

**Avaliação dos efeitos da pandemia Covid-19 na  
intenção de participação, expetativas e  
barreiras à prática desportiva de estudantes  
universitários**

Maria João Pires Vaz Cardoso da Silva

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em  
Ciências do Desporto  
(2<sup>o</sup> ciclo de estudos)

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Doutora Maria Dulce Leal Esteves

Junho 2022



# Agradecimentos

Este trabalho é fruto não apenas de um esforço pessoal, mas de todo o apoio da minha família, amigos e da minha orientadora de mestrado, bem como da disponibilidade de algumas entidades.

Agradeço a toda à minha família pelo apoio incondicional que me deu ao longo deste percurso e por me fazerem acreditar sempre que eu ia conseguir.

Ao meu marido pela paciência, carinho e amor que sempre demonstrou, mesmo quando eu não tive tempo para ele.

Às minhas filhas, Bárbara e Sofia, pela força e motivação e por todas as vezes que me dizem “que sou a maior”.

À minha orientadora de mestrado, Dra. Dulce Esteves, por todo o apoio, ajuda e paciência ao longo dos meses de realização desta tese.

Aos meus amigos que sempre me apoiaram e motivaram para não desistir e terminar esta etapa.

Aos meus colegas de trabalho da reprografia pela ajuda na impressão da tese.

Ao Professor Joaquim Mateus pela amizade ao longo destes anos de trabalho e partilha de grandes momentos, que não deixou de me auxiliar na verificação e correção da tese.

À FADU, na pessoa do Dr. Cedric Teixeira Vieira, pela enorme ajuda no envio dos inquéritos aos atletas.

Aos responsáveis da área do desporto de todas as instituições do ensino superior pela disponibilidade que demonstraram ao enviarem os inquéritos aos seus alunos/atletas inscritos na FADU.



# Resumo

Com o início da pandemia de Covid-19, uma das estratégias de saúde pública foi a realização de confinamentos para reduzir contágios, sendo que a prática desportiva foi amplamente afetada. No desporto universitário, o encerramento de muitas instalações desportivas e a suspensão do regime presencial de aulas, foram fatores decisivos para a quebra significativa do número de praticantes envolvidos nas atividades promovidas pelos clubes da Federação Académica do Desporto Universitário (FADU).

O objetivo deste estudo foi avaliar os efeitos da pandemia de Covid-19 (i) nos hábitos durante o confinamento, nomeadamente relativamente ao treino desportivo, às horas de sono e ao tempo gasto nas diferentes atividades diárias; (ii) na intenção de participação, nas expectativas e nas barreiras à prática desportiva e (iii) no estado geral de saúde dos estudantes universitários. Pretende ainda avaliar possíveis diferenças de sexo, ensino superior universitário/politécnico e modalidades individuais/coletivas na intenção de manter a prática de desporto universitário após o confinamento.

Realizou-se um estudo transversal, não experimental, descritivo, tendo como base a disseminação de um questionário através da plataforma Google Forms por todos os alunos inscritos na FADU.

Dos resultados obtidos destacamos: a) 71% dos respondentes afirmaram ter sentido que diminuíram a aptidão física; b) 85% afirmaram ter intenção de se manter no desporto universitário; c) apenas 7% dos respondentes referiram ter intenção de abandonar a prática desportiva; d) a intenção de continuar no desporto universitário é maior nos respondentes que frequentam universidades; e) a intenção de manter a participação no desporto universitário é maior nos praticantes de modalidades individuais do que nos praticantes de modalidades coletivas; f) a manutenção de treinos durante o confinamento, ocorreu predominantemente no sexo feminino, nos praticantes de modalidades individuais e nos alunos das universidades.

Estes dados permitem concluir que, embora a pandemia de Covid-19 tenha alterado os hábitos de prática desportiva nos estudantes universitários, houve manutenção da intenção destes atletas se manterem na prática de desporto universitário.

Palavras-chave: Covid-19; prática desportiva; desporto universitário; intenção de manter a prática desportiva; confinamento



# Abstract

With the beginning of the Covid-19 pandemic, one of the public health strategies was the implementation of confinements to reduce contagions and sports practice was largely affected. In university sport, the closure of many sport facilities and the suspension of presencial classes regime, were decisive factors for the significant drop in the number of practitioners involved in the activities promoted by clubs of the Federação Académica do Desporto Universitário (FADU).

The objective of this study was to evaluate the effects of the Covid-19 pandemic (i) on habits during confinement, namely in relation to sports training, hours of sleep and time spent in different daily activities; (ii) the intention to participate, expectations and barriers to sports practice and (iii) the general state of health of university students. It also intends to evaluate possible differences in sex, university/polytechnic and individual/group modalities in order to maintain the practice of university sports after confinement.

A cross-sectional, non-experimental, descriptive study was carried out, based on the dissemination of a questionnaire through the Google Forms platform by all students enrolled in FADU.

From the results obtained, we highlight: a) 71% of the respondents stated that they felt their physical fitness reduced; b) 85% said they intended to stay in university sports; c) only 7% of the respondents mentioned that they had the intention of abandoning the practice of sports; d) the intention to continue in university sport is greater in respondents who attend universities; e) the intention to maintain participation in university sports is greater in practitioners of individual modalities than in practitioners of collective modalities; f) the maintenance of training during confinement, occurred predominantly among females, practitioners of individual modalities and university students.

These data allow us to conclude that, although the Covid-19 pandemic has changed the sports practice habits of university students, there was maintenance of the intention of these athletes to remain in the practice of university sports.

Keywords: Covid-19; sports practice; university sport; intention to keep practicing sports; lockdown





# Índice

Capítulo 1.....	1
Introdução .....	1
Capítulo 2 .....	3
Revisão da Literatura .....	3
Desporto: breve história e conceito .....	3
Desporto universitário: realidade da prática em Portugal.....	4
Covid 19: influência na atividade física .....	6
Covid 19: influência na prática desportiva .....	8
Covid 19: influência na prática desportiva universitária em Portugal.....	9
Covid 19: influência na intenção de voltar à prática desportiva universitária .....	11
Objetivos de trabalho .....	12
Capítulo 3 .....	14
Metodologia.....	14
Instrumento.....	14
Procedimentos.....	14
Amostra .....	15
Análise estatística .....	17
Capítulo 4 .....	18
Resultados .....	18
Hábitos durante o confinamento.....	18
Intenção de prática desportiva após o confinamento .....	19
Estado geral de saúde .....	21
Comparação entre grupos (sexo/tipo de ensino/tipo de modalidade) quanto à intenção de continuar a participar no Desporto Universitário .....	23
Comparação entre grupos (sexo/tipo de ensino/tipo de modalidade) quanto ao tipo de prática desportiva durante o confinamento .....	24
Capítulo 5 .....	26
Discussão.....	26
Capítulo 6 .....	30
Conclusão .....	30
Limitações .....	31
Trabalho Futuro .....	32
Capítulo 7.....	33
Referências Bibliográficas.....	33
Anexo 1 .....	38
Questionário.....	38



# Lista de Figuras

Figura 1- Distribuição da amostra quanto ao distrito a que pertence.....	16
Figura 2- Distribuição da amostra quanto à modalidade praticada .....	16
Figura 3- Hábitos de sono durante o confinamento .....	19
Figura 4- Intenção de abandonar a prática desportiva.....	20
Figura 5- continuar a praticar a modalidade desportiva .....	20
Figura 6- Principais motivos para abandono da prática desportiva .....	21
Figura 7- Percepção geral do estado de saúde .....	22
Figura 8- Auto-relato de comportamentos pouco saudáveis .....	22



# Lista de Tabelas

Tabela 1- Dados comparativos do impacto da pandemia no desporto universitário (adaptado do relatório de atividades da FADU) .....	10
Tabela 2- Análise descritiva sobre exercício e condição física durante o confinamento de 2020.....	18
Tabela 3- Tempo diário gasto em diferentes atividades durante o confinamento.....	19
Tabela 4 - Análise de comparação entre grupos quanto à intenção de continuar a participar no Desporto Universitário (sexo/tipo de ensino/modalidade) .....	23
Tabela 5- Análise de comparação entre grupos quanto à intenção de desistir do Desporto Universitário (sexo/tipo de ensino/modalidade) .....	23



## **Lista de Acrónimos**

AF	Atividade Física
DGS	Direção Geral de Saúde
DU	Desporto Universitário
FADU	Federação Académica de Desporto Universitário
FISU	International University Sports Federation
FPDU	Federação Portuguesa de Desporto Universitário
MERS	Middle East Respiratory Syndrome
OMS	Organização Mundial de Saúde
SARS	Severe Acute Respiratory Syndrome





# Capítulo 1

## Introdução

O impacto da pandemia global causada pela SARS-CoV-2 (geralmente referida como COVID-19) tem sido imensa e os efeitos na sociedade ainda estão a emergir. Todos sofremos mudanças drásticas nas nossas rotinas pessoais, profissionais e de lazer, torna-se cada vez mais pertinente perceber o real impacto da pandemia de Covid-19 nas diferentes vertentes das nossas vidas.

O desporto e a atividade física (AF) são vistos na sociedade atual como fatores importantes na manutenção de hábitos de vida saudáveis, estando muitas vezes relacionados com a prevenção de doenças crónicas (Anderson e Durstine, 2019; Pedersen e Saltin, 2015), trazendo inúmeros benefícios ao nosso sistema imunitário (Nieman e Wentz, 2019). Além disso, a AF apresenta efeitos positivos a nível psicológico, nomeadamente no controlo da ansiedade e stress e na gestão de quadros de depressão (Biddle et al., 2019; Paluska, e Schwenk, 2000).

Para os estudantes universitários, a prática de AF e a participação no desporto universitário soma a todas as vantagens acima descritas, uma dimensão social determinante (Chan et al., 2019; VanKim e Nelson, 2013).

A pandemia de Covid-19 veio alterar por completo as dinâmicas dos estudantes universitários (Laranjeira et al., 2021; Romero-Blanco et al, 2020). O confinamento obrigou ao encerramento das universidades e politécnicos e, conseqüentemente, houve interrupção de todas as atividades relacionados com o desporto universitário.

Até à data, sendo do nosso conhecimento, foram publicados 10 artigos científicos que estudam o efeito da pandemia e do conseqüente confinamento nos estudantes universitários portugueses: três sobre o conhecimento dos universitários: sobre a doença e os comportamentos de proteção (Alves et al., 2020), procura de informação e literacia em saúde (Rosário et al., 2020) e perceção sobre o Serviço Nacional de Saúde (Pinto et al., 2021); dois sobre a adaptação dos universitários às aulas online (Bruscato e Batista, 2021; Flores et al., 2021); um sobre a intenção empreendedora dos universitários (Xavier et al., 2020); um sobre a saúde e bem estar dos cadetes militares portugueses (Gomes et al., 2021); um sobre as atividades de tempo livre

durante o confinamento (Mocetao et al., 2021) e um sobre os hábitos de consumo de álcool durante o confinamento (Vasconcelos et al., 2020).

O efeito da interrupção do desporto universitário no estilo de vida dos desportistas universitários não foi alvo de investigação.

Assim, torna-se importante perceber até que ponto a interrupção do desporto universitário teve impacto na alteração dos hábitos de vida dos estudantes universitários, de que modo estes conseguiram manter treinos e prática de atividade física em casa, qual a intenção destes estudantes em manterem a prática de desporto universitário após o confinamento e quais as expectativas dos mesmos em relação à prática desportiva.

Com este estudo pretendem-se avaliar os efeitos da pandemia de Covid-19 (i) nos hábitos durante o confinamento, nomeadamente relativamente ao treino desportivo, às horas de sono e ao tempo gasto nas diferentes atividades diárias; (ii) na intenção de participação, nas expectativas e nas barreiras à prática desportiva e (iii) no estado geral de saúde dos estudantes universitários. Pretende ainda avaliar possíveis diferenças relativamente ao sexo, ensino superior universitário/politécnico e modalidades individuais/coletivas na intenção de manter a prática de desporto universitário após o confinamento.

Esta dissertação está organizada em 7 capítulos, sendo o primeiro capítulo a introdução, o segundo capítulo a revisão bibliográfica sobre o efeito da pandemia nos hábitos desportivos dos universitários e na participação no desporto universitários, o terceiro capítulo descreve a metodologia seguida para o desenvolvimento dos instrumentos e a recolha de dados, no quarto capítulo são apresentados os resultados, a discussão dos resultados é feita no quinto capítulo, sendo as conclusões, limitações e trabalho futuro apresentados no sexto capítulo. O sétimo capítulo contém as referências bibliográficas.

