



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

**Centro Universitário de Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto
Mestrado em Desporto, Educação e Literacia Física**

JÚLIO CÉSAR NERI REIS

**PERCEÇÃO DA OFERTA DESPORTIVA MUNICIPAL, MOTIVAÇÃO,
LITERACIA FÍSICA E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADULTOS
DA FREGUESIA DE SANTA CLARA**

Orientadora: Professora Doutora Marlene Nunes da Silva

Coorientadora: Professora Doutora Eliana Cristina Veiga Carraça

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto
Lisboa**

2024

www.ulusofona.pt

JÚLIO CÉSAR NERI REIS

**PERCEÇÃO DA OFERTA DESPORTIVA MUNICIPAL, MOTIVAÇÃO,
LITERACIA FÍSICA E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADULTOS
DA FREGUESIA DE SANTA CLARA**

“Versão Final”

Dissertação apresentada no dia 22/01/2025 no campus da Universidade para a 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. Despacho de nomeação de júri nº 1129/2024

Orientadora: Professora Doutora Marlene Nunes da Silva

Coorientadora: Professora Doutora Eliana Cristina Veiga Carraça

Composição do júri para defesa pública:

Presidente: Prof. Doutor Hugo Carlos Fernandes Vieira Pereira

Arguente: Prof. Doutor Bruno da Cunha Luís de Avelar Rosa

Orientadora: Prof.^a Doutora Marlene Nunes da Silva

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto
Lisboa**

2024

Agradecimentos

A execução deste trabalho, de importante valor pessoal, vem materializar uma das etapas da minha formação académica. A sua concretização não seria possível sem o contributo, apoio, orientação e incentivo de inúmeras pessoas. Posto isto, gostaria de manifestar a minha gratidão e consideração às seguintes pessoas e instituições que colaboraram para a efetivação deste trabalho:

De forma Institucional, o primeiro reconhecimento deve ser dirigido à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona e ao Departamento de Atividade Física e Desporto da Câmara Municipal de Lisboa que permitiram a realização deste estudo, garantindo e proporcionando todas as condições necessárias para o seu desenvolvimento.

No âmbito pessoal, é imprescindível referenciar um conjunto de pessoas que, ao longo deste período, foram fundamentais para tornar exequível a conclusão deste documento e consequente ciclo, a nível académico:

Às minhas orientadoras, professora Marlene e professora Eliana, por desempenharem tal função com dedicação, pelos conselhos, pela ajuda e pela paciência com a qual guiaram o meu aprendizado.

Aos meus colegas de mestrado, especialmente pelas amizades construídas, por todos os vínculos e laços que estabelecemos, aos bons e difíceis momentos passados.

A todos os professores do curso, pelas correções e ensinamentos que me permitiram apresentar um melhor desempenho ao longo dos trabalhos.

Aos meus amigos e colegas da Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira, que ajudaram a disseminar os links para a participação na pesquisa e que sempre estiveram lado a lado, pela amizade demonstrada e pelo apoio incondicional ao longo de todo o tempo em que realizei este trabalho.

Aos utentes do Centro Municipal de Marcha e Corrida de Lisboa pelo seu contributo para este trabalho.

A todos que colaboraram, direta ou indiretamente na elaboração deste trabalho de pesquisa, engrandecendo o meu processo de aquisição de conhecimento.

Por último, mas não menos importante, à minha esposa Sara e aos meus filhos, Diogo, Duarte e Dinis, que compreenderam a minha ausência enquanto me dedicava à realização deste mestrado.

"Só vive o propósito quem suporta o processo"

Resumo geral

O presente trabalho enquadra-se na problemática da inatividade física (IF) e nos fatores que podem intervir a este nível, nomeadamente o papel que a perceção da oferta desportiva municipal pode ter, e a sua relação com fatores ligados à motivação, de acordo com o postulado na Teoria da Auto-Determinação (TAD), e Literacia Física (LF). **Objetivos:** Neste estudo transversal, exploramos associações entre a perceção da oferta desportiva municipal, na freguesia de Santa Clara, em Lisboa, e a prática de AF, incluindo também o papel das variáveis ligadas à motivação (Estudo I) e LF (Estudo II). **Método:** Foi realizado um inquérito online, incluindo as variáveis em análise, nomeadamente indicadores Sociodemográficos (sexo, idade, estado civil, escolaridade e ocupação/situação profissional), indicadores de Satisfação e Perceção das Oportunidades para a Prática Desportiva (conhecimento da oferta desportiva, utilização das Instalações Desportivas Municipais e participação em eventos desportivos promovidos pelas autarquias), elaborados especificamente para o trabalho, o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) - Versão Curta, o Questionário de Regulação Comportamental no Exercício 3 (BREQ-3p), o Questionário da Escala de Necessidades Psicológicas Básicas no Exercício (BPNEsp) e o Questionário de Compreensão da Literacia Física Percebida (PPLI-PT). Obtiveram-se respostas de 47 indivíduos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre 19 e 83 anos (média 46,7 anos e desvio-padrão 13,3 anos), sendo 38.3 % do sexo feminino e 61.7% do sexo masculino. O primeiro estudo teve como objetivo analisar a associação entre a qualidade da motivação, a satisfação das necessidades psicológicas básicas (NPB) e a prática de AF, e comparar grupos baseados na satisfação com a oferta desportiva municipal quanto às variáveis de AF e motivação, respondendo por meio de pesquisa online. Quanto ao segundo estudo o objetivo foi analisar a associação entre a LF, a prática de AF e a perceção da oferta desportiva e comparar os grupos satisfeito versus não satisfeito com a oferta desportiva municipal, quanto às variáveis da LF. A análise das variáveis em estudo foi realizada através do JASP (versão 0.17.1.0), sendo realizados testes de correlação bivariada e de comparação entre grupos. **Resultados:** No estudo I, constatou-se que quanto mais elevada é a Motivação Autónoma e a satisfação da necessidade psicológica básica de competência, maior é o nível de AF vigorosa (respetivamente $p < 0.01$ e $p < 0.05$). Verificou-se ainda que quanto maior é a Motivação Controlada e menor a satisfação da necessidade psicológica básica de autonomia, maior é o tempo sentado (p 's < 0.05). Contudo, no que diz respeito à comparação de grupos quanto à satisfação com a oferta desportiva, conhecimento da oferta desportiva e participação em eventos desportivos organizados pelas autarquias, não há diferenças entre os grupos. Relativamente à variável utilização das Instalações Desportivas Municipais (IDM), verifica-se que o grupo que utiliza tem níveis mais

elevados de AF vigorosa em minutos por semana ($p < 0.05$). Com relação ao estudo II, verificou-se uma correlação positiva entre as dimensões da LF “sentido de si e autoconfiança”, “autoexpressão e comunicação com os outros”, “literacia física total” e a variável AF caminhada minutos/semana (respetivamente $r = .39$, $p < 0.01$; $r = .40$, $p < 0.01$; $r = .36$, $p < 0.05$). Constatou-se ainda uma correlação significativa negativa entre as variáveis da literacia física “sentido de si e autoconfiança”, “autoexpressão e comunicação com os outros”, “conhecimento e compreensão”, “literacia física total” e o tempo sentado, indicando que quanto maior a LF, menos tempo sentado (respetivamente $r = -.63$, $p < 0.001$; $r = -.40$, $p < 0.01$; $r = -.36$, $p < 0.05$; $r = -.58$, $p < 0.001$). Quanto à comparação entre grupos para as variáveis da LF (sentido de si e autoconfiança, autoexpressão e comunicação com os outros, conhecimento e compreensão e literacia física total) relacionadas às variáveis de satisfação com a oferta desportiva, conhecimento da oferta desportiva, participação em eventos desportivos organizados pelas autarquias, não há diferenças entre os grupos. Todavia, o teste de comparação entre grupos revelou que há uma aproximação à significância para a variável utilização das IDM e a variável conhecimento e compreensão, denotando que possivelmente os indivíduos que utilizam as IDM têm uma maior atitude em relação à AF e uma maior consciencialização dos seus benefícios para a saúde.

Conclusão: Os resultados obtidos neste estudo parecem apontar para a importância da motivação autónoma e da utilização das IDM no nível de AF da população adulta da freguesia de Santa Clara. Também pode-se constatar que potencialmente os indivíduos que utilizam as IDM têm níveis mais elevados de LF, demonstrando maiores níveis de AF e potencialmente um maior conhecimento das vantagens na promoção da saúde. Mais pesquisas, até com carácter longitudinal, devem ser realizadas sobre a relação entre a perceção da oferta desportiva municipal, motivação, LF e a prática de AF na comunidade. Intervenções futuras podem, também, verificar o impacto de diferentes modelos de oferta desportiva municipal, na saúde e bem-estar, e como a motivação e a LF podem contribuir no combate a IF na comunidade.

Palavras-chave: motivação, literacia física, atividade física, inatividade física, oferta desportiva

Abstract

This study focuses on the problem of physical inactivity (PI) and the factors that can intervene at this level, namely the role that the perception of the municipal sports offer can play, and its relationship with factors linked to motivation, according to the postulates of the Self-Determination Theory (SDT), and Physical Literacy (PL). **Objectives:** In this cross-sectional study, we explored associations between the perception of the municipal sports offer in the parish of Santa Clara, in Lisbon, and the practice of PA, also including the role of variables linked to motivation (Study I) and PL (Study II). **Method:** An online survey was carried out, including the variables being analysed, namely Sociodemographic indicators (gender, age, marital status, schooling and occupation/professional status), Satisfaction indicators and Perception of Opportunities for Sports Practice (knowledge of the sports on offer, use of Municipal Sports Facilities and participation in sports events promoted by the municipalities), specifically designed for the work, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) - Short Version, the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire 3 (BREQ-3p), the Basic Psychological Needs in Exercise Scale Questionnaire (BPNEsp) and the Perceived Physical Literacy Understanding Questionnaire (PPLI-PT). Responses were obtained from 47 individuals of both sexes, aged between 19 and 83 years (mean 46.7 years and standard deviation 13.3 years), 38.3% female and 61.7% male. The first study aimed to analyse the association between the quality of motivation, the satisfaction of basic psychological needs (BPN) and the practice of PA, and to compare groups based on satisfaction with the municipal sports offer in terms of the PA and motivation variables, by means of an online survey (II) As for the second study, the aim was to analyse the association between LF, the practice of PA and the perception of the sports offer and to compare the groups satisfied versus not satisfied with the municipal sports offer in terms of the PL variables. The variables under study were analysed using JASP (version 0.17.1.0), with bivariate correlation tests and comparisons between groups. Responses were obtained from 47 individuals of both sexes, aged between 19 and 83 years (mean 46.7 years and standard deviation 13.3 years), 38.3% female and 61.7% male. The first study aimed to analyse the association between the quality of motivation, the satisfaction of basic psychological needs (BPN) and the practice of PA, and to compare groups based on satisfaction with the municipal sports offer in terms of the PA and motivation variables, by means of an online survey (II) As for the second study, the aim was to analyse the association between LF, the practice of PA and the perception of the sports offer and to compare the groups satisfied versus not satisfied with the municipal sports offer in terms of the LF variables. The variables under study were analysed using JASP (version 0.17.1.0), with bivariate correlation tests and comparisons between groups.

Results: In study I, it was found that the higher the Autonomous Motivation and the satisfaction of the basic psychological need for competence, the higher the level of vigorous PA (respectively $p < 0.01$ and $p < 0.05$). It was also found that the higher the Controlled Motivation and the lower the satisfaction of the basic psychological need for autonomy, the greater the sitting time (p 's < 0.05). However, when comparing the groups in terms of satisfaction with the sports offer, knowledge of the sports offer and participation in sports events organised by local authorities, there were no differences between the groups. With regard to the variable use of Municipal Sports Facilities (MSF), the group that uses them has higher levels of vigorous PA in minutes per week ($p < 0.05$). With regard to study II, there was a positive correlation between the dimensions of PL 'sense of self and self-confidence', 'self-expression and communication with others', 'total physical literacy' and the variable PA walking minutes/week (respectively $r = .39$, $p < 0.01$; $r = .40$, $p < 0.01$; $r = .36$, $p < 0.05$). There was also a significant negative correlation between the physical literacy variables 'sense of self and self-confidence', 'self-expression and communication with others', 'knowledge and understanding', 'total physical literacy' and sitting time, indicating that the higher the PA, the less sitting time (respectively $r = -.63$, $p < 0.001$; $r = -.40$, $p < 0.01$; $r = -.36$, $p < 0.05$; $r = -.58$, $p < 0.001$). As for the comparison between groups for the PL variables (sense of self and self-confidence, self-expression and communication with others, knowledge and understanding and total physical literacy) related to the variables of satisfaction with the sports offer, knowledge of the sports offer, participation in sports events organised by local authorities, there were no differences between the groups. However, the between-group comparison test revealed that there was an approximation to significance for the variable use of MSF and the variable knowledge and understanding, indicating that individuals who use MSF may have a better attitude towards PA and a greater awareness of its health benefits. **Conclusion:** The results obtained in this study seem to point to the importance of autonomous motivation and the use of MSF in the level of PA of the adult population of the parish of Santa Clara. It can also be seen that individuals who use MSF potentially have higher levels of PL, demonstrating higher levels of PA and potentially greater knowledge of the advantages of health promotion. Further research, including longitudinal research, should be carried out into the relationship between perceptions of municipal sports provision, motivation, PL and the practice of PA in the community. Future interventions could also verify the impact of different models of municipal sports provision on health and well-being, and how motivation and PL can contribute to combating PI in the community.

Keywords: motivation, physical literacy, physical activity, physical inactivity, sports offer

Abreviaturas e siglas

AF - Atividade Física

AMS – Assembleia Mundial de Saúde

BPNES - Basic Psychological Needs in Exercise Scale

BREQ-3 - Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire 3

DCNT - Doenças crônicas não transmissíveis

GAPPA - Global Action Plan on Physical Activity

IDM – Instalação Desportiva Municipal

IF – Inatividade Física

IPAQ - International Physical Activity Questionnaire

LF – Literacia Física

NPB – Necessidades Psicológicas Básicas

OMS – Organização Mundial da Saúde

PPLI - Perceived Physical Literacy Instrument

TAD – Teoria da Autodeterminação

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

Índice

Cápítulo 1	12
Introdução Geral	13
Revisão da Literatura.....	16
Benefícios da atividade física	17
Literacia física: Uma chave para o estilo de vida ativo?	19
Adesão e barreiras à prática de atividade física	21
Motivação no contexto da Teoria da Autodeterminação	22
O papel do contexto de oportunidades para a prática de atividade física	27
Caracterização da oferta e procura desportiva.....	30
Objetivo Geral.....	31
Objetivo específico do estudo I	32
Objetivo específico do estudo II	32
Método Geral	33
Referências Bibliográficas.....	34
Cápítulo 2	44
Estudo I	45
A oferta desportiva municipal e sua associação com a qualidade da motivação e a prática de atividade física em adultos da freguesia de Santa Clara.....	45
Introdução.....	48
Objetivo	50
Método.....	51
Desenho do estudo	51
Participantes	51
Instrumentos	52
Procedimentos Estatísticos	54
Resultados.....	54
Descrição da Amostra	54
Discussão	61
Conclusão.....	62
Referências Bibliográficas.....	63
Cápítulo 3	66
Estudo II	67
Associação entre a literacia física, a prática da atividade física e a perceção da oferta desportiva na população adultos da freguesia de Santa Clara.....	67

Introdução.....	70
Objetivo	71
Método.....	72
Desenho do estudo	72
Participantes	72
Instrumentos	72
Procedimentos Estatísticos	74
Resultados.....	74
Descrição da Amostra.....	74
Discussão	78
Conclusão.....	80
Referências Bibliográficas.....	81
Cápítulo 4	83
Discussão e Conclusão Geral.....	84
Limitações e caminhos futuros	86
Conclusão.....	87
Referências Bibliográficas.....	88
Anexos.....	89
Anexo 1 - Apresentação do Questionário.....	90
Anexo 2 - Termo de Consentimento Informado.....	91
Anexo 3 - Guião de Perguntas	92
Parte I - Questionário Sociodemográfico	92
Parte II - Perceção das oportunidades para a prática desportiva na freguesia	93
Parte III - Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) - VersãoCurta	94
Parte IV - Questionário de Regulação Comportamental em Exercício(BREQ-3).....	96
Parte V - Questionário de Satisfação das Necessidades PsicológicasBásicas	98
Parte VI - Questionário de Compreensão da Literacia FísicaPercebida	99

Índice de tabelas

Tabela 1 - Continuum de autodeterminação proposto por Deci e Ryan.....	23
Tabela 2 - Descrição das diferentes regulações motivacionais de acordo com a Teoria da Autodeterminação.....	23
Tabela 3 - Teoria da Autodeterminação	24
Tabela 4 - Frequência das variáveis sociodemográficas.....	51
Tabela 5 - Associação entre as variáveis motivacionais e de AF	55
Tabela 6 - Associação entre as variáveis, atividade física e satisfação das necessidades psicológicas básicas	56
Tabela 7 - Comparação entre Grupos (Satisfeitos com a Oferta Desportiva Vs. Não Satisfeitos com a Oferta Desportiva).....	57
Tabela 8 - Comparação entre Grupos (Conhece a Oferta Desportiva Vs Não Conhece a Oferta Desportiva).....	58
Tabela 9 - Comparação entre Grupos (Utilização das IDM Vs. Não Utilização)	59
Tabela 10 - Comparação entre Grupos (Participa em Eventos Desportivos Vs Não Participa em Eventos Desportivos)	60
Tabela 11 - Associação entre e as dimensões da literacia física e a atividade física	75
Tabela 12 - Comparação entre Grupos (Satisfeitos com a Oferta Desportiva Vs. Não Satisfeitos com a Oferta Desportiva) para as variáveis da literacia física.....	76
Tabela 13 - Comparação entre Grupos (Conhece a Oferta Desportiva Vs Não Conhece a Oferta Desportiva) para as variáveis da literacia física.....	76
Tabela 14 - Comparação entre Grupos (Utilização das IDM Vs. Não Utilização) para as variáveis da literacia física	77
Tabela 15 - Comparação entre Grupos (Participa em Eventos Desportivos Vs Não Participa em Eventos Desportivos) para as variáveis da literacia física	77

Enquadramento Geral

(Introdução, Revisão da Literatura, Objetivo e Método)

Introdução Geral

Segundo Miko et al. (2020), a atividade física (AF) inclui qualquer forma de exercício que resulte num aumento no gasto energético através da contração dos músculos esqueléticos e está associada a uma ampla gama de benefícios para a saúde, ao passo que a inatividade física (IF) é um fator de risco estabelecido para mortalidade prematura e várias doenças não transmissíveis (Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA, et al. 2018). Estima-se que, em 2008, em todo o mundo a IF provocou 6% a 10% dos casos de mortalidade prematura, doença arterial coronária, diabetes tipo 2, cancro da mama e cancro do cólon (Lee et al. 2012). Além disso, de acordo com o Relatório Global sobre o estado da Atividade Física 2022, da Organização Mundial da Saúde (OMS), globalmente quase 500 milhões de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), evitáveis, ocorrerão entre 2020 e 2030, incorrendo em um custo de tratamento em torno de 300 mil milhões de dólares ou cerca de 27 mil milhões de dólares anualmente, caso não haja uma mudança na prevalência atual das doenças ligadas à IF (OMS, 2022). Portanto, a OMS preconiza que os indivíduos adultos devem realizar entre 150 a 300 minutos de AF aeróbia de intensidade moderada, ou 75 a 150 minutos de AF aeróbia de intensidade vigorosa, ou alguma combinação equivalente de AF de intensidade moderada e vigorosa, por semana (OMS, 2020).

A AF tem o potencial de contribuir para alcançar muitos dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) das Nações Unidas para 2030 (ONU, 2015). Em 2018, a Assembleia Mundial da Saúde (AMS) aprovou um novo Plano de Ação Global sobre Atividade Física (GAPPA) 2018 – 2030 (OMS, 2018) e adotou uma nova meta global voluntária para reduzir os níveis globais de IF em adultos e adolescentes em 15% até 2030 (Bull et al. 2020). Como parte da Resolução da AMS (WHA71/6), os Estados Membros solicitaram que a OMS atualizasse as Recomendações Globais de 2010 sobre Atividade Física para a Saúde (OMS, 2010). Apesar do profuso reconhecimento da AF como um comportamento que melhora a saúde, globalmente 27,5% dos adultos não cumprem as atuais diretrizes de saúde pública para a AF (Guthold et al. 2018). Visto que as estimativas globais indicam que um em cada quatro adultos e 81% dos adolescentes (Guthold et al. 2020) não atendem às recomendações para a prática de AF, conforme descrito nas Recomendações Globais sobre Atividade Física para a Saúde (OMS, 2020), há uma necessidade urgente de aumentar a prioridade e o investimento direcionado aos serviços para promover a AF tanto na saúde quanto em outros setores-chave (Bull et al. 2020). Esses dados também não revelam nenhuma melhoria geral nos níveis globais de participação nas últimas duas décadas e diferenças substanciais de género (Guthold R et al. 2018). Além do mais, abordagens para aumentar a AF variam significativamente com os

esforços de intervenção, geralmente resultando em efeitos modestos na melhoria da AF (Heath et al., 2012; Sallis et al., 2016b).

De acordo com o Observatório Europeu dos Sistemas e Políticas de Saúde (2024) as baixas taxas de AF entre os adultos e os adolescentes portugueses intensificam os riscos de aumento do excesso de peso e da obesidade no futuro. Em 2019, somente 17 % dos adultos portugueses indicaram fazer pelo menos 150 minutos de exercício físico semanal, o que equivale a quase metade da média da UE. Da mesma forma, em 2022, apenas 14 % dos jovens portugueses de 15 anos declararam realizar diariamente algum exercício físico, uma percentagem ligeiramente inferior à média da UE de 15 %, mas que representa uma melhoria significativa em relação aos 9 % referidos em 2018. Do ponto de vista científico está bem fundamentado que a prática regular de AF é um fator imprescindível para manutenção da saúde (Comitê Consultivo de Diretrizes de Atividade Física, 2018). Assim, compreender os fatores que desencadeiam ou influenciam a adoção da prática regular de AF é fundamental (Teixeira et al., 2019).

