, J., Sarmiento, H., Ramos, M., Diniz, J., & Carreiro da Costa, F. (2015). Socio-demographic correlates of leisure time physical activity among Portuguese adults. *Cadernos de saude publica*, 31, 1061-1070.
- Martins, J., Marques, A., Peralta, M., Palmeira, A., & Carreiro da Costa, F. (2017). Correlates of physical activity in young people. *RETOS-NUEVAS TENDENCIAS EN EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION*(31), 292-299.
- Martins, J., Marques, A., Rodrigues, A., Sarmiento, H., Onofre, M., & Carreiro da Costa, F. (2018). Exploring the perspectives of physically active and inactive adolescents: how does physical education influence their lifestyles? *Sport, Education and Society*, 23(5), 505-519.
- McDonough, M. H., & Crocker, P. R. (2007). Testing self-determined motivation as a mediator of the relationship between psychological needs and affective and behavioral outcomes. *Journal of Sport and exercise Psychology*, 29(5), 645-663.
- Moral-Garcia, J. E., Jiménez, A., Cabaco, A. S., & Jiménez-Eguizabal, A. (2021). The Role of Physical Activity and School Physical Education in Enhancing School Satisfaction and Life Satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1689.
- Ng, J. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325-340.

- Nyberg, S. T., Singh-Manoux, A., Pentti, J., Madsen, I. E., Sabia, S., Alfredsson, L., . . . Goldberg, M. (2020). Association of healthy lifestyle with years lived without major chronic diseases. *JAMA internal medicine*, 180(5), 760-768.
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine—evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 25, 1-72.
- Rodrigues, F., Teixeira, D. S., Cid, L., & Monteiro, D. (2019). Have you been exercising lately? Testing the role of past behavior on exercise adherence. *Journal of health psychology*, 1359105319878243.
- Sevil, J., Praxedes, A., Abarca-Sos, A., Del Villar, F., & Garcia-Gonzalez, L. (2015). Levels of physical activity, motivation and barriers to participation in university students. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 56(10), 1239-1248.
- Sevil, J., Sánchez-Miguel, P. A., Pulido, J. J., Práxedes, A., & Sánchez-Oliva, D. (2018). Motivation and physical activity: Differences between high school and university students in Spain. *Perceptual and motor skills*, 125(5), 894-907.
- Silva, M., & Teixeira, P. (2012). Promotion of and adherence to physical activity. *Encyclopedia of Exercise Medicine in Health and Disease: Springer Berlin Heidelberg*, 727-731.
- Silva, M. N., Godinho, C., Salavisa, M., Owen, K., Santos, R., Silva, C. S., . . . Bauman, A. (2020). “Follow the Whistle: Physical Activity Is Calling You”: Evaluation of Implementation and Impact of a Portuguese Nationwide Mass Media Campaign to Promote Physical Activity. *International journal of environmental research and public health*, 17(21), 8062.
- Silva, M. N., Gregório, M. J., Santos, R., Marques, A., Rodrigues, B., Godinho, C., . . . Arriaga, M. (2021). Towards an In-Depth Understanding of Physical Activity and Eating Behaviours during COVID-19 Social Confinement: A Combined Approach from a Portuguese National Survey. *Nutrients*, 13(8), 2685.
- Sousa, S. S., Ribeiro, J. L. P., Palmeira, A. L., Teixeira, P. J., & Silva, M. N. (2012). Estudo da basic need satisfaction in general scale para a língua portuguesa. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 13(2), 209-219.
- Sparby, T., & Ott, U. (2018). A qualitative study of motivations for meditation in anthroposophic practitioners. *PloS one*, 13(9).

- Sport Australia (2019). Australian Physical Literacy Framework. Disponível em: https://www.sportaus.gov.au/_data/assets/pdf_file/0019/710173/35455_Physical-Literacy-Framework_access.pdf
- Sum, R. K. W., Ha, A. S. C., Cheng, C. F., Chung, P. K., Yiu, K. T. C., Kuo, C. C., . . . Wang, F. J. (2016). Construction and validation of a perceived physical literacy instrument for physical education teachers. *PLoS One*, 11(5), e0155610.
- Sum, R. K., Cheng, C.-F., Wallhead, T., Kuo, C.-C., Wang, F.-J., & Choi, S.-M. (2018). Perceived physical literacy instrument for adolescents: A further validation of PPLI. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 16(1), 26-31.
- Sylvia, L. G., Bernstein, E. E., Hubbard, J. L., Keating, L., & Anderson, E. J. (2014). Practical guide to measuring physical activity. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(2), 199-208.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9(1), 78.
- Telama, R., Yang, X., Laakso, L., & Viikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American journal of preventive medicine*, 13(4), 317-323.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: item refinement and psychometric evaluation. *Body image*, 12, 53-67.
- Whitehead, M. (2007). Physical literacy: Philosophical considerations in relation to developing a sense of self, universality and propositional knowledge. *Sport, Ethics and Philosophy*, 1(3), 281-298.
- Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*: Routledge.
- Wilson, P. M., Rogers, W. T., Rodgers, W. M., & Wild, T. C. (2006). The psychological need satisfaction in exercise scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(3), 231-251.
- Zick, C. D., Smith, K. R., Brown, B. B., Fan, J. X., & Kowaleski-Jones, L. (2007). Physical activity during the transition from adolescence to adulthood. *Journal of Physical Activity and Health*, 4(2), 125-137.

Capítulo 3

Estudo qualitativo

Estudo II

Dimensões da Literacia Física na perspetiva de estudantes universitários: um estudo qualitativo, exploratório. *

Physical Literacy dimensions from the perspective of university students: A qualitative, exploratory study.

Autores/Authors: Souza, MF¹; Dias, Nuno¹; Carraça, EV & Silva, MN^{1,2}

- 1- Faculdade de Educação Física e Desporto, CIDEFES, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, 1749 Lisboa, Portugal
- 2- Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, Direção-Geral da Saúde, 1049 Lisboa, Portugal

*Artigo em submissão a revista indexada com revisão por pares

Resumo

A literacia física (LF) - construto multidimensional complexo e em evolução, incluindo a motivação, confiança e competência motora, conhecimento, - tem sido apontada como uma das chaves para uma população mais ativa. Este estudo qualitativo, exploratório, visou analisar a compreensão e percepção de estudantes universitários sobre as dimensões da LF e explorar os principais temas relacionados. De acordo com a definição do indivíduo fisicamente literado, foram consideradas para a presente análise, não só as dimensões mais generalistas (acima mencionadas), mas também as dimensões de criação de oportunidades para a prática de AF, imagem corporal e experiência anterior com a educação física (EF).

Foram dinamizados dois grupos focais (GF) nos quais participaram 13 estudantes de todos os ciclos de estudo (61,5,8% do sexo feminino; idade $M=30.3$, $DP=10.8$). O conteúdo destes GF foi transcrito literalmente com o apoio do software *Nvivo Transcript*, e explorado, via análise temática (partindo-se das categorias identificadas na literatura) com auxílio da plataforma *QDA Miner Lite* para codificação, tendo por base as características do indivíduo fisicamente letrado identificadas na literatura. A motivação autónoma foi unanimemente identificada como fundamental reflexo da LF e para a continuidade da prática de AF, corroborando evidência prévia. A dimensão de confiança e competência subjetivas esteve centrada na autoeficácia percebida. O tema da consciência corporal foi abordado em diferentes categorias e a experiência anterior positiva/negativa nas aulas de EF revelou estar centrada na relação professor-aluno. A imagem corporal foi exemplificada como uma influenciadora positiva e negativa da relação com a prática continuada de AF. A capacidade de encontrar oportunidades no dia-a-dia foi identificada como uma importante característica do indivíduo fisicamente letrado. A dimensão de conhecimento foi entendida como estando principalmente relacionada com conhecimentos técnicos sobre a prática de AF.

Os resultados deste estudo qualitativo sublinham a importância de todas as categorias descritas na literatura (incluindo as não tão usuais) como parte do construto da LF, ajudando a esclarecer o entendimento sobre cada uma delas e a sua contribuição. Os temas advindos dos grupos focais poderão servir como referência para o aprofundamento temático em outras pesquisas e, como consequência, para o alargamento da investigação tanto conceitual como aplicada (p.ex. desenvolvimento de intervenções) da LF.

Plavras-chave: literacia física, atividade física, método qualitativo, estudantes universitários

Abstract

Physical literacy (PL) - a complex and evolving multidimensional construct, that includes motivation, confidence, motor competence and knowledge - has been identified as one of the keys to a more active population. This qualitative, exploratory study aimed to analyze the understanding and perception of university students about the dimensions of PL and explore its main related themes. According to the definition of the physically literate individual, not only the more general dimensions (mentioned above) were considered for the present analysis, but also the dimensions of creating opportunities for the practice of physical activity (PA), body image and previous experience with physical education (PE).

Two focus groups (FG) were held, in which 13 students from all study degrees participated (61.5.8% female; age $M=30.3$, $SD=10.8$). The content of the FGs was transcribed verbatim with Nvivo Transcript software and explored via thematic analysis (based on the categories identified in the literature) with QDA Miner Lite platform for coding, based on the characteristics of the physically literate individual. Autonomous motivation was unanimously identified as a fundamental part of PL and for the regular PA practice, corroborating previous evidence. The dimension of subjective confidence and competence was centered on perceived self-efficacy. The topic of body awareness was raised in different categories and the previous positive/negative experience in PE classes revealed to be centered on the teacher-student relationship. Body image was exemplified as having both positive and negative impact for the continued practice of PA. The ability to find opportunities in everyday life was identified as an important characteristic of the physically literate individual. The knowledge dimension was taken as being mainly related to technical knowledge about PA practices.