No anexo 1 encontra-se o instrumento utilizado.

## Capítulo 2

### Revisão da Literatura

#### Desporto: breve história e conceito

O movimento é intrínseco ao ser humano e faz parte do quotidiano de qualquer um de nós. A capacidade de nos movermos é crucial para que tenhamos uma vida independente, sendo que quem tem uma vida mais sedentária tendencialmente tem maiores limitações na autonomia e na qualidade de vida relacionada com a saúde (Araújo, 2021).

O Desporto, como uma expressão do movimento, é uma das principais atividades do ser humano, não só nos países mais desenvolvidos, mas também nos mais pobres do Mundo e surge, como indica a sua origem etimológica, como um fenómeno social espontâneo (Serrado, 2014).

A palavra inglesa *Sport* resulta da contração da palavra *disport*, cuja origem francesa *deport* indica “sair do trabalho” ou “tempo livre” (Buendía, 2001). Apesar da sua existência social secular, o conceito de desporto é ainda difícil de definir, não existindo um consenso atual sobre a sua definição conceptual (Serrado, 2014), no entanto, segundo a alínea a) do ponto 1, do 1º artigo da Carta Europeia do Desporto (1992), Desporto consiste em "*todas as formas de atividade física que, através da participação ocasional ou organizada, visam exprimir ou melhorar a condição física e o bem estar mental, constituindo relações sociais ou obtendo resultados nas competições a todos os níveis*".

É absolutamente inequívoco que o Desporto é entendido como importante nas áreas de educação e formação, saúde, promoção do voluntariado e cidadania ativa, tendo sido reconhecidas as capacidades na promoção da inclusão social, integração e igualdade de oportunidades (Serrado, 2014).

Na História do mundo, o Desporto foi a garantia de união entre povos e religiões. Foi e é uma peça fundamental na compreensão das condições de vida da população, bem como no estabelecimento de estratégias de ordenamento do território (Mezzadri et al., 2015). Em Portugal, por exemplo, a distribuição geográfica dos clubes de primeira liga de futebol é um indicador do grau de desenvolvimento da economia local.

O desporto e os eventos desportivos arrastam multidões. É um fenómeno único, complexo, diversificado e é, atualmente, um fenómeno cultural universal, ocupando há muito um lugar firme e justificado no seio da formação e investigação universitária (Buendía, 2001).

## **Desporto universitário: realidade da prática em Portugal**

O Desporto Universitário (DU) nasce enquanto conceito na Inglaterra do século XIX, através de Thomas Arnold, que durante os seus esforços para reformar o ensino público neste país, reconheceu que a prática desportiva era essencial para o desenvolvimento integral dos jovens (Rocha, 1969).

Kay (1999) (citado por Colaço & Fleck, 2009) diz-nos que o DU é formado por um conjunto de práticas lúdicas, desportivas e de formação, desenvolvendo-se nas universidades como uma atividade extracurricular. Estas práticas desportivas podem ser desenvolvidas como forma de lazer; de modo semiprofissional, em que os estudantes competem pela instituição em troca de bolsa de estudos, e na forma profissional com atletas profissionais competindo e representando o nome da universidade em diversos campeonatos.

Em Portugal, o aparecimento do DU remonta à década de 30 do séc. XX, a par com o aparecimento da Mocidade Portuguesa. Esta entidade paramilitar, responsável pela educação em Portugal nesta época, foi a impulsionadora das primeiras competições desportivas escolares e de encontros desportivos nacionais. Na década de 40 foi criada a Inspeção do Desporto Universitário, com o objetivo de inspecionar, controlar e organizar o Desporto em todas as Instituições de Ensino Superior e, sob a sua égide, realizaram-se os primeiros Campeonatos Universitários, denominados de Campeonatos Universitários da Mocidade Portuguesa, em que participavam os melhores atletas das Instituições de Ensino, representando as Escolas/Universidades a que pertenciam (Rocha, 1969).

A partir dos anos 50, o Desporto Universitário português começa a ganhar cada vez mais relevância, com a adesão de Portugal à FISU (International University Sports Federation) e com a primeira participação nos Jogos Universitários em San Sebastian com uma delegação de 40 atletas. Um dos grandes impulsionadores do desporto universitário em Portugal foi o Dr. Armando Rocha, que ocupou funções de subinspetor e inspetor do desporto universitário de 1951 a 1969. Ainda durante o seu

mandato, Portugal participa nos Jogos Mundiais Universitários de Paris e foi criado o 1º Plano de Fomento do Desporto Universitário, que serviu de base ao desenvolvimento do 1º e 2º Plano Gimnodesportivos.

Durante os anos em que esteve como inspetor, o Dr. Armando Rocha defendeu também a introdução de uma disciplina de desporto obrigatório nos primeiros anos de Ensino Superior, uma vez que considerava que a sociedade estava a ficar sedentária, o desporto tinha cada vez menos praticantes e a condição física dos jovens estava a tornar-se deficiente (Rocha, 1969).

Na década seguinte, a responsabilidade do desporto universitário varia de entidade para entidade, passando para a alçada da Direção Geral dos Desportos e posteriormente para a Direção Geral do Ensino Superior, mas sempre com a preocupação de a manter sob a dependência estatal. Em 1987, numa tentativa do desporto universitário funcionar sem influência estatal, é criada a Federação Portuguesa de Desporto Universitário (FPDU), que teve uma duração curta, uma vez que não tinha sido criada por iniciativa das Universidades, estudantes ou Associações de Estudantes.

Em 1990, sob vontade dos estudantes participarem mais ativamente no planeamento do desporto universitário, é criada, com o apoio das principais Associações Académicas, a Federação Académica de Desporto Universitário (FADU), com o intuito de organizar, incentivar e dinamizar o desporto no Ensino Superior.

De realçar que durante esse ano foi também redigida a Lei de Bases do Sistema Desportivo (Lei nº1/1990 de 13 de janeiro), que integra o desporto universitário no seu 7º artigo, onde responsabiliza os estabelecimentos de Ensino Superior por regular a prática desportiva das respetivas comunidades, dotando-as de quadros técnicos e apoio ao movimento associativo. Para além disso, responsabiliza também as associações de estudantes pela organização e desenvolvimento do desporto no Ensino Superior (Assembleia da República, 1990).

Em 1993, a FADU é aceite como membro da FISU e em 1995 é reconhecida com o Estatuto de Utilidade Pública Desportiva (DR nº244 II Série de 21710/95).

Atualmente o Desporto Universitário está presente na Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro), no artigo 28º (Estabelecimentos de educação e ensino), em que refere que são as instituições de Ensino Superior responsáveis por definir os princípios reguladores da prática desportiva das respetivas comunidades, e as associações estudantis e os seus dirigentes responsáveis pelo desenvolvimento da prática do Desporto neste âmbito.

A FADU é neste momento uma federação multidesportiva dirigida exclusivamente por estudantes e constituída pelos seguintes órgãos sociais em Assembleia Geral: Presidente, Direção (Administrador e Vice-Presidentes), Conselho Fiscal, Conselho de Justiça, Conselho de Disciplina e Mesa de Assembleia Geral (FADU, 2014)

A Assembleia Geral é o órgão deliberativo máximo da FADU e é constituída por delegados designados pelas associações de estudantes que fazem parte da FADU, delegados individuais eleitos pelos estudantes, representantes das entidades parceiras e por representantes das entidades fundadoras. No que diz respeito ao Presidente, este é responsável por representar a FADU e conduzir a sua política, bem como regular o funcionamento e colaboração de todos os seus órgãos. Já a Direção é o órgão que se dedica à administração da FADU, competindo-lhe entre outras tarefas: aprovar regulamentos, organizar competições desportivas, elaborar o plano de atividades e orçamento e zelar pelo cumprimento dos regulamentos e estatutos. O Conselho Fiscal trata de regular a matéria no âmbito da contabilidade, sendo responsável entre as demais medidas por: verificar a regularidade dos registos contabilísticos, verificar o património da FADU, emitir parecer sobre o plano de atividades e orçamento e controlar as verbas pagas pelos associados. O Conselho de Disciplina é responsável por apreciar e punir, de acordo com as regras e regulamentos, as infrações disciplinares em matéria desportiva (FADU, 2014).

Por outro lado, o Conselho de Justiça julga matéria de facto e de direito e tem a competência de conhecer os recursos das decisões disciplinares (FADU, 2014).

Atualmente a FADU tem em competição mais de 8000 praticantes filiados, divididos por 50 modalidades coletivas e individuais, envolvendo mais de 100 clubes e 500 equipas. Organiza anualmente 76 Campeonatos Nacionais Universitários e 48 regionais e atribui oficialmente 307 títulos nacionais universitários, culminando com a organização da Gala do Desporto Universitário, para homenagear os melhores do ano (FADU, n.d.).

## **Covid 19: influência na atividade física**

Os coronavírus são conhecidos há mais de 50 anos, mas só nos últimos 20 anos emergiram 3 epidemias relacionadas com esta família de vírus (Gralinski & Menachery, 2020). Em 2002 emergiu o SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) em Guandong, China, cerca de 10 anos depois surgiria o MERS - Cov (Middle East

Respiratory Syndrome Coronavirus) no Médio Oriente (Sahin, 2020) e no ano de 2019, em Wuhan, China, foram reportados casos de pacientes com sintomas similares aos do SARS e do MERS, incluindo pneumonia, febre e dificuldade em respirar (Gralinski & Menachery, 2020), o que lançou um alerta à escala global.

No dia 7 de janeiro de 2020, as autoridades chinesas revelaram que a epidemia de pneumonia estava relacionada com um novo tipo de coronarírus (nCoV). No dia 11 de fevereiro de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu a doença provocada por este novo coronarírus por *COVID-19* (Sahin, 2020) e a 11 de março de 2020 a OMS declarou a COVID-19 uma pandemia à escala mundial (Jagim et al., 2020).

No dia 2 de março de 2020, a Direção Geral de Saúde (DGS) confirmava os 2 primeiros casos de COVID-19 em Portugal. Uma vez que o distanciamento social e o confinamento se confirmaram essenciais para a contenção do vírus (Castañeda-Babarro et al., 2020), no dia 19 de março de 2020 o país inicia o primeiro confinamento.

O confinamento a que a COVID – 19 obrigou em todo o mundo não tem precedentes, pelo que se desconhecia o efeito que podia ter na saúde e bem-estar da população. Nestas circunstâncias existiu uma mudança radical das rotinas e hábitos de vida, nomeadamente no que diz respeito à prática de atividade física, hábitos alimentares, qualidade do sono, entre outros (Castañeda-Babarro et al., 2020; Felipe et al., 2020).

A atividade física está definida como um movimento corporal realizado pelo sistema músculo-esquelético e que necessita de gastar energia (Shahidi et al., 2020). A atividade física contribui para a redução do risco de doença cardiovascular, para o controlo da hipertensão e tem efeitos positivos no sistema metabólico (nomeadamente no controlo da insulina), sendo todos estes fatores de risco para desenvolvimento de doença mais severa nos casos de Covid-19 (Dwyer et al., 2020). Podemos ainda acrescentar que a prática de atividade física tem um papel de extrema importância no sistema imunitário e nas defesas antivirais do nosso organismo (Woods et al., 2020).

Durante os confinamentos impostos pelos governos de todo o mundo e aconselhados pela OMS, a prática de atividade física foi muito afetada, uma vez que esta prática, principalmente em grupo, poderia ser um meio de contágio de Covid-19, devido à dificuldade de manter distanciamento social e de ventilar espaços (Crisafulli & Pagliaro, 2021).

Os confinamentos limitaram também os indivíduos na prática de exercício ao ar livre, forçando as pessoas a realizarem atividade física em casa, o que poderia explicar o porquê de alguns estudos relatarem um efeito negativo na adesão ao exercício durante este período (Violant-Holz et al., 2020). Um estudo realizado numa amostra de estudantes universitários concluiu que a inatividade física no lazer, durante a pandemia Covid-19, ocorreu em aproximadamente 4 em 10 estudantes (Tavares et al., 2020).

Alguns estudos apontam para o facto de a pandemia de Covid-19 ter diminuído os níveis de atividade física de adultos e aumentado os comportamentos sedentários, sendo que há dados de redução do número de passos durante a semana e aumento de tempo na posição de sentado, o que se revela preocupante, uma vez que estes dois fatores associados estão relacionados com aumento da mortalidade por causas cardiovasculares e, é sabido, que a inatividade física é a 4<sup>a</sup> causa de morte à escala global (Botero et al., 2021).