Segundo Isler (2002) a motivação é o fator que impulsiona o início e manutenção de qualquer atividade executada por um indivíduo, constituindo a base do processo motivacional. Entender as causas que motivam a prática de AF é muito relevante, dado o papel desse comportamento de estilo de vida no combate à doença e na promoção da qualidade de vida (Wilson et al., 2008). A motivação é entendida como um processo psicológico que possibilita o entrosamento entre as características de personalidade e as características ambientais percebidas (Lens et al, 2008; Deci e Ryan, 2002). Também pode ser vista como um meio que direciona e estimula os comportamentos dos indivíduos, seja por motivos internos, que compreendem as necessidades, cognições e emoções, ou por acontecimentos externos, que envolvem as pessoas e/ou o ambiente (Reeve, 2006). Autores como Deci e Ryan (2000) abordaram a importância da motivação, por meio da Teoria da Autodeterminação (TAD), que postula a existência de uma distinção entre os diferentes tipos de motivação, assente nas diferentes razões que estão na base do comportamento.

As razões pelas quais as pessoas se envolvem em AF podem ser diferentes durante a idade adulta jovem, intermediária e mais velha, como resultado da mudança de valores, tarefas da vida, objetivos e circunstâncias de saúde ao longo do tempo (Miller & Iris, 2002). O conhecimento e a compreensão da importância da AF no que se refere à saúde e ao bem-estar melhorarão ainda mais a motivação para o envolvimento em atividades físicas que desenvolvem habilidades motoras (Kwan et al., 2019). Neste sentido, recentemente a literacia física (LF) tem conquistado atenção relativamente ao seu poder explicativo para esforços relacionados à AF, ao desporto e aos resultados de saúde (Cairney et al., 2019).

Segundo Whitehead (2010) a LF pode ser descrita como uma disposição caracterizada pela motivação para capitalizar o potencial de movimento inato, dando uma contribuição significativa para a qualidade de vida. A mesma autora refere ainda que esta competência inclui habilidades motoras fundamentais, noção sobre saúde e condição física, entendimento da importância do movimento e da prática de AF, e a possibilidade de tomar decisões informadas para manter um estilo de vida ativo e saudável ao longo da vida.

De acordo com Cairney et al. (2019) a LF fornece uma lente poderosa para examinar o movimento em relação à AF e resultados de habilidades motoras, contexto ambiental e processos de aprendizado social e afetivo mais amplos. Além do mais, a LF pode ser observada como uma forma de incentivar o “florescimento humano”, conceito ligado a “eudaimonia”, por possibilitar vivências que permitem ir ao encontro de diversas potencialidades humanas (Durden-Myers et al., 2018). O desenvolvimento da LF em níveis populacionais fornece um apelo transformador para aqueles que trabalham nas áreas do desporto, saúde e educação (Belton et al., 2022).

Dudley et al. (2017), em um artigo sobre considerações críticas para o desenvolvimento de políticas de LF, sugeriram que aqueles que trabalham para incorporar a LF dentro da política devem envolver as várias agências e cocriar a grande mudança necessária para incorporar a LF no desporto, recreação, educação, saúde, planeamento e transporte. Os autores destacam ainda que o desenvolvimento da LF não é individualista, mas sim o resultado de processos sociais, e evolui por meio de práticas inseridas em contextos sociais e culturais, ressaltando que aqueles que trabalham dentro e através dos setores de educação, recreação, desporto e saúde são agentes importantes. A UNESCO propõe o fomento da LF como um assunto de destaque nas suas orientações de educação física para políticas públicas e institucionais (McLennan & Thompson, 2015).

Dessa forma, para desenhar estratégias eficientes que atuem no aumento da AF e da prática desportiva é necessário conhecer as suas causas, características individuais, sociais e demográficas, assim como a influência da família e dos amigos, mas também os contextos e as oportunidades criadas (Nielsen et al., 2011). Por conseguinte, os municípios como organizações dinâmicas que assumem a promoção e o desenvolvimento da prática desportiva, mais próxima das populações (Martinez-Moreno, 2016), devem ir ao encontro das expectativas dos cidadãos, fomentando atividades que visem a generalização e democratização da prática desportiva em diversas áreas de intervenção (Januário, 2011).

Revisão da Literatura

De acordo com o artigo 79.º da Constituição da República Portuguesa (1976), é assegurado a todos o “direito à cultura física e ao desporto” referindo-se que “incumbe ao Estado, em colaboração com as escolas, as associações e as coletividades desportivas, promover, estimular, orientar e apoiar a prática e a difusão da cultura física e do desporto”. Todos têm direito à atividade física e desportiva, independentemente da sua ascendência, sexo, raça, etnia, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, condição social ou orientação sexual (Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, 2007).

Segundo Tubino (2001) democratizar o desporto é assegurar a igualdade de acesso à prática desportiva para todas as pessoas, desse modo percebe-se que a utilização do desporto como meio de democratização será sempre uma consequência da amplitude da prática desportiva e, que as ações na área social do desporto, para que estejam contempladas com preceitos democráticos, terão que passar sempre pelo desporto participação. Uma vez que o desporto português é de todos e para todos, é fundamental que o governo e as autarquias, o associativismo e a escola, percebam que as metas só serão alcançadas, no setor da vida nacional, se incluirmos e imputarmos responsabilidade a maioria da população, na elaboração e concretização da política de âmbito local, regional e nacional que tencionem levar à prática, e que assumam, de uma vez por todas, de que no desporto português só sobrevivem os mais fortes, fato que nos afasta cada vez mais de uma democracia (Araújo, 2001).

De acordo com Onofre (2017) uma cidadania ativa e saudável envolve uma participação social autónoma e motivada através da prática de AF, nomeadamente desportivas e expressivas, nos vários contextos formais e informais.

Segundo Carvalho et al. (2020) a terminologia utilizada para acompanhar e promover o desporto e a AF é muito variável, podendo ser confusa para a maioria das pessoas. A variação da terminologia também torna difícil controlar as mudanças nos padrões de atividade de acordo com o tempo que passa entre os estudos realizados sobre o assunto, havendo também uma variação nos pontos de corte de intensidade objetiva e relativa usadas para descrever os mesmos descritores de intensidades (Norton et al., 2010).

De acordo com a Carta Europeia do Desporto (1992) “entende-se por Desporto todas as formas de AF que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis”.

A AF é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior que os níveis de repouso, já o exercício físico é toda AF planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhora e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (Caspersen et al. 1985). A aptidão física deve ser entendida como a capacidade de realizar trabalho muscular de maneira satisfatória (OMS, 1978).

As práticas de AF durante os períodos de lazer possibilitam elementos de prazer para os indivíduos, associando a qualidade de vida com o lazer, esses elementos prazerosos podem colaborar para a melhoria da motivação, da satisfação pessoal e social (De Gáspari et al. 2001). O lazer ativo é encarado como um fenômeno de grande relevância para a autonomia humana e cidadania, utilizado fortemente como um instrumento na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos indivíduos em todas as fases da vida (Nahas, 2004).

Em 1993, a Dra. Margaret Whitehead propôs o conceito de LF no Congresso da Associação Internacional de Educação Física e Desporto para Raparigas e Mulheres em Melbourne, Austrália, descrevendo-o como a motivação, confiança, competência física, conhecimento e compreensão para valorizar e assumir a responsabilidade de se envolver em atividades físicas ao longo de toda a vida (Whitehead, 2001).

Benefícios da Atividade Física

De acordo com Zick (2015) os benefícios da AF estão diretamente relacionados com o nível de aptidão física e de saúde dos indivíduos, podendo ser utilizada de forma terapêutica no tratamento e/ou manutenção da saúde de pessoas portadoras de alguma patologia ou doença crônica. Quando são mantidos níveis elevados de AF, o corpo torna-se capaz de aumentar a captação da glicose pelos tecidos musculares tornando as células mais sensíveis a ação da insulina, além de agir com efeito hipotensor (Bottcher, 2019). No entanto, baixos níveis de AF e alto tempo sedentário estão associados a maiores riscos de morbidade e mortalidade (Klenk et al. 2016).

As intervenções que proporcionam AF aos adolescentes promovem efeitos moderados em termos da diminuição de problemas de internalização (ansiedade, depressão e/ou outros problemas emocionais) e externalização (comportamentos agressivos e/ou delinquentes), assim como, induzem melhorias nas dimensões do autoconceito e sucesso acadêmico nessas populações (Spruit et al., 2016). Em suma, programas assentes em políticas públicas de incentivo à prática de AF, devem ser adotados para que a população possa ser cada vez mais saudável, evitando assim, gastos excessivos em cuidados médicos (Zick, 2015).

Revisões sistemáticas assentes em estudos epidemiológicos demonstraram uma relação dose-resposta entre AF e mortalidade prematura e a prevenção primária e secundária de várias condições médicas crônicas (Warburton, 2017). A maioria das diretrizes internacionais recomenda uma meta de 150 min/semana de atividade física de intensidade moderada a vigorosa (AFMV), no entanto, as relações entre AF e resultados de saúde são geralmente curvilíneas, de modo que benefícios marcantes para a saúde são observados com volumes relativamente menores de AF, posto isto, alguns indicadores desafiaram essa mensagem centrada no limite, pois pode criar uma barreira desnecessária para aqueles que podem beneficiar-se apenas por tornar-se mais ativos (Bredin, 2017).

Camhi et al. (2011) avaliaram a relação entre atividade de estilo de vida de intensidade moderada (LA) e a saúde cardiometabólica, usando dados de acelerómetro da Pesquisa Nacional de Exame de Saúde e Nutrição (NHANES) 2005–2006, dos EUA. A amostra foi composta por 1371 adultos (50% homens) que forneceram dados válidos para quantificar o tempo em LA (760–2019 contagens por minuto) e AFMV (≥ 2020 contagens por minuto). O acúmulo de LA (tempo ou passos), independente da AFMV, está associado a menores probabilidades de triglicerídeos elevados, HDL-C baixo, circunferência da cintura elevada, síndrome metabólica e diabetes.

Loprinzi et al. (2013) utilizaram dados da Pesquisa Nacional de Saúde e Nutrição de 2003-2006, dos EUA para examinar a relação dose-resposta entre a AF objetivamente medida e a síndrome metabólica, variáveis demográficas e percepções de saúde. Após as exclusões, 5.538 participantes foram incluídos no estudo, com 2.538 indivíduos fornecendo glicemia em jejum e 2.527 fornecendo dados de triglicerídeos em jejum. Em geral, os benefícios para a saúde mostraram um padrão de aumento a cada elevação dos níveis de AF. Das dez classificações de AF examinadas, os participantes na categoria mais alta de AFMV (pelo menos 71 min/dia) tiveram menos hipóteses de desenvolver síndrome metabólica. O estudo concluiu que no mínimo, adultos sedentários devem esforçar-se para atender às diretrizes de AF (ou seja, 150 min/semana de AFMV), com benefícios positivos adicionais associados ao envolvimento no triplo desse nível de AF.

Spruit et al. (2016) realizaram quatro meta-análises separadas, com o objetivo de avaliar o efeito das intervenções de AF nos adolescentes em quatro variáveis psicossociais: problemas de externalização e internalização, autoconceito e desempenho académico. No geral, foram encontrados efeitos significativos pequenos a moderados nas intervenções de AF em problemas de externalização ($d = 0,345$) e internalização ($d = 0,316$), autoconceito ($d = 0,297$) e desempenho académico ($d = 0,367$). Portanto, foi possível concluir que as intervenções de AF foram eficazes na redução de problemas de externalização, internalização, autoconceito e desempenho académico.

Ekelund et al. (2020) realizaram uma meta-análise harmonizada, incluindo nove estudos de coorte prospectivos de quatro países. Um total de 44.370 Indivíduos, de ambos os sexos, foi acompanhado por 4,0 a 14,5 anos, durante os quais 3.451 participantes morreram (taxa de mortalidade de 7,8%). O estudo concluiu que o maior tempo sedentário está associado a maior mortalidade em indivíduos menos ativos quando medido por acelerometria. Cerca de 30 a 40 minutos de AFMV por dia atenuam a associação entre tempo sedentário e o risco de morte, que é menor do que as estimativas anteriores de dados autorrelatados.

Literacia Física: Uma chave para estilo de vida ativo?

Um objetivo declarado para o desenvolvimento da LF é ajudar um indivíduo a desenvolver e manter as habilidades, conhecimentos e atitudes apropriadas necessárias para viver um estilo de vida ativo e saudável (Edwards et al. 2017). Um exame das declarações e documentos políticos internacionais sobre LF mostra que muitas vezes é citada como sendo importante para a realização de AF ao longo da vida e para o engajamento desportivo (Shortt et al. 2019). Logo, a LF pode ser compreendida como o desenvolvimento integrado da motivação, confiança, competência física, conhecimento e compreensão para realizar AF e mover-se ao longo da vida num conjunto variado de circunstâncias e ambientes (IPLA, 2017; Whitehead, 2019).

A constituição de percursos de LF requer, portanto, o desenvolvimento interdependente e integrado de características inerentes aos domínios físico (competência física), cognitivo (conhecimento e compreensão), afetivo (motivação e confiança) e comportamental (engajamento em AF) (Whitehead, 2010a; Dudley, 2015). O principal argumento da LF consiste na capacidade de um indivíduo de capitalizar a interação entre a competência física e as características afetivas (Mandigo et al 2009). É teorizado que o aspeto relacionado com o conhecimento e compreensão pode influenciar positivamente outros domínios da LF, pois apoia a consciência e a valorização do desenvolvimento da competência física e pode aumentar a motivação e a confiança para a prática de AF (Cale, 2018). Neste sentido, uma vez que a LF suporta o progresso da competência do movimento por meio de componentes psicológicos, como motivação e confiança, é lógico considerar a LF também como um importante determinante da AF (Whitehead, 2010). Pessoas fisicamente letradas são capazes de assimilar e aplicar seus recursos cognitivos para aumentar a sua motivação para a AF (Chen, 2015).

De acordo com Whitehead (2007, 2010), indivíduos fisicamente letrados apresentam os seguintes atributos: 1) 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 aspectos 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, podendo perceber o efeito de cada tipo de atividade em si, avaliando seu próprio desempenho e, tomando decisões positivas em relação às diversas atividades, tendo em conta o seu bem-estar holístico.

Uma possível explicação para as baixas taxas de AF é a falta de conhecimento sobre diretrizes e recomendações de quantidade, frequência e intensidade (Piercy et al., 2020). Kay et al. (2014) realizaram um estudo sobre a consciência e conhecimento da população dos EUA acerca da 1ª edição das Diretrizes de Atividade Física para Americanos, e observaram que apenas 22% dos participantes conheciam as orientações governamentais, sendo possível concluir que o país precisava de estratégias de comunicação mais eficazes para difundir as diretrizes referentes à AF. No que se refere ao conhecimento sobre AF, os entrevistados escolheram corretamente a descrição de AF de intensidade moderada e vigorosa (82%) e foram capazes de optar de forma correta sobre o tipo de atividade que é considerada de intensidade moderada (70%) ou intensidade vigorosa (95%). Contudo, no que se refere às recomendações de prescrição de intensidade moderada, apenas 2% dos entrevistados escolheram corretamente “150 minutos divididos por uma semana.”. No entanto, um terço dos entrevistados escolheu “30 minutos por dia, 5 ou mais dias por semana”, sinalizando que há algum entendimento da recomendação referente ao tempo total. A mesma propensão nas respostas foi visível com a atividade de intensidade vigorosa, um total de 3% dos entrevistados identificaram de forma correta o tempo de 75 minutos, enquanto 26% desvalorizaram a quantidade escolhendo 15 minutos por dia, 3 dias por semana. Somente 18% identificaram de forma correta a recomendação de AF de reforço muscular de 2 ou mais dias por semana, enquanto 32% dos entrevistados desvalorizaram a quantidade recomendada, selecionando pelo menos 3 dias por semana.

Outra dimensão fundamental da LF prende-se com a motivação. A este nível, estudos recentes têm sublinhado que a componente fundamental aqui é a motivação autónoma, e aqui será fundamental entender o contributo da TAD. Em um estudo realizado por Souza (2022) sobre as dimensões da LF em estudantes universitários em Portugal e a

sua relação com a prática de AF atual e anterior foi adotado um método misto, através do desenvolvimento de dois estudos. No estudo I foi realizada uma análise quantitativa, observacional, com base num questionário online, preenchido através da plataforma Qualtrics. Foram analisados os dados de 326 estudantes (55,8% do sexo feminino) relativamente 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. Já o estudo II foi desenvolvido via modelo qualitativo descritivo, em que 13 estudantes universitários (61,5,8% do sexo feminino) participaram em 2 grupos focais. Os resultados do estudo I 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. Quanto aos resultados encontrados no estudo II, ficou demonstrado que todas as dimensões analisadas como parte do construto da LF, podem ser, de fato, essenciais para o desenvolvimento de indivíduos fisicamente letrados e corroboram a importância da qualidade autónoma da motivação para a prática de AF, assim como, da consciência corporal, do gostar de si próprio, da identificação de oportunidades para prática no dia-a-dia, e da capacidade para exercitar-se de forma satisfatória.

Adesão e Barreiras à Prática de Atividade Física

Vários são os fatores que permeiam a discussão sobre a adesão à prática de AF nos dias atuais, pois na idade adulta esse processo compreende diversas variáveis, tais como fatores biológicos, psicológicos, demográficos, cognitivos, emocionais, culturais e sociais (Silva, 2010). Para o indivíduo adulto aderir à AF é normalmente mais difícil, pois não tem em seu cotidiano este hábito, sendo que a falta de motivação, interesse, tempo e as poucas opções de locais para prática (ginásios, clubes, parques), são barreiras que interferem na mudança de comportamento (Tamoyo et al, 2001). Assim, o Modelo COM-B (C: capacidade, que diz respeito à capacidade física e psicológica de um indivíduo para se engajar no comportamento em questão; O: oportunidade, que diz respeito a todos os fatores externos que estão fora de um indivíduo que tornam o comportamento possível ou o estimulam, incluindo fatores físicos e sociais; M: motivação, que diz respeito a todos os processos cerebrais que energizam e direcionam o comportamento, não apenas objetivos e tomada de decisão consciente que decorre de processos psicológicos reflexivos e automáticos que estimulam o início e a manutenção do comportamento e B: Behaviour – comportamento, qualquer ação que uma pessoa toma em resposta a eventos internos ou externos) é um instrumento que pode ajudar a pôr em prática ações ou conjuntos de ações a fim de obter mudanças de comportamentos de indivíduos ou grupos, de forma rigorosa e

com base em evidências, através de interações entre capacidades, oportunidades e motivações. (Michie et al., 2011).

Motivação no Contexto da Teoria da Autodeterminação

Uma das teorias mais atuais sobre motivação é a Teoria da Autodeterminação (TAD), apresentada por Deci e Ryan (1985). A TAD centra-se no desenvolvimento e funcionamento da personalidade em sociedade, e nas causas e consequências do comportamento autodeterminado de cada indivíduo (Deci e Ryan, 1985). Contrariamente a outras teorias que apenas se preocupam em aferir a quantidade total de motivação que os indivíduos possuem para realizar determinado comportamento, a TAD entende que a motivação, enquanto constructo, compreende diversos tipos de motivação. Sendo assim, esta teoria não incide na análise da quantidade, mas sim na análise da qualidade da motivação, por se revelar mais importante em prever o comportamento humano (Deci & Ryan, 2008b; Markland & Ingledew, 2007).

Segundo a TAD, a motivação é a força que mobiliza a pessoa a interagir no ambiente (Ryan & Deci, 2000). Os mesmos autores referem que as pessoas não só têm diferentes quantidades como têm também diferentes tipos de motivação, isto é, as pessoas podem variar tanto no nível de motivação como na sua orientação (intrínseca ou extrinsecamente), ou ainda, ser "amotivado" durante a prática de qualquer atividade. No momento em que está intrinsecamente motivado, o indivíduo inicia a atividade por vontade própria, ou seja, pela satisfação e prazer do modo de conhecê-la, explorá-la e aprofundá-la (Ryan & Deci, 2000). Atividades intrinsecamente motivadas são normalmente relacionadas ao bem-estar psicológico, interesse, alegria e persistência (Ryan & Deci, 2000b). O ponto-chave desta questão é a relação mútua entre a motivação intrínseca com a premiação extrínseca, contudo, cabe ressaltar que a recompensa externa diminui a motivação interna, reforçando a dependência de qualquer atividade a esta recompensa (Deschamps, 2009).

Autores como Brière et al. (1995) subdividem a motivação intrínseca em 3 categorias: "para saber" ocorre quando a atividade é realizada com o intuito de satisfazer uma curiosidade; "para realizar" ocorre quando um sujeito efetua uma atividade pelo prazer de executá-la e "para vivenciar" ocorre quando um indivíduo realiza uma atividade para experienciar as situações estimulantes inerentes à tarefa. A motivação pode variar de forma gradual entre "amotivação" e a motivação intrínseca, sendo que na motivação mais controlada o indivíduo é movido por fatores fundamentalmente externos, enquanto na motivação mais autónoma, o escopo principal está relacionado com os fatores internos ao indivíduo (Simões e Alarcão, 2013). No meio desses dois polos é que se encontra o processo de internalização e seus diferentes níveis, denominado pelos autores como

motivação extrínseca, e subdivido em quatro categorias de regulação: Externa, Introjetada, Identificada e Integrada.

Tabela 1 - Continuum de autodeterminação proposto por Deci e Ryan. Fonte: Cernev (2011, p. 80).



Tabela 2 - Descrição das diferentes regulações motivacionais de acordo com a Teoria da Autodeterminação.

Tipos de Regulação	Descrição
Amotivação	Ocorre quando um sujeito não tem intenção de se comportar e apresenta uma completa falta de autodeterminação relativamente ao comportamento alvo (Deci e Ryan, 2000).
Externa	Ocorre quando o comportamento é regulado por premiações materiais ou medo de consequências negativas, como críticas sociais (Deci e Ryan, 2000).
Introjetada	Ocorre quando o comportamento é regulado por uma fonte de motivação que, embora inicialmente externa, é internalizada, como comportamentos reforçados por pressões internas como a culpa, ou como a necessidade de ser aceite (Deci e Ryan, 2000).
Identificada	Ocorre quando um sujeito realiza uma tarefa, a qual não lhe é permitida a escolha, uma atividade que é considerada como importante de ser realizada, mesmo que não a considere interessante (Deci e Ryan, 2000).
Integrada	Ocorre quando o sujeito integra o comportamento como fazendo parte de si mesmo, em concordância com outros valores pessoais. Essa regulação gera motivação e comportamentos autodeterminados. Porém os comportamentos relacionados, mesmo não gerando satisfação em si, poderão trazer benefícios que estejam em consonância com os valores pessoais (Deci e Ryan, 2000).
Intrínseca	Ocorre quando um sujeito realiza uma determinada atividade pelo interesse, divertimento e satisfação que lhe está inerente. É o nível mais elevado de autonomia e representa o protótipo do comportamento autodeterminado (Deci e Ryan, 2000).