The results of this qualitative study underline the importance of all categories described in the literature (including the not-so-usual ones) as part of the PL construct, helping to clarify the understanding of each of them and their contribution to the construct. The themes arising from the focus groups may serve as a reference for future researches and, therefore, for the expansion of both conceptual and applied research (e.g. development of interventions) in the field of PL.

Key words: physical literacy, physical activity, qualitative method, university students

Introdução

A inatividade física tem sido apontada como uma epidemia global, sendo a prevalência de prática insuficiente de atividade física (AF) de quase 30% (Guthold et al., 2018). Portugal apresenta um cenário alinhado com essa estatística: o Inquérito Nacional de Saúde (2019) revelou que 65% da população portuguesa com 15 ou mais anos de idade nunca pratica qualquer tipo de exercício físico e apenas 9% o reporta fazer em cinco dias por semana.

A literacia física (LF) tem ganho destaque não só na área do desporto e da educação física (EF) como na da saúde pública, tratando-se de um conceito holístico e complexo que oferece novos paradigmas para diversas intervenções (Cornish et al., 2020), e se posiciona como um potencial determinante de saúde (Cairney et al., 2019). A LF pode ser definida como a motivação, a confiança, a competência física, o conhecimento e a compreensão da forma de manter a atividade física ao longo de toda a vida (Whitehead, 2010) e abarca múltiplas dimensões do indivíduo e a sua relação com a prática de AF, como os domínios físico, psicológico, social e cognitivo (Sport Australia, 2019).

A LF tem servido como base para a promoção de programas e políticas educativas voltadas para a EF e a AF, principalmente em países como Reino Unido, Canadá, Nova Zelândia e Austrália. No entanto a pesquisa na área da LF ainda encontra uma prevalência de estudos na área da EF e na população infanto-juvenil (Farias et al., 2020; Lundvall, 2015), sendo a pesquisa em outras populações reduzida.

No sentido da expansão da sua aplicabilidade, a LF necessita de ultrapassar ainda algumas limitações, tanto teórico-conceituais, quanto práticas (Longmuir & Tremblay, 2016), sendo necessário maior esforço de pesquisa, tanto para a exploração das dimensões do indivíduo fisicamente letrado (Whitehead, 2010), permitindo o desenvolvimento e validação de instrumentos mais adequados, quanto para o desenvolvimento e testagem de intervenções que possam ser relevantes e eficazes em diferentes populações.

De facto há alguma heterogeneidade na literatura no que às dimensões incluídas na avaliação da LF diz respeito (Belanger et al., 2018; Ma et al., 2020), mas a motivação para a prática de AF é sistematicamente apontada como uma das mais relevantes. A Teoria da Autodeterminação (TAD) (Deci & Ryan, 2000) defende que a qualidade da motivação de um indivíduo para determinada tarefa/comportamento pode ser mais

autónoma (volitiva, auto-determinada) ou mais controlada (com base em pressões internas ou externas). O desenvolvimento de motivação autónoma está diretamente relacionada com a satisfação das necessidades psicológicas básicas (i.e., percepção de autonomia, competência e relacionamento positivo) pelo contexto. Pesquisas usando tanto métodos quantitativos como qualitativos, no âmbito dos comportamentos de saúde (AF incluída), têm comprovado que quanto maior a satisfação das necessidades básicas, mais autónoma a motivação, e maior a adesão, estabilidade e persistência na atividade, assim como maior o bem-estar psicológico (LaCaille et al., 2011; Ng et al., 2012; Silva & Teixeira, 2012).

A outro nível, a dimensão de confiança e competência subjetivas tem relação com o conceito de autoeficácia (Bandura, 1977), também amplamente estudado e aplicado na área da saúde e AF, que aponta para uma associação significativa da autoeficácia com a intenção e a motivação para manter-se ativo (Ashford et al., 2010; Wang & Zhang, 2016).

A dimensão de experiência anterior justifica-se desde logo pela base filosófica da LF, que inclui a fenomenologia e, portanto, a compreensão de que o acúmulo de experiências anteriores (subjetivas) influencia interações e experiências atuais e futuras (Pot et al., 2018). A outro nível, a investigação tem demonstrado que a participação regular e constante em atividades físicas e desportivas desde a infância aumenta a probabilidade de maiores níveis de AF na vida adulta (Rodrigues et al., 2019; Tammelin et al., 2014), denotando-se uma associação entre a motivação para as aulas de EF escolar e a motivação para praticar AF em outros momentos (Hutmacher et al., 2020).

A dimensão de conhecimento foi identificada na literatura da LF a partir de três subcategorias: conhecimento e compreensão das atividades; conhecimento e compreensão de estilos de vida saudáveis e ativos; e o do valor de tomar responsabilidade pela prática de AF (Edwards et al., 2017).

A dimensão de imagem corporal, apesar de nem sempre ser claramente identificada na literatura como uma das dimensões da LF, deriva do conceito de indivíduo fisicamente letrado (Whitehead, 2010), referindo-se à relação positiva deste com o seu corpo, a sua autoestima e autopercepção. Na composição holística da LF, esta característica do indivíduo fisicamente letrado refere-se à sua capacidade de construir “uma atitude positiva em relação ao *self* e sua dimensão corporal” e de sentir-se “confortável consigo, possuir autoestima e viver uma experiência gratificante com o seu corpo”, que muito tem

a ver com a imagem corporal. Na área da AF e desporto, estudos em diferentes populações relacionam uma imagem corporal positiva a maiores níveis de prática, bem como de indicadores psicológicos (MARINHO & MATTA, 2020; Sabiston et al., 2019).

Outra dimensão não tão explícita na literatura, mas incluída nas características do ser fisicamente letrado refere-se à capacidade do indivíduo de integrar a AF no seu dia-a-dia, em diversas oportunidades, conseguindo assim não só identificar oportunidades e contextos de prática, como integrar estes nas suas rotinas por forma a ser mais ativo.

Pesquisa qualitativa na área

Os estudos qualitativos enfatizam significados subjetivos e oferecem a possibilidade de representar temas complexos através de uma perspetiva holística e aprofundada do tema pelos participantes (Padgett, 2011), que podem, inclusive, ajudar na melhor definição de estratégias de intervenção para a saúde (Jack, 2006).

Especificamente na área da AF e desporto, a pesquisa qualitativa mostra-se relevante pois ajuda na avaliação do comportamento, da motivação e da compreensão e reflexão dos indivíduos em relação a sua prática de AF (Munroe-Chandler, 2005). Permite também, identificar as principais barreiras e facilitadores em grupos específicos. Uma revisão sistemática de estudos qualitativos revelou que, entre adolescentes do género feminino, as principais barreiras em relação a AF são as questões de estereótipos de género, influência do feedback de pares e professores, pressão e expectativas externas e baixa perceção de competência e confiança (Corr et al., 2019). Em adolescentes rapazes, a condução de grupos focais identificou que a carga académica pesada era o principal fator desfavorável para a prática de AF, seguido da falta de experiência anterior com AF, enquanto que ter uma escola promotora de atividades desportivas era o principal facilitador (Koh et al., 2019). Entre estudantes universitários, vários grupos focais identificaram que as características da universidade podem influenciar a prática de AF e delinearam importantes alvos de intervenção para a universidade no sentido de promover a AF (Deliens et al., 2015). Este tipo de pesquisa também é relevante para recolher perceções e experiências individuais e coletivas de uma população específica após participarem de programas de intervenção para a AF (Nilsson et al., 2019).

Na área da LF, estudos qualitativos tem sido usados para determinar a compreensão do termo e sua aplicação entre profissionais e educadores de EF (Harvey &

Pill, 2018; Stoddart & Humbert, 2021) e indicaram uma confusão ou pouco entendimento sobre o conceito de LF e a sua relação prática no ensino de EF (Robinson et al., 2018). Em uma pesquisa com população indígena no Canadá, diferentes dimensões da LF foram identificadas na análise de conteúdo, porém o conceito foi mencionado, muitas vezes, de forma sinónima a atividade física (Nesdoly et al., 2021). Este tipo de método também tem sido usado para recolher opiniões e perspetivas sobre como melhor promover a LF em contexto educativo (Yi et al., 2020).

A população universitária apresenta elevado risco de declínio na prática de AF devido a transição para a vida adulta (Zick et al., 2007) e ainda foi pouco analisada na ótica da LF. Em Portugal há 396.909 estudantes universitários (INE, 2020) e, apesar de haver extensa pesquisa sobre AF e fatores determinantes para a prática (e.g. (Deliens et al., 2015), não existem estudos específicos que identifiquem a compreensão e perspetiva das diferentes dimensões da LF na população universitária.

Na sequência do exposto, o presente estudo, realizado numa amostra de estudantes universitários, teve como objetivo explorar as dimensões da literacia física que se encontram englobadas na sua definição concetual (Whitehead, 2007; 2010), do ponto de vista qualitativo, recorrendo para tal a uma análise concetual temática. Através desta procurou analisar-se a compreensão e perceção em redor do conceito de LF e suas dimensões, nesta população.

Método

Tipo de estudo

Estudo qualitativo, descritivo. Os dados foram recolhidos através da condução de grupos focais (GFs), presencial e virtualmente. Foram realizados dois GFs, entre dezembro de 2021 e janeiro de 2022, que duraram em média 90 minutos cada. Este método de pesquisa foi escolhido porque GFs são apropriados para obter informação de um grupo de pessoas que partilham experiências similares (Morgan, 1997), neste caso, a de serem todos estudantes universitários. Este método também permite recolher dados de múltiplos participantes simultaneamente e pode facilitar o fluxo de informação gerada, visto que é uma discussão aberta e cada opinião pode refletir em mais perspetivas pelos demais.