Contrariamente ao que aconteceu, a prática de atividade física deveria ser uma estratégia a ter em conta durante a quarentena, com o objetivo de manter uma condição física saudável, uma vez que há estudos que apontam para que a manutenção de atividade física pode contribuir significativamente para a prevenção de contágio por SARS-Cov2 (Felipe et al., 2020).

Nogueira et al., 2021, numa revisão bibliográfica, apontam para a que a maioria das evidências existentes recomendam a realização de atividade física moderada e regular, durante e após a pandemia.

## **Covid 19: influência na prática desportiva**

Mais de um ano após a OMS declarar a COVID – 19 uma pandemia, é indiscutível que vários aspetos da vida da população foram afetados. Entre eles a prática desportiva, dado a sua importância na vida individual, familiar e comunitária (Drummond et al., 2020; Elliott et al., 2021).

Em primeira instância a pandemia provocou a suspensão total de toda a atividade desportiva, o que afetou tanto desportistas de alto rendimento como os amadores e as pessoas que praticavam atividade física recreativa (Bartolazzo & Desiderio, 2020).

A suspensão da atividade desportiva e o confinamento provocaram perda de rotinas sistematizadas de treino e aumento do estilo de vida sedentário nos atletas amadores.



Quanto aos atletas de alto rendimento, viram diminuir a sua performance e condição física, que requerem treinos sistemáticos, e sofreram grande impacto psicológico (Bartolazzo & Desiderio, 2020).

Em termos organizacionais, as consequências dos períodos de confinamento levaram a ausência de treinos e competições organizadas, falta de comunicação adequada entre atletas e treinadores e condições de treino inapropriadas (Jukic et al., 2020).

Além disto, por todo o mundo, as competições desportivas foram suspensas ou canceladas, incluindo os grandes eventos desportivos como os Jogos Olímpicos e Paralímpicos de Tóquio 2020, o Euro 2020 ou a Copa América 2020, que foram reagendados para o ano de 2021. Em Portugal, à semelhança da realidade mundial, a atual pandemia deixou a prática do desporto e os eventos desportivos em suspenso. As federações de diversos desportos anunciaram a suspensão das respetivas competições, sendo que as principais modalidades coletivas foram interrompidas.

Mesmo após o regresso das competições desportivas, assistimos, por exemplo, aos campeonatos de futebol das principais ligas da Europa decorrerem em estádios sem adeptos (Nauright et al., 2020).

Todas estas restrições na atividade desportiva tiveram também um impacto profundo no turismo e economia, duas áreas interligadas com a realização de grandes eventos desportivos (Sanderson & Brown, 2020).

## **Covid 19: influência na prática desportiva universitária em Portugal**

Uma das estratégias de saúde pública, a nível internacional, foi a realização de confinamentos para reduzir contágios, sendo que a prática desportiva foi amplamente afetada por estas medidas (Duclos-Bastías et al., 2021), condicionando a atividade de estruturas locais, nacionais e internacionais da atividade desportiva.

No contexto português e no que diz respeito ao desporto universitário, a 9 de março de 2020, a FADU teve de suspender a atividade desportiva universitária, pela primeira vez desde o início da sua existência, tendo sido encerradas muitas instalações desportivas propriedade das instituições de ensino superior durante vários meses, algumas das quais mantiveram-se encerradas até ao final do ano de 2020 (FADU, 2020).

No que diz respeito às competições foram suspensos e posteriormente cancelados 75% dos Campeonatos Nacionais; suspensos e posteriormente cancelados os Campeonatos Regionais Universitários; adiados e posteriormente cancelados os Jogos Europeus Universitários de 2020 para 2021; cancelados todos os Campeonatos Mundiais Universitários e canceladas, até final do ano letivo 2019/2020, as atividades desportivas a nível local, nomeadamente no domínio das competições internas e do desporto para todos (FADU, 2020).

O encerramento de muitas instalações desportivas e a suspensão do regime presencial de aulas, durante a maior parte do ano de 2020, foram fatores decisivos para a quebra significativa do número de praticantes envolvidos nas atividades promovidas pelos clubes da FADU e muitas instituições de ensino superior, pelo que existe uma diferença notória no número de clubes, equipas, atletas e treinadores entre a época de 2018/2019 e a de 2019/2020 (FADU, 2020), conforme se pode observar na tabela 1.

Tabela 1- Dados comparativos do impacto da pandemia no desporto universitário (adaptado do relatório de atividades da FADU)

	Época 2019/2020	Época 2018/2019	Impacto
Clubes	108	111	-3%
Equipas	452	525	-14%
Atletas	6951	8542	-19%
Treinadores	132	193	-32%
Modalidades	23	46	-50%
Competições Oficiais Nacionais	34	75	-55%
Títulos Nacionais Universitários- Modalidades individuais	100	289	-65%
Títulos Nacionais Universitários- Modalidades coletivas	3	28	-89%
Medalhas atribuídas (1 <sup>o</sup> -3 <sup>o</sup> lugar)	312	950	-67%

Tendo em conta o impacto negativo da pandemia de Covid-19 na atividade desportiva e, nomeadamente, no desporto universitário, a FADU recorreu à realização de iniciativas utilizando canais e plataformas digitais. Muitas destas iniciativas foram realizadas num contexto formativo, apelando para a importância da prática desportiva e valorizando as carreiras de alguns atletas e o conceito de comunidade desportiva. Foram feitas entrevistas a atletas de várias modalidades com os objetivos de transmitir aos estudantes a importância de se manterem ativos em casa; de cumprirem as regras e normas de segurança estipuladas pelas autoridades nacionais e de salientar o contributo do desporto universitário para o percurso desportivo.

Foram também realizadas conferências, nomeadamente uma dedicada ao tema “desporto e a saúde mental dos estudantes” que, em tempos de isolamento e distanciamento social fruto da pandemia do COVID-19, é tema fulcral e de grande preocupação (FADU, 2020) .

Estas iniciativas tiveram grande importância no combate positivo ao isolamento e à necessidade de todos os agentes se manterem ativos em casa, seguindo as recomendações das autoridades competentes (FADU, 2020) .

Paralelamente à atividade formativa/educativa, a FADU participou na edição 2020 do FISU World Forum, com uma delegação de 32 participantes, provenientes de 12 entidades, sendo que este fórum educacional, ocorreu em formato online, com painéis e workshops sobre sustentabilidade, digitalização do desporto, programas de bem-estar e vida saudável, e ainda com a inclusão e o futuro do desporto universitário (FADU, 2020) .

Portugal esteve também representado no Campeonato Mundial Universitário de Mind Sports na modalidade de xadrez, que estava inicialmente previsto realizar-se na Polónia, mas que acabou por decorrer online (FADU, 2020) .

O início da incursão da FADU pelo mundo dos eSports foi o 'Challenge CNU Futebol 11 – FIFA 20', torneio amigável e virtual, realizado através do FIFA 20, que contou com a conclusão simbólica das fases de apuramento do Porto e Lisboa e ainda da 2.<sup>a</sup> jornada concentrada do apuramento da zona Norte Centro e Sul, num modelo competitivo igual ao adotado no Campeonato Nacional Universitário de Futebol 11. Esta foi a semente do lançamento, já em 2021, da marca eFADU Portugal, projeto que tem como objetivo regular as competições de eSports no seio do ensino superior, integrar os estudantes-atletas adeptos do mundo do jogo online, ir ao encontro do surgimento destas competições no âmbito interno de alguns clubes da FADU e perspetivar futuras participações a nível internacional (FADU, 2020) .

## **Covid 19: influência na intenção de voltar à prática desportiva universitária**

Os confinamentos impostos devido à pandemia condicionaram a manutenção de prática desportiva por parte dos atletas, mas também modificaram, em alguns casos, os hábitos de vida. Muitos atletas reportaram dificuldade em manter a condição física

em casa e falta de motivação para encontrar alternativas à prática desportiva que tinham anteriormente (Elliott et al., 2021).

Segundo Marin et al. (2021), durante a pandemia, foram necessárias várias adaptações à prática desportiva, devido à impossibilidade de manter treinos em centros desportivos universitários, facto que levou muitos estudantes a abandonarem a prática desportiva, elevando a taxa de sedentarismo e depressão.

Um estudo realizado na Coreia do Sul concluiu que atletas que praticavam desportos coletivos antes do início da pandemia tiveram maior tendência a abandonar a prática desportiva ou a modificar a sua prática para práticas individuais (Choi & Bum, 2020). Na revisão bibliográfica realizada não foram encontrados estudos sobre este tema nos atletas universitários portugueses, o que leva ao aparecimento do tema de estudo.

## Objetivos de trabalho

Com este estudo pretende-se avaliar os efeitos da pandemia de Covid-19 (i) nos hábitos durante o confinamento, nomeadamente relativamente ao treino desportivo, às horas de sono e ao tempo gasto nas diferentes atividades diárias; (ii) na intenção de participação, nas expectativas e nas barreiras à prática desportiva e (iii) no estado geral de saúde dos estudantes universitários. Pretende-se ainda avaliar possíveis diferenças de sexo, ensino superior universitário/politécnico e modalidades individuais/coletivas na intenção de manter a prática de desporto universitário após o confinamento.

As questões de investigação propostas neste estudo são:

- Durante o confinamento, quais os hábitos relativamente à manutenção do treino desportivo, nos desportistas universitários?
- Durante o confinamento, quais os hábitos de sono, nos desportistas universitários?
- Durante o confinamento, qual o tempo despendido nas diferentes atividades, nos desportistas universitários?
- A pandemia de Covid-19 fez diminuir a intenção de participação na prática desportiva dos estudantes universitários?
- Quais os objetivos dos estudantes universitários para a manutenção da prática desportiva?
- Quais as principais causas apontadas para o abandono de desporto universitário?

- A pandemia de Covid-19 aumentou ou fez surgir novas barreiras à prática desportiva dos estudantes universitários?
- Qual o estado geral de saúde dos estudantes universitários, após o 2º confinamento (maio 2021)?
- Há diferenças entre sexo quanto à intenção de manter a prática de desporto universitário após o confinamento e o tipo de treino realizado, durante o confinamento?
- Há diferenças entre os estudantes do ensino universitário e os do ensino politécnico quanto à intenção de manter a prática de desporto universitário após o confinamento e o tipo de treino realizado, durante o confinamento?
- Há diferenças entre praticantes de modalidades coletivas e praticantes de modalidades individuais quanto à intenção de manter a prática de desporto universitário após o confinamento e o tipo de treino realizado, durante o confinamento?

## Capítulo 3

### Metodologia

O estudo realizado foi um estudo transversal, não experimental, descritivo, tendo como base a disseminação de um questionário através da plataforma Google Forms por todos os alunos inscritos na FADU.

### Instrumento

Foi desenvolvido por um quadro de especialistas em Ciências do Desporto (2 doutorados) e revisto por um especialista em estudos de mercado (doutorado), um questionário especificamente para procurar responder às questões de investigação levantadas.

O questionário é composto por 5 partes, com 68 questões e encontra-se no anexo 1.

A primeira parte pretende saber qual a modalidade praticada previamente pelo atleta, assim como os anos de prática e o tempo que dedica à mesma, fazendo referência de como o atleta se sente no meio desportivo em relação aos atletas e treinador.

A segunda parte relaciona-se com o comportamento dos desportistas durante o confinamento de 2020/2021 .

A terceira parte relaciona-se com a intenção de prática desportiva do estudante universitário depois do confinamento de 2020/2021, incluindo os objetivos para manter a pratica desportivas e as causas para a desistência.

A quarta parte relaciona-se com as questões de saúde gerais do atleta e engloba 20 questões.

A quinta parte relaciona-se com as informações gerais e pessoais do estudante universitário.

### Procedimentos

O questionário foi disseminado através da plataforma Google Forms. De modo a avaliar a clareza e compreensão das questões, bem como o tempo despendido no preenchimento, o questionário foi aplicado a 7 alunos universitários (não praticantes de desporto universitário). Após este pré-teste, o questionário foi corrigido para a versão final e aplicado.

Assim, após 3 semanas, foi solicitado à FADU o envio do inquérito para o e-mail dos atletas inscritos no DU, apelando à sua participação no estudo, uma vez que é esta entidade que recebe as inscrições dos atletas e por isso teria mais facilidade na divulgação deste estudo.

Durante a etapa inicial da divulgação do inquérito, como foram recebidas poucas respostas, foi solicitado aos responsáveis pelo desporto universitário das instituições de ensino superior inscritas na FADU que fizessem também divulgação deste estudo entre os seus alunos.

O inquérito foi lançado em maio de 2021 e terminou em setembro de 2021.