Nenhum indivíduo é motivado apenas por fatores internos ou por fatores externos, podendo reunir ambos os fatores, contudo, os fatores internos poderão estar mais presentes do que os externos, assim como o contrário, podendo variar de indivíduo para indivíduo (Deci e Ryan, 2002). De acordo com os seus autores (Deci & Ryan, 1985, 2000), a motivação do sujeito está relacionada com a satisfação de três Necessidades Psicológicas Básicas (NPB), são elas: 1) Autonomia (i.e., necessidade de se sentir independente, na medida em que é o próprio indivíduo que regula as suas ações); 2) Competência (i.e., necessidade de se sentir competente, ou seja de interagir com sucesso com os estímulos do meio envolvente); 3) Relacionamento (i.e., necessidade de se sentir vinculado a outros, ou seja de ser considerado e apreciado). Quando as pessoas experimentam estas três sensações, elas se tornam autodeterminadas e podem sentir-se intrinsecamente motivadas (Deci & Ryan, 1985, 2000).

Para que um comportamento seja considerado autodeterminado, terá que cumprir quatro pressupostos: ser autónomo, ser autorregulado, ser manifestação de “empowerment” psicológico e resultar em autorrealização (Wehmeyer, 1999). Segundo Ryan e Deci (2000, citado por Appel -Silva, Wendt e Argimon, 2010), a Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas tem como objeto de estudo as condições do contexto social que facilitam a saúde psicológica, bem como apresenta como hipótese principal a noção que o bem-estar psicológico pode ser alcançado a partir da Autodeterminação. Os diversos estudos realizados revelaram que a autonomia corresponde a uma maior motivação intrínseca, maior satisfação e maior bem-estar (Ryan e Deci, 2000), a competência refere-se a capacidade de realizar ações com a certeza que o resultado é o esperado ou desejado e a necessidade psicológica de relacionamento, deriva da busca do estabelecimento de relação com outras pessoas, grupos ou comunidades, a procura de amar e ser amado (Moreno et al., 2011).

Tabela 3 - Teoria da Autodeterminação (SDT: Deci & Ryan, 1985)(adaptado de Standage, Gillison, & Treasure, 2007, p.72)



Teixeira et al. (2018) realizaram um estudo com 153 utentes de ginásio, sendo 51% do sexo feminino e 44.9% do sexo masculino, com uma média de idade de 36,21 anos e com uma média de 8 anos de prática de exercício. A frequência semanal foi em média de 4,3 sessões por semana; a intensidade de esforço relatada foi de 5,6 numa escalade 0-11. Foi aplicado uma versão em português da Escala de Satisfação de Necessidades Psicológicas no Exercício (PNSE; Palmeira et al. 2012). O objetivo do estudo foi analisar as variáveis motivacionais como potenciais mediadoras na relação entre a satisfação e a frustração na resposta emocional ao exercício. Os resultados encontrados estão de acordo com a TAD, mostrando que a satisfação das NPB está associada a uma resposta emocional positiva em praticantes de exercícios, principalmente devido às associações diretas entre a satisfação das NPB, AF e bem-estar positivo.

Sitoe et al. (2019) realizaram um estudo com 279 alunos de escolas públicas da cidade de Maputo, com uma média de idade de 15,54 anos, sendo 86 rapazes e 193 raparigas. O objetivo do estudo foi analisar a associação entre a satisfação das NPB e o interesse pelas aulas de Educação Física. Para avaliar a satisfação das NPB dos alunos foi utilizada a Escala de Necessidades Psicológicas Básicas em Exercício (BPNES; Vlachopoulos e Michailidou, 2006). Os resultados encontrados evidenciaram uma associação positiva entre a satisfação da necessidade de competência e o interesse pelas aulas de Educação Física. Os autores concluíram que as estratégias de ensino que valorizam o sentimento de competência dos alunos podem ser importantes para aprimorar a motivação destes para a prática de atividades físicas.

Zhang et al. (2020) estudaram com base na TAD se as associações entre os níveis de perturbações do humor, satisfação das NPB e motivação autodeterminada dos enfermeiros, avaliados objetivamente, predizem níveis de AF. A amostra contou com 363 enfermeiras recrutadas em 14 hospitais no município de Champlain no leste de Ontário, Canadá. Foram utilizados acelerómetros ActiGraph GT3X e questionários padronizados para avaliar as características sociodemográficas e de trabalho, distúrbio do humor e variáveis TAD. Os níveis de AF de intensidade moderada a vigorosa (AFMV) foram medidos em minutos / semana em episódios ≥ 10 min. Os autores concluíram que os distúrbios do humor impedem as percepções dos enfermeiros sobre competência, autonomia e relacionamento no exercício. A percepção de competência e autonomia mais baixas foram associadas a uma motivação menos autodeterminada, o que por sua vez levou a níveis reduzidos de AVMV. Um ponto forte deste trabalho foi a avaliação objetiva da AF, que abordou as deficiências dos autorrelatos usados em pesquisas TAD anteriores.

Gjestvang et al. (2020) realizaram um estudo longitudinal prospetivo que investigou motivos e barreiras ao exercício em novos membros de ginásios, não treinados. Os objetivos foram examinar as proporções relatando exercícios regulares, não regulares e

abandono do exercício; identificar motivos e barreiras ao exercício; comparar motivos entre os praticantes regulares e os não regulares no primeiro ano de adesão ao clube de fitness. Novos membros ($n = 250$) foram acompanhados por 1 ano. Um questionário incluindo dados demográficos, frequência de exercícios, motivos (EMI-2) e barreiras (18 barreiras comuns relatadas) foi usado, e 184 responderam em quatro momentos (início e após 3, 6 e 12 meses). Os participantes foram categorizados em exercício regular: ≥ 2 sessões/semana ou exercício não regular: ≤ 1 sessão/semana, recaída do exercício ou abandono. Aos 3, 6 e 12 meses, 63,4%, 59,6% e 57,2% se exercitavam regularmente, enquanto 20,1%, 21,1% e 28,3% desistiram, respectivamente. Ao longo do acompanhamento, 37% relataram exercícios regulares. Em todos os momentos, os motivos relacionados à saúde positiva e força/resistência foram classificados como mais altos em uma escala de seis pontos. As desistências do exercício classificaram a prioridade como a maior barreira. Praticantes de exercícios regulares classificaram os motivos prazer (como “Gosto da sensação de me exercitar”) e desafio (como “Para me dar objetivos para trabalhar”) mais altos do que praticantes não regulares ($P \leq .05$). Em conclusão, menos da metade se exercitava regularmente, e a maioria dos membros foi motivada por fatores como saúde positiva e aptidão física no primeiro ano de adesão ao clube de fitness. Níveis mais altos dos motivos prazer e desafio foram associados ao exercício regular.

Nogg *et al* (2021) realizaram um estudo nos EUA que examinou a motivação para a AF de uma perspectiva da TAD, em uma amostra de 1661 adolescentes de ambos os sexos, com média de idade de 14,47, sendo 50.2 % do sexo feminino e 49.8% do sexo masculino. As análises incluíram três modelos de regressão linear nos quais os minutos semanais estimados de AFMV na escola, fora da escola e nos finais de semana foram inseridos como variáveis dependentes. Cinco formas de motivação (intrínseca, integrada, identificada e externa) foram inseridas simultaneamente como variáveis independentes. Idade, índice de massa corporal, gênero e raça / etnia também foram incluídos como covariáveis. Os resultados encontrados indicaram que para AFMV na escola, regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada e motivação intrínseca foram associados positivamente com AFMV. Para AFMV fora da escola, regulação externa, regulação introjetada, regulação identificada, regulação integrada e motivação intrínseca foram associados positivamente com AFMV. Para AFMV nos fins-de-semana, a regulação integrada e a motivação intrínseca foram positivamente associadas com AFMV.

De acordo com Rosa *et al.* (2015) Identificar as preferências antes de iniciar um programa de exercícios físicos pode proporcionar aos praticantes um maior nível de motivação para adotar o exercício físico em suas rotinas diárias e também encaminhá-los para um tipo de exercício de acordo com suas preferências. Os mesmos autores afirmam que a associação da atividade física com as práticas sociais pode colocar os sujeitos em

um local de atividade física que atenda às suas necessidades e objetivos, proporcionando melhores resultados de adesão a um programa de exercícios físicos.

O papel do contexto na criação de oportunidades para a prática de Atividade Física

A par da motivação (exposta no ponto anterior), o modelo COM-B, ilustrado noutra secção desta tese, coloca em destaque, como uma das componentes centrais para o comportamento humano, a questão da oportunidade. A este nível, sublinha-se o papel do contexto, ou seja, locais em que a atividade é realizada (em casa, no trabalho, no transporte e no lazer). A integração de ideias de várias teorias em um modelo ecológico (incluindo inter-relações entre indivíduos e seus ambientes sociais e físicos) é agora comum (Sallis et al., 2008). Essa abordagem usa uma estrutura abrangente para explicar a AF, propondo que os determinantes em todos os níveis, seja ele, individual, social, ambiental ou político, são contribuintes (Bauman et al., 2012). As variáveis dentro dos indivíduos, como fatores psicológicos e biológicos (preditores internos), são amplamente estudadas, assim como variáveis interpessoais, no entanto, as variáveis ambientais, políticas e globais (preditores externos) são menos estudadas, mas acredita-se que tenham efeitos generalizados e, espera-se que a combinação e interação de fatores influenciem a AF (Bauman et al., 2012).

Segundo Owen et al. (2000) as influências ambientais, não são bem compreendidas, contudo, potencialmente constituem a classe mais modificável de influências que devem ser alvo de intervenções de saúde pública destinadas a aumentar os níveis de atividade das populações. Posto isto, algumas teorias destacam a relevância de preditores externos de atividade. A Teoria da Escolha Comportamental propõe que tanto os processos internos quanto os processos externos, e suas interações influenciam as escolhas comportamentais (Rachlin, 1989). A Teoria Cognitiva Social (SCT), por outro lado, enfatiza que a autoeficácia influencia a AF por meio do estabelecimento de metas e expectativas de resultados, mas também por meio de fatores socioculturais, como suporte social e ambiente percebido (Teixeira et al. 2019). A SCT propõe que o comportamento é uma função de constante interação recíproca entre os fatores pessoais e ambientais (Bandura, 1997).

Young et al. (2014) realizaram um resumo da literatura que investiga a utilização de SCT para explicar a AF e descobriram que os caminhos da autoeficácia para a AF por meio os fatores socio-estruturais foram muito inconsistentes, com apenas 16% das associações entre o ambiente percebido e a AF relatada como significativa. Isso pode ser parcialmente explicado porque a SCT é usada principalmente para explicar comportamentos desafiadores ou novos (Lox, Martin-Ginis, & Petruzzello, 2006) – sendo assim potencialmente menos influentes para se engajar em AF habituais.

Os modelos "sociais ecológicos" reconhecem a influência do contexto mais amplo em que são feitas escolhas comportamentais (Green et al., 1996; Sallis et al., 2008). Diante disso, Sallis et al. (2006) resumiram os principais achados e conceitos do campo da saúde, lazer, políticas, comportamento, economia, transporte e planejamento urbano e elaboraram o modelo ecológico para a AF. Neste modelo os autores sugerem que não apenas os fatores intrapessoais influenciam a prática de AF, mas que os fatores como, ambiente político, social e cultural, ambiente da informação, ambiente natural, acesso e características do ambiente e a forma com que o indivíduo percebe o ambiente também são importantes para explicar o comportamento para a AF. O ambiente (i.e., o ambiente percebido, ambiente político) pode ser classificado em diferentes tipos de ambientes. O ambiente físico refere-se ao "que está disponível", incluindo oportunidades de participação em atividades de lazer, ocupacionais ou acessórias, tais como a disponibilidade de ciclovias, escadas acessíveis em edifícios e disponibilidade de campos desportivos (Swinburn, Egger, & Raza, 1999).

Autores como Teixeira et al. (2019) relatam que os ambientes podem atuar como barreiras ou facilitadores de AF e, modificações ambientais podem ter um grande impacto nos níveis de AF de grupos inteiros. Howard Rachlin (1989), em seu livro Julgamento, Decisão e Escolha: Uma síntese cognitiva/comportamental reconhece a existência e a relevância dos julgamentos e decisões internas nas escolhas externas que fazemos, ele mostra não apenas como esses processos cognitivos podem ser entendidos em termos comportamentais, mas também como as visões cognitivas e comportamentais podem ser conciliadas.

Kretschmer e Dumith (2020) realizaram um estudo transversal com o objetivo de associar a prática de caminhada e de AFMV no lazer à percepção dos ambientes construídos, natural e social em adultos e idosos na zona urbana do município de Rio Grande, no Brasil. Para a avaliação da prática de AF, fez-se uso do Questionário Internacional de AF (IPAQ) e, para avaliar a percepção do ambiente, utilizou-se uma escala modificada do instrumento Neighborhood Environmental Walkability Scale (NEWS). Dos 1.429 indivíduos elegíveis, foram entrevistados 1.290 (90,3%). Apenas 18,8% praticavam caminhada no lazer e 23,4% praticavam AFMV. Obtiveram associação à caminhada e às AFMV as seguintes variáveis: o recebimento de convites de amigos para realizar AF no bairro e a realização de passeios com cães. Para a prática de caminhada, também houve associação à segurança no bairro e à presença de áreas verdes e de instalações para a prática de AF. Para a AFMV, também houve associação ao recebimento de convites de parentes para realizar AF. Os resultados demonstraram que o suporte social, o acesso a localidades propícias e a boa percepção de segurança estiveram associados à prática de AF.

Andrade et al. (2021) realizaram um estudo transversal nos EUA, utilizando os dados extraídos do banco de dados Family Life, Activity, Sun, Health, and Eating (FLASHE) coletado em 2017 ($n= 1.750$). A principal variável de exposição foi o acesso a instalações recreativas gratuitas ou de baixo custo. A principal variável de resultado foi atender às diretrizes da AHA de 150 min de AF moderada ou 75 min de AF vigorosa por semana. As covariáveis incluíram idade, sexo, escolaridade, estado geral de saúde, IMC, etnia, horas de trabalho por semana, renda e tempo de residência no endereço atual. Dos 1.750 participantes incluídos, 61,7% ($n= 1.079$) relataram ter acesso a instalações recreativas. Daqueles com acesso a instalações, 69,9% atendiam às diretrizes da American Heart Association (AHA) para a prevenção, detecção, avaliação e manejo da pressão arterial (PA), enquanto 30,4% não. Após o ajuste para covariáveis, os participantes que relataram acesso a instalações recreativas foram 42% mais propensos a atender às diretrizes de AF da AHA em comparação com os participantes que não o fizeram. Os resultados secundários sugerem que indivíduos mais saudáveis eram mais propensos a cumprir as diretrizes da AHA PA. Ter acesso a instalações recreativas gratuitas ou de baixo custo, como parques, trilhas para caminhada, ciclovias e quadras, foi associado ao cumprimento das diretrizes da AHA PA.

De acordo com o Eurobarómetro Especial 525 (2022), cerca de três quartos dos europeus concordam que a área onde vivem e os clubes desportivos locais e outros fornecedores locais oferecem-lhes muitas oportunidades de serem fisicamente ativos, mas os inquiridos estão divididos quanto à oferta das autoridades locais. Pouco mais de três quartos dos entrevistados (76%, +2 % desde 2017) concordam que a área onde vivem oferece muitas oportunidades de serem fisicamente ativos, e mais de sete em cada dez (72%, -1%) concordam que locais clubes desportivos e outros provedores locais oferecem essas oportunidades. Os inquiridos estão mais divididos sobre se a sua autoridade local faz o suficiente pelos seus cidadãos em relação à AF: quase metade (48%, -1 ponto percentual desde 2017) discorda que a sua autoridade local não faz o suficiente a este respeito, mas mais de quatro em dez (42%, +3%) concordam com a afirmação.

Segundo Sallis et al. (2008) engajar-se e aderir a um hábito de AF regular é complexo e multidimensional. Os modelos ecológicos enfatizam que a AF é influenciada por uma interação de múltiplos fatores, desde o nível pessoal até o nível ambiental económico, cultural e físico (Sallis, Owen & Fisher, 2008).

Caracterização da oferta e procura desportiva

Nas secções anteriores procurou-se sublinhar que para além de variáveis de nível individual ligadas à motivação, o contexto, nomeadamente via oportunidades para a prática, tem um papel também fundamental. Assim, o estudo das políticas públicas desportivas locais, frente à sua relevância no contexto do desenvolvimento desportivo local e na melhoria da qualidade de vida dos munícipes, revela-se apropriado (Matos, 2013, p.4). Sendo este consagrado na Carta Europeia do Desporto (1975), que de acordo com o ponto 3 do artigo 4.º, refere que uma vez que a prática desportiva depende, em parte, da variedade e da sua acessibilidade, compete aos poderes públicos fazer a sua planificação global, levando em consideração as demandas nacionais, regionais e locais, assim como as instalações públicas, privadas e comerciais já existentes. Posto isto, a oferta desportiva deverá obedecer a uma construção racional, assente em normas, regras e fatores que suscitem, de fato, o aperfeiçoamento corporal, a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida das populações (Constantino, 1999).

Um dos documentos importantes para a gestão e organização do desporto, é a Carta Desportiva, sendo constituída por dados, registos e indicadores que possibilitam estudar o desenvolvimento desportivo no tocante a, instalações desportivas, espaços naturais de recreio e desporto, associativismo desportivo, hábitos desportivos, condição física da população e a participação desportiva consoante o sexo, objetivando estruturar e tipificar a rede integrada dos equipamentos ou espaços desportivos de cada concelho; propiciar a correção de assimetrias de desenvolvimento, estabelecendo prioridades de execução e salvaguardando uma distribuição espacial harmoniosa das diferentes práticas; sugerir a criação de novas infraestruturas funcionando em sistema de rede integrada, de forma a responder às necessidades da população e de desenvolvimento regional (Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, 2007). O conjunto de equipamentos e infraestruturas desportivas é imprescindível ao desenvolvimento desportivo local, contudo, deverá estar articulado com as necessidades decorrentes dessa evolução e, a sua planificação deverá considerar a crescente segmentação da prática desportiva (Constantino, 1999).

De acordo com o Decreto-Lei n.º 317/97 de 25 de Novembro (1997), as instalações desportivas são espaços de acesso público organizados para a prática de atividades desportivas, podendo ser organizados da seguinte forma: a) Instalações desportivas de base, destinadas à atividades desportivas com carácter informal (pátios desportivos, piscinas ao ar livre, circuitos de exercícios de manutenção e os circuitos de passeio com bicicleta de recreio); b) Instalações desportivas especializadas, destinadas à atividades desportivas monodisciplinares (salas de desporto; instalações de tiro com armas de fogo;

instalações de tiro com arco; campos de golfe; pistas de ciclismo); c) Instalações especiais direcionadas ao espetáculo desportivo são concebidas e vocacionadas para a realização de manifestações desportivas integrando a componente espetáculo.

Segundo o Eurobarómetro Especial 525 (2022), em 24 Estados-Membros da UE, apenas uma minoria dos inquiridos é membro de um clube onde pratica desporto ou AF recreativa, com os níveis mais baixos na Roménia, Portugal e Bulgária (15% nos três países). Um centro de saúde ou fitness é o tipo de clube mais citado em 17 Estados-Membros da UE. Mais de um quarto dos entrevistados são membros de um centro de saúde ou fitness na Suécia (35%), Holanda (29%) e Dinamarca (26%). As proporções mais baixas encontram-se na Lituânia (2%) e em França e Roménia (6% em ambos os países). Um clube desportivo é a resposta mais comum em 11 Estados-Membros da UE, com as proporções mais elevadas na Irlanda (20%, a mesma pontuação que um centro de saúde ou fitness), Bélgica e Luxemburgo (19% em ambos os países). No outro extremo da escala, apenas 2% dos inquiridos são membros de um clube desportivo na Grécia, Portugal e Bulgária. Um clube sociocultural que inclua o desporto nas suas atividades (por exemplo, clube de empregados, clube juvenil, clube escolar ou universitário) é o tipo de clube mais referido na Polónia (11%). Também é citado por pelo menos um em cada dez entrevistados na Bélgica e Croácia (11% em ambos os países) e Eslovênia (10%). As proporções mais baixas são observadas em Chipre (1%), Grécia (2%) e Espanha (3%). Em termos de evolução desde 2017, a percentagem de inquiridos que são sócios de um centro de saúde ou fitness aumentou em 24 Estados-Membros da UE, com destaque para a Estónia (16%, +12 pontos percentuais), Croácia (14%, +8) e Holanda (29%, +7). Diminuiu apenas na Suécia (35%, -6). Mantém-se inalterado em Portugal e na Lituânia.

Objetivo Geral

Face ao exposto, a presente tese visa analisar, numa amostra da população adulta de uma freguesia de Lisboa (Santa Clara), a associação entre a perceção da oferta desportiva municipal* e a prática de atividade física, incluindo também o papel das variáveis ligadas à motivação (Estudo I) e literacia física** (Estudo II).

Nesta tese a **oferta desportiva foi avaliada de acordo com indicadores de satisfação, conhecimento da oferta, participação em eventos e utilização das instalações desportivas, bem como a perceção das oportunidades para a prática desportiva na freguesia.*

***Neste estudo a **literacia física** de acordo com o instrumento usado (ver secção instrumentos), compreende as dimensões: sentido de si e autoconfiança, autoexpressão e comunicação com os outros e conhecimento e compreensão.*

Objetivo Específico do Estudo I

Analisar a associação entre a qualidade da motivação, a satisfação das necessidades psicológicas básicas e a prática de atividade física e comparar grupos baseados na satisfação com a oferta desportiva municipal quanto às variáveis de AF e motivação, numa amostra da população adulta da freguesia de Santa Clara.

Tendo em conta o objetivo proposto e os contributos dos vários autores sobre o tema, apresentam-se as seguintes hipóteses:

(H1) Existe uma correlação positiva entre a qualidade da motivação (i.e. motivação mais autodeterminada) e a prática de atividade física;

(H2) Existe uma correlação positiva entre a Satisfação das Necessidades Psicológicas básicas (i.e. autonomia, competência e relacionamento positivo) e a prática de exercício físico;

(H3) Os grupos mais satisfeitos com a oferta desportiva municipal têm melhores indicadores de motivação (i.e., Motivação autónoma e maior satisfação das necessidades psicológicas básicas);

(H4) Os grupos mais satisfeitos com a oferta desportiva municipal têm maiores níveis de atividade física.