O guião de perguntas foi construído de modo que as perguntas, no geral, não abordavam temas pessoais que poderiam ser sensíveis ou íntimos; fator que beneficiou o clima dos GFs e facilitou a participação dos estudantes. Assim, este guião incluiu tópicos para exploração (na forma de questões semiestruturadas) para cada uma das dimensões identificadas na literatura: Motivação (“Como acham que alguém desenvolve motivação para praticar atividade física ao longo da vida?”); Conhecimento (“Que tipo de conhecimento acham que é importante ter/adquirir para ser fisicamente letrado?”); Confiança e Competência subjetivas (“Que tipo de perguntas acham que avalia a percepção de confiança e de competência de uma pessoa para a atividade física?”); Oportunidades (“Que tipo de oportunidades no dia-a-dia/na vida uma pessoa fisicamente letrada aproveitará, que alguém menos fisicamente letrado não o fará?”); Imagem Corporal (“Acham que a relação com a imagem corporal tem a ver com a literacia física? Como? Podem dar exemplos?”); Experiência anterior (“Como acham que a experiência com educação física escola pode contribuir para o desenvolvimento de pessoas fisicamente letradas?”). Além disso, inicialmente foram feitas perguntas gerais sobre o que entendiam por LF e por um indivíduo fisicamente letrado – e se os participantes se consideravam fisicamente letrados.

A análise temática foi o método selecionado para a análise de dados deste estudo por ser um processo construcionista que busca identificar padrões de temas no discurso (dados) para interpretar e descrever resultados (Vaismoradi et al., 2013). Este tipo de análise tem sido feita na área da AF para identificar características em comum nas experiências dos participantes, em relação ao tema de estudo (Herrick & Duncan, 2018; Whitehead & Biddle, 2008).

Participantes

Integraram este estudo estudantes universitários residentes em Portugal Continental, de todos os ciclos (licenciatura, mestrado e doutoramento), de diferentes cursos e de ambos os sexos. Os participantes foram recrutados online, via amostra de conveniência, com o envio de convites com o link para o formulário de inscrição, através da técnica bola de neve (cada participante foi convidado a disseminar o link). A participação foi totalmente voluntária, sendo assegurado o anonimato e confidencialidade, de acordo com as regras éticas para a investigação em seres humanos.

Após inscrição no formulário de participação voluntária, os estudantes foram contactados para confirmação de presença.

Todos os participantes deram o seu consentimento informado antes do início da gravação do GF e após receberem informação detalhada sobre o tratamento de dados e os objetivos do estudo.

Procedimentos

Para a preparação dos GFs, foi elaborado um guião de questões semiestruturadas, englobando as diferentes dimensões da LF. Tendo este sido revisto e aprovado por investigadores seniores.

O primeiro GF decorreu em formato presencial (dezembro 2021) nas instalações da universidade. Alguns dos participantes inscritos acabaram por faltar. Dado o contexto pandémico e a época festiva (final de ano), optou-se por dinamizar um segundo GF em formato online, através da plataforma de videochamadas, Zoom, contando este com maior adesão de participantes, o que permitiu ampliar a diversidade de perfis (ver tabela 1 para caracterização da amostra).

Os GFs foram conduzidos por dois investigadores na área do desporto, educação e literacia física, sendo um de cada sexo. Todos os procedimentos de boas práticas na condução de GFs foram assegurados e seguidos, tendo os participantes sido encorajados a expressar as suas visões sobre o tema, independentemente da sua experiência ou conhecimento prévios. Informação sobre género, idade, curso e autoperceção de nível de AF dos participantes foi recolhida para a caracterização sociodemográfica da amostra.

Análise temática

Para a análise de dados, todo o áudio dos GFs foi gravado em formato digital e transcrito literalmente, com auxílio da aplicação *Nvivo Transcript*. Posteriormente, foi feita a análise temática em seis etapas (Braun & Clarke, 2006):

1. Leitura repetida das transcrições para familiarização com o conteúdo;
2. Organização dos macro temas, por dedução (*top-bottom approach*), na aplicação *QDA Miner Lite*, de acordo a cada uma das categorias de análise pré-estabelecidas no estudo, as dimensões da LF: automotivação, confiança/competência, conhecimento, experiência anterior, imagem corporal e oportunidades;

3. Análise iterativa dos códigos em cada categoria e busca por padrões de discurso para criação manual de temas agrupados, por indução (*bottom-top approach*)
4. Revisão e refinamento das categorias (análise cruzada por dois codificadores)
5. Nomeação de temas e agrupamento final de acordo ao que representavam, por categoria;
6. Organização de temas para análise e descrição de resultados.

Resultados

No total, 13 estudantes universitários, de todos os ciclos de estudo, participaram nos GFs, dos quais 8 (61,5%) identificaram-se como sendo do género feminino e cerca de metade (N=6; 46,2%) eram alunos de mestrado. A idade dos participantes variou entre os 18 e os 59 anos e 69,2% (N=9) disseram considerar-se sedentários ou não-ativos.

Tabela 4- Descrição sociodemográfica da amostra

Descrição Sociodemográfica da Amostra	
Características Sociodemográficas	Amostra total (N=13)
Idade	M=30.3; DP 10.8
Género (%)	
Feminino	8 (61,5%)
Masculino	5 (38,5%)
Grau Académico	
Licenciatura	4 (30,7%)
Mestrado	6 (46,2%)
Doutoramento	3 (23,1%)
Área do Grau Académico	
Ciências Sociais e Humanas	10 (76,9%)
Engenharia e Ciências Exatas	3 (23,1%)
Fisicamente Ativos (percepção subjetiva)	
Ativos	4 (30,8%)
Não-ativos/Sedentários	9 (69,2%)

Os resultados obtidos pela análise temática são apresentados a seguir por categoria de análise (dimensões da LF explicadas anteriormente) e seus temas identificados. Os temas são apresentados, em cada categoria, por ordem decrescente de frequência em que apareceram no discurso.

Categoria: Automotivação

Esta categoria engloba todos os testemunhos que apontam para as diferentes dimensões da motivação, incluindo-se também os tipos de motivação, de acordo com TAD: autónoma (por prazer, porque é importante etc.), até à mais controlada (por razões de imagem/estética e outras pressões externas).

Um dos temas que mais surgiu nesta dimensão prende-se com a importância de “ultrapassar as barreiras” conseguindo-se manter a prática de AF independentemente dos obstáculos que possam surgir, em diferentes circunstâncias de vida e contextos. A importância desta característica, foi referida pelos participantes tanto no sentido positivo, quando o conseguem fazer ou com exemplos de como um indivíduo fisicamente letrado atuaria perante as barreiras, quanto negativo – com exemplos de quando não o fizeram ou fazem, como este: *“E eu no meio da pandemia, com os ginásios fechados, eu me vi num espaço que eu tinha que utilizar o que eu tinha em casa[...]E era o que eu tinha, mas eu não deixei de fazer”*, ou *“...a quantidade de coisas que tenho pra fazer no meu trabalho claramente não devem estar a contar que eu saia daqui e vá fazer algum tipo de exercício físico, porque os trabalhos sobrecarregam as pessoas”*. Uma participante contou que deixou de praticar AF *“quando eu comecei a licenciatura em 2017/2018, porque vinha para as aulas e não dava tempo para mais nada. Para trabalhar e estudar, deixei de fazer exercício...”*; e ainda este: *“Se eu quiser arranjar tempo, eu arranjo, nem que seja 1 ou 2 horas dentro do meu dia caótico, eu até arranaria, mas neste momento não tenho mesmo motivação, não me apetece”*.

Os participantes, no geral, concordaram que o indivíduo fisicamente letrado tem esta qualidade de ter motivação para “ultrapassar barreiras” mais desenvolvida. Vários outros testemunhos dão conta dos diferentes tipos/raízes da motivação (mais autónoma – por prazer, por integração na identidade, por valorização dos benefícios pessoalmente relevantes versus mais controlada – por pressão interna ou externa), como *“Se o indivíduo desde que nasce, olha pra isso não como uma obrigatoriedade, mas sim como uma parte do seu ser, que é assim que é suposto ser, acho que é mais fácil”*; *“A gente começa a ver os resultados, e a gente vai se motivando...”*; *“Às vezes a pessoa não gosta de fazer [atividade física] e o médico vai lá e diz ‘tens que fazer’, e a pessoa começa a fazer, depois gosta e já faz”*; e *“Às vezes ouço a pessoa a dizer ‘Ah eu gosto muito, eu levanto-me cedo, eu obrigo-me a sair da cama [para correr]’... quando vem esta ‘obrigo-me a sair da cama’, então já não está ali [a motivação]”*.

As últimas citações referem-se então a motivação controlada – por pressão externa, e as primeiras a uma motivação mais autónoma. Os participantes defendem, no entanto, que este é um processo dinâmico que se pode perder (aprendendo-se a gostar ou então perdendo motivação).

Vários participantes aprofundam um pouco mais o que é uma motivação autónoma de índole mais intrínseca - “fazer por querer” - tendo tal sido referido várias vezes pelos participantes como sendo algo fundamental para que a pessoa tenha uma prática consistente ao longo da vida. Um dos participantes disse que o indivíduo fisicamente letrado é *“a pessoa que faz [AF] por querer, não por pressões externas, mas por uma vontade interna, por uma automotivação”*. Um participante que pratica AF cinco vezes por semana referiu que *“aprendeu a gostar disso”* - o que reforça a possibilidade de a motivação mais controlada tornar-se intrínseca. Uma das estudantes disse que o seu irmão é bastante ativo *“porque ele gosta, simplesmente. Ele gosta e quer fazer”*. Outros exemplos foram: *“A pessoa encontrar o que ela realmente gosta de fazer, e isso passa a não ser mais uma obrigação, e sim parte do quotidiano dela”*; *“A ideia do fisicamente letrado é exatamente isso: é independentemente dos hábitos, das coisas boas ou más que acontecem, a pessoa não perder o foco em si mesma, na sua saúde”*; *“[A pessoa] já tem uma sensação de prazer e vai à procura novamente”*;

Uma participante sublinhou também que o indivíduo fisicamente letrado deve saber gerir a sua motivação:

“Acho que tem a ver com respeitar os próprios tempos. Porque eu gosto muito correr, mas nem sempre estou disposta a correr. Apesar de ter prazer em correr, apesar de me sentir superbem, apesar disto e daquilo. Então há tempos em que, para outras pessoas supostamente eu estou sedentária e supostamente estou, mas é como eu me sinto bem agora..., mas não quer dizer que eu tenha deixado de encontrar prazer...”