Na data final todas as respostas ao inquérito foram recolhidas e registadas em formato digital através do programa Microsoft Excel.

O consentimento informado foi obtido através da primeira questão do questionário, onde eram explicados os objetivos do estudo e se pedia a participação voluntária no mesmo.

O anonimato foi garantido por um sistema de codificação dos resultados.

A confidencialidade dos resultados foi garantida pela análise de resultados globais e não individuais.

## **Amostra**

De um universo de cerca de 5000 estudantes obtiveram-se 342 respostas completas e válidas ao questionário, o que corresponde a uma taxa de resposta de cerca de 7%.

A amostra é constituída por 342 desportistas universitários, dos quais 45% mulheres e 55% homens e com idade média de 21 anos (máximo 38 e mínimo 18 anos, DP= 2,6 e Moda =21).

Nesta amostragem 269 respondentes praticavam desporto federado (cerca de 79%). Relativamente à distribuição da amostra quanto ao distrito a que pertence e à modalidade praticada, as informações estão expressas nas figuras 1 e 2.

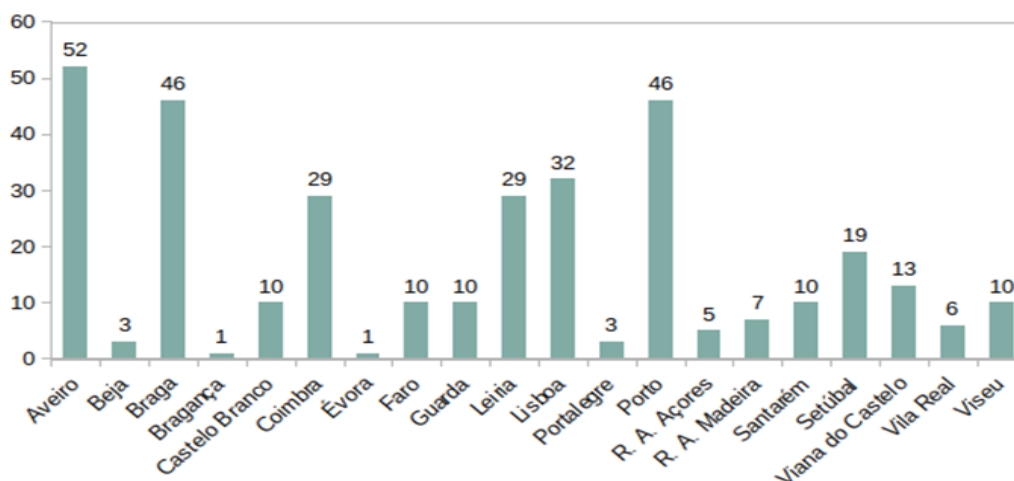


Figura 1- Distribuição da amostra quanto ao distrito a que pertence

Na figura 1 podemos ver que os estudantes universitários que responderam a mais inquéritos foram os do distrito de Aveiro ( 52 respostas) e que os estudantes universitários do distrito de Bragança e Évora foram os que menos respostas deram ao inquérito ( 1 resposta).

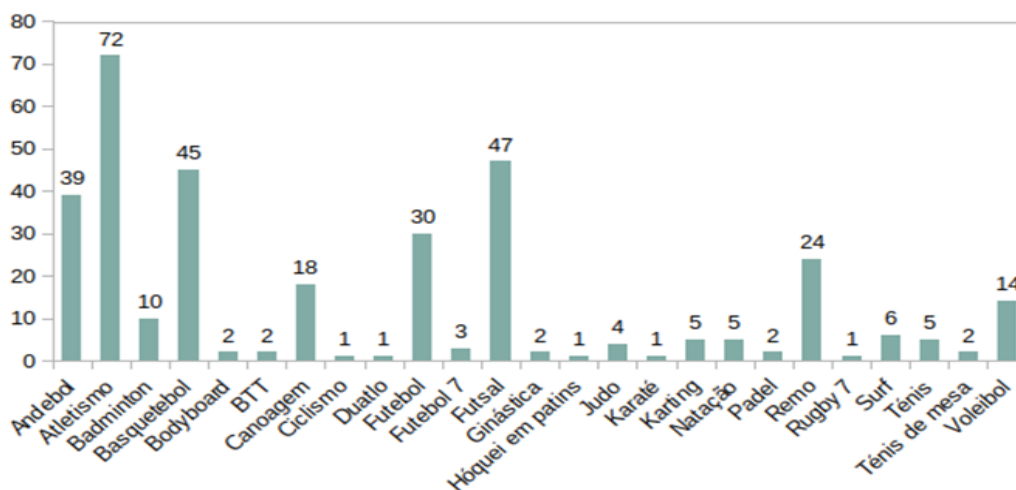


Figura 2- Distribuição da amostra quanto à modalidade praticada

Podemos observar pela figura 2 que os estudantes que praticam atletismo foram os que responderam a mais inquéritos ( 72 respostas) enquanto as modalidades de ciclismo; duatlo, hóquei em patins, karaté e rubby 7 foram os que menos responderam ao inquérito com 1 resposta cada.



## **Análise estatística**

Foi utilizado o programa SPSS versão 21.0 no tratamento estatístico dos dados. Usouse a estatística descritiva para avaliar frequências nas diferentes questões.

A comparação entre os grupos foi feita recorrendo ao teste do Qui quadrado, considerando um nível de significância de 95%.

# Capítulo 4

## Resultados

### Hábitos durante o confinamento

Relativamente aos hábitos no confinamento de 2020, os respondentes auto-reportaram dados quanto à prática de exercício físico (tabela 2), sendo que 84% afirmou ter mantido treino de condição física de forma autónoma, 76% reportaram manutenção de contacto com colegas jogadores de forma online e 93% afirmaram sentir faltar de treinar e competir.

Quanto à manutenção de condição física (tabela 2), 71% dos respondentes afirmaram ter sentido que diminuíram a forma física e 44% afirmaram ter ganho peso.

Tabela 2- Análise descritiva sobre exercício e condição física durante o confinamento de 2020

Questão	% Sim
Continuei a fazer treino de condição física, de forma autónoma	84
Continuei a fazer treino técnico e tático da modalidade, de forma autónoma	43
Continuei a fazer treino da modalidade, orientados pelo meu treinador, em treino online	34
Continuei a fazer treino da modalidade, orientados pelo seu treinador, que me dava tarefas para fazer autonomamente	47
Continuei a ter contacto com os colegas jogadores, forma online	76
Continuei a ter contacto com a equipa técnica, forma online	59
Senti que a minha forma física diminuiu.	71
Senti a falta de treinar e competir	93
Mudei os hábitos alimentares	43
Perdi peso	29
Ganhei peso	44

Quanto às horas de sono /dia durante o confinamento (Figura 3), a grande maioria dos inquiridos reporta entre 6 e 10h de sono/dia, o que está dentro dos referenciais normais.

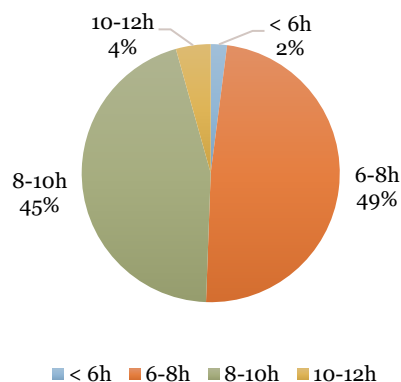


Figura 3- Hábitos de sono durante o confinamento

Os respondentes do inquérito também reportaram o tempo gasto em diferentes atividades (Tabela 3) durante o confinamento de 2020. Verificou-se que 63% gastou até 2h/dia em prática de atividades físicas/desportivas e 35% entre 2-4h/dia.

Tabela 3- Tempo diário gasto em diferentes atividades durante o confinamento

Atividade	0-2h	2-4h	4-6h	>6h
Prática Atividades físicas/desportivas	63%	35%	1%	0%
Leitura	82%	13%	4%	1%
Jogar computador/consolas/videojogo	61%	25%	9%	4%
Ver televisão	52%	35%	9%	3%
Internet/estou em redes sociais/vejo vídeos no YouTube	20%	42%	25%	13%
Trabalhos manuais/artesanato/bricolage	83%	13%	3%	1%
Formações online	74%	20%	4%	2%
Aulas online	10%	14%	43%	24%
Trabalhos de grupo/estudo	23%	32%	27%	9%

## Intenção de prática desportiva após o confinamento

Relativamente à intenção de retornar à prática desportiva os respondentes auto-reportaram a intenção de continuar a praticar desporto universitário, com 85% a afirmar que quer manter-se no desporto universitário e a intenção de continuar atleta federado, com 80% dos respondentes a responder afirmativamente.

Quanto à intenção de abandonar a prática desportiva (Figura 4), apenas 7% dos respondentes referiram ter intenção de abandonar a prática desportiva, passando

apenas a treinos de condição física, 3% referiram intenção de abandonar a prática da modalidade e 13% responderam pretender deixar de participar no desporto universitário.

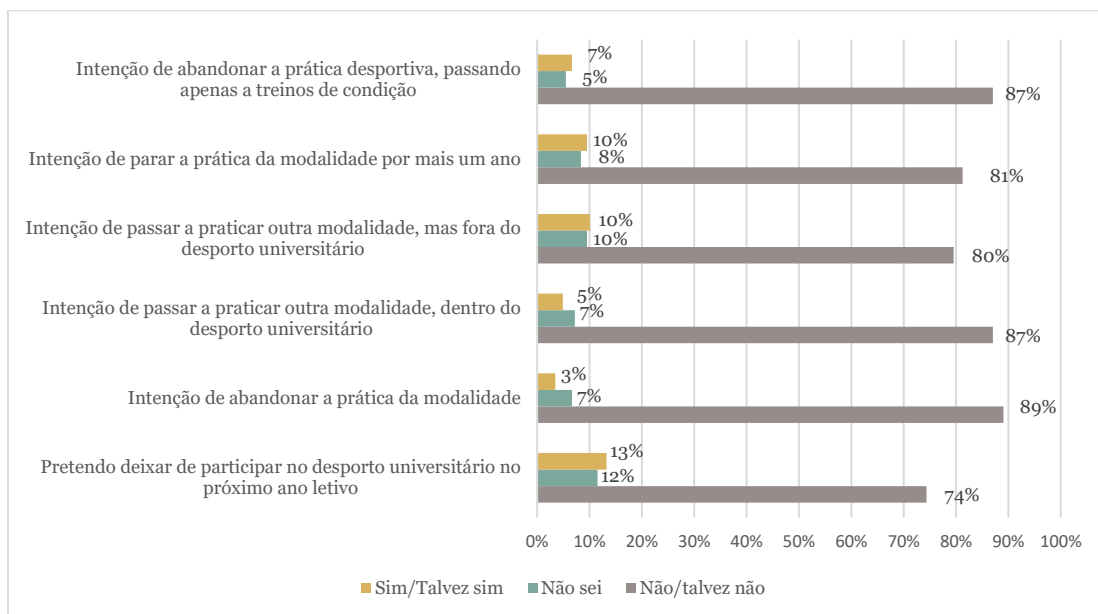


Figura 4- Intenção de abandonar a prática desportiva

Relativamente aos objetivos para continuar a praticar a modalidade desportiva (Figura 5), 66% dos respondentes ao inquérito referiram que tinham como objetivo melhorar a forma física.

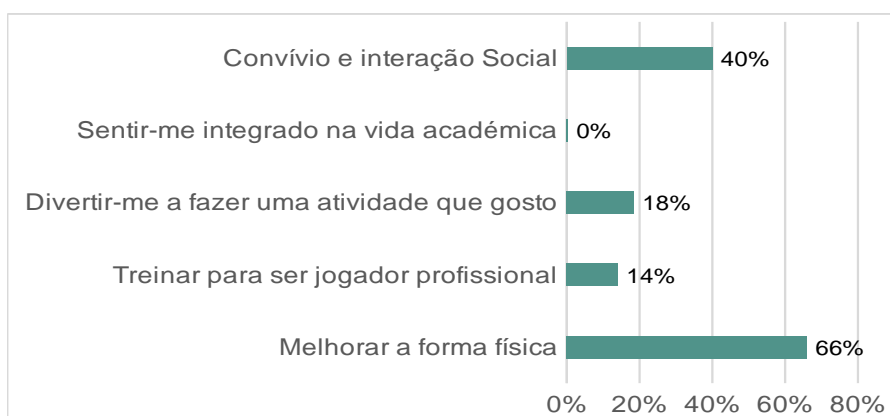


Figura 5- Continuar a praticar a modalidade desportiva

Quanto aos principais motivos para abandono da prática desportiva (Figura 6), 47,8% dos respondentes consideraram a falta de disponibilidade o principal motivo, mas

fatores como estar em baixa forma física, ter iniciado outra modalidade no confinamento ou o desporto ter deixado de existir na instituição de ensino superior são também causas importantes. De referir que quase 10% dos desportistas consideravam desistir do desporto universitário devido a medo de contágio de Covid 19.