Objetivo Específico do Estudo II

Analisar a associação entre a literacia física, a prática da atividade física e a perceção da oferta desportiva na população adulta da freguesia de Santa Clara, e comparar grupos baseados na satisfação com a oferta desportiva municipal quanto às variáveis de LF, numa amostra da população adulta da freguesia de Santa Clara.

Tendo em conta o objetivo proposto e os contributos dos vários autores sobre o tema, apresentam-se as seguintes hipóteses:

(H1) Existe uma correlação positiva entre as dimensões da literacia física percebida (consideradas neste estudo) e os níveis de atividade física;

(H2) Existe uma correlação positiva entre as dimensões da literacia física percebida (consideradas neste estudo) e a perceção da oferta desportiva na freguesia de Santa Clara.

(H3) O grupo satisfeito com oferta desportiva municipal terá maiores níveis de Literacia física que o não satisfeito.

Método Geral

Os dois estudos seguem o método observacional analítico de corte transversal com recolha de dados quantitativos, procurando analisar a associação entre as variáveis em análise numa amostra da população da freguesia de Santa Clara.

Nesta investigação, a população em estudo foi composta por uma amostra de moradores da freguesia de Santa Clara (maiores de 18 anos, de ambos os sexos), incluindo todas as pessoas que se disponibilizam a participar (i.e. amostra de conveniência). Devido à situação geográfica dispersa da freguesia, 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.

Antes da aplicação principal dos questionários, foi realizado um pré-teste a 5 indivíduos com as características da amostra para identificar possíveis questões de mais difícil interpretação, efetuando-se à correção das mesmas. Detalhes do método, variáveis e sua avaliação, e das análises estatísticas seguidas encontram-se nos respetivos capítulos desta tese.

Referências Bibliográficas

- Andrade, L., Geffin, R., Maguire, M., Rodriguez, P., Castro, G., Alkhatib, A., & Barengo, N. C. (2021). The associations between access to recreational facilities and adherence to the American Heart Association's physical activity guidelines in US adults. *Frontiers in public health*, 9, 660624.
- Appel-Silva, M., Welter Wendt, G., & Iracema de Lima Argimon, I. (2010). Self-determination theory and sociocultural influences on identity. *Psicologia em Revista*, 16 (2), 351-369.
- Araújo, J. (2001). Reflexões sobre o Desporto Português: Comunicações apresentadas na conferência: Sistema Desportivo Português e que modelo? Lisboa: Confederação do Desporto de Portugal, pp. 37 – 48.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?. *The lancet*, 380(9838), 258-271.
- Belton S, Connolly S, Peers C, Goss H, Murphy M, Murtagh E, Kavanagh J, Corr M, Ferguson K, O'Brien W. Are all domains created equal? An exploration of stakeholder views on the concept of physical literacy. *BMC Public Health*. 2022 Mar 15;22(1):501. doi: 10.1186/s12889-022-12931-5. PMID: 35287646; PMCID: PMC8922859.
- Bottcher, L. B. (2019). Atividade física como ação para promoção da saúde. *Revista gestão & saúde*, 98-111.
- Brière, N., Vallerand, R., Blais, M., & Pelletier, L. (1995). Developpement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: l'échelle de motivation dam les sports. *International Journal of Sport Psychology*, 26(4), 465-489.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54 (24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>.

- 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.
- Cale, L., & Harris, J. (2018). The role of knowledge and understanding in fostering physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 280-287.
- Camhi, S. M., Sisson, S. B., Johnson, W. D., Katzmarzyk, P. T., & Tudor-Locke, C. (2011). Accelerometer-determined moderate intensity lifestyle activity and cardiometabolic health. *Preventive medicine*, 52(5), 358-360.
- Canotilho, G. (1997) *Constituição da República Portuguesa*, 4ªed, Edições Coimbra, Coimbra.
- Carvalho, C. G. D., Santos, P. C., & Carvalho, J. F. M. P. (2020). Literacia em Atividade Física.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports* (Washington, D.C. : 1974), 100(2), 126-131.
- Chen, A. (2015). Operationalizing physical literacy for learners: Embodying the motivation to move. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 125-131.
- Constantino, J. (1999), *Desporto, Política e Autarquias*. Lisboa: Livros Horizonte, Lda.
- Da Europa, C. (1992). Carta Europeia do Desporto. In 7ª Conferência Europeia (Vol. 14).
- De Gáspari, JC e Schwartz, GM (2001). Adolescência, esporte e qualidade de vida. *Motriz*, 7 (2), 107-113.
- Deci, E. L., & Ryan, R (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- 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.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester, NY.
- Decreto-Lei nº 317/97 de 25 de Novembro – Tipologia das Instalações Desportivas.

- Deschamps, S. (2009). Motivos, interesses e atitudes para a prática físico-desportiva dos universitários de educação física. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.* V.23 n.1 São Paulo.
- Dudley, D. A. (2015). A conceptual model of observed physical literacy. *The Physical Educator*, 72(5).
- Dudley, D., Cairney, J., Wainwright, N., Kriellaars, D., & Mitchell, D. (2017). Critical Considerations for Physical Literacy Policy in Public Health, Recreation, Sport, and Education Agencies. *Quest*, 69(4), 436–452.
- Durden-Myers, EJ, Whitehead, ME e Pot, N. (2018). Alfabetização física e florescimento humano. *Revista de Ensino em Educação Física* , 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.
- Ekelund, U., Tarp, J., Fagerland, MW, Johannessen, JS, Hansen, BH, Jefferis, BJ, ... & Lee, IM (2020). Associações conjuntas de atividade física medida por acelerômetro e tempo sedentário com mortalidade por todas as causas: uma meta-análise harmonizada em mais de 44.000 indivíduos de meia-idade e mais velhos. *Jornal britânico de medicina esportiva* , 54 (24), 1499-1506.
- European Sport for All Charter. (1975). [Online] <https://rm.coe.int/16804c9dbb> [Accessed: 20 September 2023]
- Gjestvang, C., Abrahamsen, F., Stensrud, T., & Haakstad, L. A. (2020). Motives and barriers to initiation and sustained exercise adherence in a fitness club setting—A one-year follow-up study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 30(9), 1796-1805.
- Green, L. W., Richard, L., & Potvin, L. (1996). Ecological foundations of health promotion. *American journal of health promotion*, 10(4), 270-281.
- 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.

- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1· 6 million participants. *The lancet child & adolescent health*, 4(1), 23-35.
- Heath, GW, Parra, DC, Sarmiento, OL, Andersen, LB, Owen, N., Goenka, S., ... & Brownson, RC (2012). Intervenção baseada em evidências na atividade física: lições de todo o mundo. *A lanceta* , 380 (9838), 272-281.
- International Physical Literacy Association. (2017). Definition of physical literacy. Retrieved from www.physical-literacy.org.uk.
- Isler, GL Atleta, seus pais o motivaram para a prática esportiva? Análise das histórias de vida . Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2002.
- Januário, C. (2011), Políticas Públicas Desportivas: Estudo Centrado nos Municípios da área Metropolitana do Porto. Coimbra: Fundação CEFA.
- Kay, M. C., Carroll, D. D., Carlson, S. A., & Fulton, J. E. (2014). Awareness and knowledge of the 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(4), 693-698.
- Klenk, J., Dallmeier, D., Denking, MD, Rapp, K., Koenig, W., Rothenbacher, D., e Grupo de Estudo ActiFE. (2016). Mediu objetivamente a duração da caminhada, o comportamento sedentário e a mortalidade em quatro anos em idosos. *PloS um* , 11 (4), e0153779.
- Kretschmer, A. C., & Dumith, S. C. (2020). Physical activity in leisure-time and perceived environment: A population-based study with adults and the elderly from Southern Brazil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 23, e200043.
- 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. (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.

- Lei nº5/2007 (2007). Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto. Diário da República, 1ª Série, 11, 356-363.
- Lens, W., Matos, L., & Vansteenkiste, M. (2008). Professores como fontes de motivação dos alunos: o quê e o porquê da aprendizagem do aluno. *Educação*, 31(1).
- Loprinzi, PD, Lee, H., & Cardinal, BJ (2013). Associação dose-resposta entre atividade física e variáveis biológicas, demográficas e percepções de saúde. *Fatos da Obesidade*, 6 (4), 380-392.
- Lox, C. L., Martin Ginis, K. A., & Petruzzello, S. J. (2006). The psychology of exercise integrating theory and practice (pp. 6-8) Scottsdale. AZ: Holcomb Hathaway.
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2009). Physical literacy for educators. *Physical and Health Education Journal*, 75(3), 27-30.
- Markland D, Ingledew DK. The relationships between body mass and body image and relative autonomy for exercise among adolescent males and females. *Psychol Sport Exerc.* 2007;8:836–853.
- Martinez-Moreno, A. (2016). Municipal Sports Services Quality Management. Use of the EFQM Model. *Journal of Scientific Research and Reports*, 11, 1-8.
- Matos, V. M. F. P. de. (2013). Políticas Públicas Desportivas [Dissertação de Mestrado]. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- McLennan, N., & Thompson, J. (2015). Quality physical education (QPE): Guidelines for policy makers. UNESCO Publishing.
- Michie, S., van Stralen, M. M., & West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6. doi: 10.1186/1748-5908-6-42.
- Miko, HC, Zillmann, N., Ring-Dimitriou, S., Dorner, TE, Titze, S., & Bauer, R. (2020). Efeitos da atividade física na saúde. *Gesundheitswesen (Bundesverband der Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (Alemanha))*, 82 (S 03), S184-S195.
- Miller, AM e Iris, M. (2002). Atitudes e estratégias de promoção da saúde em idosos. *Educação e Comportamento em Saúde*, 29 (2), 249-267.

- Moreno, B., Castuera, R. J., Arias, A. G., Aspano, M. I., & Torrero, F. (2011). Análisis de la percepción del clima motivacional, necesidades psicológicas básicas, motivación autodeterminada y conductas de disciplina de estudiantes adolescentes en las clases de educación física. *European Journal of Human Movement*, (26), 1-24.
- Nahas, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida. Londrina: Midiograf, 2004.
- Nielsen, G., Grønfeldt, V., Toftegaard-Støckel, J., & Andersen, L. B. (2012). Predisposed to participate? The influence of family socio-economic background on children's sports participation and daily amount of physical activity. *Sport in Society*, 15(1), 1-27.
- Nogg, K. A., Vaughn, A. A., Levy, S. S., & Blashill, A. J. (2021). Motivation for Physical Activity among US Adolescents: A Self-Determination Theory Perspective. *Annals of Behavioral Medicine*, 55 (2), 133-143.
- Norton, K., Norton, L., & Sadgrove, D. (2010). Position statement on physical activity and exercise intensity terminology. *J Sci Med Sport*, 13(5), 496-502.
- OECD/European Observatory on Health Systems and Policies (2024), Portugal: Perfil de Saúde do País 2023, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/6be7d83c-pt>.
- Onofre, M. (2017). A qualidade da educação física como essência da promoção de uma cidadania ativa e saudável. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (31), 328-333.
- Organização das Nações Unidas (ONU). Transformando nosso mundo: a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. New York; 2015.
- Organização Mundial da Saúde. Orientações sobre atividade física e comportamento sedentário. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2020.
- Organização Mundial da Saúde. Plano de ação global sobre atividade física 2018-2030: pessoas mais ativas para um mundo mais saudável. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2018. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>.
- Organização Mundial da Saúde. (2022). Relatório sobre o ponto de situação global da atividade física 2022: sumário executivo. Direção-Geral da Saúde.
- Owen, N., Leslie, E., Salmon, J., & Fotheringham, MJ (2000). Determinantes ambientais de atividade física e comportamento sedentário. *Revisões da Ciência do Exercício e do Esporte*, 28, 153-158.

- Palmeira, A. L., Frota, M., Alves, J., Hauer, A., & Teixeira, P. (2012). Validação preliminar da escala da satisfação das necessidades psicológicas básicas no exercício. XIII Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto, Lisboa.
- Piercy, K. L., Bevington, F., Vaux-Bjerke, A., Hilfiker, S. W., Arayasirikul, S., & Barnett, E. Y. (2020). Understanding contemplators' knowledge and awareness of the physical activity guidelines. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(4), 404-411.
- Rachlin, H. (1989). Julgamento, decisão e escolha: uma síntese cognitivo/comportamental.
- Rachlin, H. (1989). Judgment, decision, and choice: A cognitive/behavioral synthesis. WH Freeman/Times Books/Henry Holt & Co.
- Reeve, J. (2006). *Motivação e emoção*. 4. ed. Rio de Janeiro: LTC.
- Rosa, J. P., de Souza, A. A., de Lima, G. H., Rodrigues, D. F., de Aquino Lemos, V., da Silva Alves, E., ... & de Mello, M. T. (2015). Motivational and evolutionary aspects of a physical exercise training program: a longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 6, 648.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008b). From ego-depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality Psychology Compass*, 2, 702–717.
- Ryan, RM e Deci, EL (2000b). Teoria da autodeterminação e facilitação da motivação intrínseca, desenvolvimento social e bem-estar. *Psicólogo Americano*, 55 (1), 68-78.
- Sallis, J. F., Cerin, E., Conway, T. L., Adams, M. A., Frank, L. D., Pratt, M., ... & Owen, N. (2016). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. *The lancet*, 387(10034), 2207-2217.
- Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual review of public health*, 27(1), 297-322.

- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. (2008). Ecological models of health behavior. In K., B.K. Rimer K. Viswanath (Eds.), *Health Behavior and Health Education: Theory, Research and Practice* 4th edition (pp. 465-487). San Francisco: Jossey-Bass A wiley imprint.
- Sallis, J.F. & Owen, N. (1999). *Physical activity & behavioral medicine*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Shortt, CA, Webster, CA, Keegan, RJ, Egan, CA e Brian, AS (2019). Conceituando operacionalmente a alfabetização física: resultados de um estudo Delphi. *Revista de Ensino em Educação Física* , 38 (2), 91-104.
- Silva, M. N., Vieira, P. N., Coutinho, S. R., Minderico, C. S., Matos, M. G., Sardinha, L. B., & Teixeira, P. J. (2010). Using self-determination theory to promote physical activity and weight control: a randomized controlled trial in women. *Journal of behavioral medicine*, 33, 110-122.
- Simões, F., & Alarcão, M. (2013). Satisfação de necessidades psicológicas básicas em crianças e adolescentes: adaptação e validação da ESNPBR. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26 (2), 261-269.
- Sitoe, S. A., Codonhato, R., Both, J., & Fiorese, L. (2019). Physical education and fulfilment of basic psychological needs in schoolchildren in Maputo-Mozambique. *Thinking about Practice*, 22.
- Souza, M. F. S., Silva, M. N., Carraça, E. V., Jerónimo, F., & Franco, S. (2022). Dimensões da literacia física em estudantes universitários e sua relação com a atividade física presente e passada: Estudo exploratório, observacional. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (45), 524-537.
- Special Eurobarometer (2022). *Sports and Physical Activity*, Eurobarometer-525. Brussels: European Comission.
- Spruit A, Assink M, van Vugt E, van der Put C, Stams GJ. The effects of physical activity interventions on psychosocial outcomes in adolescents: A meta-analytic review. *Clin Psychol Rev*. 2016 Apr;45:56-71. doi: 10.1016/j.cpr.2016.03.006. Epub 2016 Apr 3. PMID: 27064552.

- Swinburn, B., Egger, G., & Raza, F. (1999). Dissecting obesogenic environments: the development and application of a framework for identifying and prioritizing environmental interventions for obesity. *Preventive medicine*, 29(6), 563-570.
- Tamayo, A., Campos, A. P. M. D., Matos, D. R., Mendes, G. R., Santos, J. B. D., & Carvalho, N. T. D. (2001). The influence of regular physical activity on the self-concept. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 6, 157-165.
- Teixeira, D. S., Silva, M. N., & Palmeira, A. L. (2018). How does frustration make you feel? A motivational analysis in exercise context. *Motivation and Emotion*, 42(3), 419-428.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., & Mackenbach, J. D. (2019). Internal and external predictors of engaging in and adhering to physical activity.
- Teixeira, P. J., Marques, A., Lopes, C., Sardinha, L. B., & Mota, J. A. (2019). Prevalence and Preferences of Self-Reported Physical Activity and Nonsedentary Behaviors in Portuguese Adults. *Journal of physical activity & health*, 16(4).
- Tubino, M. J. G. (2001). *Dimensões sociais do esporte*. Cortez Editora.
- US Department of Health and Human Services. (2018). 2018 Physical activity guidelines advisory committee scientific report.
- US, F. (2018). Department of health and human services. Physical Activity Guidelines for Americans. Disponível em: <http://www.health.gov/pauidelines>.
- Vlachopoulos SP, Michailidou S: Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The basic psychological needs in exercise scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science* 2006, 10:179–201.
- Warburton, DE e Bredin, SS (2017). Benefícios da atividade física para a saúde: uma revisão sistemática das revisões sistemáticas atuais. *Opinião atual em cardiologia* , 32 (5), 541-556.
- Wehmeyer, M. L. (1999). A functional model of self-determination: Describing development and implementing instruction. *Focus on autism and other developmental disabilities*, 14(1), 53-61.

- Whitehead M (2010a) Promoting physical literacy within and beyond the school curriculum. In: Whitehead M (ed.) Physical Literacy: Throughout the Lifecourse. London: Routledge, 157–164.
- Whitehead, M (2010). Physical Literacy throughout the Lifecourse. London and New York: Routledge. pp. 12–14.
- 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. (2019). Definition of physical literacy: Developments and issues. In *Physical literacy across the world* (pp. 8-18). Routledge.
- Whitehead, Margaret. (2001). The Concept of Physical Literacy. *Physical Education & Sport Pedagogy*. 6. 127-138.
- Wilson, P. M., Mack, D. E., & Grattan, K. P. (2008). Understanding motivation for exercise: a self-determination theory perspective. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 250.
- World Health Organization. (1978). Habitual Physical Activity and Health. WHO Regional Publications, European Series No. 6. Copenhagen: WHO, Regional Office for Europe.
- World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization.
- Young, MD, Plotnikoff, RC, Collins, CE, Callister, R., & Morgan, PJ (2014). Teoria cognitiva social e atividade física: uma revisão sistemática e meta-análise. *Obesity reviews* , 15 (12), 983-995.
- Zhang, K. M., Tulloch, H. E., Brunet, J., Pipe, A. L., Reid, R. D., Prince, S. A., & Reed, J. L. (2020). What motivates nurses to exercise? Determinants of physical activity among Canadian nurses using self-determination theory. *Annals of Behavioral Medicine*, 54(6), 381-390.
- Zick, L. (2015). Atividade física e saúde: conceitos e benefícios. *EFDportes. com, Revista Digital*, Buenos Aires, 1(204).

Estudo quantitativo

Estudo I

A oferta desportiva municipal e sua associação com a qualidade da motivação e a prática de atividade física em adultos da freguesia de Santa Clara.

The municipal sports offer and its association with the quality of motivation and the practice of physical activity in adults in the parish of Santa Clara.

Autores: Reis, JC; 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

Lisboa, 2024

Resumo

Segundo a Teoria da Autodeterminação (TAD), a motivação é um fenómeno psicológico ocasionado a partir do desejo, intenção ou necessidade de um indivíduo, podendo o mesmo apresentar diferentes níveis deste constructo (Vallerand, Deci e Ryan, 1987). **Objetivo:** Este estudo visa analisar a associação entre a qualidade da motivação, a satisfação das NPB e a prática de AF, e comparar grupos baseados na satisfação com a oferta desportiva municipal quanto às variáveis de AF e motivação. **Método:** Participaram do estudo quantitativo, 47 indivíduos residentes na freguesia de Santa Clara, de ambos os sexos, sendo 38.3 % do sexo feminino e 61.7% do sexo masculino, com idades compreendidas entre 19 e 83 anos, média 46,7 anos e desvio-padrão 13,3 anos. Foram aplicados por meio de pesquisa online, o Questionário Sociodemográfico, o Questionário de Satisfação e Perceção das Oportunidades para a Prática Desportiva, elaborados especificamente para o trabalho, o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) - Versão Curta, o Questionário de Regulação Comportamental no Exercício 3 (BREQ-3p) - versão portuguesa, o Questionário da Escala de Necessidades Psicológicas Básicas no Exercício (BPNEsp) - versão portuguesa. **Resultados:** Os resultados da análise correlacional bivariada indicam uma associação positiva, de magnitude moderada entre as variáveis Motivação Autónoma e a AF vigorosa em minutos/semana ($r=.42$, $p < .01$) e uma correlação positiva significativa de magnitude fraca entre as variáveis AF vigorosa em minutos/semana, AF caminhada minutos/semana e a satisfação da NPB de competência (respetivamente $r=.35$, $p < .05$; $r= .34$, $p < .05$). Verificou-se também uma correlação positiva entre a motivação controlada e o tempo sentado ($r=.29$, $p < .05$) e uma correlação significativa negativa entre a satisfação da NPB de autonomia e o tempo sentado ($r=-.31$, $p < .05$). Quanto à comparação de grupos, no que diz respeito às variáveis, satisfação e conhecimento da oferta desportiva disponibilizadas pelas autarquias e a participação em eventos desportivos promovidos pelas autarquias, não há diferenças entre os grupos. Contudo, no que diz respeito à variável utilização das IDM localizadas na freguesia de Santa Clara, há uma diferença para a variável AF vigorosa, ou seja, o grupo que utiliza as IDM tem níveis mais elevados de AF vigorosa. **Conclusão:** Este estudo permitiu verificar que os indivíduos que apresentam um comportamento autodeterminado e que utilizam as IDM da freguesia de Santa Clara têm níveis mais elevados de AF vigorosa em minutos por semana. Atendendo que são poucos os trabalhos que investigam a perceção da oferta desportiva municipal conjuntamente com as variáveis motivacionais e de AF, esta temática carece ainda de uma maior reflexão e profundidade de estudo.