Algumas estratégias para manter a motivação foram também abordadas pelos participantes, sublinhando-se o papel de ter companhia e o ambiente ser agradável: *“Se eu tiver alguém para ir fazer exercício comigo tipo ‘vamos ao ginásio juntos’, dá uma motivada”*; *“A motivação está muito relacionada com o ambiente que nós temos à nossa volta...”*; *“Em algumas partes da minha família há alguns dias que nós simplesmente combinamos ‘ah, este dia vamos fazer isto ou aquilo’*. Uma participante também disse:

“Eu tenho um PT, tinha, tenho, pronto, agora já não temos aulas. Ele deu a ideia [na pandemia] ‘ah, vamos fazer na rua’..., mas não é a mesma coisa, na rua só tou com ele, só falo com ele e eu gosto de falar com mais pessoas”;

Categoria: Confiança/Competência

Esta categoria engloba os testemunhos que se referem quer à confiança na aptidão física (incluindo autoconhecimento do corpo e suas reações) quer à percepção de competência, no sentido de percepção de autoeficácia para a prática bem-sucedida.

Os participantes concordaram, no geral, que o indivíduo fisicamente letrado demonstrará *“a capacidade de conseguir fazer exercício físico”*, um bom desempenho em diferentes atividades físicas e terá uma boa aptidão física, sendo que esta poderá ser avaliada através de uma *“uma avaliação física, como se faz quando se vai para os ginásios”*, com *“testes tipo daqueles de resistência, não sei”* e ainda com *“[saber se a pessoa] está bem antes ou depois de uma atividade física”*.

O tema de “autoconhecimento corporal” surgiu com a mesma importância: todos os participantes citaram elementos deste tema (ou concordaram com) como algo central para o indivíduo fisicamente letrado como, por exemplo: *“É importante saber como que o seu corpo está funcionando até para saber os seus limites”*; *“[Tem que] ser uma pessoa que seja conectada com ela mesma, que tenha percepção do que ela necessita enquanto corpo e mente”*; *“Saber como nos vamos adaptar a cada exercício”*; *“Saber como eu me sinto [nas AFs]”* e:

“Da pessoa saber exatamente o que está acontecendo, no caso o que está a acontecer no corpo, quais são as suas capacidades em termos de aptidão física. Onde é que o corpo consegue chegar, mas ao mesmo tempo saber as mudanças, ou seja, as mutações que existem entre o corpo relaxado, um corpo que pratica certa atividade física, ou outra, o que vai diferenciar de uma coisa para outra”.

Categoria: Conhecimento

Esta categoria refere-se aos diversos conhecimentos sobre aspetos da AF e outros relacionados, que uma pessoa ativa/fisicamente letrada deverá apresentar.

O tema principal que surgiu nesta categoria prende-se com conhecimentos técnicos/específicos como, por exemplo: *“[saber] que características a própria atividade*

tem, que vai fazer com que nós tenhamos de alterar a maneira de vestir ou a forma de respirar”, ou “o conhecimento que cada pessoa tem em relação tanto à atividade física, ao desporto e como aplicar em cada indivíduo”. Surgiram também outros tipos de conhecimentos específicos, como o “conhecimento básico sobre nutrição” ou “qual grupo muscular que tá sendo trabalhado, qual que não deveria estar sentindo dor, qual que deveria, essas coisas”.

Alguns participantes também estabeleceram a conexão com conhecimentos acadêmicos: *“se a pessoa tem uma licenciatura, ou tem cursos, pronto... o que prova que a pessoa tem conhecimentos sobre o assunto”; “talvez conhecimentos literários sobre o tema”.*

Os demais códigos que mencionam a categoria Conhecimento sobrepõem-se com as categorias “confiança/competência” e “imagem corporal” – estão principalmente relacionados a autoconhecimento e conhecimentos para o bem-estar.

Categoria: Oportunidades

Esta categoria integra todos os testemunhos ligados à característica que o ser fisicamente letrado tem de identificar oportunidades para a prática ou se de manter ativo em qualquer contexto e de aproveitar o que existe ao seu redor.

O tema “escolhas do dia-a-dia” apareceu com frequência, em que os participantes referiram muitas situações quotidianas em que é possível fazer escolhas ativas e consideraram isto algo relevante para manter um estilo de vida mais saudável, como, por exemplo, *“optar pelo uso de escadas ao invés de elevador”* ou *“parar o carro a algumas quadras de distância do trabalho ou da faculdade”*. Deram, ainda, exemplos pessoais de quando não o fazem, como: *“A minha reciclagem é ao fundo da rua, eu podia ir a pé, mas não, vou de carro”* e *“Uma hora que perdemos no telemóvel, Instagram, Facebook.. troca. Vai caminhar, vai fazer algum movimento, algum movimento do corpo”*.

Além de identificarem tais elementos, surgiu também outro tema associado à temática das oportunidades: a “consciência do meio”, que pode ser exemplificada pelas seguintes afirmações:

“[A pessoa] vai viver o espaço à sua volta com uma consciência diferente. Vai vivê-lo com muito mais awareness, não? Como uma tomada de consciência de todas as oportunidades, que até mesmo talvez o espaço de casa lhe pode dar para se mover, dependendo das circunstâncias da pessoa”.

“Tentar tirar prazer de pequenas coisas que se calhar a pessoa pensa que não pode fazer porque está com um dia muito agitado, mas que dar uma volta à noite depois do jantar ou coisas desse gênero podem ajudar uma pessoa que tem essa consciência e que sabe o bem que faz e o prazer que sente vai optar por caminhos diferentes...”

Categoria: Imagem Corporal

Esta categoria refere-se à autoestima física, a relação do indivíduo com o seu corpo e a forma como se vê e se valoriza – ou não, e como esta perceção se relaciona com a prática de AF. Um dos temas que mais surgem nesta dimensão prende-se com a ideia do “culto ao corpo”, expresso tanto pela positiva como pela negativa, como o participante que afirma que o indivíduo fisicamente letrado é *“uma pessoa que tem uma literacia física, mas que não tem esse culto, essa preocupação com o corpo”*. Outra participante concordou e acrescentou ainda que *“num determinado nível de consciência não é o aspeto físico que me vai motivar e que me vai levar a manter essa atividade física”*. Foram também dados exemplos pessoais que ilustram o tema de forma negativa, como a participante que revelou:

“Agora dois anos pra cá, deixei de fazer exercício e *tou* um bocadinho mais pro rechonchuda, né, e eu olho para o espelho e honestamente não gosto daquilo que vejo[...] E isso, parecendo que não, acaba por me afetar, porque faz com que perca ainda mais a motivação de voltar”.

Para além disso, foram mencionados outros aspetos relevantes, como a questão da intensidade de exercício físico que alguém que não se sente bem com o seu corpo pode vir a praticar, como este exemplo:

“pessoas que estão dentro daquilo que é considerado fisicamente atrativo, mas a pessoa não se consegue ver dessa forma e acaba por fazer atividade física ou exercício físico ou desporto de uma forma muito intensa para conseguir chegar a algo que ela já é mas não se percebe assim” e a questão mais social da imagem corporal, que pode incorrer numa comparação pouco saudável: *“a comparação dos corpos, mesmo eu pensando nessa imagem corpórea minha, eu acho que é inevitável refletir sobre tudo isso sem pensar nesses outros corpos”*.

Sobre a autoestima, foi ainda mencionado o facto da sua influência ao longo da vida: *“A coisa da autoestima também, se uma criança já começa com uma autoestima baixa, é complicado”*.

Alguns participantes, inclusive, discordaram sobre a relação da imagem corporal com a LF e disseram que *“os dois conceitos não têm necessariamente de estar ligados entre si”* e exemplificaram com: *“uma pessoa sedentária que não está preocupada com a sua saúde, em praticar atividades físicas, pode se sentir bem com seu corpo...”*. Outros, afirmaram que a imagem corporal acaba por influenciar a motivação para a prática de AF *“tanto da forma positiva como da forma negativa”*.

Outro tema que surgiu decorrente desta categoria, foi o do “bem-estar holístico”. Os participantes concordaram que o indivíduo fisicamente letrado *“vai se sentir constantemente confiante e bem com o seu corpo”* e que ter a LF bem desenvolvida é também:

“A pessoa entender-se a si mesma, respeitar-se a si mesma, gostar de si mesma, centrada, há de ser... e independentemente de ser mais ou menos alta, mais ou menos gorda, ter menos ou mais nariz, ser uma pessoa que goste do corpo como tem e que diz ‘vou continuar a fazer minha vida, fazer meu exercício físico’”.

Categoria: Experiência Anterior

Esta categoria está relacionada principalmente, neste estudo, à experiência com as aulas de EF e como elas podem ter contribuído ou não para um estilo de vida mais ativo após o período escolar. A maioria dos participantes relatou uma experiência maioritariamente negativa com a EF: *“Eu não me recordo de ter tido nenhuma experiência boa nas minhas aulas de educação física”*; *“Era hora de diversão. Não era um horário de aprendizado”*; ou ainda:

“Eu fiz atividade física muito intensa, todos os dias, 2 horas por dia por muitos anos e não tem nada a ver com aquilo que eu fiz na escola. A escola não me influenciou de maneira nenhuma. Não foi uma experiência positiva e enriquecedora”.