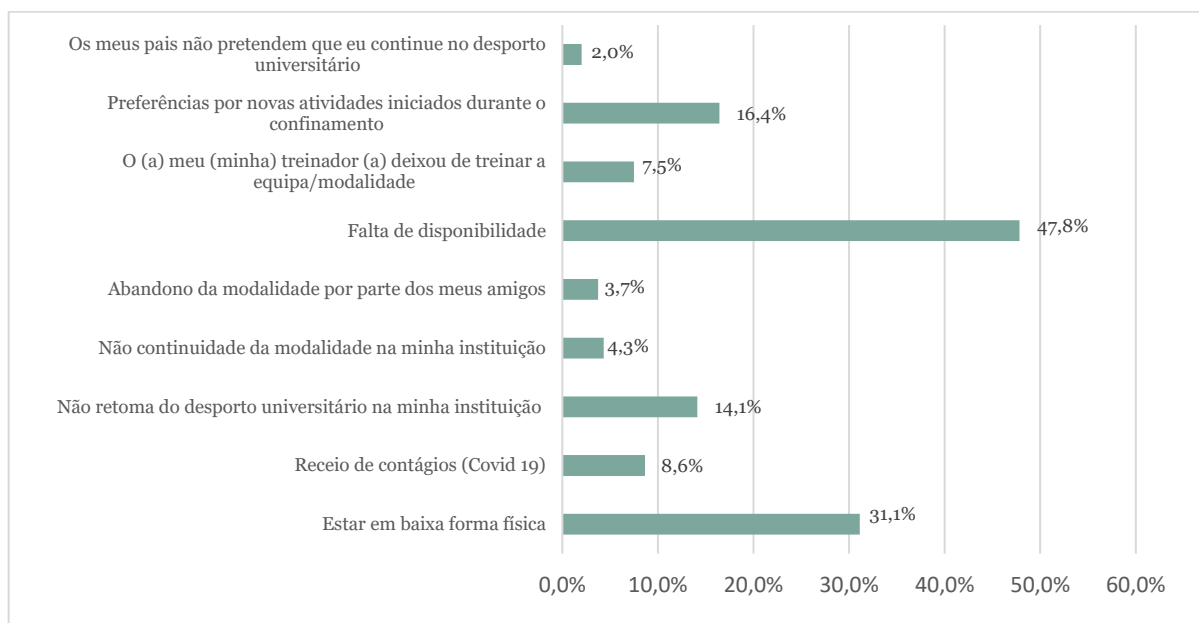


Figura 6- Principais motivos para abandono da prática desportiva

## Estado geral de saúde

Os respondentes ao inquérito reportaram a sua perceção do estado de saúde durante o confinamento (Figura 7). Apesar de 83% dos estudantes se sentirem perfeitamente bem e de boa saúde, 41% referiram sentir-se em stress, 34% referiram ter dificuldade em concentrar-se e 25% afirmaram ter dificuldade em adormecer.

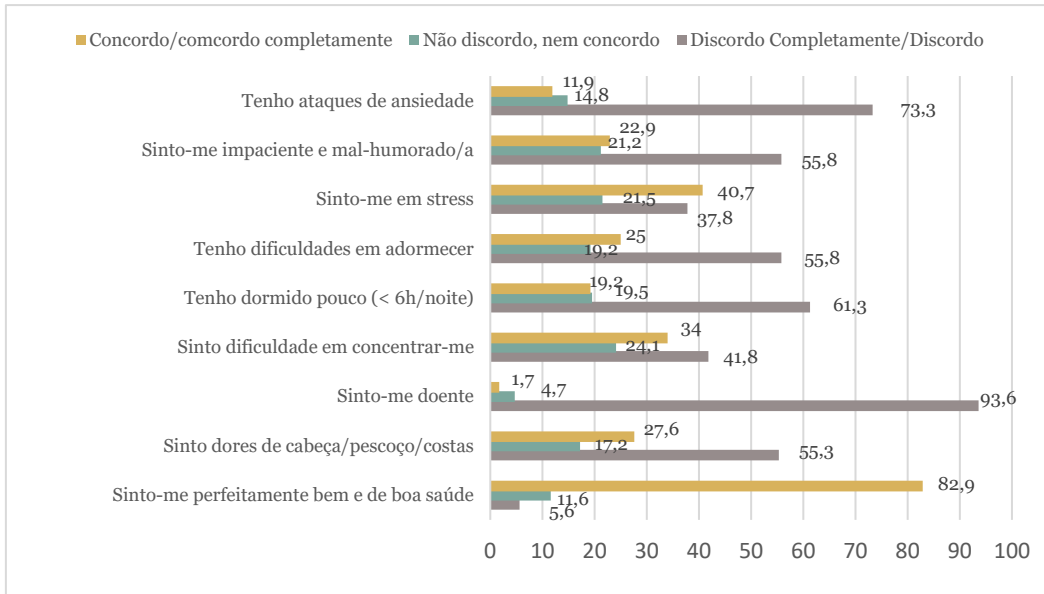


Figura 7- Percepção geral do estado de saúde

Quanto aos comportamentos pouco saudáveis (Figura 8), 14% dos inquiridos afirmaram beber demasiado café, 10% afirmaram ser fumadores, 9% afirmaram beber álcool até ficar embriagados e cerca de 3% assume o consumo regular de drogas.

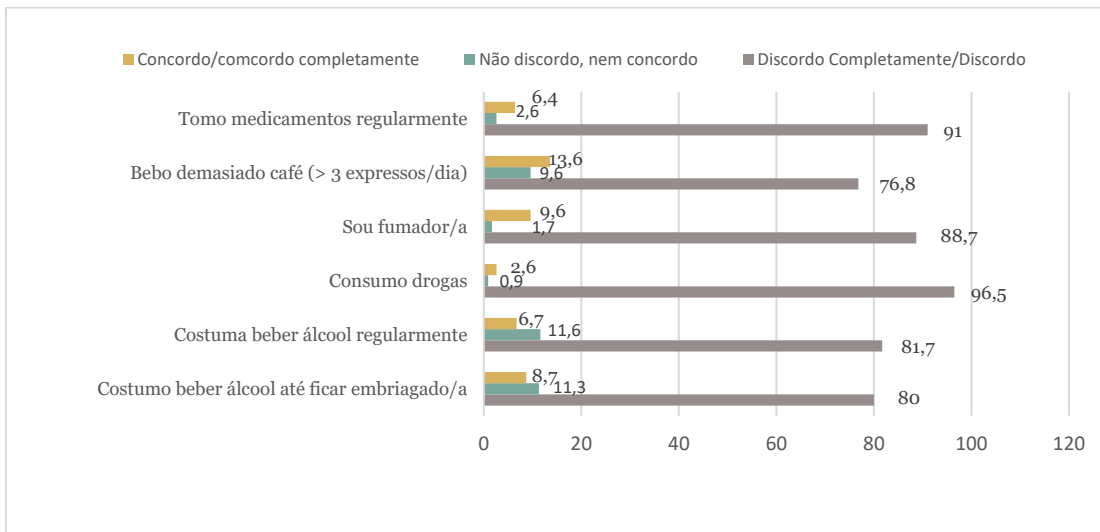


Figura 8- Auto-relato de comportamentos pouco saudáveis

## Comparação entre grupos (sexo/tipo de ensino/tipo de modalidade) quanto à intenção de continuar a participar no Desporto Universitário

Um dos objetivos deste trabalho é avaliar a existência de diferença entre grupos (sexo/tipo de ensino/tipo de modalidade) quanto à intenção de participação ou desistência do desporto universitário. Os resultados obtidos encontram-se nas tabelas 4 e 5.

Tabela 4 - Análise de comparação entre grupos quanto à intenção de continuar a participar no Desporto Universitário (sexo/tipo de ensino/modalidade)

Tenho intenção de continuar a participar no desporto Universitário	Não de certeza	Talvez Não	Não sei	Talvez Sim	Sim de certeza	<i>Sig</i>
Homens	2.6	4.2	5.3	19.0	68.8	0.404
Mulheres	6.6	3.9	8.6	14.5	66.4	
Alunos de Politécnicos	6.9	3.9	6.9	22.5	59.8	0.034*
Alunos de Universidade	2.5	4.2	6.8	14.8	71.7	
Modalidade Coletiva	5.9	4.4	8.3	20.0	61.5	0.002*
Modalidade Individual	2.2	3.6	4.3	12.2	77.7	

Da análise realizada, verificamos que quem mais tem intenção de continuar a participar em desporto universitário, são homens, alunos de universidade e praticantes de modalidades individuais (tabela 4).

Verificou-se ainda que quem mais tem intenção de desistir do desporto universitário, são mulheres, alunos de politécnicos e praticantes de modalidades coletivas (tabela 5).

Tabela 5- Análise de comparação entre grupos quanto à intenção de desistir do Desporto Universitário (sexo/tipo de ensino/modalidade)

Está nos meus planos deixar de participar no desporto universitário no próximo ano letivo	Não de certeza	Talvez Não	Não sei	Talvez Sim	Sim de certeza	<i>Sig</i>
Homens	58.7	14.8	13.8	8.5	4.2	0.604
Mulheres	62.5	13.8	9.2	7.9	6.6	
Alunos de Politécnicos	52.0	19.6	12.7	7.8	7.8	0.042*
Alunos de Universidade	64.6	11.4	11.4	8.4	3.8	
Modalidade Coletiva	57.6	14.1	13.7	9.3	5.4	0.119

## Comparação entre grupos (sexo/tipo de ensino/tipo de modalidade) quanto ao tipo de prática desportiva durante o confinamento

Tabela 6: Análise de comparação entre grupos (sexo/tipo de ensino/modalidade)

Durante o confinamento continuava a fazer treino de condição física, de forma autónoma	SIM (%)	NÃO (%)	$\chi^2$
Homens	84.0	16.0	0.484
Mulheres	86.8	13.2	
Alunos de Politécnicos	84.2	15.8	0.812
Alunos de Universidade	85.2	14.8	
Modalidade Coletiva	83.4	16.6	0.384
Modalidade Individual	86.9	13.1	
Durante o confinamento continuava a fazer treino técnico e tático da modalidade, de forma autónoma			
Homens	42.7	57.3	0.094
Mulheres	52.1	47.9	
Alunos de Politécnicos	46.7	53.3	0.960
Alunos de Universidade	46.4	53.6	
Modalidade Coletiva	38.9	61.1	0.000*
Modalidade Individual	29.3	40.7	
Durante o confinamento continuava a fazer treino da modalidade, orientados pelo seu treinador online?			
Homens	29.6	70.4	0.001*
Mulheres	48.6	51.4	
Alunos de Politécnicos	27.0	73.0	0.009*
Alunos de Universidade	42.9	57.1	
Modalidade Coletiva	38.0	62.0	0.999
Modalidade Individual	38.0	62.0	
Durante o confinamento continuava a fazer treino da modalidade, orientados pelo seu treinador, que lhe dava tarefas para fazer autonomamente?			
Homens	39.0	61.0	0.000*
Mulheres	63.3	36.7	
Alunos de Politécnicos	43.3	56.7	0.145
Alunos de Universidade	52.4	47.6	
Modalidade Coletiva	43.1	56.9	0.002*
Modalidade Individual	60.6	39.4	
Durante o confinamento continuei a ter contacto com os colegas jogadores, forma online?			
Homens	76.6	23.4	0.117
Mulheres	86.6	16.4	
Alunos de Politécnicos	78.6	21.4	0.741
Alunos de Universidade	80.2	19.8	
Modalidade Coletiva	81.5	18.5	0.313
Modalidade Individual	76.9	23.1	
Durante o confinamento continuei a ter contacto com a equipa técnica, forma online?			
Homens	58.0	42.0	0.009*
Mulheres	72.2	27.8	
Alunos de Politécnicos	59.1	40.9	0.218
Alunos de Universidade	66.5	33.5	



Modalidade Coletiva	62.9	37.1	0.434
Modalidade Individual	67.2	32.8	

Na análise da tabela 6 verificou-se que na manutenção de treino de condição física autónoma, foram as mulheres, os praticantes de modalidades individuais e os alunos de universidades que obtiveram maiores percentagens de respostas positivas. Por outro lado, na manutenção autónoma de treino técnico e tático, foram as mulheres, os praticantes de modalidades coletivas e os alunos de politécnicos que obtiveram maiores percentagens de respostas positivas.