Palavras-chave: motivação, atividade física, oferta desportiva

Abstrat

According to the Self-Determination Theory (SDT), motivation is a psychological phenomenon caused by an individual's desire, intention or need, which can present different levels of this construct (Vallerand, Deci and Ryan, 1987). **Objective:** This study aims to analyse the association between the quality of motivation, the satisfaction of NPB and the practice of PA, and to compare groups based on satisfaction with the municipal sports offer in terms of PA and motivation variables. **Method:** 47 individuals living in the parish of Santa Clara took part in this quantitative study. They were of both sexes, 38.3% female and 61.7% male, aged between 19 and 83 years, mean 46.7 years and standard deviation 13.3 years. The Sociodemographic Questionnaire, the Satisfaction Questionnaire and the Perception of Opportunities for Sports Practice Questionnaire, prepared specifically for the study, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) - Short Version, the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire 3 (BREQ-3p) - Portuguese version, and the Basic Psychological Needs in Exercise Scale Questionnaire (BPNEsp) - Portuguese version were applied via an online survey. **Results:** The results of the bivariate correlational analysis indicate a positive association of moderate magnitude between the variables Autonomous Motivation and vigorous PA in minutes/week ($r=.42$, $p < .01$) and a significant positive correlation of weak magnitude between the variables vigorous PA in minutes/week, walking PA in minutes/week and satisfaction with the competence BPN (respectively $r=.35$, $p < 0.05$; $r= .34$, $p < .05$). There was also a positive correlation between controlled motivation and sitting time ($r=.29$, $p < .05$) and a significant negative correlation between satisfaction with the NPB of autonomy and sitting time ($r=-.31$, $p < .05$). When comparing the groups, there were no differences between the groups with regard to the variables satisfaction with and knowledge of the sports facilities provided by the local authorities and participation in sports events organised by the local authorities. However, with regard to the variable use of the WDIs located in the parish of Santa Clara, there is a difference for the variable vigorous PA, i.e. the group that uses the MSF has higher levels of vigorous PA. **Conclusion:** This study found that individuals with self-determined behaviour who use the MSF in the parish of Santa Clara have higher levels of vigorous PA in minutes per week. Given that there are few studies investigating the perception of the municipal sports offer in conjunction with motivational and PA variables, this subject still requires further reflection and in-depth study.

Keywords: motivation, physical activity, sports offer

Introdução

Segundo Januário (2010) governar significa, realizar escolhas, neste sentido uma autarquia tem por dever governar em benefício das pessoas que lhe são próximas. Considerando a importância das Autarquias Locais, no seu papel de representantes dos interesses das comunidades na qualidade de entidades mais próximas dos cidadãos, pretendemos, neste estudo, investigar a associação entre a perceção da oferta desportiva municipal, a qualidade da motivação e a prática de atividade física numa amostra da população adulta da freguesia de Santa Clara.

De acordo com Teixeira et al. (2019) as políticas públicas podem influenciar a AF de várias formas (i.e., melhorando o acesso às oportunidades de AF, por meio da regulação da quantidade e qualidade da educação física através da promoção de campanhas nacionais para estimular a AF, etc). Existe uma convicção crescente de que as mudanças ambientais e políticas podem ser menos dispendiosas e mais sustentáveis na alteração do comportamento de saúde da população do que as ações individuais (Chokshi & Farley, 2012), mas que estas intervenções terão ainda mais benefícios se forem integradas com a ciência comportamental (Wilkie et al. 2018).

Batista et al. (2017) estudaram a relação entre os níveis de motivação, as necessidades psicológicas básicas e satisfação com a vida de atletas veteranos portugueses. A amostra foi composta por 684 atletas veteranos portugueses, de ambos os sexos, com idades entre os 30 e os 90 anos ($M=43.78$ $DP=8.61$), competidores de várias modalidades. Os resultados evidenciaram que os atletas veteranos apresentam uma boa autodeterminação para a prática de desporto, estando os seus níveis de bem-estar na satisfação pela vida, relacionados com essa mesma autodeterminação, porém bastante dependente dos afetos produzidos pela prática desportiva.

Bernardo et al. (2020) realizaram um estudo transversal com o objetivo de compreender como a gestão municipal responde às necessidades da população idosa através dos programas municipais de atividade física (PMAF) e perceber a influência desses programas na saúde em geral e na aptidão física e funcional, dessa população. A amostra foi constituída por 351 idosos da região do Alentejo, especificamente dos municípios de Évora, Arraiolos, Estremoz, Reguengos de Monsaraz e Viana do Alentejo. A metodologia utilizada pretendeu avaliar os diversos indicadores de saúde e a capacidade funcional dos participantes. Os resultados obtidos revelaram que as pessoas idosas que participam nos PMAF tiveram melhores índices de aptidão física e funcional ($p = 0,00$) e saúde ($p = 0,03$) comparados aos indivíduos idosos que não participam nos programas.

Os benefícios físicos e psicológicos da AF são bem conhecidos (Kohl et al. 2012; Teixeira et al. 2012). Apesar desses benefícios comprovados, os níveis de inatividade física em adultos com 18 anos ou mais permanecem altos (Observatório Global de Saúde, OMS, 2018). Assim, entender os preditores da AF é importante, e a motivação é um relevante precursor para o envolvimento em AF (Johan et al. 2012). A TAD é utilizada para estudar a relação entre motivação e AF, sendo empregue para explicar o comportamento com base nas diferenças individuais de motivação (Deci e Ryan, 1985), fazendo a distinção entre formas de motivação autônomas (autodeterminadas) e controladas (não autodeterminadas), sugerindo que a motivação está em um continuum que vai da amotivação à motivação intrínseca (Deci e Ryan, 2000). No que se refere à AF, a TAD sugere que a AF regular é mais provável quando a motivação é autônoma (Ryan e Deci, 2007). Pesquisas em adultos tem apoiado a noção de que a motivação autônoma precede o comportamento de exercício (Teixeira et al. 2012; Silva et al. 2011; Standage et al., 2008; Wilson et al., 2003).

A satisfação destas três necessidades psicológicas básicas resulta na motivação intrínseca, assim como no bem-estar e a vitalidade. Promover a autonomia, competência e relacionamento além de propiciar um comportamento autodeterminado favorece a efetividade, a resiliência e condições psicológicas saudáveis ao longo do tempo (Ryan & Deci, 2017). Estas necessidades devem ser satisfeitas continuamente, tendo em vista que quanto mais autônoma for a motivação, maior será o bem-estar psicológico e a persistência (Ryan & Deci, 2000). Os pressupostos da teoria da Auto-Determinação têm sido confirmados por revisões sistemáticas e meta-análises (p. ex. Teixeira, PJ, Carraça, EV, Markland, D., Silva, MN, & Ryan, RM (2012). Exercício, atividade física e teoria da autodeterminação: uma revisão sistemática. *Jornal internacional de nutrição comportamental e atividade física*, 9 (1), 1-30; Ntoumanis, N., Ng, JY, Prestwich, A., Quested, E., Hancox, JE, Thøgersen-Ntoumani, C., ... & Williams, GC (2021). Uma meta-análise de estudos de intervenção baseados na teoria da autodeterminação no domínio da saúde: efeitos na motivação, comportamento de saúde, saúde física e psicológica. *Revisão de psicologia da saúde*, 15 (2), 214-244)

Nogueira (2018) realizou um estudo com o objetivo de descrever a oferta desportiva e perceber se esta era adequada às necessidades da população do município de Serpa. A amostra foi constituída por 266 residentes do concelho, com idade a partir dos 15 anos. Após a organização dos dados, foi possível observar que existe uma oferta desportiva centralizada a nível de instalações e associações desportivas, uma fraca utilização de instalações desportivas, estando algumas delas abandonadas ou sem condições para a prática, mas também uma fraca adesão em algumas modalidades desportivas, por indisponibilidade de deslocação, questões monetárias ou falta de tempo.

Os resultados auferidos indicaram que a oferta desportiva no concelho de Serpa não está adequada às necessidades da sua população, devido à grande centralização, abandono de instalações desportivas e falta de programas para a população mais jovem.

Objetivo

Este estudo visa analisar a associação entre a qualidade da motivação, a satisfação das necessidades psicológicas básicas e a prática de atividade física, e comparar grupos baseados na satisfação com a oferta desportiva* municipal quanto às variáveis de AF e motivação, numa amostra da população adulta da freguesia de Santa Clara.

Tendo em conta o objetivo proposto e os contributos dos vários autores sobre o tema, apresentam-se as seguintes hipóteses:

(H1) Existe uma correlação positiva entre a qualidade da motivação (i.e., motivação mais autodeterminada) e a prática de AF;

(H2) Existe uma correlação positiva entre a Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas (i.e. autonomia, competência e relacionamento positivo) e a prática de AF;

(H3) Os grupos mais satisfeitos com a oferta desportiva municipal têm melhores indicadores de motivação (i.e., Motivação autónoma e maior satisfação das necessidades psicológicas básicas);

(H4) Os grupos mais satisfeitos com a oferta desportiva municipal têm maiores níveis de atividade física.

Nesta tese de acordo com o instrumento usado (ver secção instrumentos), a **oferta desportiva foi avaliada de acordo com indicadores de satisfação, conhecimento da oferta, participação em eventos e utilização das instalações desportivas.*

Método

Desenho do estudo

O estudo segue o método observacional analítico de corte transversal com recolha de dados quantitativos, procurando analisar a associação entre as variáveis em análise numa amostra da população da freguesia de Santa Clara.

Participantes

Para este estudo foram analisados dados de munícipes da cidade de Lisboa (maiores de 18 anos, de ambos os sexos), residentes na freguesia de Santa Clara. Responderam ao questionário 47 pessoas (Tabela 4) com idades compreendidas entre 19 e 83 anos, média 46,7 anos e desvio-padrão 13,3 anos. A maioria dos participantes era do sexo masculino (61,7%); o seu estado civil era casado/união de facto (57,4%); tinha formação ao nível do ensino universitário (46,8%) e ensino secundário (40,4%), e era trabalhador por conta de outrem (66,0%).

Tabela 4 - Frequência das variáveis Sociodemográficas

	Min/Max	Média/Dp
Idade	19-83	46,7 (13,3)
	n	%
Sexo		
Masculino	29	61,7
Feminino	18	38,3
Estado Civil		
Casado(a)/União de facto	27	57,4
Separado(a) ou Divorciado(a)	4	8,5
Solteiro(a)	13	27,7
Viúvo(a)	2	4,3
Omisso	1	2,1
Escolaridade		
Ensino Primário	6	12,8
Ensino Secundário	19	40,4
Ensino Universitário	22	46,8
Ocupação/situação profissional		
Desempregado	2	4,3
Estudante	1	2,1
Reformado	6	12,8
Trabalhador por conta de outrem	31	66,0
Trabalhador por conta própria	7	14,9

Instrumentos

- a) Questionário Sociodemográfico composto por 5 questões (sexo, idade, estado civil, escolaridade e ocupação/situação profissional), elaborado especificamente para o trabalho, pretende coletar informações gerais sobre os participantes;
- b) Questionário de satisfação e Percepção das Oportunidades para a Prática Desportiva composto por 7 questões, desenvolvido precisamente para o estudo, visa identificar o conhecimento e/ou a participação dos intervenientes em atividades desportivas realizadas pela Junta de Freguesia de Santa Clara e/ou pela Câmara Municipal de Lisboa, na Freguesia de Santa Clara. (e.g. “No corrente ano teve conhecimento de alguma atividade no âmbito desportivo, promovida pela Câmara Municipal/Junta de Freguesia de Santa Clara?”; “No corrente ano participou em alguma atividade no âmbito desportivo, promovida pela Câmara/Junta, na Freguesia de Santa Clara?”; “Costuma utilizar alguma das Instalações Desportivas Municipais ou Espaços Desportivos Municipais existentes na Freguesia de Santa Clara, para realizar atividade física/desportiva?”; “Costuma realizar alguma atividade física/desportiva na Freguesia de Santa Clara?”; “Está satisfeito (a) com as atividades físicas/desportivas oferecidas nas Instalações Desportivas Municipais ou nos Espaços Desportivos Municipais, localizados na Freguesia de Santa Clara?”; “Tem alguma sugestão que pudesse dar à Câmara/Junta, no âmbito da oferta de atividade física/desportiva, na Freguesia de Santa Clara?”; “Recomendaria as Instalações Desportivas Municipais ou os Espaços Desportivos Municipais, localizados na Freguesia de Santa Clara, para um amigo ou familiar?”). Para todas as respostas dadas foi feita a valoração para “sim” e “não” (1/0), sendo o valor somado;
- c) Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) - Versão Curta – composto por 8 questões (quantos dias na semana faz atividade física vigorosa, quanto tempo costuma fazer atividade vigorosa por dia, quantos dias na semana faz atividade física moderada, quanto tempo costuma fazer atividade moderada por dia, quantos dias por semana caminha pelo menos 10 minutos seguidos, quanto tempo costuma caminhar por dia, quanto tempo costuma estar sentado num dia de semana, quanto tempo costuma estar sentado num dia de fim-de-semana) relativas às atividades físicas realizadas numa semana normal, com intensidade leve, moderada e vigorosa. De acordo com o protocolo IPAQ (IPAQ Research Committee, 2005), é avaliada a frequência e a duração da AF vigorosa e moderada total e da caminhada realizada numa semana normal, bem como o tempo despendido em comportamento sedentário (tempo sentado) num dia normal da

semana e no fim-de-semana. No presente estudo foram analisados os indicadores de tempo semanal (em minutos) de prática de AF vigorosa, AF moderada, Caminhada e tempo sentado;

- d) O Tipo de motivação foi avaliado via Questionário de Regulação Motivacional de Comportamento no Exercício Físico-3 versão portuguesa (BREQ-3, versão original: Markland e Tobin 2004; Wilson et al. 2006; versão portuguesa BREQ-3p: Cid et al. 2018), que procura medir as diferentes formas de regulação (Amotivação - “Penso que fazer exercício é uma perda de tempo”; Regulação Externa - “Faço exercício porque outras pessoas me dizem para o fazer”; Regulação Introjetada de afastamento - “Sinto-me culpado(a) quando não faço exercício”; Regulação Introjetada de aproximação - “Faço exercício porque sinto orgulho de mim próprio(a), quando consigo persistir”; Regulação Identificada - “Dou valor aos benefícios/vantagens do exercício”; Regulação Integrada - “Considero que fazer exercício é uma parte fundamental daquilo que eu sou”; Regulação Intrínseca - “Gosto das minhas sessões de exercício”). Cada item varia numa escala de Likert de 1 (“Discordo totalmente”) a 5 (“Concordo totalmente”);
- e) A Perceção de Satisfação das Necessidades Básicas no Exercício foi avaliada com o Questionário da Escala de Necessidades Psicológicas Básicas no Exercício (BPNES, versão original: Vlachopoulos e Michailidou 2006; versão portuguesa BPNESp: Moutão et al. 2012), (Satisfação da necessidade de autonomia - “Tenho uma sensação de escolha e liberdade”; Satisfação da necessidade de competência - “Sinto-me capaz naquilo que faço”; Satisfação da necessidade de relacionamento - “Experimento um sentimento caloroso com as pessoas com as quais me relaciono”); Cada item varia numa escala de Likert de 1 (“Discordo totalmente”) a 5 (“Concordo totalmente”)

Procedimentos Estatísticos

Foram recolhidas digitalmente 47 respostas, após isso, foi realizada a limpeza e organização da base de dados, incluindo a eliminação de questionários da fase preliminar de teste. A análise das variáveis em estudo foi feita com recurso ao programa informático para análise estatística JASP (versão 0.17.1.0), um programa de software multiplataforma com uma interface gráfica de utilizador de última geração. Quanto à análise inferencial, foram conduzidas análises de associação e de comparação. I) A análise de associação, usou 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. II) A análise de comparação usou o teste T de Student para amostras independentes (* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$) e permitiu comparar grupos criados quanto à Satisfação vs. Não Satisfação com a Oferta Desportiva, Conhecimento vs. Não conhecimento dessa oferta; Utilização das instalações vs. Não Utilização; Participação em Eventos Vs. Não Participação. Estes grupos foram comparados quanto ao seu nível de AF e características motivacionais.

Resultados

Descrição da Amostra

A amostra deste estudo foi composta por 47 participantes com idades compreendidas entre 19 e 83 anos ($M=46.7$, $DP=13.3$), sendo 61,7% ($N=29$) do sexo masculino e 38,3% ($N=18$) do sexo feminino; 57,4% ($N=27$) eram casados(a)/união de fato; 8,5% ($N=4$) eram separados(a) ou divorciados(a); 27,7% ($N=13$) eram solteiros(a); 4,3% ($N=2$) eram viúvos(a); 2,1% ($N=1$) preferiu não responder; 12,8% ($N=6$) possuíam o ensino primário; 40,4% ($N=19$) possuíam o ensino secundário; 46,8% ($N=22$) possuíam o ensino universitário; 4,3% ($N=2$) eram desempregados; 2,1% ($N=1$) era estudante; 12,8% ($N=6$) eram reformados; 66% ($N=31$) eram trabalhadores por conta de outrem e 14,9% ($N=7$) eram trabalhadores por conta própria. Em seguida apresentam-se os resultados referentes ao objetivo do estudo. Quanto ao primeiro objetivo deste trabalho, referente a analisar a associação entre a qualidade da motivação, a satisfação das necessidades psicológicas básicas e a prática de atividade física, os resultados encontram-se nas tabelas 5 e 6.

Tabela 5 – Associação entre as variáveis motivacionais e de AF

Tipo de Motivação	Atividade Física Vigorosa em minutos semana	Atividade Física Moderada em minutos semana	Caminhada em minutos semana	Tempo Sentado em minutos semana
Amotivação	-0.21	-0.16	0.23	0.04
Externa	-0.19	0.06	-0.04	0.24
Introjetada de Afastamento	-0.08	-0.14	-0.09	0.21
Introjetada de Aproximação	0.38**	0.28	0.07	-0.28
Identificada	0.25	0.16	-0.18	-0.15
Integrada	0.17	-0.01	0.12	-0.11
Intrínseca	0.43**	0.175	-0.17	-0.14
Motivação Controlada	-0.16	-0.07	-0.09	0.29*
Motivação Autônoma	0.42**	0.20	-0.02	-0.23

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Os resultados da associação entre as variáveis ligadas à regulação da motivação (i.e. tipos de motivação) e as características da AF analisadas (AF vigorosa em minutos/semana, AF moderada em minutos/semana, caminhada em minutos/semana e tempo sentado em minutos/semana) revelaram uma correlação positiva significativa de magnitude moderada entre as variáveis Motivação Autônoma e a AF vigorosa em minutos/semana ($r=.42$, $p < .01$). De forma mais específica, dentro da motivação autônoma verificou-se uma correlação entre a motivação Intrínseca e a AF vigorosa em minutos/semana ($r=.43$, $p < .01$) e a Motivação Introjetada de Aproximação e a AF vigorosa em minutos/semana ($r=.38$, $p < .01$).

Verificou-se também uma correlação positiva entre a motivação controlada e o tempo sentado ($r=.29$, $p < .05$).

Para todas as outras variáveis não se verificaram associações significativas.

Tabela 6 – Associação entre as variáveis, atividade física e satisfação das necessidades psicológicas básicas

Variáveis	Atividade Física Vigorosa em minutos/ semana	Atividade Física Moderada em minuto/semana	Caminhada em minuto/semana	Tempo sentado em minuto/semana
Satisfação autonomia	0.24	0.12	0.25	-0.31*
Satisfação competência	0.35*	0.16	0.34*	-0.28
Satisfação relacionamento	0.13	-0.12	0.10	-0.25
Satisfação Necessidades Psicológicas Básicas	0.30*	0.06	0.29	-0.37*

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

A análise da associação entre as características da AF analisadas (AF vigorosa em minutos/semana, AF moderada em minutos/semana, caminhada em minutos/semana e tempo sentado em minutos/semana) e a satisfação das necessidades psicológicas básicas (autonomia, competência e relacionamento positivo) revelaram uma correlação positiva significativa de magnitude fraca entre as variáveis AF vigorosa em minutos/semana, AF caminhada minutos/semana e a satisfação da necessidade psicológica básica de competência (respectivamente $r=.35$, $p < 0.05$; $r= .34$, $p < .05$).

Verificou-se também uma correlação significativa negativa entre a satisfação da necessidade básica de autonomia e o tempo sentado (quanto mais percepção de autonomia, menos tempo sentado) ($r=-.31$, $p < .05$).

Para todas as outras variáveis não se verificaram associações significativas.

Quanto ao segundo objetivo deste trabalho, referente à comparação de grupos, no que diz respeito à variável satisfação com a oferta desportiva disponibilizada pela autarquia, podemos referir que 70,2% dos participantes indicaram estarem satisfeitos com a oferta desportiva disponibilizadas nas Instalações Desportivos Municipais, enquanto 29,8% dos inquiridos, revelaram a insatisfação com a oferta desportiva disponível nas IDM, localizadas na Freguesia de Santa Clara. O teste de comparação entre estes dois grupos revelou que não há diferenças entre o grupo satisfeito e não satisfeito.

Tabela 7 – Comparação entre Grupos (Satisfeitos com a Oferta Desportiva Vs. Não Satisfeitos com a Oferta Desportiva)

	Satisfeito com a Oferta Desportiva	Não Satisfeito com a Oferta Desportiva	t	p
AF Vigorosa (minutos semana) (N= 47)	M= 152.121 (DP= 146.517)	M= 250.714 (DP= 248.394)	1.699	0.096
AF Moderada (minutos semana) (N= 47)	M= 111.818 (DP= 155.798)	M= 161.786 (DP= 194.971)	0.932	0.356
Caminhada (minutos semana) (N= 46)	M= 340.156 (DP= 373.295)	M= 348.214 (DP= 341.657)	0.069	0.945
Tempo Sentado (minutos semana) (N= 47)	M= 513.576 (DP= 272.054)	M= 517.857 (DP= 257.448)	0.050	0.960
Motivação Autónoma (N= 47)	M= 4.530 (DP= 0.572)	M= 4.393 (DP= 0.677)	-0.713	0.479
Motivação Controlada (N= 47)	M= 2.561 (DP= 0.908)	M= 2.571 (DP= 0.829)	0.038	0.970
Satisfação das NPB (N= 47)	M= 4.475 (DP= 0.508)	M= 4.286 (DP= 0.665)	-1.063	0.294
Frustração das NPB (N= 47)	M= 1.818 (DP= 0.683)	M= 1.809 (DP= 0.700)	-0.041	0.968

No que diz respeito à variável conhecimento da oferta desportiva disponibilizada pela autarquia, apenas 27,7% dos inquiridos revelaram ter conhecimento, enquanto 72,3% dos participantes referiram desconhecer a oferta desportiva fornecida pelas autarquias, na Freguesia de Santa Clara. O teste de comparação entre grupos revelou que não há diferenças entre o grupo que indica conhecer e não conhecer a mesma.