Comentaram, ainda, do impacto que isso poderá ter tido na sua relação com a AF, como a participante, de 23 anos, que tornou-se sedentária nos primeiros anos da Universidade: *“as minhas aulas de educação física, eu odiava ir para as aulas de educação física*

porque era basicamente futebol[...]desde aí começa a ficar um desânimo para fazer atividade física[...] Fica aquela experiência negativa”.

O principal tema que surgiu desta categoria foi a “relação professor-aluno”. Face aos relatos pessoais, os participantes deram muita ênfase ao papel que os professores de EF tiveram e têm na experiência dos alunos e todos concordaram que “*depende muito do professor, da forma que ele conduz as aulas*”, como esta opinião expressa detalhadamente:

“Eu acho que não tem muito a ver com a educação física em si, mas com os professores de educação física. Porque eu tenho três irmãs e nós andamos na mesma escola, com professores diferentes. E isso mudou completamente o tipo de relação que essas pessoas têm com atividade física, mas também o tipo de percepção do que se fazia nessa aula. Então, como os professores não seguem todos o mesmo livrinho, ou se calhar também não têm todos a mesma aptidão para o ensino, isso vai influenciar muito a experiência que a pessoa tem relativamente à educação física”.

Também foi mencionada a dificuldade de inclusão de todos os perfis de alunos nas aulas de EF como um fator relevante, sendo também responsabilidade dos educadores: “*Faz parte do profissional perceber que o colega tá a ser posto de lado*”; e:

“Ou seja, fazer as aulas de maneira a que consigam incluir os colegas que não se sentem tão à vontade fisicamente, porque da maneira que eu via as coisas, ainda só promoviam que ficassem de lado. Garantidamente que conheço algumas pessoas hoje que lembram-se perfeitamente”.

Um dos participantes exemplificou a diferença entre perfis de professores de EF:

“Eu tinha professores que eram assim... ‘coloca a bola lá pra galera’ e ao mesmo tempo eu tive professores que se preocupavam com isso, que se preocupavam com a saúde mental dos alunos, que entrava também nessa parte, não só na parte de jogar bola mas ensinavam a gente a ter um pouco de disciplina, a tentar praticar esportes sempre, a cuidar da saúde mental também”.

Uma participante também referiu a importância das aulas de EF em outras dimensões do desenvolvimento dos alunos, como o aspeto social:

“Nas aulas de educação física também nós aprendemos muito a trabalhar em equipa, a comunicar uns com os outros, e quando uma pessoa não faz parte da aula depois, normalmente ficam sempre aqueles grupinhos dentro da sala que deixam os outros de fora”.

Outro tema que surgiu nesta categoria foi a relação da experiência com a possibilidade de exploração/experimentação como algo positivo:

“Eu sempre tive boas experiências de educação física porque nas escolas onde andei fazia-se muita coisa: badminton, vôlei, futebol, basquete, a escola por acaso era bastante dotada de equipamentos e então havia vários trampolins e sempre muita coisa pra gente fazer”;

“Acho isso importante, a escola dar a conhecer às crianças e jovens todo tipo de desporto para eles depois quererem e escolherem um e depois das aulas fazer o que mais gostam, porque a pessoa não é obrigada a gostar de todos os desportos e ter jeito”.

...e quanto isso poderia influenciar a relação com a EF e a AF: *“Assim, eu acho que [a EF] contribuiu mais pra quem já gostava... contribuiu para melhorar e pra quem não gostava contribuiu pra piorar”*.

No geral, os participantes concordaram que o papel da EF pode ser relevante para os indivíduos e que *“esse deveria ser o papel das aulas de educação física escolar, que é contribuir para a literacia física”*.

Discussão

O objetivo deste estudo foi o de explorar a perceção das dimensões englobadas no conceito da LF e a compreensão que delas é feita, entre estudantes universitários, através da realização de grupos focais. Da revisão de literatura feita, este é o primeiro estudo qualitativo em Portugal a explorar questões relacionadas à LF especificamente nesta população.

Um dos aspetos relevantes deste estudo foi a inclusão de dimensões habitualmente não tão exploradas como a imagem corporal, oportunidades, experiência anterior, bem como a identificação de elementos concretos no discurso dos participantes que corroboram as teorias que envolvem a LF e a prática contínua de AF como, por exemplo,

a TAD (Deci & Ryan, 2000). A este propósito, a motivação autónoma apareceu com unanimidade no que diz respeito à adesão e manutenção da prática de AF, tanto dos próprios participantes, como em exemplos dados sobre outras pessoas e na forma como compreendem as características do indivíduo fisicamente letrado. Mais do que isso, vários exemplos revelam a relação da motivação com a satisfação das necessidades psicológicas básicas (NPB) prevista na TAD (Deci & Ryan, 2000): a importância do relacionamento positivo, o sentimento de pertença, do ser-se apoiado incondicionalmente pelo meio (uma das NPB), foi mencionada por alguns participantes quando afirmaram que a possibilidade de praticar AF com colegas de casa, amigos, ou família, influencia a sua motivação para a mesma e que o ambiente em que estão (os hábitos de pessoas do seu círculo de relacionamento pessoal), também tem impacto sobre o seu comportamento ativo. Da mesma forma, a percepção de autonomia e de competência/confiança revelaram-se fundamentais para a continuidade da prática. Estes resultados são compatíveis com outros estudos que abordam a dimensão da motivação (Sevil et al., 2015; Teixeira et al., 2012). A primeira característica do indivíduo fisicamente letrado, segundo Whitehead (2010) é o facto de “ter motivação para a atividade física ao longo de toda a vida”. À luz destes e de outros resultados, é relevante, porém, repensar a frase que ilustra essa característica, para incluir a qualidade da motivação, como “ter motivação autónoma para a prática de atividade física durante toda a vida”.

Os temas que surgiram da análise da categoria de oportunidades também revelam alinhamento com o conceito da LF: o indivíduo fisicamente letrado “possui perspicácia para ler os aspetos do ambiente físico em que se encontra, para compreender o meio e dar respostas aos desafios do quotidiano. Demonstra aptidão e criatividade para interagir com o meio” (Whitehead, 2010). Os participantes identificaram tais elementos e, inclusive, falaram em *awareness*. Ou seja, este indivíduo não apenas faz escolhas pontuais para mover-se mais, mas sim é alguém que se relaciona com o meio como um todo de uma forma mais consciente (consciente de si próprio, do seu corpo, da sua motivação, mas também das características e potencialidades do meio físico e social que o rodeia) e, por isso, aproveita mais oportunidades para interagir fisicamente com este.

A categoria de conhecimento, apesar de ter sido menos desenvolvida do que outras, revelou considerável importância. No geral, foram mencionados diversos tipos de conhecimento que poderão ser relevantes para um indivíduo fisicamente letrado, porém, a discussão mais importante dessa categoria talvez seja em relação a transmissão de

conhecimento, exemplificada por este comentário: “*Por ter sido ensinado em algum momento da vida, fui aprendendo que é necessário praticar o esporte ou fazer alguma atividade física*”. Autores defendem que o conhecimento está no centro da LF, como sendo a sua base e que, infelizmente, o atual currículo de EF dos países ocidentais não contempla de forma eficiente o desenvolvimento desse conhecimento (Ennis, 2015). Segurança na prática, efeitos do exercício, benefícios e promoção da AF são as quatro categorias de conhecimento defendidas por Cale & Harris (2018) para crianças e adolescentes até os 16 anos, como fundamentais para a sua LF para a vida. Todas elas, através de exemplos específicos, foram mencionadas nos grupos focais.

Um aspeto interessante que surgiu ao longo dos GFs e que está principalmente relacionado a imagem corporal, mas sobrepõe-se com outras categorias, como a de confiança, é o tema da consciência corporal. A maioria dos participantes falou sobre ou concordou com a ideia da consciência corporal como algo fundamental para a boa relação com o corpo e, como consequência, para manter um comportamento saudável e uma prática constante de AF. O conceito de consciência corporal (*body awareness*) tem sido explorado na área da saúde e exercício e já foi indicado como um possível mediador de comportamento positivo para a saúde (Martin et al., 2013). Este resultado também vai ao encontro das características do indivíduo fisicamente letrado e, futuramente, será relevante alargar a pesquisa e discussão sobre a inclusão de *body awareness* como uma possível dimensão (ou sub dimensão) da LF.

Houve alguma discordância em relação à influência da experiência das aulas de EF para a LF e para a prática de AF pós-período escolar. Isto pode prender-se com o facto de a maioria dos participantes ter relatado uma experiência negativa com a EF e, por isso, não relacionar pessoalmente a aprendizagem na disciplina com a sua vida ativa ou sedentária. No entanto, no geral, destacou-se a opinião de que as aulas de EF têm, sim, um papel importante no desenvolvimento de um indivíduo fisicamente letrado e que, inclusive, poderiam moderar percepções de imagem corporal e confiança ao mencionarem colegas que eram “postos de lado” nas aulas e o quanto isso os “afetou” posteriormente. O tema mais relevante, porém, foi o da relação professor-aluno: todos concordaram que são os educadores da disciplina que acabam por definir como será a experiência dos alunos e o seu interesse pela AF, o que confirma a literatura existente; a percepção de suporte à autonomia dos professores de EF está associada a melhores resultados e motivação dos alunos (Behzadnia et al., 2018), e tal motivação tem efeitos diretos na

intenção de praticar exercício fora da escola no futuro, assim como nas notas na disciplina (Cid et al., 2019; Kelso et al., 2020).