Nos treinos de modalidade, orientados por treinador online, foram as mulheres e os alunos de universidades que obtiveram maiores percentagens de respostas positivas, não existindo diferenças entre os praticantes de modalidades coletivas ou individuais.

Na manutenção de treinos de modalidade com tarefas autónomas, foram as mulheres, os praticantes de modalidades individuais e os alunos de universidades que obtiveram maiores percentagens de respostas positivas, enquanto que na manutenção de contacto com colegas, de forma online, foram as mulheres, os praticantes de modalidades coletivas e os alunos de universidades que obtiveram maiores percentagens de respostas positivas e na manutenção de contacto com equipa técnica, de forma online, foram as mulheres, os praticantes de modalidades individuais e os alunos de universidades que obtiveram maiores percentagens de respostas positivas.

# Capítulo 5

## Discussão

Sabe-se que o confinamento imposto em 2020, devido à pandemia de Covid-19, fez alterar drasticamente as rotinas da população e teve impacto muito significativo nos hábitos de vida, nomeadamente nos dos estudantes universitários, tanto a nível psicológico como académico (Losano-Díaz et al., 2020) .

Uma das áreas em que existiram mudanças mais drásticas foi na prática desportiva, em que houve interrupção abrupta de treinos e de competições, apesar da sua importância para a imunidade, a saúde física e a saúde mental dos indivíduos (Algazal Marin et al., 2021) .

Este estudo tem como objetivo avaliar os efeitos da pandemia de Covid-19 nos hábitos durante o confinamento, na intenção de participação, nas expectativas e nas barreiras à prática desportiva e no estado geral de saúde dos estudantes universitários.

Dois estudos realizados no Brasil concluíram que o isolamento social provocado pela pandemia de Covid-19 levou a uma redução dos níveis de atividade física e a um aumento do comportamento sedentário nos adultos (Botero et al., 2021; Costa et al., 2020).

Os resultados obtidos nesta dissertação apontam também nessa direção, uma vez que 82% dos respondentes afirmou passar até 2h/dia a ler, 61% até 2h/dia a jogar computador/consolas/videojogos, 52% até 2h/dia a ver televisão, 42% entre 2h e 4h/dia na internet/redes sociais/youtube, 83% até 2h/dia em trabalhos manuais, bricolage/artesanato, 74% até 2h/dia em formações online, 43% entre 4-6h/dia em aulas online e 32% entre 2-4h/dia em trabalhos de grupo/estudo.

A maioria dos inquiridos (63%) passava apenas entre 0-2h a praticar atividade física, sendo importante ressaltar que estamos a falar de atletas de desporto universitário, que previamente ao confinamento tinham vários treinos semanais e competições frequentes. Este resultado está em linha com o apresentado por Mocetão et al. (2021) que refere que 63% dos universitários praticavam exercício diariamente durante o confinamento, no entanto, o tempo despendido não é comparável ao que realizavam antes do confinamento (treinos e competições).

Em consequência, 71% dos respondentes afirmaram ter sentido que diminuíram a forma física e 44% afirmaram ter ganho peso, o que vai de encontro às conclusões do estudo de Botero et al. (2021), em que mais de 50% dos respondentes reportaram diminuição nos níveis de atividade física e de um outro estudo em que é referido que

as diminuições dos níveis de atividade física favorecem o aumento de peso corporal e a diminuição dos níveis de imunidade (Tavares et al., 2020) .

Daltoé e Demoliner (2020) referem que o confinamento e a obrigatoriedade de permanecer em casa durante a pandemia podem levar a períodos prolongados de stress que, conseqüentemente, fazem o corpo libertar cortisol, o que aumenta a sensação de fome e leva a mudanças de hábitos alimentares, o que também pode explicar os dados sobre ganho de peso durante este período.

Outros resultados relevantes deste estudo são os que dizem respeito aos níveis de stress, 41% dos respondentes referiram sentir-se em stress, 34% referiram ter dificuldade em concentrar-se, 23% referiram sentir-se impacientes e mal-humorados, 25% afirmaram ter dificuldade em adormecer e 12% referiram ter ataques de ansiedade. Estes dados evidenciam o impacto negativo do confinamento e da perda das atividades usuais do quotidiano dos universitários, nomeadamente a perda de prática desportiva. Maia e Dias (2020) afirmam que houve um aumento significativo de perturbação psicológica (ansiedade, depressão e stress) entre os estudantes universitários no período pandémico comparativamente a períodos normais, o que está de acordo com os resultados encontrados neste estudo. Algazal Marin et al., (2021) chegam mesmo a concluir que os estudantes universitários apresentam maiores níveis de depressão em comparação com outras populações, por estarem longe de casa, inseguros quanto ao futuro, com medo de infeção própria e de infeção de conhecidos.

Paralelamente ao aparecimento de sintomas de depressão, ansiedade e stress, na amostra em estudo, houve um aumento dos comportamentos pouco saudáveis, sendo que 14% dos inquiridos afirmaram beber demasiado café, 10% afirmaram ser fumadores, 6% afirmaram tomar medicamentos regularmente e 3% afirmaram consumir drogas. O estudo de Vasconcelos et al (2021) refere que cerca de 16% dos universitários bebia álcool regularmente, mas que esse valor decresceu durante o confinamento. O valor encontrado neste estudo (7%) está de acordo com estes resultados.

Quanto à intenção de continuar a participar em desporto universitário após o confinamento, os resultados deste estudo evidenciam que a maioria dos estudantes pretendem manter esta atividade (85% dos inquiridos responderam afirmativamente), seja para melhoria da forma física (66%) ou por vontade de manter convívio e interação social (40%).

Contrariamente, 7% dos respondentes referiram ter intenção de abandonar a prática desportiva, passando apenas a treinos de condição física, 3% referiram intenção de abandonar completamente a prática da modalidade, 10% responderam pretender

passar a praticar outra modalidade, mas fora do desporto universitário, e 13% responderam pretender deixar de participar no desporto universitário. Como principais motivos para abandono da prática desportiva, identificámos a falta de disponibilidade para a prática da modalidade (47,8%), a perceção por parte dos respondentes de que estavam em baixa forma física (31%) e o medo de contágio com Covid-19 (9%).

Da análise realizada verificaram-se ainda diferenças significativas na intenção de continuar a participar no desporto universitário, quando comparados os alunos de universidades e politécnicos, sendo que nos últimos a intenção de manter esta atividade é menor que nas universidades. Encontraram-se também diferenças significativas quando comparados os praticantes de modalidades individuais e coletivas, sendo que a intenção de manter a participação no desporto universitário é maior nos praticantes de modalidades individuais. Podemos explicar estes resultados pelo facto de, durante o confinamento, ter sido mais difícil manter treinos nas modalidades coletivas, devido à imposição do distanciamento social e também porque na prática destas modalidades poderá existir maior receio de contágio por Covid-19. Um estudo realizado na Coreia do Sul também conclui que os universitários que participavam em desportos coletivos, antes da pandemia, tinham menor intenção de manter a prática desportiva no futuro (Choi & Bum, 2020).

Em termos de abandono do desporto universitário, é nos politécnicos que encontramos mais respondentes a afirmarem que vão abandonar esta prática. Este dado carece de maior aprofundamento e investigação.

Na análise estatística dos dados verificaram-se também diferenças significativas no que diz respeito à manutenção autónoma de treino técnico e tático, durante o confinamento, sendo que apenas os praticantes de modalidades individuais mantiveram estes treinos.

Quanto aos treinos de modalidade, orientados por treinador online, encontraram-se diferenças significativas em relação ao sexo dos respondentes e ao tipo de instituição frequentada. Assim, conclui-se que os indivíduos do sexo masculino não mantiveram estes treinos, mas os do sexo feminino mantiveram e os alunos de politécnicos não mantiveram estes treinos, enquanto que os alunos das universidades mantiveram.

Por fim, foram encontradas diferenças significativas na comparação de dados sobre os respondentes que, durante o confinamento, continuavam a fazer treino da modalidade, orientados pelo seu treinador, que lhe dava tarefas para fazer autonomamente. Mais uma vez conclui-se que os indivíduos do sexo masculino não mantiveram estes treinos, mas os do sexo feminino mantiveram e que os praticantes

de modalidades individuais mantiveram os treinos, enquanto que os praticantes de modalidades coletivas não.

De uma forma geral, todos os dados em que foram encontradas diferenças significativas, apontam predominantemente para uma manutenção de treinos durante o confinamento, predominantemente no sexo feminino, nos praticantes de modalidades individuais e nos alunos das universidades. Quanto às diferenças no sexo, não foram encontrados estudos na literatura, que tenham estudado a diferença na adesão a treinos online entre alunos do sexo feminino e masculino, pelo que não encontramos motivos relatados para a existência dessas diferenças.

Quanto às diferenças entre as modalidades individuais e coletivas, estes dados podem de alguma maneira explicar porque encontramos também maior percentagem de alunos com intenção de abandonar a prática desportiva nos praticantes de modalidades coletivas e nos que frequentam politécnicos. Talvez a dificuldade de manter treinos autónomos e de forma online, para os praticantes de modalidades coletivas, seja um motivo importante para o abandono da prática no futuro.

Quanto à diferença das instituições frequentadas, levantamos a hipótese de que a maior disponibilidade de recursos das universidades, bem como a sua melhor organização no que diz respeito ao desporto universitário, tenham desempenhado um papel preponderante na manutenção e no desenvolvimento de alternativas de treino online e outras, durante o confinamento, o que pode ter levado a uma maior manutenção da prática desportiva dos seus alunos e, conseqüentemente, a uma maior taxa de intenção de prosseguir no desporto universitário.

# Capítulo 6

## Conclusão

Este estudo teve como objetivo avaliar os efeitos da pandemia de Covid-19 nos hábitos durante o confinamento, na intenção de participação, nas expectativas e nas barreiras à prática desportiva e no estado geral de saúde dos estudantes universitários. Pretendia-se compreender as alterações de hábitos de prática desportiva durante o confinamento e de que modo isso pode ter influenciado a intenção de prática desportiva no pós-confinamento, especificamente em indivíduos que praticavam desporto universitário.

Face às questões de investigação definidas, podemos concluir com que, a respeito dos hábitos durante o confinamento, a maioria dos inquiridos (63%) passava apenas entre 0-2h a praticar atividade física e 71% dos respondentes afirmaram ter sentido que diminuíram a forma física. Paralelamente, 25% dos respondentes afirmaram ter dificuldade em adormecer e 12% referiram ter ataques de ansiedade, o que demonstra existir uma afetação importante da saúde mental dos atletas durante o confinamento. Verificou-se também que os atletas passaram mais tempo em atividades sedentárias do que em atividade física, uma vez que 82% dos respondentes afirmaram passar até 2h/dia a ler, 61% até 2h/dia a jogar computador/consolas/videojogos, 52% até 2h/dia a ver televisão, 42% entre 2h e 4h/dia na internet/redes sociais/youtube, 83% até 2h/dia em trabalhos manuais, bricolage/artesanato, 74% até 2h/dia em formações online, 43% entre 4-6h/dia em aulas online e 32% entre 2-4h/dia em trabalhos de grupo/estudo.

Em termos de estado geral de saúde, 41% dos respondentes referiram sentir-se em stress, 34% referiram ter dificuldade em concentrar-se e 23% referiram sentir-se impacientes e mal-humorados, tendo existido um aumento dos comportamentos pouco saudáveis, sendo que 14% dos inquiridos afirmaram beber demasiado café, 10% afirmaram ser fumadores, 6% afirmaram tomar medicamentos regularmente e 3% afirmaram consumir drogas.

Quanto à intenção de participação na prática desportiva, concluímos com este estudo que a pandemia de Covid-19 não fez diminuir essa intenção nos estudantes universitários, uma vez que apenas 7% dos respondentes referiram ter intenção de abandonar a prática desportiva, passando apenas a treinos de condição física, 3% referiram intenção de abandonar completamente a prática da modalidade e 13% responderam pretender deixar de participar no desporto universitário. Estes atletas referiram ter como objetivos para a manutenção da prática desportiva, a melhoria da forma física (66%) e a vontade de manter convívio e interação social (40%). Conclui-se

também que não existem diferenças entre sexo quanto à intenção de manter a prática de desporto universitário após o confinamento, mas em relação ao tipo de treino realizado durante o confinamento, os indivíduos do sexo feminino mantiveram maior nível de treino tanto orientado por treinador online como treino autónomo. A intenção de continuar a participar no desporto universitário verificou-se maior nos alunos de universidades do que nos alunos de politécnicos, sendo que nos últimos a manutenção de treinos durante o confinamento foi menor. Os praticantes de modalidade individuais foram os que evidenciaram maior intenção de manter a prática de desporto universitário, sendo que foram também estes praticantes a manter os treinos durante o confinamento. Verificou-se também que os principais motivos para abandono da prática desportiva, foram a falta de disponibilidade para a prática da modalidade (47,8%), a perceção por parte dos respondentes de que estavam em baixa forma física (31%) e o medo de contágio com Covid-19 (9%).