Tabela 8 – Comparação entre Grupos (Conhece a Oferta Desportiva Vs Não Conhece a Oferta Desportiva)

	Conhece a Oferta Desportiva	Não Conhece a Oferta Desportiva	t	p
AF Vigorosa (minutos semana) (N= 47)	M= 173.077 (DP= 141.856)	M= 184.706 (DP= 201.648)	0.190	0.850
AF Moderada (minutos semana) (N= 47)	M= 123.462 (DP= 133.625)	M= 127.941 (DP= 180.991)	0.081	0.936
Caminhada (minutos semana) (N= 46)	M= 387.692 (DP= 303.099)	M= 324.848 (DP= 383.189)	-0.529	0.600
Tempo Sentado (minutos semana) (N= 47)	M= 532.308 (DP= 324.606)	M= 508.176 (DP= 243.729)	-0.276	0.783
Motivação Autónoma (N= 47)	M= 4.442 (DP= 0.532)	M= 4.507 (DP=0.632)	0.329	0.744
Motivação Controlada (N= 47)	M= 2.269 (DP= 0.832)	M= 2.676 (DP= 0.878)	1.442	0.156
Satisfação das NPB (N= 47)	M= 4.538 (DP= 0.322)	M= 4.373 (DP= 0.624)	-0.902	0.372
Frustração das NPB (N= 47)	M= 1.642 (DP= 0.536)	M= 1.882 (DP= 0.724)	1.086	0.283

No que diz respeito a variável utilização das Instalações Desportivas Municipais (IDM) 59,6% dos participantes relataram que costumam utilizar as Instalações Desportivas Municipais para realizar AF, enquanto 40,4% dos inquiridos, revelaram não utilizar as IDM, localizadas na Freguesia de Santa Clara. Há uma diferença para a variável AF vigorosa, ou seja, o grupo que utiliza tem níveis mais elevados de AF vigorosa.

Tabela 9 – Comparação entre Grupos (Utilização das IDM Vs. Não Utilização)

	Utilização das IDM	Não Utilização das IDM	t	p
AF Vigorosa (minutos semana) (N= 47)	M= 224.286 (DP= 166.409)	M= 118.421 (DP= 198.614)	-1.979	0.054
AF Moderada (minutos semana) (N= 47)	M= 154.821 (DP= 169.708)	M= 85.263 (DP= 160.394)	-1.409	0.166
Caminhada (minutos semana) (N= 46)	M= 262.037 (DP= 277.891)	M= 457.105 (DP= 434.982)	1.857	0.070
Tempo Sentado (minutos semana) (N= 47)	M= 530.714 (DP= 300.308)	M= 491.474 (DP= 207.876)	-0.494	0.624
Motivação Autónoma (N= 47)	M= 4.598 (DP= 0.478)	M= 4.329 (DP= 0.731)	-1.529	0.133
Motivação Controlada (N= 47)	M= 2.714 (DP= 0.897)	M= 2.342 (DP= 0.817)	-1.446	0.155
Satisfação das NPB (N= 47)	M= 4.488 (DP= 0.450)	M= 4.316 (DP= 0.689)	-1.039	0.304
Frustração das NPB (N= 47)	M= 1.762 (DP= 0.635)	M= 1.895 (DP= 0.753)	0.653	0.517

No que diz respeito a variável participação em eventos desportivos organizados pelas autarquias apenas 17% das pessoas revelaram ter participado em alguma atividade, enquanto 83% dos inquiridos revelaram não terem participado em atividades desportivas organizadas pelas autarquias, na Freguesia de Santa Clara. Não há diferenças entre o grupo que indica participar e não participar.

Tabela 10 – Comparação entre Grupos (Participa em Eventos Desportivos Vs Não Participa em Eventos Desportivos)

	Participa em Eventos	Não Participa em Eventos	t	p
AF Vigorosa (minutos semana) (N= 47)	M= 180.000 (DP= 139.796)	M= 181.795 (DP= 195.190)	0.025	0.980
AF Moderada (minutos semana) (N= 47)	M= 121.875 (DP= 150.094)	M= 127.692 (DP= 173.018)	0.088	0.930
Caminhada (minutos semana) (N= 46)	M= 337.500 (DP= 269.643)	M= 343.684 (DP= 379.499)	0.044	0.965
Tempo Sentado (minutos semana) (N= 47)	M= 712.500 (DP= 388.100)	M= 474.308 (DP= 217.598)	-2.437	0.019
Motivação Autónoma (N= 47)	M= 4.406 (DP= 0.706)	M= 4.506 (DP= 0.586)	0.425	0.673
Motivação Controlada (N= 47)	M= 2.250 (DP= 1.000)	M= 2.628 (DP= 0.849)	1.115	0.271
Satisfação das NPB (N= 47)	M= 4.500 (DP= 0.536)	M= 4.402 (DP= 0.569)	-0.449	0.656
Frustração das NPB (N= 47)	M= 1.584 (DP= 0.496)	M= 1.863 (DP= 0.708)	1.059	0.295

Discussão

Este estudo pretendeu analisar a associação entre a qualidade da motivação, a satisfação das necessidades psicológicas básicas e a prática de AF, comparando ainda grupos com base na satisfação com a oferta desportiva municipal relativamente às variáveis de AF e motivação. A motivação é um fenómeno psicológico ocasionado a partir da intenção, necessidade, interesse ou desejo de um indivíduo, estando a sua ausência ou má qualidade na essência de muitos dos problemas inerentes ao desporto, como resultado do desenvolvimento de ambientes sociais facilitadores ou não das necessidades psicológicas básicas (Deci & Ryan, 2000). Para a TAD, as “necessidades especificam nutrientes psicológicos inatos que são essenciais para o crescimento psicológico, integridade e bem-estar contínuos que se manifesta na internalização, funciona de acordo com as necessidades psicológicas fundamentais” (Deci & Ryan, 2000, p. 229 e 248).

Pela observação dos dados obtidos neste estudo, constatou-se que quanto mais elevada é a Motivação Autónoma e a satisfação da necessidade psicológica básica de competência, maior é o nível de AF vigorosa. Verificou-se ainda que quanto maior é a Motivação Controlada e menor a satisfação da necessidade psicológica básica de autonomia, maior é o tempo sentado. Estes resultados estão em linha com o previsto na TAD e com as hipóteses colocadas a este respeito, sublinhando o papel deletério da motivação controlada, e o papel importante que a motivação autónoma pode ter, neste caso para a prática de AF vigorosa. Para este tipo de AF destacou-se também a associação com a satisfação da necessidade de competência.

No que diz respeito às variáveis de satisfação com a oferta desportiva, conhecimento da oferta desportiva e participação em eventos desportivos organizados pelas autarquias, ao contrário das hipóteses colocadas, não há diferenças entre os grupos. Contudo, no que se refere à variável utilização das Instalações Desportivas Municipais, verifica-se que o grupo que utiliza tem níveis mais elevados de AF vigorosa em minutos por semana, o que coincide com o encontrado na maioria de trabalhos, sublinhando o papel fundamental da oferta desportiva municipal para o aumento da AF das suas populações.

Deelen et al. (2018) realizaram um estudo com o objetivo de investigar como os usuários de diferentes ambientes desportivos diferem em relação às motivações e objetivos autodeterminados e às características sociodemográficas e desportivas, e como a associação de motivações e objetivos com a participação desportiva pode diferir entre usuários de diferentes ambientes desportivos. Os resultados obtidos revelaram que os usuários de diferentes ambientes desportivos diferiram em suas características pessoais, motivações e objetivos. Em geral, tal como no presente estudo, as motivações controladas

estiveram negativamente associadas à frequência desportiva. No entanto, entre os associados de clubes, as metas extrínsecas relacionadas à imagem, bem como as metas intrínsecas relacionadas ao desenvolvimento de habilidades e à afiliação social tiveram associações positivas significativas com a frequência desportiva. Os objetivos relacionados com a saúde aumentaram significativamente a frequência desportiva entre os utilizadores de ambientes informais, como espaços públicos. O estudo conclui que a associação de variáveis motivacionais com a participação desportiva difere entre os contextos. Isto implica que a frequência desportiva é maior quando os participantes se envolvem em ambientes que melhor se adaptam às suas motivações e objetivos.

Este estudo aponta para uma correlação positiva entre as variáveis Motivação Autónoma e a AF vigorosa em minutos/semana, mais concretamente entre a Motivação Intrínseca e a AF vigorosa em minutos/semana e a Motivação Identificada e a AF vigorosa em minutos/semana. No que diz respeito à Motivação Controlada constatou-se uma correlação positiva com o tempo sentado. Todavia, mais investigações sobre este tema são necessárias e imprescindíveis de forma a contribuir para um melhor entendimento daquilo que conduz, na realidade, a que se encontrem as diferenças detetadas neste estudo e outras que, embora esperadas, acabaram por não irem ao encontro do que se previa, nomeadamente a satisfação com a oferta desportiva na sua totalidade, destacando-se a este nível o uso das instalações desportivas.

Conclusão

Neste estudo verificou-se que os indivíduos motivados autonomamente e que utilizam as Instalações Desportivas Municipais têm níveis mais elevados de AF vigorosa em minutos por semana. Considerando que são poucos os estudos que analisam a perceção da oferta desportiva municipal em conjunto com as variáveis motivacionais e de AF, é importante que futuramente mais investigadores se debrucem sobre o tema de forma a desenvolver e a aprofundar o conhecimento disponível até ao momento. Sugere-se que em investigações futuras, exista uma exploração das características sociodemográficas dos indivíduos que constituem os grupos seja contemplada enquanto variável que, muitas vezes, se revela um fator determinante, para o comportamento dos indivíduos nas várias esferas que constituem a vida daqueles, nomeadamente na prática de exercício físico.

Referências Bibliográficas

- Batista, M., Castuera, J., Roman, M., Carron, M., & Muñoz, S. (2017) Self-determined motivation and life satisfaction in Portuguese veterans athletes Motivación autodeterminada y satisfacción con la vida en deportistas veteranos Portugueses. *Retos*, 32, 124-129.
- Bernardo, P. (2020). A Gestão Municipal do Desporto e o impacto da promoção da atividade física para idosos [Dissertação de Mestrado]. Universidade de Évora.
- Chokshi, D. A., & Farley, T. A. (2012). The cost-effectiveness of environmental approaches to disease prevention. *N Engl J Med*, 367(4), 295-7.
- Cid, L., Monteiro, D., Teixeira, D., Teques, P., Alves, S., Moutão, J.,... & Palmeira, A. (2018). Questionário de regulação comportamental no exercício (BREQ-3) versão em português: evidências de confiabilidade, validade e invariância entre gêneros. *Fronteiras em psicologia*, 9, 1940.
- Deci, E. L., & Ryan, R (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E., and Ryan, R. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am. Psychol.* 55, 68–78. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Deelen, I., Ettema, D., & Kamphuis, C. B. (2018). Sports participation in sport clubs, gyms or public spaces: How users of different sports settings differ in their motivations, goals, and sports frequency. *PloS one*, 13(10), e0205198.
- IPAQ Research Committee. (2005). Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-short and long forms. <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>.
- Januário, C. (2010), *Políticas Públicas Desportivas: Estudo Centrado nos Municípios da área Metropolitana do Porto*. Coimbra: Fundação CEFA.
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. *The Lancet*, 3800, 294–305. doi:10.1016/S0140-6736(12)60898-8.

- Markland D, Tobin V: A modification of the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 2004, 26:191–196.
- Moutão, J. M. R. P., Serra, L. F. C., Alves, J. A. M., Leitão, J. C., & Vlachopoulos, S. P. (2012). Validation of the basic psychological needs in exercise scale in a Portuguese sample. *The Spanish journal of psychology*, 15(1), 399-409.
- Nogueira, J. P. G. (2018). Consumo de atividades desportivas: contributos para a política desportiva do município de Serpa (Master's thesis, Universidade de Évora).
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., ... & Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: Effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health psychology review*, 15(2), 214-244.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 1-19). Leeds, UK: Human Kinetics Europe.
- Ryan, R., and Deci, E. (2017). *Self-determination theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York, NY: Guildford Press.
- Silva, M., Markland, D., Carraça, E., Vieira, P., Coutinho, S., and Teixeira, P. (2011). Exercise autonomous motivation predicts 3-ye weight loss in women. *Med. Sci. Sports Exerc.* 43, 728–737. doi: 10.1249/MSSS.0b013e3181f3818f.
- Standage, M., Sebire, S., and Loney, T. (2008). Does exercise motivation predict engagement on objectively assessed bouts of moderate-intensity exercise? A self-determination theory perspective. *J. Hum. Kinet.* 30, 337–252. doi: 10.1123/jsep.30.4.337.
- Teixeira, M. (2019). *Gestão do Desporto – Desenvolvimento Desportivo Regional e Municipal*. (1a). Formalpress- Publicações e Marketing, Lda.

- Teixeira, P., Carraça, E., Markland, D., Silva, M., and Ryan, R. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 9:78. doi: 10.1186/1479-5868-9-78.
- Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). 12 intrinsic motivation in sport. *Exercise and sport sciences reviews*, 15(1), 389-426.
- Vlachopoulos SP, Michailidou S. Development and Initial Validation of a Measure of Autonomy, Competence, and Relatedness in Exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science* 2006;10(3):179-201. doi:10.1207/s15327841mpee1003_4.
- Wilkie, S., Townshend, T., Thompson, E., & Ling, J. (2018). Restructuring the built environment to change adult health behaviors: a scoping review integrated with behavior change frameworks. *Cities & health*, 2(2), 198-211.
- Wilson, P., Rodgers, W., Blanchard, C., and Gessell, J. (2003). The relationship between psychological needs, self-determined motivation, exercise attitudes, and physical fitness. *J. Appl. Soc. Psychol.* 33, 2373–2392. doi: 10.1111/j.1559-1816.2003.tb01890.x
- Wilson, P., Rogers, W., Rodgers, W., and Wild, T. (2006). The psychological need satisfaction in exercise scale. *J. Sport Exerc. Psychol.* 28, 231–251. doi: 10.1123/jsep.28.3.231.
- World Health Organization. Global Health Observatory (GHO) data. Prevalence of insufficient physical activity among adults aged 18+ years. 2022. [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-insufficient-physical-activity-among-adults-aged-18-years-\(crude-estimate\)-\(-\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-insufficient-physical-activity-among-adults-aged-18-years-(crude-estimate)-(-))

Estudo quantitativo

Estudo II

Associação entre a literacia física, a prática da atividade física e a perceção da oferta desportiva na população adulta da freguesia de Santa Clara.

Association between physical literacy, the practice of physical activity and the perception of the sports offer in the adult population of the parish of Santa Clara.

Autores: Reis, JC; 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

Lisboa, 2024

Resumo

A literacia física (LF), conceito pluridimensional, relacionado à capacidade para adotar e valorizar a AF, ao longo da vida, tem sido considerada essencial para a criação de oportunidades para o desenvolvimento de uma cidadania ativa e saudável, dando um forte contributo no combate à IF. **Objetivos:** Este estudo visa analisar a associação entre a LF, a prática da AF e a perceção da oferta desportiva na população adulta da freguesia de Santa Clara, bem como, comparar os grupos, satisfeito e não satisfeito com a oferta desportiva municipal, quanto às variáveis da LF. **Método:** Este estudo segue o método observacional analítico de corte transversal com recolha de dados quantitativos, com uma amostra composta por 47 indivíduos residentes na freguesia de Santa Clara, de ambos os sexos, sendo 38.3 % do sexo feminino e 61.7% do sexo masculino, com idades compreendidas entre 19 e 83 anos, média 46,7 anos e desvio-padrão 13,3 anos. Foram aplicados por meio de pesquisa online, o Questionário Sociodemográfico, o Questionário de Satisfação e Perceção das Oportunidades para a Prática Desportiva, elaborados especificamente para o trabalho, o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) - Versão Curta e o Questionário de Compreensão da Literacia Física Percebida (PPLI-PT: Boldovskaia et al. 2023) - versão portuguesa. **Resultados:** Os resultados apontam para uma correlação positiva entre a variável AF caminhada minutos/semana e as dimensões da LF percebida, “sentido de si e autoconfiança”, “autoexpressão e comunicação com os outros”, “literacia física total” (respetivamente $r=.39$, $p < 0.01$; $r=.40$, $p < 0.01$; $r=.36$, $p < 0.05$). Constatou-se ainda uma correlação significativa negativa entre o tempo sentado e as variáveis da LF, “sentido de si e autoconfiança”, “autoexpressão e comunicação com os outros”, “conhecimento e compreensão”, “literacia física total” (respetivamente $r=-.63$, $p < 0.001$; $r=-.40$, $p < 0.01$; $r=-.36$, $p < 0.05$; $r=-.58$, $p < 0.001$), indicando que quanto mais elevada a LF maior é o tempo em AF/caminhada e menor o tempo sentado. Para todas as outras variáveis não se verificaram associações significativas. Quanto à comparação de grupos no que se refere a variável utilização das IDM, o teste revelou que há uma aproximação à significância para a variável conhecimento e compreensão, indicando que os indivíduos que utilizam as IDM têm níveis mais elevados de LF e evidenciam uma maior consciência das vantagens da AF para a promoção da saúde. **Conclusão:** Este estudo permitiu verificar que quanto maior a LF, menos tempo sentado e que potencialmente os indivíduos que utilizam as IDM, têm uma maior atitude em relação à AF e uma maior consciencialização dos seus benefícios para a saúde. Contudo, atendendo serem escassos os estudos que analisam esta temática, é necessário que mais pesquisas sejam desenvolvidas sobre este assunto.

Palavras-chave: literacia física, atividade física, cidadania ativa e saudável, inatividade física

Abstrat

Physical literacy (PL), a multidimensional concept related to the ability to adopt and value PA throughout life, has been considered essential for creating opportunities for the development of active and healthy citizenship, making a strong contribution to combating PI.

Objectives: This study aims to analyse the association between FI, the practice of PA and the perception of the sports offer in the adult population of the parish of Santa Clara, as well as to compare the groups, satisfied and not satisfied with the municipal sports offer, in terms of PL variables.

Method: This study follows the cross-sectional analytical observational method with quantitative data collection, with a sample made up of 47 individuals living in the parish of Santa Clara, of both sexes, 38.3% female and 61.7% male, aged between 19 and 83 years, mean 46.7 years and standard deviation 13.3 years. The Sociodemographic Questionnaire, the Satisfaction Questionnaire and the Perception of Opportunities for Sports Practice Questionnaire, designed specifically for the study, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) - Short Version and the Perceived Physical Literacy Understanding Questionnaire (PPLI-PT: Boldovskaia et al. 2023) - Portuguese version - were applied via an online survey.

Results: The results point to a positive correlation between the variable PA walking minutes/week and the dimensions of perceived PL, 'sense of self and self-confidence', 'self-expression and communication with others', 'total physical literacy' (respectively $r=.39$, $p < 0.01$; $r=.40$, $p < 0.01$; $r=.36$, $p < 0.05$). There was also a significant negative correlation between sitting time and the variables of PL, 'sense of self and self-confidence', 'self-expression and communication with others', 'knowledge and understanding', 'total physical literacy' (respectively $r=-.63$, $p < 0.001$; $r=-.40$, $p < 0.01$; $r=-.36$, $p < 0.05$; $r=-.58$, $p < 0.001$), indicating that the higher the PL, the greater the time spent in PA/walking and the less time sitting. There were no significant associations for all the other variables. As for the comparison of groups with regard to the variable use of MSF, the test revealed that there was an approximation to significance for the variable knowledge and understanding, indicating that individuals who use MSF have higher levels of FI and show greater awareness of the advantages of PA for health promotion.

Conclusion: This study found that the higher the PL, the less time spent sitting and that individuals who use MDIs potentially have a better attitude towards PA and a greater awareness of its health benefits. However, given the scarcity of studies analysing this issue, more research needs to be carried out on this subject.

Keywords: physical literacy, physical activity, active and healthy citizenship, physical inactivity

Introdução

A literacia física refere-se à capacidade de um indivíduo mover-se com determinação, economia e confiança numa grande variedade de situações fisicamente desafiantes, de maneira eficaz e consciente, como também de entender e analisar informações referentes à AF e ao exercício (Whitehead, 2010). O desenvolvimento da LF em níveis populacionais fornece um apelo transformador para aqueles que trabalham nas áreas do desporto, saúde e educação (Belton et al. 2022). Um objetivo declarado para o desenvolvimento da LF é ajudar um indivíduo a desenvolver e manter as habilidades, conhecimentos e atitudes apropriados necessários para viver um estilo de vida ativo e saudável (Edwards et al. 2017). Um exame das declarações e documentos políticos internacionais sobre LF mostra que muitas vezes é citada como sendo importante para a realização de AF ao longo da vida e para o engajamento desportivo (Shortt et al. 2019). Para além disso, a LF pode ser observada como uma forma de incentivar o “florescimento humano”, conceito ligado a “eudaimonia”, por possibilitar vivências que permitem ir ao encontro de diversas potencialidades humanas (Durden-Myers et al., 2018).

Dudley et al. (2017), em um artigo sobre considerações críticas para o desenvolvimento de políticas de LF, sugeriram que aqueles que trabalham para incorporar a LF dentro da política devem envolver as várias agências e cocriar a grande mudança necessária para incorporar a LF no desporto, recreação, educação, saúde, planeamento e transporte. Os autores destacam ainda que o desenvolvimento da LF não é individualista, mas sim o resultado de processos sociais, e é evoluído por meio de práticas inseridas em contextos sociais e culturais, ressaltando que aqueles que trabalham dentro e através dos setores de educação, recreação, desporto e saúde são agentes importantes. A UNESCO propõe o fomento da LF como um assunto de destaque nas suas orientações de educação física para políticas públicas e institucionais (McLennan & Thompson, 2015).

De acordo com Mandigo et al. (2009) tornar-se um indivíduo fisicamente letrado é um processo pelo qual todo sujeito pode (e deve) passar e que engloba uma série de habilidades e competências, desde a criatividade para empregar distintas formas de movimentos no dia-a-dia e na prática de AF, a realizar escolhas saudáveis e adaptar-se às demandas físicas, até evidenciar motivação e confiança para manter-se ativo ao longo da vida. Do ponto de vista da LF, a motivação é vista como uma parte essencial que pode ser aprendida e desenvolvida. Pessoas fisicamente letradas são capazes de assimilar e aplicar seus recursos cognitivos para aumentar a sua motivação para a AF (Chen, 2015). Contudo, além da motivação, outros fatores influenciam a prática de AF. Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo analisar as diferentes dimensões da LF e a sua possível associação com a prática de AF da população adulta da freguesia de Santa Clara.

Objetivo

Este estudo visa dois objetivos principais:

- 1) Analisar a associação entre a literacia física*, a prática da atividade física e a perceção da oferta desportiva** na população adulta da freguesia de Santa Clara.
- 2) Comparar os grupos satisfeito vs não satisfeito com a oferta desportiva municipal**, quanto às variáveis da literacia física*

Tendo em conta o objetivo proposto e os contributos dos vários autores sobre o tema, apresentam-se as seguintes hipóteses:

(H1) Existe uma correlação positiva entre as dimensões da literacia física percebida (consideradas neste estudo) e os níveis de atividade física da população adulta da freguesia de Santa Clara.