Pelo seu caráter exploratório, o presente estudo contou também com limitações, passíveis de serem resolvidas em pesquisas futuras. O recrutamento para os GFs apresentou-se como uma dificuldade, muito devido ao agudizar do contexto pandémico por COVID-19 em período festivo (dezembro-janeiro), ditando a necessidade, após um primeiro GF presencial, de dinamizar um segundo digitalmente. Não obstante o recrutamento manteve-se difícil, o que prejudicou o tamanho da amostra, bem como a ampliação da diversidade de perfis dos estudantes. No entanto, foi possível reunir, no total, 13 participantes; uma quantidade minimamente satisfatória. Não há uma fórmula ou critério exato para definir o tamanho da amostra ideal para um estudo qualitativo, mas há um entendimento de que um número entre 12-26 participantes será o mais correto (Luborsky & Rubinstein, 1995). Apesar de serem todos universitários, mais da metade dos participantes (N=7) tinha mais de 25 anos e, portanto, já havia passado da fase considerada de transição entre a vida escolar e a Universidade. Estudos futuros podem tentar incluir populações mais jovens- no início da vida académica, bem como abranger estudantes dos mais variados cursos e recolher diferentes dados sociodemográficos. Pelo seu tamanho reduzido, a discussão de cada GF poderá não ter atingido total saturação em todas as categorias, o que também incorre em outro fator limitante em relação a análise temática: com mais input, poderia ter-se verificado maior complexidade nos temas, com criação de subtemas e maior possibilidades analíticas.

A LF é um conceito ainda em desenvolvimento e, por isso, é importante que outras pesquisas continuem a explorar as suas diferentes dimensões, em populações diversas. Este estudo contribuiu para a análise qualitativa, compreensiva de seis dimensões relacionadas à LF, na perspetiva de estudantes universitários, e ajudou na análise de como tais dimensões podem contribuir para o desenvolvimento de indivíduos fisicamente letrados.

Conclusão

Os resultados desta pesquisa indicam que todas as dimensões avaliadas como parte do construto da LF podem ser, de facto, relevantes para o desenvolvimento de indivíduos fisicamente letrados e deverão ser mais exploradas na investigação para a construção do

próprio conceito e aplicação da LF. Os temas advindos dos grupos focais poderão servir como referência para o aprofundamento temático em outras pesquisas e, como consequência, para o alargamento da discussão conceitual e prática do desenvolvimento da LF.

Referências

- Ashford, S., Edmunds, J., & French, D. P. (2010). What is the best way to change self-efficacy to promote lifestyle and recreational physical activity? A systematic review with meta-analysis. *British journal of health psychology*, 15(2), 265-288.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Behzadnia, B., Adachi, P. J., Deci, E. L., & Mohammadzadeh, H. (2018). Associations between students' perceptions of physical education teachers' interpersonal styles and students' wellness, knowledge, performance, and intentions to persist at physical activity: A self-determination theory approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 10-19.
- Belanger, K., Barnes, J. D., Longmuir, P. E., Anderson, K. D., Bruner, B., Copeland, J. L., . . . Lane, K. N. (2018). The relationship between physical literacy scores and adherence to Canadian physical activity and sedentary behaviour guidelines. *BMC public health*, 18(2), 1042.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical literacy, physical activity and health: Toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine*, 49(3), 371-383.
- Cid, L., Pires, A., Borrego, C., Duarte-Mendes, P., Teixeira, D. S., Moutão, J. M., & Monteiro, D. (2019). Motivational determinants of physical education grades and the intention to practice sport in the future. *PLoS One*, 14(5), e0217218.
- Cornish, K., Fox, G., Fyfe, T., Koopmans, E., Pousette, A., & Pelletier, C. A. (2020). Understanding physical literacy in the context of health: a rapid scoping review. *BMC public health*, 20(1), 1-19.
- Corr, M., McSharry, J., & Murtagh, E. M. (2019). Adolescent girls' perceptions of physical activity: A systematic review of qualitative studies. *American Journal of Health Promotion*, 33(5), 806-819.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deliens, T., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., & Clarys, P. (2015). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC public health*, 15(1), 1-9.

- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). Definitions, foundations and associations of physical literacy: a systematic review. *Sports medicine*, 47(1), 113-126.
- Ennis, C. D. (2015). Knowledge, transfer, and innovation in physical literacy curricula. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 119-124.
- Farias, C., Wallhead, T., & Mesquita, I. (2020). “The project changed my life”: Sport education’s transformative potential on student physical literacy. *Research quarterly for exercise and sport*, 91(2), 263-278.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1· 9 million participants. *The lancet global health*, 6(10), e1077-e1086.
- Harvey, S., & Pill, S. (2018). Exploring physical education teachers ‘everyday understandings’ of physical literacy. *Sport, Education and Society*.
- Herrick, S. S., & Duncan, L. R. (2018). A qualitative exploration of LGBTQ+ and intersecting identities within physical activity contexts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 40(6), 325-335.
- Hutmacher, D., Eckelt, M., Bund, A., & Steffgen, G. (2020). Does motivation in physical education have an impact on out-of-school physical activity over time? A longitudinal approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7258.
- Instituto Nacional de Estatística [INE]. Inquérito Nacional de Saúde 2019. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística. Disponível em:
https://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=441370700&att_display=n&att_download=y
- Jack, S. M. (2006). Utility of qualitative research findings in evidence-based public health practice. *Public Health Nursing*, 23(3), 277-283.
- Kelso, A., Linder, S., Reimers, A. K., Klug, S. J., Alesi, M., Scifo, L., . . . Demetriou, Y. (2020). Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 101770.
- Koh, K. T., George Lam, C. S., Regina Lim, S. H., & Sam, K. L. (2019). Physical activity patterns and factors that facilitate or hinder exercise among adolescents in an all-boys school. *European Physical Education Review*, 25(2), 456-473.
- LaCaille, L. J., Dauner, K. N., Krambeer, R. J., & Pedersen, J. (2011). Psychosocial and environmental determinants of eating behaviors, physical activity, and weight change among college students: a qualitative analysis. *Journal of American College Health*, 59(6), 531-538.

- Longmuir, P. E., & Tremblay, M. S. (2016). Top 10 research questions related to physical literacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 28-35.
- Luborsky, M. R., & Rubinstein, R. L. (1995). Sampling in qualitative research: Rationale, issues, and methods. *Research on aging*, 17(1), 89-113.
- Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education—A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 113-118.
- Ma, R., Sum, K. W. R., Huang, Y., Qiu, Z. C., & Niu, X. (2020). Association between the levels of perceived physical literacy and physical activity amongst undergraduates in Mainland China: A cross-sectional study.
- MARINHO, S., & MATTA, S. (2020). Physical Activity and Body Image Perception in Women: a systematic review. *Journal of Sports and Physical Education*, 7(2), 40-44.
- Martin, R., Prichard, I., Hutchinson, A. D., & Wilson, C. (2013). The role of body awareness and mindfulness in the relationship between exercise and eating behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(6), 655-660.
- Morgan, D. L. (1997). *Qualitative Research Methods: Focus groups as qualitative research*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc. doi, 10, 9781412984287.
- Munroe-Chandler, K. J. (2005). A discussion on qualitative research in physical activity. *Athletic Insight*, 7(1), 67-81.
- Nesdoly, A., Gleddie, D., & McHugh, T.-L. F. (2021). An exploration of indigenous peoples' perspectives of physical literacy. *Sport, Education and Society*, 26(3), 295-308.
- Ng, J. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325-340.
- Nilsson, H., Saboonchi, F., Gustavsson, C., Malm, A., & Gottvall, M. (2019). Trauma-afflicted refugees' experiences of participating in physical activity and exercise treatment: a qualitative study based on focus group discussions. *European journal of psychotraumatology*, 10(1), 1699327.
- Padgett, D. K. (2011). *Qualitative and mixed methods in public health*. Sage publications.
- Pot, N., Whitehead, M. E., & Durden-Myers, E. J. (2018). Physical literacy from philosophy to practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 246-251.
- Robinson, D. B., Randall, L., & Barrett, J. (2018). Physical literacy (mis) understandings: What do leading physical education teachers know about physical literacy? *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 288-298.
- Rodrigues, F., Teixeira, D. S., Cid, L., & Monteiro, D. (2019). Have you been exercising lately? Testing the role of past behavior on exercise adherence. *Journal of health psychology*, 1359105319878243.

- Sabiston, C., Pila, E., Vani, M., & Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 48-57.
- Sevil, J., Praxedes, A., Abarca-Sos, A., Del Villar, F., & Garcia-Gonzalez, L. (2015). Levels of physical activity, motivation and barriers to participation in university students. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 56(10), 1239-1248.
- Silva, M., & Teixeira, P. (2012). Promotion of and adherence to physical activity. *Encyclopedia of Exercise Medicine in Health and Disease: Springer Berlin Heidelberg*, 727-731.
- Stoddart, A. L., & Humbert, M. L. (2021). Teachers' Perceptions of Physical literacy. *The Curriculum Journal*, 32(4), 741-757.
- Tammelin, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., & Raitakari, O. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Med Sci Sports Exerc*, 46(5), 955-962.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9(1), 78.
- Vaismoradi, M., Turunen, H., & Bondas, T. (2013). Content analysis and thematic analysis: Implications for conducting a qualitative descriptive study. *Nursing & health sciences*, 15(3), 398-405.
- Wang, L., & Zhang, Y. (2016). An extended version of the theory of planned behaviour: the role of self-efficacy and past behaviour in predicting the physical activity of Chinese adolescents. *Journal of sports sciences*, 34(7), 587-597.
- Whitehead, M. (2007). Physical literacy: Philosophical considerations in relation to developing a sense of self, universality and propositional knowledge. *Sport, Ethics and Philosophy*, 1(3), 281-298.
- Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.
- Whitehead, S., & Biddle, S. (2008). Adolescent girls' perceptions of physical activity: A focus group study. *European physical education review*, 14(2), 243-262.
- Yi, K. J., Cameron, E., Patey, M., Loucks-Atkinson, A., Loeffler, T., Sullivan, A.-M., . . . Buote, R. (2020). Future directions for physical literacy education: community perspectives. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 123-130.
- Zick, C. D., Smith, K. R., Brown, B. B., Fan, J. X., & Kowaleski-Jones, L. (2007). Physical activity during the transition from adolescence to adulthood. *Journal of Physical Activity and Health*, 4(2), 125-137.