Assim, podemos concluir que a pandemia de Covid-19 fez surgir novas barreiras à prática desportiva dos estudantes universitários, nomeadamente pelo impedimento de realização de treinos e competições presenciais durante os confinamentos e pela necessidade de reestruturação de infraestruturas para responder às restrições impostas pela pandemia, como por exemplo o distanciamento social.

Muitos estudos têm sido realizados, desde que iniciou a pandemia de Covid-19, sobre o impacto da mesma no desporto. É hoje um dado adquirido que a prática de atividade física e a prática desportiva foram das áreas mais atingidas com os confinamentos, quarentenas e isolamentos, devido à impossibilidade/dificuldade de prática em casa.

No entanto, neste estudo concluímos que estas alterações não tiveram repercussões significativas na intenção de participação na prática desportiva dos estudantes universitários, após os períodos de confinamento, uma vez que 85% dos inquiridos pretende manter a sua prática, apesar das dificuldades referidas pelos inquiridos na manutenção de treinos e da condição física.

## **Limitações**

Este trabalho apresenta várias limitações, nomeadamente a taxa de resposta ser de apenas 7% (apesar do número de respondentes ser elevado) e de usar instrumento de recolha de dados não validado, uma vez que foi desenhado um questionário específico para recolher dados sobre as questões em estudo.

## **Trabalho Futuro**

Como continuação desta investigação, seria interessante avaliar os mesmos dados num contexto de pós-pandemia.

Era interessante proceder à validação do instrumento de análise, que ficasse disponível para uma outra situação de confinamento.

Seria também importante avaliar a saúde mental dos desportistas universitários, uma vez que os dados recolhidos apontam para uma prevalência muito elevada de sintomas de alerta.



# Capítulo 7

## Referências Bibliográficas

- Algazal Marin, G., Caetano, I. R. de A., Bianchin, J. M., & Cavicchioli, F. L. (2021). Depressão E Efeitos Da Covid-19 Em Universitários. *InterAmerican Journal of Medicine and Health*, 4, 1–9. <https://doi.org/10.31005/iajmh.v4i.187>.
- Alves, R. F., Samorinha, C., & Precioso, J. (2020). Knowledge, attitudes and preventive behaviors toward COVID-19: a study among higher education students in Portugal. *Journal of Health Research*. <https://doi.org/10.3390/ijerph17144925>.
- Anderson, E., & Durstine, J. L. (2019). Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. *Sports Medicine and Health Science*, 1(1), 3-10. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>.
- Araújo, C. G. S. de. (2021). Physical Activity, Exercise and Sports and Covid-19: What Really Matters. *International Journal of Cardiovascular Sciences*, 34(2), 113–115. DOI: 10.36660/ijcs.20210003.
- Assembleia da República. (1990). Lei nº 1/90 de 13 de janeiro. *Diário da República*, 1ª série, nº1, 192-199.
- Bartolazzo, C., & Desiderio, D. W. A. (2020). Impacto de la pandemia por COVID-- resumen 2. *Revista de La Asociacion Medica Argentina*, 133(4).
- Biddle, S. J., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>.
- Botero, J. P., Farah, B. Q., Correia, M. de A., Lofrano-Prado, M. C., Cucato, G. G., Shumate, G., Ritti-Dias, R. M., & Prado, W. L. do. (2021). *Impact of the COVID-19 pandemic stay at home order and social isolation on physical activity levels and sedentary behavior in Brazilian adults*. *Einstein (Sao Paulo, Brazil)*, 19. [https://doi.org/10.31744/einstein\\_journal/2021AE6156](https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2021AE6156).
- Bruscato, A. M., & Baptista, J. (2021). Teaching Modalities in Brazilian and Portuguese Universities: A Case Study on the Perception of Students and Professors in Times of Covid-19. *Revista Brasileira de Educação*, 26. <https://doi.org/10.1590/s1413-24782021260035>.
- Buendía, R. V. (2001). El deporte moderno. Consideraciones de su génesis y de la Evolución de su Significado y Funciones Sociales. *Revista Digital - Efdportes.Com*, 1–22.
- Carta Europeia do Desporto  
<https://ipdj.gov.pt/documents/20123/133814/Carta+Europeia+do+Desporto.pdf/69432aa6-e8e2-ae85-24ce-76cc276d3dda?t=1582815203169>
- Castañeda-Babarro, A., Coca, A., Arbillaga-Etxarri, A., & Gutiérrez-Santamaría, B. (2020). Physical activity change during COVID-19 confinement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186878>.

- Chan, J. S., Liu, G., Liang, D., Deng, K., Wu, J., & Yan, J. H. (2019). Special issue—therapeutic benefits of physical activity for mood: a systematic review on the effects of exercise intensity, duration, and modality. *The Journal of Psychology*, 153(1), 102-125. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1470487>.
- Choi, C., & Bum, C. H. (2020). Changes in the type of sports activity due to COVID-19: Hypochondriasis and the intention of continuous participation in sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134871>.
- Colaço, C. P., & Fleck, L. A. (2009). Estratégias do desporto universitário: um estudo de caso sobre o desporto em universidades portuguesas. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 9(2 Supl. 1), 68–75. <https://doi.org/10.5628/rpcd.09.02S1.68>.
- Costa, C. L. A., Costa, T. M., Filho, V. C. B., Bandeira, P. F. R., & Siqueira, R. C. L. (2020). *influencia do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia de Covid-19*. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25(e0123). <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0123>.
- Crisafulli, A., & Pagliaro, P. (2021). Physical activity/inactivity and COVID19.pdf. *European Journal of Preventive Cardiology*, 28, e24–e26. <https://doi.org/10.1177/2047487320927597>.
- Dalton, L. M., & Demoliner, F. (2020). COVID-19: nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia. *Revista Perspectiva: Ciência e Saúde*, 5(2).
- Dichter, H. L., Lake, R. J., & Dyreson, M. (2019). New Dimensions of Sport in Modern Europe: Perspectives from the ‘Long Twentieth Century.’ *International Journal of the History of Sport*, 36(2–3), 123–130. <https://doi.org/10.1080/09523367.2019.1656473>.
- Drummond, M., Elliott, S., Drummond, C., & Prichard, I. (2020). Youth sport and COVID-19: a potential generation lost. *Emerald Open Research*, 2, 27. <https://doi.org/10.35241/emeraldopenres.13661.1>.
- Duclos-Bastías, D., Vallejo-Reyes, F., Giakoni-Ramírez, F., & Parra-Camacho, D. (2021). Impact of COVID-19 on sustainable university sports: Analysis of physical activity and positive and negative affects in athletes. *Sustainability*, 13(11). <https://doi.org/10.3390/su13116095>.
- Dwyer, M. J., Pasini, M., De Dominicis, S., & Righi, E. (2020). Physical activity: Benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 30(7), 1291–1294. <https://doi.org/10.1111/sms.13710>.
- Elliott, S., Drummond, M. J., Prichard, I., Eime, R., Drummond, C., & Mason, R. (2021). Understanding the impact of COVID-19 on youth sport in Australia and consequences for future participation and retention. *BMC Public Health*, 21(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10505-5>.
- FADU. (n.d.). *História da FADU*. Retrieved August 5, 2021, from <https://www.fadu.pt/institucional/info/historia>.
- FADU.(2014). *Estatutos e Regulamentos*. <https://www.fadu.pt/institucional/info/estatutos-e-regulamentos>.

FADU - Relatórios de Atividades e Contas, retirado do relatório de 2020.

Felipe, A., Hurtado, V., & Meza, M. (2020). Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. In *Ces Medicina* 34(2), 51–58. doi: 10.1056/NEJMoa2001017.

Flores, M. A., Barros, A., Simão, A. M. V., Pereira, D., Flores, P., Fernandes, E., ... & Ferreira, P. C. (2021). Portuguese higher education students' adaptation to online teaching and learning in times of the COVID-19 pandemic: personal and contextual factors. *Higher Education*, 1-20 <https://doi.org/10.1007/s10734-021-00748-x>.

Gomes, P., Pereira, R., & Malheiro, L. (2021). The Health and Well-Being of Portuguese Military Academy Cadets During the Covid-19 Pandemic. *European Law Enforcement Research Bulletin*, (SCE 5), 121-127.

Gralinski, L. E., & Menachery, V. D. (2020). Return of the coronavirus: 2019-nCoV. *Viruses*, 12(2), 1–8. <https://doi.org/10.3390/v12020135>.

Jagim, A. R., Luedke, J., Fitzpatrick, A., Winkelman, G., Erickson, J. L., Askow, A. T., & Camic, C. L. (2020). The Impact of COVID-19-Related Shutdown Measures on the Training Habits and Perceptions of Athletes in the United States: A Brief Research Report. In *Frontiers in Sports and Active Living* 2. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.623068>.

Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., Njaradi, N., Sassi, R., Requena, B., Milanovic, L., Krakani, I., Chatzichristos, K., & Alcaraz, P. E. (2020). Strategies and solutions for team sports athletes in isolation due to COVID-19. *Sports*, 8(4), 1–9. <https://doi.org/10.3390/sports8040056>.

Laranjeira, C., Dixe, M. A., Valentim, O., Charepe, Z., & Querido, A. (2021). Mental health and psychological impact during COVID-19 pandemic: an online survey of Portuguese higher education students. *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 337. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010337>.

Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto . <https://data.dre.pt/eli/lei/5/2007/01/16/p/dre/pt/html>

Lei de Bases do Sistema Educativo. <https://dre.tretas.org/dre/5745/lei-1-90-de-13-de-janeiro>

Lopes, J. M., Gomes, S., Santos, T., Oliveira, M., & Oliveira, J. (2021). Entrepreneurial Intention before and during COVID-19—A Case Study on Portuguese University Students. *Education Sciences*, 11(6), 273. <https://doi.org/10.3390/educsci11060273>.

Losano-Díaz, A., Canosa, V. F., Fernández-Prados, J. S., & Martínez, A. M. (2020). Impacts of Covid-19 confinement among College Students: Life Satisfaction, Resilience and Social Capital Online. *International Journal of Sociology of Education, Special issue*, 79–104. <https://doi.org/10.17583/rise.2020.5925>.

Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Anxiety, depression and stress in university students: The impact of COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, 1–8. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>.

Mezzadri, F. M., Moraes e Silva, M., Figueira, K. M., & Starepravo, F. A. (2015). Sport Policies in Brazil. *International Journal of Sport Policy*, 7(4), 655–666. <https://doi.org/10.1080/19406940.2014.937737>.

- Mocetão, C. C., Conde, R., & Nadais, C. (2021). Leisure Practices of Portuguese University Students in Confinement Caused by the COVID-19 Pandemic. *In International Conference on Tourism Research* , 150-157. Academic Conferences International Limited.
- Nauright, J., Zipp, S., & Kim, Y. H. (2020). The sports world in the era of COVID-19. *Sport in Society*, 23(11), 1703–1706. <https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1834196>.
- Nieman DC, Wentz LM. (2019) The compelling link between physical activity. and the body's defense system. *Journal of Sport Health Science*
- Nogueira, C. J., Cortez, A. C. L., Oliveira Leal, S. M. de, & Dantas, E. H. M. (2021). Recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Fisiologia Do Exerc&acutecio*, 20(1), 101–124 <https://doi.org/10.33233/rbfex.v20i1.4254>.
- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health. *Sports medicine*, 29(3), 167-180. <https://doi.org/10.2165/00007256-200029030-00003>.
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine—evidence for prescribing Exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 25, 1-72. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2006.00520.x>.
- Pinto, P. A., Antunes, M. J. L., & Almeida, A. M. P. (2021). Portuguese National Health Service on Instagram: University students' perception of@ sns\_pt content in the COVID-19 pandemic. *In 2021 16th Iberian Conference on Information Systems and Technologies (CISTI)* , 1-6. <https://doi.org/10.23919/CISTI52073.2021>.
- Pires, G. (1995). *Desporto:Planeamento e Gestão de Projectos* (FMH (ed.)).
- Rocha, A. (1969). *Reflexões sobre desporto universitário: 1950-1969* (Geral, Direção De Educação Física E Desportos: Centro De Informação. (ed.)).
- Romero-Blanco, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M. D., Parra-Fernández, M. L., Prado-Laguna, M. D. C., & Hernández-Martínez, A. (2020). Physical activity and sedentary lifestyle in university students: Changes during confinement due to the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6567. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186567>.
- Rosário, R., Martins, M. R., Augusto, C., Silva, M. J., Martins, S., Duarte, A., ... & Dadaczynski, K. (2020). Associations between covid-19-related digital health literacy and online information-seeking behavior among portuguese university students. *International journal of environmental research and public health*, 17(23), 8987. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238987>.
- Sahin, A. R. (2020). 2019 Novel Coronavirus (COVID-19) Outbreak: A Review of the Current Literature. *Eurasian Journal of Medicine and Oncology*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.14744/ejmo.2020.12220>.
- Sanderson, J., & Brown, K. (2020). COVID-19 and youth sports: Psychological, Developmental, and Economic Impacts. *International Journal of Sport Communication*, 13(3), 313–323. <https://doi.org/10.1123/ijsc.2020-0236>.