(H2) Existe uma correlação positiva entre as dimensões da literacia física percebida (consideradas neste estudo) e a perceção da oferta desportiva** na freguesia de Santa Clara.

(H3) O grupo satisfeito com oferta desportiva municipal terá maiores níveis de Literacia física que o não satisfeito.

Neste estudo a **literacia física de acordo com o instrumento usado (ver secção instrumentos), compreende as dimensões: sentido de si e autoconfiança, autoexpressão e comunicação com os outros e conhecimento e compreensão.*

***Neste estudo, de acordo com o instrumento usado (ver secção instrumentos), a **oferta desportiva** refere-se as atividades no âmbito desportivo promovidas pela Câmara Municipal de Lisboa e Junta de Freguesia de Santa Clara, bem como a perceção das oportunidades para a prática desportiva na freguesia.*

Método

Desenho do estudo

O estudo segue o método observacional analítico de corte transversal com recolha de dados quantitativos, procurando analisar a associação entre as variáveis em análise numa amostra da população da freguesia de Santa Clara.

Participantes

A amostra deste estudo foi composta por 47 participantes com idades compreendidas entre 19 e 83 anos, média 46,7 anos e desvio-padrão 13,3 anos. A maioria dos participantes era do sexo masculino (61,7%); o seu estado civil era casado/união de fato (57,4%); tinha o ensino universitário (46,8%) e o ensino secundário (40,4%) e era trabalhador por conta de outrem (66,0%).

Instrumentos

- a) Questionário Sociodemográfico composto por 5 questões (sexo, idade, estado civil, escolaridade e ocupação/situação profissional), elaborado especificamente para o trabalho, pretende coletar informações gerais sobre os participantes;
- b) Questionário de satisfação e Percepção das Oportunidades para a Prática Desportiva composto por 7 questões, desenvolvido precisamente para o estudo, visa identificar o conhecimento e/ou a participação dos intervenientes em atividades desportivas realizadas pela Junta de Freguesia de Santa Clara e/ou pela Câmara Municipal de Lisboa, na Freguesia de Santa Clara. (e.g. “No corrente ano teve conhecimento de alguma atividade no âmbito desportivo, promovida pela Câmara Municipal/Junta de Freguesia de Santa Clara?”; “No corrente ano participou em alguma atividade no âmbito desportivo, promovida pela Câmara/Junta, na Freguesia de Santa Clara?”; “Costuma utilizar alguma das Instalações Desportivas Municipais ou Espaços Desportivos Municipais existentes na Freguesia de Santa Clara, para realizar atividade física/desportiva?”; “Costuma realizar alguma atividade física/desportiva na Freguesia de Santa Clara?”; “Está satisfeito (a) com as atividades físicas/desportivas oferecidas nas Instalações Desportivas Municipais ou nos Espaços Desportivos Municipais, localizados na Freguesia de Santa Clara?”; “Tem alguma sugestão que pudesse dar à Câmara/Junta, no âmbito da oferta de atividade física/desportiva, na Freguesia de Santa Clara?”; “Recomendaria as Instalações Desportivas Municipais ou os Espaços Desportivos

Municipais, localizados na Freguesia de Santa Clara, para um amigo ou familiar?”). Para todas as respostas dadas foi feita a valoração para “sim” e “não” (1/0), sendo o valor somado;

- c) Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) - Versão Curta – composto por 8 questões (quantos dias na semana faz AF vigorosa, quanto tempo costuma fazer atividade vigorosa por dia, quantos dias na semana faz atividade física moderada, quanto tempo costuma fazer atividade moderada por dia, quantos dias por semana caminha pelo menos 10 minutos seguidos, quanto tempo costuma caminhar por dia, quanto tempo costuma estar sentado num dia de semana, quanto tempo costuma estar sentado num dia de fim-de-semana) relativas às atividades físicas realizadas numa semana normal, com intensidade leve, moderada e vigorosa. De acordo com o protocolo IPAQ (IPAQ Research Committee, 2005), é avaliada a frequência e a duração da AF vigorosa e moderada total e da caminhada realizada numa semana normal, bem como o tempo despendido em comportamento sedentário (tempo sentado) num dia normal da semana e no fim-de-semana. No presente estudo foram analisados os indicadores de tempo semanal (em minutos) de prática de AF vigorosa, AF moderada, Caminhada e tempo sentado;
- d) Questionário de Compreensão da Literacia Física Percebida (PPLI versão original: Sum et al., 2016; versão portuguesa PPLI-PT: Boldovskaia et al. 2023) constituído por 18 itens, com o objetivo de avaliar as várias dimensões da LF. A versão portuguesa PPLI-PT (Boldovskaia et al., 2023) é formada por 9 dos 18 itens que compõem a versão original (Sum et al., 2016), divididos em 3 dimensões (**Sentido de si e autoconfiança** - engloba habilidades de autogestão e autoperceção da aptidão física – PT2: Considerando a minha idade, estou em boa condição física; PT7: Tenho competências de gestão da minha condição física; PT8: Tenho competências de avaliação da minha saúde; **Autoexpressão e comunicação com os outros** – engloba autoperceção das habilidades sociais e da capacidade de resolução de problemas – PT11: Tenho fortes competências sociais; PT12: Confio na capacidade de sobreviver num ambiente natural ou selvagem; PT13: Sou capaz de lidar com problemas e dificuldades; **Conhecimento e compreensão** – engloba atitude em relação à atividade física e consciencialização dos seus benefícios para a saúde - PT4: Tenho uma atitude positiva e interesse em atividades físicas/desportivas; PT5: A prática das atividades físicas/desportivas é algo que eu valorizo em mim e nos outros; PT17: Estou consciente dos benefícios que a prática de atividades físicas/desportivas tem para a saúde).

Procedimentos Estatísticos

Foram recolhidas digitalmente 47 respostas, após isso, foi realizada 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 programa informático para análise estatística JASP (versão 0.17.1.0), um programa de software multiplataforma com uma interface gráfica de utilizador de última geração. 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. A análise de comparação usou o teste T de Student para amostras independentes (* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$) e permitiu comparar grupos criados quanto à Satisfação vs. Não Satisfação com a Oferta Desportiva, Conhecimento vs. Não conhecimento dessa oferta; Utilização das instalações vs. Não Utilização; Participação em Eventos Vs. Não Participação. Estes grupos foram comparados quanto às dimensões da LF.

Resultados

Descrição da Amostra

A amostra deste estudo foi composta por 47 participantes com idades compreendidas entre 19 e 83 anos ($M=46.7$, $DP=13.3$), sendo 61,7% ($N=29$) do sexo masculino e 38,3% ($N=18$) do sexo feminino; 57,4% ($N=27$) eram casados(a)/união de fato; 8,5% ($N=4$) eram separados(a) ou divorciados(a); 27,7% ($N=13$) eram solteiros(a); 4,3% ($N=2$) eram viúvos(a); 2,1% ($N=1$) preferiu não responder; 12,8% ($N=6$) possuíam o ensino primário; 40,4% ($N=19$) possuíam o ensino secundário; 46,8% ($N=22$) possuíam o ensino universitário; 4,3% ($N=2$) eram desempregados; 2,1% ($N=1$) era estudante; 12,8% ($N=6$) eram reformados; 66% ($N=31$) eram trabalhadores por conta de outrem e 14,9% ($N=7$) eram trabalhadores por conta própria. Em seguida apresentam-se os resultados referentes ao objetivo do estudo. Quanto aos objetivos deste trabalho, referente a analisar a associação entre as dimensões da literacia física com a prática de atividade física e a perceção da oferta desportiva municipal, os resultados encontram-se na tabela 11.

Tabela 11 – Associação entre e as dimensões da literacia física e a atividade física

Variáveis	Atividade Física Vigorosa em minutos/ semana	Atividade Física Moderada em minuto/semana	Caminhada em minuto/semana	Tempo sentado em minuto/semana
Sentido de si e autoconfiança	0.29	0.09	0.39**	-0.63***
Autoexpressão e comunicação com os outros	0.14	0.05	0.40**	-0.40**
Conhecimento e compreensão	0.26	0.13	0.09	-0.36*
Literacia Física Total	0.28	0.12	0.36*	-0.58***

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Os resultados da associação entre as características da AF analisadas (AF vigorosa em minutos/semana, AF moderada em minutos/semana, caminhada em minutos/semana e tempo sentado em minutos/semana) e as dimensões da LF (sentido de si e autoconfiança, autoexpressão e comunicação com os outros, conhecimento e compreensão e literacia física total) revelaram uma correlação positiva significativa de magnitude média entre a variável AF caminhada minutos/semana e as variáveis “sentido de si e autoconfiança”, “autoexpressão e comunicação com os outros” e “literacia física total” (respetivamente $r=.39$, $p < 0.01$; $r=.40$, $p < 0.01$; $r=.36$, $p < 0.05$).

Verificou-se também uma correlação significativa negativa entre o tempo sentado e as variáveis da LF “sentido de si e autoconfiança”, “autoexpressão e comunicação com os outros”, “conhecimento e compreensão”, “literacia física total” (respetivamente $r=-.63$, $p < 0.001$; $r=-.40$, $p < 0.01$; $r=-.36$, $p < 0.05$; $r=-.58$, $p < 0.001$) (i.e. quanto maior a LF, menos tempo sentado). Para todas as outras variáveis não se verificaram associações significativas.

Quanto ao segundo objetivo deste trabalho, referente à comparação de grupos, relacionado com a oferta desportiva municipal, para as variáveis da LF (sentido de si e autoconfiança, autoexpressão e comunicação com os outros, conhecimento e compreensão e literacia física total), no que diz respeito à satisfação com a oferta desportiva disponibilizada pela autarquia, podemos referir que 70,2% dos participantes indicaram estarem satisfeitos com a oferta desportiva disponibilizadas nas IDM, enquanto 29,8% dos inquiridos, revelaram a insatisfação com a oferta desportiva disponível nas IDM, localizadas na Freguesia de Santa Clara. O teste de comparação entre estes dois grupos revelou que não há diferenças entre o grupo satisfeito e não satisfeito, no que se refere às dimensões da LF.

Tabela 12 – Comparação entre Grupos (Satisfeitos com a Oferta Desportiva Vs. Não Satisfeitos com a Oferta Desportiva) para as variáveis da literacia física

	Satisfeito com a Oferta Desportiva	Não Satisfeito com a Oferta Desportiva	t	p
Sentido de si e autoconfiança	M= 3.919 (DP= 0.751)	M= 3.809 (DP= 1.108)	-0.396	0.694
Autoexpressão e comunicação com os outros	M= 3.930 (DP= 0.725)	M= 4.191 (DP= 0.713)	1.137	0.262
Conhecimento e compreensão	M= 4.667 (DP= 0.527)	M= 4.596 (DP= 0.588)	-0.410	0.684
Literacia Física Total	M= 12.485 (DP= 1.770)	M= 12.786 (DP= 1.929)	0.519	0.606

No que diz respeito a comparação de grupos relacionado à variável conhecimento da oferta desportiva disponibilizada pelas autarquias, para as variáveis da literacia física (sentido de si e autoconfiança, autoexpressão e comunicação com os outros, conhecimento e compreensão e literacia física total), apenas 27,7% dos inquiridos revelaram ter conhecimento, enquanto 72,3% dos participantes referiram desconhecer a oferta desportiva fornecida pelas autarquias, na Freguesia de Santa Clara. O teste de comparação entre grupos revelou que não há diferenças entre o grupo que indica conhecer e não conhecer a oferta desportiva municipal disponibilizada na freguesia de Santa Clara, no que refere-se às dimensões da literacia física.

Tabela 13 – Comparação entre Grupos (Conhece a Oferta Desportiva Vs Não Conhece a Oferta Desportiva) para as variáveis da literacia física

	Conhece a Oferta Desportiva	Não Conhece a Oferta Desportiva	t	p
Sentido de si e autoconfiança	M= 4.026 (DP= 0.534)	M= 3.833 (DP= 0.959)	-0.684	0.497
Autoexpressão e comunicação com os outros	M= 4.231 (DP= 0.600)	M= 3.922 (DP= 0.757)	-1.317	0.195
Conhecimento e compreensão	M= 4.744 (DP= 0.411)	M= 4.608 (DP= 0.583)	-0.766	0.448
Literacia Física Total	M= 13.000 (DP= 1.155)	M= 12.412 (DP= 1.987)	-1.001	0.322

Quanto à comparação entre grupos relacionada à utilização das IDM, para as variáveis da literacia física (sentido de si e autoconfiança, autoexpressão e comunicação com os outros, conhecimento e compreensão e literacia física total), cerca de 59,6% dos participantes relataram que costumam utilizar as IDM localizadas na Freguesia de Santa Clara, para realizar AF, enquanto 40,4% dos inquiridos, revelaram a não utilização das IDM. O teste de comparação entre grupos revelou que há uma aproximação à significância para a variável conhecimento e compreensão.

Tabela 14 – Comparação entre Grupos (Utilização das IDM Vs. Não Utilização) para as variáveis da literacia física

	Utilização das IDM	Não Utilização das IDM	t	p
Sentido de si e autoconfiança	M= 3.881 (DP= 0.776)	M= 3.894 (DP= 0.995)	0.051	0.960
Autoexpressão e comunicação com os outros	M= 3.989 (DP= 0.746)	M= 4.035 (DP= 0.710)	0.213	0.832
Conhecimento e compreensão	M= 4.762 (DP= 0.461)	M= 4.474 (DP= 0.612)	-1.838	0.073
Literacia Física Total	M= 12.643 (DP= 1.726)	M= 12.474 (DP= 1.954)	-0.313	0.756

No que diz respeito à comparação entre grupos relacionada à variável participação em eventos desportivos organizados pelas autarquias, para as variáveis da literacia física (sentido de si e autoconfiança, autoexpressão e comunicação com os outros, conhecimento e compreensão e literacia física total) apenas 17% das pessoas revelaram ter participado em alguma atividade, enquanto 83% dos inquiridos revelaram não terem participado em atividades desportivas organizadas pelas autarquias, na Freguesia de Santa Clara. Não há diferenças entre o grupo que indica participar e não participar.

Tabela 15 – Comparação entre Grupos (Participa em Eventos Desportivos Vs Não Participa em Eventos Desportivos) para as variáveis da literacia física

	Participa em Eventos	Não Participa em Eventos	t	p
Sentido de si e autoconfiança	M= 3.791 (DP= 0.853)	M= 3.906 (DP= 0.872)	0.340	0.736
Autoexpressão e comunicação com os outros	M= 3.959 (DP= 0.863)	M= 4.018 (DP= 0.705)	0.208	0.837
Conhecimento e compreensão	M= 4.666 (DP= 0.399)	M= 4.642 (DP= 0.569)	-0.117	0.908
Literacia Física Total	M= 12.250 (DP= 1.832)	M= 12.641 (DP= 1.814)	0.555	0.582

Discussão

Este estudo analisou a associação entre a literacia física, a prática da atividade física e a perceção da oferta desportiva na população adulta da freguesia de Santa Clara, comparando ainda grupos com base na satisfação e conhecimento da oferta desportiva municipal, tal como na utilização das IDM e participação em eventos desportivos organizados pelas autarquias, relativamente às variáveis da LF.

Quanto à associação entre as variáveis ligadas à LF e AF os resultados confirmaram a ligação prevista na literatura, no que se refere à contribuição da LF para indivíduos mais fisicamente ativos. Foi confirmada a hipótese da existência de uma correlação positiva entre as dimensões da literacia física percebida e os níveis de atividade física da população adulta da freguesia de Santa Clara, mais concretamente entre as variáveis “sentido de si e autoconfiança”, “autoexpressão e comunicação com os outros”, “literacia física total” e a variável AF caminhada minutos/semana. Constatou-se ainda uma correlação significativa negativa entre as variáveis da literacia física “sentido de si e autoconfiança”, “autoexpressão e comunicação com os outros”, “conhecimento e compreensão”, “literacia física total” e o tempo sentado, indicando que quanto maior a literacia física, menos tempo sentado.

Souza et al. (2022) realizaram um estudo com o objetivo de analisar as dimensões da LF e a sua relação com a prática de AF atual e anterior, numa amostra composta por 326 estudantes universitários em Portugal (55,8% do sexo feminino) com idades entre 18 e 54 anos. Os resultados apontaram para uma associação positiva, de magnitude média a elevada, entre todas as dimensões da LF, com exceção do conhecimento, e entre estas e a prática de AF anterior e atual. Contudo, os autores declararam que os resultados relativos à dimensão de conhecimento necessitam de uma reflexão adicional, por não ter revelado ser uma dimensão relevante para a composição da LF ou para a prática de AF regular, exceto para a prática de desporto organizado. De acordo com a literatura da LF, o conhecimento está especialmente associado 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 executam certos exercícios, contudo, esta dimensão, no entanto, ainda é pouco explorada nas intervenções específicas de LF. Abula et al. (2018) realizaram um estudo na China com 9.826 estudantes universitários (5.652 mulheres e 4.174 homens) e 251 professores de educação física (109 mulheres e 142 homens), que foram entrevistados sobre o seu conhecimento das recomendações de AF. Os autores descobriram que os indivíduos que estavam cientes das recomendações internacionais de AF estavam em estágios mais avançados do comportamento de AF e eram mais ativos fisicamente do que aqueles que não estavam cientes das recomendações.

Saunders et al. (2018), em um artigo sobre a relação entre comportamento sedentário e LF em crianças dos 8 aos 13 anos, os resultados demonstraram correlações significativas entre modos comuns de comportamento sedentário (diante do ecrã: ver televisão, usar computador e videojogos; fora do ecrã: ler, fazer trabalhos escolares, sentar e conversar com amigos, desenhar) e aspetos da LF (Competência Física, Comportamento Diário, Motivação e Confiança, Conhecimento e Compreensão). O domínio do Conhecimento e Compreensão foi associado negativamente com modos de comportamento sedentário realizados diante do ecrã e associado positivamente com comportamento sedentário fora do ecrã. Talvez não seja surpreendente que o comportamento sedentário sem ecrã tenha sido positivamente associado ao domínio Conhecimento e Compreensão de LF, visto que a leitura e os trabalhos escolares poderiam expor as crianças a conceitos importantes relacionados à LF, AF e saúde. Contudo, a associação positiva entre comportamento sedentário fora do ecrã e frequência de AF é mais difícil de explicar, apesar de não ser inédita. Dunton et al. (2009) realizaram um estudo com 10.900 adultos americanos e descobriram que a AF estava positivamente associada ao tempo gasto na leitura. É possível que esta relação seja mediada através do aumento do Conhecimento e Compreensão relacionados com a LF. Esses resultados destacam diferenças nas formas como os comportamentos sedentários diante e fora do ecrã se relacionam com a LF.

No que diz respeito a comparação entre grupos para as variáveis da LF (sentido de si e autoconfiança, autoexpressão e comunicação com os outros, conhecimento e compreensão e literacia física total) relacionadas às variáveis de satisfação com a oferta desportiva, conhecimento da oferta desportiva, participação em eventos desportivos organizados pelas autarquias, não há diferenças entre os grupos. Contudo, no que se refere a variável utilização das IDM, o teste de comparação entre grupos revelou que há uma aproximação à significância para a variável conhecimento e compreensão, indicando que potencialmente os indivíduos que utilizam as IDM têm uma maior atitude em relação à AF e uma maior consciencialização dos seus benefícios para a saúde, sublinhando o papel fundamental das IDM para o aumento da literacia física da população local.

Segundo Cale e Harris (2018) o conhecimento e a compreensão do movimento e da saúde são essenciais no desenvolvimento da literacia física e para participar, valorizar e assumir a responsabilidade pela prática de atividades físicas durante toda a vida. Contudo, para promover o anteriormente exposto e levar uma vida ativa e saudável, é claramente necessário um conhecimento e uma compreensão sólidos, amplos e holísticos.

Este estudo aponta ainda para, uma correlação positiva entre a variável AF caminhada minutos/semana e as variáveis da literacia física “sentido de si e autoconfiança”, “autoexpressão e comunicação com os outros” e “literacia física total”.

Todavia, mais investigações sobre este tema são necessárias e imprescindíveis de forma a contribuir para um melhor entendimento daquilo que conduz, na realidade, a que se encontrem as diferenças detetadas neste estudo e outras que, embora esperadas, acabaram por não irem ao encontro do que se previa, nomeadamente a diferença entre os grupos relacionada às variáveis da literacia física (sentido de si e autoconfiança, autoexpressão e comunicação com os outros, conhecimento e compreensão e literacia física total) e as variáveis de satisfação com a oferta desportiva, conhecimento da oferta desportiva, participação em eventos desportivos organizados pelas autarquias, o que indicou não haver diferenças entre os grupos.

Conclusão

Neste estudo verificou-se que quanto mais elevada a literacia física maior é o tempo em AF/caminhada e menor o tempo sentado. Indicou-nos ainda que potencialmente os indivíduos que utilizam as IDM têm uma maior atitude em relação à atividade física e uma maior consciencialização dos seus benefícios para a saúde. Considerando que são poucos os estudos que analisam associação entre a literacia física, a prática da atividade física e a perceção da oferta desportiva disponibilizada pelas autarquias locais, é importante que futuramente mais investigadores se debrucem sobre o tema de forma a desenvolver e a aprofundar o conhecimento disponível até ao momento. Sugere-se que em investigações futuras, exista uma exploração das características sociodemográficas dos indivíduos que constituem os grupos e a mesma seja contemplada enquanto variável que, muitas vezes, se revela um fator determinante, para o comportamento dos indivíduos nas várias esferas que constituem a vida daqueles, nomeadamente na prática de exercício físico. Os resultados desta pesquisa indicam que as dimensões avaliadas como parte do construto da literacia física podem ser, de fato, relevantes para o desenvolvimento de indivíduos fisicamente letrados e deverão ser mais exploradas em investigações futuras.

Referências Bibliográficas

- 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.
- Belton, S., Connolly, S., Peers, C., Goss, H., Murphy, M., Murtagh, E., ... & O'Brien, W. (2022). Are all domains created equal? An exploration of stakeholder views on the concept of physical literacy. *BMC Public Health*, 22(1), 501.
- Boldovskaia, A., Teixeira, DS, Silva, MN, & Carraça, EV (2024). Validação da versão portuguesa do Instrumento de Literacia Física Percebida. *Journal of Physical Activity and Health* , 21 (4), 341-349.
- Cale, L., & Harris, J. (2018). The role of knowledge and understanding in fostering physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 280-287.
- Chen, A. (2015). Operationalizing physical literacy for learners: Embodying the motivation to move. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 125-131.
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. routledge.
- Dudley, D., Cairney, J., Wainwright, N., Kriellaars, D., & Mitchell, D. (2017). Critical considerations for physical literacy policy in public health, recreation, sport, and education agencies. *Quest*, 69(4), 436-452.
- Dunton, G. F., Berrigan, D., Ballard-Barbash, R., Graubard, B., & Atienza, A. A. (2009). Joint associations of physical activity and sedentary behaviors with body mass index: results from a time use survey of US adults. *International journal of obesity*, 33(12), 1427-1436.
- 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.
- 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>.