Capítulo 4

Discussão e conclusão geral

Discussão e conclusão geral

Este trabalho de dissertação teve como objetivo principal explorar as diferentes dimensões da LF e a sua relação com a prática de AF em estudantes universitários, através de um estudo quantitativo e outro, qualitativo. Os resultados obtidos pelo método misto adotado sugerem uma relação importante entre as dimensões da LF e a prática de AF, bem como o desenvolvimento de indivíduos fisicamente letrados. Os resultados revelam ainda que, este tipo de método é de fundamental importância para a compreensão holística da LF e de como as suas dimensões relacionam-se entre si e com a prática de AF. Howe (2012) defende que o uso conjunto de métodos quantitativos e qualitativos é fundamental para uma abordagem mais compreensiva e integrada dos fenómenos ligados à causalidade (não determinista) em ciências sociais e humanas (diferente da causalidade “mecânica” das ciências ditas exatas). Ainda que esta pesquisa não tenha colocado hipóteses causais para as variáveis em questão, a análise conjunta de ambos estudos é fundamental para a interpretação integrada dos resultados.

Procurando sistematizar linhas de resultados a discutir, afigura-se fundamental sublinhar que, de todas, a análise da dimensão de conhecimentos foi a menos conseguida em ambos os estudos (conforme menção específica na discussão de cada um deles), o que pode exigir uma nova abordagem de avaliação ou ainda de interpretação da mesma. Na literatura da LF, o conhecimento está relacionado ao aspeto cognitivo, ou seja, ao “saber” teórico, a compreensão de informação ou conteúdo sobre a AF. No entanto o que constitui o âmbito deste “saber” não é tão claro, e em muitas abordagens está ligado às regras de modalidades específicas por exemplo, e não tanto aos benefícios e recomendações para um estilo de vida fisicamente ativo por exemplo. Esta dimensão ainda é pouco explorada nas intervenções específicas de LF. Algumas pesquisas adotam a compreensão das recomendações de prática de AF como modelo de avaliação (o mesmo adotado no estudo quantitativo deste trabalho), e, de facto, há estudos que associam maior prática a tal conhecimento (Abula et al., 2018). No presente estudo, porém, os resultados não foram conclusivos e tal pode ficar a dever-se a dificuldades de compreensão das perguntas no questionário ligadas a esta dimensão – claramente necessitando de ser alvo de refinamento e maior investimento. Poder-se-ia argumentar que apenas as perguntas relativas às recomendações para a AF não são suficientemente relevantes para as

associações; mas quando tomamos em consideração também os resultados do estudo qualitativo, a questão afigura-se mais complexa. Muitos participantes sobrepuseram a questão do “saber” com o “saber de si” (autoconhecimento), em diferentes aspetos, como “saber seus limites”, “adaptações”, “saber identificar sensações”, entre outras. Na análise temática esses elementos foram classificados como mais ligados a consciência corporal, e não na dimensão “conhecimentos” (por causa da definição dessa categoria). Alguns ficaram na categoria de imagem corporal (que prevê a relação com o corpo) e, outros, na de confiança e competência para a prática. No entanto, com isso, abre-se a discussão sobre este tipo real de conhecimento que o indivíduo fisicamente letrado terá ou irá adquirir e que impactará a sua relação com a AF ao longo da vida. Será apenas o conhecimento a nível cognitivo? Serão múltiplos conhecimentos? Quais, especificamente? Outras pesquisas deverão aprofundar a colocação destas perguntas e investigar a dimensão do conhecimento, enquanto conceito e prática – na perspectiva da LF.

O estudo quantitativo indicou que a experiência anterior com a disciplina de EF está associada às dimensões de automotivação, confiança e competência, conhecimento e imagem corporal, o que indica que poderá ser um aspeto importante para o desenvolvimento da LF. Este resultado vai ao encontro da literatura existente (Martins et al., 2018). No entanto, ao analisar mais detalhadamente a categoria de experiência anterior e as tais dimensões, através de uma perspectiva qualitativa, foi possível perceber que, apesar da experiência em EF ser importante, ela poderá não ser determinante para a prática ao longo de toda a vida, que pode alterar com o tempo, ou consoante as circunstâncias. Isto demonstra que a promoção de um estilo de vida ativo é necessária em diferentes etapas da vida do indivíduo, e que a solução precisa ir além do currículo de EF.

Portanto, torna-se ainda mais relevante pesquisar os fatores relacionados à LF em populações que não sejam de idade escolar. Nos Estados Unidos, por exemplo, há Universidades que incluem um programa obrigatório de atividade física (*physical activity education*) para conclusão dos cursos de licenciatura e um estudo revelou que este tipo de política permite integrar na prática de AF estudantes com baixos níveis de motivação autónoma/autodeterminada (Kim & Cardinal, 2019). A adoção de tais medidas pode ser uma alternativa ao declínio da prática em universitários e uma forma de continuar a promover diferentes oportunidades ativas na vida académica. Alguns participantes relacionaram a boa experiência em EF às oportunidades de escolha de diferentes práticas físicas na escola – essa possibilidade de exploração e oferta de opções diversas também

deve estar presente nas intervenções e políticas em LF para o nível universitário. A intervenção proposta por Kwan et al. (2019) é um bom exemplo dessa possibilidade de aumentar a LF em estudantes no primeiro da Universidade (Kwan et al., 2019).

É interessante notar que a dimensão de identificação de oportunidades quotidianas para a prática mostrou relevância em ambos os estudos: esteve fortemente associada com os indicadores de AF atual no estudo quantitativo e foi mencionada através de múltiplos exemplos, nos grupos focais, sempre relatada como de alta importância para uma vida quotidiana menos sedentária e com mais consciência de manter-se ativo. Este resultado integra a discussão sobre a importância da promoção da AF não apenas como exercício físico, mas como um estilo de vida a ser incorporado em qualquer contexto e etapa da vida – o que se alinha perfeitamente ao conceito da LF.

Por último, e talvez como a dimensão analisada nesta tese com resultados mais claros, a motivação demonstrou forte relação com a prática de AF e as outras dimensões de LF, em ambos os estudos. No entanto é importante sublinhar que o tipo de motivação parece fundamental, e de acordo com a definição de indivíduo fisicamente letrado, a motivação autónoma (i.e autodeterminada, não gerada por pressões externas, mas por significados pessoais, gosto, desafio) é fundamental. Não só o seu padrão de associações com a AF atual e passada foi muito clara no estudo quantitativo, como no qualitativo surgiu frequentemente, e a vários propósitos, sublinhando-se a importância deste tipo de motivação para se superarem obstáculos e barreiras quotidianas à prática, mantendo-se a mesma, mesmo quando não é fácil, por oposição ao que fazemos obrigados e que não vamos conseguir manter por muito tempo. O estudo de (Brunet & Sabiston, 2011), revelou que a idade, ao longo da vida adulta (sendo consideradas as categorias dos 18-24, 25-44 e 45-64 anos) mostra-se um fator relevante para o tipo de motivação para a prática de AF, que pode ser mais ou menos controlada (por pressões) ou autodeterminada. Neste presente estudo, por abranger estudantes universitários de todos os ciclos e idades, apesar do ajuste estatístico para idade não ter revelado significância, o fator da idade precisaria ser mais profundamente analisado para explorar diferenças sutis entre os tipos de motivação e como tais diferenças se relacionariam com as demais dimensões.

Limitações e caminhos futuros

Como todo o estudo exploratório, este também apresenta algumas limitações. Para além das que já foram referidas nas discussões de cada capítulo, há outras, nomeadamente

ligadas ao tipo de análises estatísticas feitas: toda a análise inferencial foi feita usando apenas a correlação bivariada. Análises de mediação poderiam ter sido fundamentais para melhor perceber o papel mediador de cada uma das dimensões da LF entre a prática passada (EF) e a presente prática de AF. Há alguns estudos que analisam tal perspectiva (Rhodes et al., 2021), e seria importante que pesquisas futuras a contemplem. A dimensão de imagem corporal, por exemplo, que esteve fortemente associada a todas as variáveis de experiência anterior com as aulas de EF e pouco associada à AF atual (apenas com AF vigorosa), foi mencionada pelos participantes de forma ambígua. Poderá ser particularmente interessante explorar tal dimensão, a sua associação com as demais dimensões da LF e o seu papel mediador.