- Serrado, R. (2014). Jogo e desporto no Portugal contemporâneo (1870-1910) *Cultura*, 33, 219-251.
- Shahidi, S. H., Williams, J. S., & Hassani, F. (2020). Physical activity during COVID quarantine. *Acta Paediatrica*, 109, 2147–2148. <https://doi.org/10.4000/cultura.2425>.
- Tavares, G. H., Oliveira, D. P. de, Rodrigues, L. R., Mota, C. G. da, Sousa, T. F. de, & Polo, M. C. E. (2020). Inatividade física no lazer durante a pandemia da COVID-19 em universitários de Minas Gerais. In *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, 1–7. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i9.18372>.
- VanKim, N. A., & Nelson, T. F. (2013). Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students. *American Journal of Health Promotion*, 28(1), 7-15. <https://doi.org/10.4278/ajhp.111101-QUAN-395>.
- Vasconcelos, M., Crego, A., Rodrigues, R., Almeida-Antunes, N., & López-Caneda, E. (2021). Effects of the COVID-19 mitigation measures on alcohol consumption and binge drinking in college students: a longitudinal survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 9822. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189822>.
- Violant-Holz, V., Gallego-Jiménez, G., González-González, C., Muñoz-Violant, S., Rodríguez, M. J., Sansano-Nadal, O., & Myriam Guerra-Balic. (2020). Níveis de Saúde Psicológica e Atividade Física durante a Pandemia COVID-19: Uma Revisão Sistemática. *Int J Environ Res Public Health*, 17(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph17249419>.
- Woods, J. A., Hutchinson, N. T., Powers, S. K., Roberts, W. O., Gomez-Cabrera, M. C., Radak, Z., Berkes, I., Boros, A., Boldogh, I., Leewenburgh, C., Coelho-Júnoir, H. J., Marzetti, E., Cheng, Y., Liu, J., Dursite, J. L., Sun, J., & Ji, L. li. (2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *Soprts Medicine and Health Science* 2, 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>.
- Xavier, B., Camarneiro, A. P., Loureiro, L., Menino, E., Oliveira, A. C., & Monteiro, A. P. (2020). Impacto da COVID-19 nas dinâmicas sociofamiliares e académicas dos estudantes de enfermagem em Portugal. *Revista de Enfermagem Referência*, 4 (2). <https://doi.org/10.12707/RV20104>.

# Anexo 1

## Questionário

Guarda, 23 de março de 2021

No âmbito da tese de mestrado que está a ser realizada na Universidade da Beira Interior pela aluna Maria João Pires Vaz Cardoso da Silva, sob orientação da Professora Dulce Esteves, intitulada "Avaliação dos efeitos da pandemia COVID-19 na intenção de participação, expectativas e barreiras à prática desportiva de estudantes universitários", vimos por este meio solicitar a sua colaboração através do preenchimento do inquérito que se segue.

As respostas obtidas permitirão avaliar o impacto que a pandemia teve e tem no desporto universitário, nomeadamente, na intenção de participação, nos objetivos, nas expectativas e nas barreiras para a não participação.

Os dados recolhidos são estritamente anónimos e confidenciais, sendo usados apenas para os fins descritos. Não há qualquer interesse comercial nesta recolha de dados

Não há respostas certas nem erradas, apenas gostaríamos de saber a sua opinião.

O inquérito demora cerca de 10 minutos a ser preenchido.

Agradecemos, desde já a sua colaboração

Por favor, indique se percebeu o objetivo da investigação e se aceita participar neste estudo:

\_\_\_\_ Sim, Percebi o objetivo e aceito participar no estudo

\_\_\_\_ Não aceito participar no estudo

**Avaliação dos efeitos da pandemia COVID-19 na intenção de participação, expectativas e barreiras à prática desportiva de estudantes universitários**

1. Considere a sua situação **antes de março de 2020** e responda às seguintes questões, quanto a desportista universitário:

1.1. Qual(ais) a(s) modalidade(s) praticada(s), no ano letivo 2019/2020, ANTES da pandemia? \_\_\_\_\_

	Sim	Não
1.2 Já praticava a(s) modalidade(s) antes de ingressar no Ensino Superior?		
1.3 Os seus melhores amigos pertenciam à equipa/praticavam a modalidade?		
1.4 Tinha uma boa relação com os colegas, da modalidade?		
1.5 Sentia-se integrado, na equipa (desportistas e treinadores)?		

	Há menos de 1 ano	Entre 1 a 2 anos	Entre 2 a 3 anos	Há mais de 3 anos
1.6 - Há quantos anos praticava a(s) modalidade(s)?				

2 Considere a sua situação <b>durante o confinamento de 2020/2021</b> e responda às seguintes questões:	Sim	Não	Não se aplica
2.1 Durante o confinamento continuava a fazer treino de condição física, de forma autónoma			
2.2 Durante o confinamento continuava a fazer treino técnico e tático da modalidade, de forma autónoma			
2.3 Durante o confinamento continuava a fazer treino da modalidade, orientados pelo seu treinador, em treino online?			
2.4 Durante o confinamento continuava a fazer treino da modalidade, orientados pelo seu treinador, que lhe dava tarefas para fazer autonomamente?			
2.5. Durante o confinamento continuei a ter contacto com os colegas jogadores, forma online?			
2.6 Durante o confinamento continuei a ter contacto com a equipa técnica, forma online?			

2.7 - Durante o confinamento	sim	não
2.7.1 - Senti que a minha forma física diminuiu.		
2.7.2 - Senti a falta de treinar e competir		
2.7.3 - Mudei os hábitos alimentares.		
2.7.4 - Perdi peso.		
2.7.5 - Ganhei peso.		

2.8	Avaliação de Atividades de lazer: Durante o confinamento	< 2 horas /dia	2-4hora /dia	4-6horas /dia	>6horas /dia
	2.8.1 - Pratiquei atividades físicas e/ou desportivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2.8.2 -Li	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2.8.3 -Joguei computador/consolas/videojogo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2.8.4 -Vi televisão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2.8.5 -Naveguei Internet/estou em redes sociais/vejo vídeos no YouTube	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2.8.6 -Fiz trabalhos manuais/artesanato/bricolage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2.8.7 -Fiz formações online	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<6h	6-8h	8-10h	10-12h	>12h
2.9 - Durante o confinamento, dormia, por dia, cerca de					

	<2 horas	2-4 horas	4 - 6 horas	6 - 8 horas	>8horas
2.10 -Durante o confinamento, passei o computador, por dia, em aulas					
2.11 - Durante o confinamento, estudava/fazia trabalhos, por dia					

2.12 - Já esteve infetado(a) pelo COVID-19? Não \_\_\_\_ Não Sei \_\_\_\_ Sim \_\_\_\_

- 3 Considere a sua situação **após o confinamento de 2020/2021** (por exemplo, em setembro de 2021) e responda às seguintes questões:

3.1 Intenção sobre a prática futura da modalidade	Não de certeza	Talvez Não	Não sei	Talvez Sim	Sim de certeza
3.1.1 - Eu tenho intenção de continuar a participar no desporto universitário					
3.1.2 Está nos meus planos deixar de participar no desporto universitário no próximo ano letivo					
3.1.3 Face à situação atual (covid-19), tenho a intenção de abandonar a prática da modalidade					
3.1.4 Face à situação atual (covid-19), tenho a intenção de passar a praticar outra modalidade, dentro do desporto universitário					
3.1.5 Face à situação atual (covid-19), tenho a intenção de passar a praticar outra modalidade, mas fora do desporto universitário					
3.1.6 Face à situação atual (covid-19), tenho a intenção de parar a prática da modalidade por mais um ano					
3.1.7 Face à situação atual (covid-19), tenho a intenção de abandonar a prática desportiva, passando apenas a treinos de condição					



<b>3.2</b>	<b>Caso tenha intenção de <u>continuar</u> a participar no desporto universitário no próximo ano, por favor indique as suas expectativas, ordenando-as por ordem de importância: Quais os fatores mais importantes para a continuidade da prática desportiva? Selecione as duas opções mais importantes</b>	
	Melhorar a forma física	
	Treinar para ser jogador profissional	
	Divertir-me a fazer uma atividade que gosto	
	Sentir-me integrado na vida académica	
	Convívio e interação Social	
	Outra	

<b>3.3</b>	<b>Caso tenha intenção de <u>deixar</u> de praticar futebol no próximo ano, por favor indique as causas, ordenando-as por ordem de importância: Qual (ais) a(s) principal (ais) causa (s) para a intenção de abandono da prática desportiva? Selecione as três opções mais importantes</b>	
	Estar em baixa forma física	
	Receio de contágios (Covid 19)	
	Não retoma do desporto universitário na minha instituição	
	Não continuidade da modalidade na minha instituição	
	Abandono da modalidade por parte dos meus amigos	
	Falta de disponibilidade	
	O (a) meu (minha) treinador (a) deixou de treinar a equipa/modalidade	
	Preferências por novas atividades iniciados durante o confinamento	
	Os meus pais não pretendem que eu continue no desporto universitário	
	Outra	

3.4 - Tem intenção de ser atleta federado em 2021/2022? Sim \_\_\_ Não \_\_\_ Não Sei \_\_\_

<b>4</b>	<b>Questionário geral de saúde:</b>	Discordo Completamente	Discordo	Não discordo, nem concordo	Concordo	Concordo Completamente
		1	2	3	4	5
	4.1 Sinto-me perfeitamente bem e de boa saúde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4.2 Sinto dores de cabeça/pescoço/costas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4.3 Sinto-me doente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4.4 Sinto dificuldade em concentrar-me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4.5 Tenho dormido pouco (< 6h/noite).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4.6 Tenho dificuldades em adormecer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4.7 Sinto-me em stress.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4.8 Sinto-me impaciente e mal-humorado/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4.9 Tenho ataques de ansiedade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4.10 Sinto que não tenho tempo suficiente para as tarefas que me são pedidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4.11 Demoro a fazer as tarefas mais que o costume.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4.12 Sinto-me satisfeito com o trabalho realizado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4.13 Sinto-me capaz de tomar decisões.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4.14 Sinto-me cansado/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4.15 Costumo beber álcool até ficar embriagado/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4.16 Costuma beber álcool regularmente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.17 Consumo drogas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.18 Sou fumador/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.19 Bebo demasiado café (> 3 expressos/dia).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.20 Tomo medicamentos regularmente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Informações gerais:**

5.1 - Neste momento, é desportista federado? Não\_\_\_\_, Sim\_\_\_\_

5.2 - Género: Masculino\_\_\_\_\_ Feminino\_\_\_\_\_

5.3 - Idade \_\_\_\_\_(anos):

5.4 - Estado Civil: Solteiro\_\_\_\_\_Casado/União de facto\_\_\_\_\_divorciado\_\_\_\_\_viúvo\_\_\_\_\_

5.5 - Distrito de residência fixa: \_\_\_\_\_

5.6 - Peso atual (Exemplo 61,5Kg):\_\_\_\_\_kg

5.7 - Altura (Exemplo 1,84metros):

5.8 - Universidade/Faculdade/Politécnico frequentado: \_\_\_\_\_

5.9 - Ciclo de estudos frequentado:\_\_\_\_\_

5.10 - Ano curricular em que está matriculado:\_\_\_\_\_

**MUITO OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO!**