- Saunders, T. J., MacDonald, D. J., Copeland, J. L., Longmuir, P. E., Barnes, J. D., Belanger, K., ... & Tremblay, M. S. (2018). The relationship between sedentary behaviour and physical literacy in Canadian children: a cross-sectional analysis from the RBC-CAPL Learn to Play study. *BMC Public Health*, 18, 1-21.
- Souza, M. F. S., Silva, M. N., Carraça, E. V., Jerónimo, F., & Franco, S. (2022). Dimensões da literacia física em estudantes universitários e sua relação com a atividade física presente e passada: Estudo exploratório, observacional. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (45), 524-537.
- 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.
- Whitehead, M (2010). *Physical Literacy throughout the Lifecourse*. London and New York: Routledge. pp. 12–14.

Discussão e Conclusão Geral

Discussão e Conclusão Geral

Esta dissertação teve como objetivo principal analisar através de dois estudos quantitativos a associação entre a percepção da oferta desportiva municipal e a prática de atividade física, incluindo também o papel das variáveis ligadas à motivação (estudo1) e literacia física (estudo 2), numa amostra da população adulta da freguesia de Santa Clara.

Uma análise correlacional, transversal, das variáveis em estudo (estudo1) constatou que quanto mais elevada é a motivação autónoma e a satisfação da necessidade psicológica básica de competência, maior é o nível de AF vigorosa. Verificou-se ainda que quanto maior é a motivação controlada e menor a satisfação da necessidade psicológica básica de autonomia, maior é o tempo sentado. Quanto ao objetivo deste estudo, referente à comparação de grupos, constatou-se não haver diferença entre o grupo satisfeito e não satisfeito com a oferta desportiva municipal e os níveis de AF, como se previa. Contudo, destaca-se a este nível o uso das Instalações Desportivas Municipais, indicando que os indivíduos que utilizam os equipamentos desportivos disponibilizados pelas autarquias da freguesia de Santa Clara têm níveis mais elevados de AF vigorosa em comparação aos que não utilizam.

No estudo 2, a análise de associações denotou que quanto mais elevada a LF maior é o tempo em AF/caminhada e menor o tempo sentado. No que concerne o segundo objetivo deste estudo, relativamente à comparação de grupos, verificou-se haver uma aproximação à significância para a variável conhecimento e compreensão, indicando que os indivíduos que têm uma melhor atitude em relação à AF e uma consciencialização dos seus benefícios para a saúde são mais ativos fisicamente, confirmando a ligação prevista na literatura, que refere que o conhecimento das recomendações de AF está associado a níveis mais elevados de comportamento de AF, e uma breve exposição educacional às recomendações de AF leva a maiores níveis de AF (Abula et al. 2018).

A competência e o sentimento de bem-estar de cada cidadão na prática de AF estão associados ao nível de literacia e cultura neste âmbito (Onofre, 2017). Tendo em conta esta linha de pensamento, ser fisicamente letrado propicia uma vida ativa, ao longo de toda a vida, e o envolvimento em AF contribui para a qualidade de vida global (Whitehead, 2013). Neste sentido, as autarquias têm uma influência cada vez maior na promoção da AF, através do incremento da oferta desportiva à população local. Posto isto, no parecer de Pereira (1997) esta influência não deve ser isolada dos restantes parceiros, quer ao nível desportivo quer ao nível educacional. O mesmo autor refere ainda que, todas as ações e projetos realizados neste âmbito devem ser concretizados em parceria, no sentido de rentabilizar os meios e recursos existentes e envolver o maior número de indivíduos possível, para tal, devem considerar realizar parcerias com o associativismo desportivo,

estabelecimentos de ensino, instituições particulares de solidariedade social e outras entidades privadas (Pereira, 2000).

O desenvolvimento de uma política desportiva leva a supor à primeira vista um reconhecimento das carências das populações, uma definição dos seus anseios e expectativas, o reconhecimento das potencialidades existentes no local, bem como a constatação do papel exercido pelas instituições. Neste sentido, em junho de 2018 a Organização Mundial da Saúde apresentou o Plano de Ação Global de Promoção da Atividade Física 2018-2030, com o objetivo de dar resposta às solicitações dos países sobre orientações atualizadas, estabelecendo quatro objetivos: criar sociedades ativas (normas sociais e atitudes); criar ambientes ativos (espaços e lugares); criar pessoas ativas (programas e oportunidades); e criar sistemas ativos (governança e facilitadores da ação política) e vinte ações políticas concretas e realizáveis, que retratam motivos culturais, ambientais e individuais da inatividade física, que podem ser universalmente aplicáveis a todos os países, ajudando-os a ampliar e fortalecer a sua resposta com decisões políticas com base em evidências, diretrizes e ferramentas de execução. A referida organização sugere ainda que, o progresso em direção aos objetivos seja controlado através de dois indicadores: a prevalência de AF entre adultos e adolescentes (11 a 17 anos), incentivando todos os países a diminuir a inatividade física geral; e reduzir desequilíbrios que criem grupos populacionais menos ativos. Os objetivos e as ações estão conectados a uma abordagem sistêmica. Essa abordagem sugere a promoção de esforços integrados, pois admite a interligação e a interação existente entre as estratégias que podem contribuir para a diminuição da inatividade física e do comportamento sedentário (OMS, 2019).

Tendo em conta os dois estudos, parece fundamental promover a utilização dos equipamentos desportivos disponibilizados pelas autarquias da freguesia de Santa Clara, uma vez que os indivíduos motivados autonomamente e que utilizam as Instalações Desportivas Municipais localizadas naquela freguesia têm níveis mais elevados de AF vigorosa em minutos por semana, destacando-se também para este tipo de AF uma associação com a satisfação da necessidade psicológica básica de competência. Por outro lado, constatou-se também que quanto maior a Motivação Controlada e menor a satisfação da necessidade psicológica básica de autonomia, maior é o tempo sentado. Quanto às variáveis referentes à satisfação com a oferta desportiva, conhecimento da oferta da desportiva e participação em eventos desportivos promovidos pelas autarquias, não há diferença entre os grupos, ao contrário do que foi sugerido nas hipóteses apresentadas no estudo1. No que se refere ao estudo 2 os resultados confirmaram uma ligação entre a LF e AF, no que diz respeito ao contributo da LF para tornar os indivíduos mais fisicamente ativos, confirmando a hipótese da existência de uma correlação positiva entre as dimensões da LF percebida e os níveis de AF da população adulta daquela freguesia, mais

precisamente entre as variáveis “sentido de si e autoconfiança”, “autoexpressão e comunicação com os outros”, “literacia física total” e a variável AF caminhada minutos/semana. Observou-se também uma correlação significativa negativa entre as dimensões da LF “sentido de si e autoconfiança”, “autoexpressão e comunicação com os outros”, “conhecimento e compreensão”, “literacia física total” e o tempo sentado, sugerindo que quanto maior a LF, menos tempo sentado. Com relação à comparação entre grupos para as variáveis “sentido de si e autoconfiança”, “autoexpressão e comunicação com os outros”, “conhecimento e compreensão” e “literacia física total” relacionadas às variáveis de satisfação com a oferta desportiva, conhecimento da oferta desportiva, participação em eventos desportivos organizados pelas autarquias, não há diferenças entre os grupos. No entanto, no que se diz respeito à variável utilização das Instalações Desportivas Municipais, o teste de comparação entre grupos revelou a existência de uma aproximação à significância para a variável conhecimento e compreensão, indicando que potencialmente os indivíduos que utilizam as Instalações Desportivas Municipais têm uma melhor atitude em relação à AF e uma maior consciencialização dos seus benefícios para a saúde, indicando assim níveis mais elevados de literacia física. Contudo, estudos longitudinais devem ser realizados sobre a relação entre a perceção da oferta desportiva municipal e a prática de atividade física, incluindo também o potencial papel das variáveis ligadas à motivação e literacia física.

Limitações e caminhos futuros

Apesar de obtidas informações relevantes por meio dos trabalhos apresentados, como todos os estudos exploratórios, estes revelam algumas limitações. O número reduzido de unidades de análise utilizadas nos dois estudos poderá ter dificultado a obtenção de conexões significativas nos dados, pois os testes estatísticos geralmente demandam uma amostra maior para assegurar uma representação justa e isto pode ser limitador (Abbadia, 2022). O fato das características sociodemográficas não terem sido contempladas enquanto variável, as quais por vezes se revelam um fator determinante, para o comportamento dos indivíduos nos mais diversos contextos que integram a vida dos mesmos, nomeadamente na prática de exercício físico. Os estudos apresentados são de desenho transversal, não permitindo a relação de causa e efeito entre as variáveis analisadas. Estudos longitudinais que permitam a compreensão dos mecanismos causais são importantes para informar futuras intervenções (Lee et al. 2019). No contexto geral, grande parte da literatura científica que serviu de suporte a esta tese e aos temas analisados, foi de língua inglesa, pois em língua portuguesa a informação é escassa. É necessária mais investigação neste domínio, principalmente em Portugal.

Conclusão

Os resultados deste estudo realçam a importância da motivação autónoma, da literacia física e da utilização das Instalações Desportivas Municipais, no aumento dos níveis de atividade física na população adulta da freguesia de Santa Clara. Os estudos revelaram que os indivíduos motivados autonomamente e que utilizam as Instalações Desportivas Municipais disponibilizadas pelas autarquias têm níveis mais elevados de AF vigorosa em minutos por semana e que quanto mais elevada a literacia física maior é o tempo em AF/caminhada e menor é o tempo sentado, sugerindo uma maior atitude em relação à atividade física e uma maior consciencialização dos seus benefícios para a saúde. Contudo, mais pesquisas e estudos devem ser realizados sobre a relação entre a perceção da oferta desportiva municipal, motivação, literacia física e a prática de atividade física na comunidade. Intervenções futuras podem, também, verificar o impacto da oferta desportiva municipal, na saúde e bem-estar, e como a motivação e a literacia física podem contribuir no combate à inatividade física. Intervenções direcionadas na identificação dos tipos de regulação motivacional, influências ambientais e no aumento da literacia física, com especial atenção na sua componente de conhecimento e compreensão podem ser particularmente relevantes.

Referências Bibliográficas

- Abbadia, J. (2022). What Are the Limitations in Research and How to Write Them. Mind the Graph Blog. <https://mindthegraph.com/blog/limitations-inresearch>.
- 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.
- Constantino, J. M. (1999). Desporto, política e autarquias.
- Lee, H., Herbert, R. D., Lamb, S. E., Moseley, A. M., & McAuley, J. H. (2019). Investigating causal mechanisms in randomised controlled trials. *Trials*, 20, 1-5.
- Onofre, M. (2017). A qualidade da educação física como essência da promoção de uma cidadania ativa e saudável. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (31), 328-333.
- Pereira, E. (1997). O desporto e as autarquias. *Revista Horizonte*, 13(76), 22-25.
- Pereira, E. (2000). Actividades físicas e desportivas: que intervenção autárquica. *Revista horizonte*, 16(96), 12-20.
- Whitehead, M. (2013). Definition of physical literacy and clarification of related issues. *Icsspe Bulletin*, 65(1.2).
- World Health Organization. (2019). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. World Health Organization.

Instrumentos de recolha de dados

...

Anexo 1. Apresentação do Questionário

Pesquisa: Perceção da oferta desportiva municipal, motivação, literacia física e prática de atividade física em adultos da freguesia de Santa Clara

Estimado, munícipe,

Sou Professor de Educação Física e Técnico Superior, na Divisão de Gestão da Oferta Desportiva do Departamento de Atividade Física e Desporto da Câmara Municipal de Lisboa e exerço funções de Diretor Técnico da Pista de Atletismo Municipal Professor Moniz Pereira.

O presente formulário insere-se no âmbito de uma pesquisa sobre “Perceção da oferta desportiva municipal, motivação, literacia física e prática de atividade física em adultos da freguesia de Santa Clara”, a realizar no âmbito do 2º Curso de Mestrado em Desporto, Educação e Literacia Física, da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Na atualidade, é necessário recorrer a investigação científica em Desporto para fazer uma análise crítica e reflexiva sobre os comportamentos de atividade física e, deste modo, melhorar a oferta desportiva disponibilizada aos utentes.

Neste sentido, solicito a sua colaboração para o preenchimento deste questionário. O mesmo será anónimo e confidencial, os dados recolhidos serão tratados, analisados e divulgados de acordo com as regras de investigação científica.

*** Indica uma pergunta obrigatória**

Anexo 2. Termo de Consentimento Informado

Caro senhor(a)

Gostaríamos de o convidar a participar num projeto de investigação sobre a Perceção da oferta desportiva municipal, motivação, literacia física e prática de atividade física em adultos da freguesia de Santa Clara.

Este estudo está a ser realizado no âmbito do trabalho de mestrado em Desporto, Educação e Literacia Física da Universidade Lusófona, do mestrando Júlio Reis.

A sua participação é voluntária ser-lhe-á pedido um consentimento antes do início das questões. Pode, ainda assim, desistir a qualquer momento.

Além de voluntária a sua participação é anónima. 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.

Em todo o questionário, não existem respostas certas ou erradas, apenas desejamos conhecer a sua realidade.

Supervisão do projeto:

Professora Marlene Nunes Silva e Eliana Carraça

Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona

Agradecemos a sua disponibilidade e colaboração!

Solicito que seja assinalada apenas uma oval.

Declaro que li e... *

☐ ACEITO as condições da minha participação

☐ NÃO ACEITO. Não desejo participar

Anexo 3. Guião de Perguntas

Parte I - Questionário Sociodemográfico

Sexo *

- ☐ Masculino
- ☐ Feminino
- ☐ Outro / Prefiro não dizer

Idade *

Estado Civil

- ☐ Casado(a)/União de facto
- ☐ Separado(a) ou Divorciado(a)
- ☐ Viúvo(a)
- ☐ Solteiro(a) Outra
- ☐ situação

Escolaridade *

- ☐ Sabe ler e escrever
- ☐ Ensino primário
- ☐ Ensino secundário
- ☐ Ensino superior

Ocupação/situação profissional *

- ☐ Estudante
- ☐ Desempregado
- ☐ Reformado
- ☐ Trabalhador por conta de outrem
- ☐ Trabalhador por conta própria

Localidade em que reside na freguesia de Santa Clara *

Parte II - Perceção das oportunidades para a prática desportiva na freguesia

No corrente ano teve conhecimento de alguma atividade no âmbito desportivo, promovida pela Câmara/Junta, na Freguesia de Santa Clara? *

☐ Não

☐ Sim

Caso tenha respondido SIM na questão anterior, qual foi a atividade?

No corrente ano participou em alguma atividade no âmbito desportivo, promovida pela Câmara/Junta, na Freguesia de Santa Clara? *

☐ Não

☐ Sim

Caso tenha respondido SIM na questão anterior, qual foi a atividade?

Costuma utilizar alguma das Instalações Desportivas Municipais ou Espaços Desportivos Municipais existentes na Freguesia de Santa Clara, para realizar atividade física/desportiva? *

☐ Não

☐ Sim

Caso tenha respondido SIM na questão anterior, qual a Instalação/Espaço Desportivo que utiliza?

Costuma realizar alguma atividade física/desportiva na Freguesia de Santa Clara? *

☐ Não

☐ Sim

Caso tenha respondido SIM na questão anterior, qual a atividade física/desportiva que realiza?

Está satisfeito (a) com as atividades físicas/desportivas oferecidas nas Instalações Desportivas Municipais ou nos Espaços Desportivos Municipais, localizados na Freguesia de Santa Clara? *

☐ Sim

☐ Não

Caso tenha respondido **NÃO** na questão anterior, qual o motivo ainsatisfação? *

Tem alguma sugestão que pudesse dar à Câmara/Junta, no âmbito da oferta de atividade física/desportiva, na Freguesia de Santa Clara? *

- ☐ Não
☐ Sim

Caso tenha respondido **SIM** na questão anterior, qual a sua sugestão?

Recomendaria as Instalações Desportivas Municipais ou os Espaços Desportivos Municipais, localizados na Freguesia de Santa Clara, para um amigo ou familiar? *

- ☐ Sim
☐ Não

Caso tenha respondido **NÃO** na questão anterior, por que não recomendaria?

PARTE III - Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) - Versão Curta

As questões que se apresentam referem-se ao tempo que despende na atividade física numa semana. Este questionário inclui questões acerca de atividades que faz no trabalho, para se deslocar de um lado para outro, atividades referentes à casa ou ao jardim e atividades que efetua no seu tempo livre para entretenimento, exercício ou desporto. As suas respostas são importantes. Por favor responda a todas as questões mesmo que não se considere uma pessoa ativa.

Ao responder às seguintes questões considere o seguinte:

- a) Atividade física vigorosa refere-se a atividades que requerem muito esforço físico e tornam a respiração muito mais intensa que o normal;
- b) Atividade física moderada refere-se a atividades que requerem esforço físico moderado e torna a respiração um pouco mais intensa que o normal;
- c) Ao responder às questões considere apenas as atividades físicas que realize durante pelo menos 10 minutos seguidos.

1a Habitualmente, por semana, quantos dias faz atividades físicas vigorosas como levantar e/ou transportar objetos pesados, cavar, ginástica aeróbia ou andar de bicicleta a uma velocidade acelerada? *

- ☐ 1 dia por semana
- ☐ 2 dias por semana
- ☐ 3 dias por semana
- ☐ 4 dias por semana
- ☐ 5 dias por semana
- ☐ 6 dias por semana
- ☐ 7 dias por semana
- ☐ Nenhum (passe para a questão 2a)

1b Quanto tempo costuma fazer atividade física vigorosa por dia? *

Exemplo: 08:30

2a Normalmente, por semana, quantos dias faz atividade física moderada como levantar e/ou transportar objetos leves, andar de bicicleta a uma velocidade moderada ou jogar tênis? **(Não inclua o andar/caminhar).***

- ☐ 1 dia por semana
- ☐ 2 dias por semana
- ☐ 3 dias por semana
- ☐ 4 dias por semana
- ☐ 5 dias por semana
- ☐ 6 dias por semana
- ☐ 7 dias por semana
- ☐ Nenhum (passe para a questão 3a)

2b Quanto tempo costuma fazer atividade física moderada por dia? *

Exemplo: 08:30

3a Habitualmente, por semana, quantos dias caminha durante pelo menos 10 minutos seguidos? Inclua caminhadas para o trabalho e para casa, para se deslocar de um lado para outro e qualquer outra caminhada que possa fazer somente para recreação, desporto ou lazer. *

- ☐ 1 dia por semana
- ☐ 2 dias por semana
- ☐ 3 dias por semana
- ☐ 4 dias por semana
- ☐ 5 dias por semana
- ☐ 6 dias por semana
- ☐ 7 dias por semana
- ☐ Nenhum (passe para a questão 4a)

3b Quanto tempo costuma caminhar por dia?

Exemplo: 08:30

As questões seguintes referem-se ao tempo que está sentado diariamente no trabalho, em casa, no percurso para o trabalho e durante os tempos livres. Estas questões incluem o tempo em que está sentado numa secretária, a visitar amigos, a ler ou sentado/deitado a ver televisão.

4a Quanto tempo costuma estar sentado(a) num dia de semana?

Exemplo: 08:30

4b Quanto tempo costuma estar sentado num dia de fim-de-semana? *

Exemplo: 08:30

PARTE IV - Questionário de Regulação Comportamental em Exercício(BREQ-3)

Por favor, considere as razões pelas quais faz/faria atividade física e, indique em cada afirmação, o seu grau de concordância com a mesma.

Sinto-me culpado(a) quando não faço exercício *

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Dou valor aos benefícios/vantagens do exercício *

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Penso que fazer exercício é uma perda de tempo *

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Faço exercício porque outras pessoas me dizem para o fazer. *

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Faço exercício porque sinto orgulho de mim próprio(a) quando consigo persistir.*

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Considero que fazer exercício é uma parte fundamental daquilo que eu sou. *

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Gosto das minhas sessões de exercício *

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

PARTE V - Questionário de Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas

Por favor, responda com base naquilo que habitualmente sente quando pratica atividade física e, indique em cada afirmação, o seu grau de concordância com a mesma

Tenho uma sensação de escolha e liberdade. *

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem discordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Sinto-me capaz naquilo que faço. *

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem discordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Experiencio um sentimento caloroso com as pessoas com as quais me relaciono.*

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem discordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Sinto que o faço por “obrigação” *

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem discordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Na maioria das vezes, sinto-me desapontado com o meu desempenho. *

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem discordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Sinto-me excluído do grupo ao qual eu quero pertencer *

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Parte VI - Questionário de Compreensão da Literacia Física Percebida

O questionário que se segue apresenta um conjunto de afirmações. Posto isto, utilizando a escala abaixo, indique em cada afirmação, o seu grau de concordância com a mesma.

Possuo adequadas habilidades motoras fundamentais.*

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Considerando a minha idade estou em boa condição física. *

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Sou capaz de utilizar as habilidades motoras aprendidas, em outras atividades físicas/desportivas.*

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Tenho uma atitude positiva e interesse em atividades físicas/desportivas *

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

A prática de atividades físicas/desportivas é algo que valorizo em mim e nos outros*

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Sou capaz de aplicar os conhecimentos adquiridos em Educação Física ao longo do tempo*

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Tenho competências de gestão da minha condição física *

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Tenho competências de avaliação da minha saúde *

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Estou disposto a praticar atividades físicas/desportivas para melhorar a saúde.*

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Tenho fortes competências de comunicação. *

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Tenho fortes competências sociais. *

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Confio na capacidade de sobreviver num ambiente natural ou selvagem. *

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Sou capaz de lidar com problemas e dificuldades. *

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Para mim praticar as atividades físicas/desportivas é uma forma de estar. *

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Consigo integrar as atividades físicas/desportivas nos meus hábitos de vida.*

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Faço amizades através das atividades físicas/desportivas. *

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Estou consciente dos benefícios que a prática de atividades físicas e desportivas têm para saúde.*

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente

Procuro conhecer as tendências atuais na área da atividade física/desportiva.*

- ☐ Discordo totalmente
- ☐ Discordo parcialmente
- ☐ Não concordo nem descordo
- ☐ Concordo parcialmente
- ☐ Concordo totalmente