Apesar de todos os indicadores de LF utilizados no questionário para avaliação das dimensões da LF (no estudo quantitativo) serem provenientes de questionários validados e utilizados em diversas pesquisas na área da AF, não foi utilizado, na íntegra, nenhum dos instrumentos já especificamente direcionados à LF. Existem alguns instrumentos de avaliação já validados para tal, entre os quais o PPLI (Sum et al., 2018; Sum et al., 2016) e o PPLA-Q (Mota et al., 2021), sendo este último, o primeiro instrumento de LF desenvolvido em Portugal. A principal razão para tal prende-se com o facto de, no caso do PPLA-Q, não estar ainda disponível na altura da recolha de dados para a tese, e para além disso serem instrumentos direcionados para dimensões mais ligadas à EF, e não serem ainda testados em população jovem adulta (sendo que o PPLI tem uma versão específica para professores de EF) e, tal processo de validação para universitários estaria fora do âmbito desta tese de mestrado. Não obstante, a validação e desenvolvimento de instrumentos específicos para a LF deve continuar a ser um esforço contínuo de pesquisadores da área, assim como a sua expansão para diversas populações. Inclusive, a literatura científica sobre o tema em língua portuguesa é muito escassa, o que também acrescenta importância a este presente trabalho, que, apesar das limitações, acrescenta valor para a produção de conhecimento na área da LF e as dimensões analisadas mostraram-se relevantes para o desenvolvimento do conceito da LF.

Conclusão

A investigação no âmbito da LF está em expansão e é fundamental. Em países como o Canadá e Reino Unido – além de Portugal, já há oferta de programas de mestrado

na área da LF. Na Austrália, a “*Australian College of Physical Literacy*” oferece cursos com programas variados. Isto revela a importância que a LF tem ganho na área da AF, desporto, educação e saúde. Sendo este trabalho a primeira dissertação produto do primeiro programa de mestrado em LF no país, também marca uma possibilidade de crescimento das pesquisas em LF em Portugal e os seus resultados podem servir de inspiração para pesquisas futuras. Este trabalho também indicou, a partir da análise integrada dos resultados dos dois estudos que lhe serviram de base, várias áreas e temas dentro da LF que precisam ser aprofundadas, principalmente para a população fora de idade escolar. A elaboração de intervenções em AF para jovens adultos deve abarcar todas as dimensões da LF, com o objetivo de contribuir para o desenvolvimento de indivíduos mais fisicamente letrados.

Referências

- Abula, K., Gröpel, P., Chen, K., & Beckmann, J. (2018). Does knowledge of physical activity recommendations increase physical activity among Chinese college students? Empirical investigations based on the transtheoretical model. *Journal of sport and health science*, 7(1), 77-82.
- Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2011). Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychology of sport and exercise*, 12(2), 99-105.
- Howe, K. R. (2012). Mixed methods, triangulation, and causal explanation. *Journal of Mixed Methods Research*, 6(2), 89-96.
- Kim, M. S., & Cardinal, B. J. (2019). Differences in university students' motivation between a required and an elective physical activity education policy. *Journal of American College Health*, 67(3), 207-214.
- Kwan, M. Y., Graham, J. D., Bedard, C., Bremer, E., Healey, C., & Cairney, J. (2019). Examining the Effectiveness of a Pilot Physical Literacy–Based Intervention Targeting First-Year University Students: The PLUS Program. *SAGE Open*, 9(2), 2158244019850248.
- Martins, J., Marques, A., Rodrigues, A., Sarmiento, H., Onofre, M., & Carreiro da Costa, F. (2018). Exploring the perspectives of physically active and inactive adolescents: how does physical education influence their lifestyles? *Sport, Education and Society*, 23(5), 505-519.
- Mota, J., Martins, J., & Onofre, M. (2021). Portuguese Physical Literacy Assessment Questionnaire (PPLA-Q) for adolescents (15–18 years) from grades 10–12: development, content validation and pilot testing. *BMC public health*, 21(1), 1-22.
- Rhodes, R. E., Boudreau, P., Josefsson, K. W., & Ivarsson, A. (2021). Mediators of physical activity behaviour change interventions among adults: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 15(2), 272-286.
- Sum, R. K., Cheng, C.-F., Wallhead, T., Kuo, C.-C., Wang, F.-J., & Choi, S.-M. (2018). Perceived physical literacy instrument for adolescents: A further validation of PPLI. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 16(1), 26-31.
- Sum, R. K. W., Ha, A. S. C., Cheng, C. F., Chung, P. K., Yiu, K. T. C., Kuo, C. C., . . . Wang, F. J. (2016). Construction and validation of a perceived physical literacy instrument for physical education teachers. *PLoS One*, 11(5), e0155610.

Anexos

Anexo 1. Consentimento informado – Questionário piloto LUSÓFONA**Questionário**

Gostaríamos de o convidar a participar num estudo científico realizado pelos centros de investigação de duas Faculdades (CIDEFES - da Faculdade de Educação Física e Desporto; CICANT - da Escola de Comunicação, Arquitetura, Artes e Tecnologias da Informação).

Este estudo pretende servir de teste piloto para um futuro sistema de monitorização epidemiológica dos comportamentos de saúde ligados à atividade física, sono, alimentação, bem-estar e o que os pode influenciar, em contexto universitário. Tal permitirá não só o avanço do conhecimento, mas também o desenvolvimento de melhores práticas de promoção da saúde neste contexto.

Se tem 18 ou mais anos de idade e se está a frequentar o ensino superior (i.e., estar matriculado como aluno interno numa faculdade, escola superior ou instituto politécnico em Portugal, no 1º, 2º ou 3º ciclo de estudos), agradecemos o seu contributo no estudo através do preenchimento deste questionário.

Se não se encontrar a frequentar o ensino superior, agradecemos que divulgue este questionário a pessoas que estejam nesta situação.

A sua participação resume-se ao preenchimento online de um conjunto de questões com uma duração máxima prevista de 20-30 minutos.

Este estudo foi submetido à Comissão de Ética da Faculdade de Educação Física e Desporto. A sua participação é voluntária. Caso decida participar neste estudo pode, ainda assim, desistir a qualquer momento.

As suas respostas serão codificadas cumprindo a legislação aplicável em matéria de proteção de dados: os dados recolhidos são anónimos, confidenciais, protegidos de forma segura e acessíveis apenas à equipa de investigação. As respostas serão analisadas de forma agrupada, e nunca de forma individual.

Ao responder a este questionário, confirma que aceita as condições de participação.

Agradecemos desde já a sua colaboração, a sua opinião e experiência é muito importante!

- Compreendi os objetivos e o que me é solicitado em termos de participação, atendendo à finalidade do questionário.
- Sei que posso interromper a minha colaboração a qualquer momento do preenchimento do questionário sem que os dados que já tenha introduzido fiquem registados.

Declaro que li e...

___ **ACEITO as condições da minha participação**

___ **NÃO ACEITO as condições da minha participação**

Anexo 2. Consentimento informado – participação no Grupo Focal

CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO**Grupo Focal – Opiniões e perspetivas sobre atividade e literacia física**

Por favor, leia as seguintes afirmações, assinalando a sua concordância com cada uma delas na respetiva caixa. Assine no final.

Confirmando que li e compreendi a <i>Folha de Informação do Participante</i> relativa ao estudo supracitado e que tive oportunidade de colocar questões acerca do mesmo.	
Consinto que toda a informação que fornecer seja utilizada para fins de investigação (incluindo relatórios, publicações e apresentações), sendo preservado o meu anonimato.	
Compreendo que a informação que der será tratada de forma confidencial e mantida em segurança durante os 20 anos seguintes ao término do estudo (após os quais será destruída).	
Compreendo que a informação que fornecer será disponibilizada à equipa de investigação mas não será partilhada com mais ninguém.	
Compreendo que a minha participação é voluntária e que posso desistir de participar em qualquer altura, sem ter de dar explicação.	
Compreendo que se participar num grupo de discussão, devo manter confidencial a informação discutida neste âmbito.	
Concordo com a gravação, em ficheiro áudio, das discussões da entrevista em grupo e compreendo que a mesma seja armazenada em segurança.	
Consinto participar num grupo de discussão.	

Nome do Participante:

Assinatura: _____ Data: _____

Confirmando que a pessoa acima nomeada foi informada da natureza e propósito da investigação em curso.

Assinatura do Investigador: _____ Data: _____

Anexo 3. Guião de perguntas dos Grupos Focais e guião para facilitadores

Guião para Grupo Focal

Nº de participantes desejado: 8 a 10

Duração máxima: 120 minutos

Preenchimento do consentimento

Explicação sobre dados pessoais

Explicação sobre objetivos e dinâmica do grupo (que todos participem, não há respostas certas/erradas, valorizamos qualquer opinião, dar espaço para todos falarem, não são obrigados)

Explicar que nós apenas facilitamos, mas não intervimos com a nossa opinião

Rodada de apresentação (dinâmica)

Começa a gravação

15 min

5 min por pergunta

Perguntas gerais iniciais

1. O que entendem por literacia física?
2. O que entendem por um “indivíduo fisicamente letrado”?
3. Consideram-se fisicamente letrados?
4. Como acham que podemos avaliar se uma pessoa é fisicamente letrada? deve ser avaliado?

Breve enquadramento sobre a LF e suas dimensões- seguindo-se **blocos de perguntas semi-estruturadas para explorar o entendimento do grupo sobre cada uma delas.**

Dimensão Confiança e Competência

Como se pode avaliar a perceção de confiança e de competência de uma pessoa? (para a atividade física) – a que se pode referir esta dimensão?

Dimensão Conhecimento

Que tipo de conhecimento acham que é importante ter/adquirir para ser fisicamente letrado?

Dimensão Oportunidades

Que tipo de oportunidades no dia-a-dia/na vida uma pessoa fisicamente letrada aproveitará, que alguém menos fisicamente letrado não o fará?

Dimensão Imagem Corporal +

Acham que a relação com a imagem corporal tem a ver com a literacia física? Como? Podem dar exemplos?

Experiência anterior X Experiência atual

Como acham que a experiência com educação física escolar pode contribuir para o desenvolvimento de pessoas fisicamente letradas?

Dimensão Automotivação +

Como acham que alguém desenvolve motivação para praticar atividade física ao longo da vida? Que motivação é essa?