

# O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA ATIVOS E SAUDÁVEIS: PERSPETIVAS DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

**Bernardo Serra<sup>1</sup>, Bruno Monteiro<sup>1</sup>, Diogo Guerra<sup>1</sup>, João Martins<sup>1,2</sup>**

<sup>1</sup> Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, Portugal

<sup>2</sup> Laboratório de Pedagogia, Faculdade de Motricidade Humana e UIDEF, Instituto de Educação, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal

## Resumo

*Este estudo teve como objetivo explorar as perspetivas dos estudantes universitários sobre o papel da Educação Física (EF) no seu estilo de vida, assim como identificar os principais fatores associados às suas diferentes experiências em EF. Para tal foi aplicado um questionário a 458 estudantes do ensino superior que frequentavam o 1.º ano da licenciatura de ciências do desporto e de outros cursos (e.g. ciências da comunicação e da cultura, ciências da educação, educação social, sociologia, reabilitação psicomotora e jornalismo), com idades compreendidas entre os 18 e os 22 anos. As respostas obtidas à pergunta aberta foram sujeitas a uma análise de conteúdo temática e indutiva e posterior análise com estatística descritiva. A maioria dos alunos considerou que a EF influenciou o seu estilo de vida atual, tendo mencionado os seguintes fatores: gosto, promover um estilo de vida ativo e saudável e conteúdos diversificados. Para os estudantes que consideraram que a EF não influenciou o seu estilo de vida, os fatores mais referidos foram: já praticavam desporto, a relação com o professor e ainda, no caso das raparigas, a falta de gosto pela prática e a má estruturação das aulas. Concluímos, que os pontos fulcrais onde o professor deve atuar são a promoção do gosto, através de atividades desafiantes e diversificadas, fazendo assim com que estas contribuam para a promoção de um estilo de vida ativo. Importa que os professores de EF tenham em consideração a promoção de uma boa organização das suas aulas assim como a sua relação que estabelecem com os alunos.*

0/0/0/0  
23

**Palavras chave:** Educação Física; estilos de vida; estudantes universitários; experiências significativas.

## Abstract

*This study aims to explore the perspectives of university students on the role of Physical Education (PE) in their lifestyle, as well as to identify the main factors associated with their different experiences in PE. To this end, a questionnaire was applied to 458 university students who were attending the 1st*

*year of the degree in sports sciences and other courses (e.g. communication and culture sciences, education sciences, social education, sociology, psychomotor rehabilitation and journalism) aged between 18 and 22 years. The answers obtained to the open question were subjected to a thematic and inductive content analysis and to descriptive statistics. Most students considered that PE influenced their current lifestyle. The main factors mentioned when PE influenced were: positive attitude towards PE and taste, promote an active and healthy lifestyle and the diversified contents. For students who said that PE did not influence their lifestyle, the most mentioned factors were: already practicing sport, the relationship with the teacher and, in the case of girls, the lack of taste for practice and the poor organization of the PE classes. We conclude that the focal points where the teacher should act are the promotion of taste through challenging and diversified activities. In order to promote active lifestyles, it seems also important that PE teachers consider the promotion of a good organization of their classes as well as their relationship with students.*

**Key words:** *Physical Education; lifestyles; university students; significant experiences.*

## INTRODUÇÃO

10/10  
24

A escola é considerada como uma das principais instituições onde é possível influenciar as mentalidades e os comportamentos relacionados com um estilo de vida ativo e saudável das crianças e adolescentes (Expert Group on HEPA, 2017; Carreiro da Costa & Marques, 2011; WHO, 2010; UNESCO, 2015). Para a maior parte das crianças e jovens as aulas de Educação Física (EF) são a única oportunidade que têm de praticar atividade física orientada por um especialista (Trudeau & Shephard, 2005; UNESCO, 2015). Assim podemos considerar a importância que uma EF de qualidade, onde são promovidas experiências significativas e inclusivas, assume na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis.

No contexto internacional e nacional, a maioria dos adolescentes tem uma atitude positiva perante a disciplina de EF, registando-se diferenças em função do género e idade (Carreiro da Costa & Marques, 2011; Martins, 2015; Silverman, 2017), com os rapazes e as crianças a apresentarem uma atitude mais favorável do que as raparigas e os adolescentes. Estas atitudes que cada grupo apresenta em relação à EF estão relacionadas, entre outros fatores, com as suas experiências e vivências nas aulas de EF (Carreiro da Costa & Marques, 2011; Martins, 2015; Silverman, 2017).

Numa revisão da literatura, foram identificados seis principais fatores que os adolescentes usam para justificar as experiências significativas em EF: 1) Interação social – a relação entre professor-aluno, os grupos na aula e o envolvimento dos amigos e da família; 2) Divertimento – a sua perceção diverge dos alunos do ensino básico para os alunos do ensino secundário, considerando os primeiros que diversão é “jogar” e os segundos que diversão é aprender algo novo

de uma forma desafiante; 3) Atividade desafiante – as experiências tendem a ser mais significativas quando o nível de desafio é adequado às competências dos alunos; 4) Competição – os alunos dão importância à competição pelo facto de proporcionar desafio; 5) Desenvolvimento das capacidades motoras – as experiências em EF são mais positivas quanto maior for a percepção de competência dos alunos; 6) Gosto pelo conhecimento – as suas experiências são significativas quando entendem a importância da matéria que está a ser dada e a conseguem transferir para o seu dia a dia.

As experiências dos alunos nas aulas de EF na escola primária, parecem estar relacionados com o estilo de vida futuro. Os que têm experiências positivas têm maiores probabilidades de terem um estilo de vida mais ativo, e os que têm experiências menos positivas um estilo de vida mais sedentário (Martins et al., 2015).

Porém, a maior parte destes estudos são realizados com adolescentes que frequentam a escola e, tanto quanto sabemos, poucos estudos têm explorado o impacto da EF no estilo de vida dos estudantes do ensino superior em Portugal

Num estudo realizado na China, em que os estudantes universitários continuam a ter EF, Li et al. (2014) conseguiram identificar cinco fatores principais para entender o pensamento dos estudantes universitários face à EF: os primeiros são o desenvolvimento social e a aptidão física – desenvolvimento de habilidades motoras, melhoria dos níveis de saúde, forma física, promovendo assim a inclusão social. O currículo da EF foi também identificado – a importância da EF e a utilidade dos seus conteúdos. Os últimos dois foram os professores e o ensino – os professores têm de ter um alto nível de conhecimento do conteúdo e conhecimento pedagógico, uma paixão e compromisso com a EF. No estudo de Omar-Fauzee et al. (2009) constatou-se que os estudantes universitários do sexo masculino têm melhor atitude face à EF do que os estudantes do sexo feminino, demonstrando ter também níveis de atividade física mais elevados.

Muitos estudos indicam que os níveis de atividade física diminuem na transição da adolescência para a idade adulta, mas não é muito claro como estas mudanças ocorrem (Corder et al., 2017) nem qual o contributo da EF para a atividade física depois da escolaridade obrigatória (McKenzie & Lounsbury, 2013). Esta transição da adolescência para a idade adulta é caracterizada por mudanças a nível social, académico, profissional e /ou de pessoal (como a mudança de casa), assim como também na atividade física (Corder et al., 2017). Recomenda-se que na idade adulta se cumpra 150 minutos de atividade física moderada semanais, ou 75 minutos de atividade física vigorosa semanais (WHO, 2010).

Sobre o nível de atividade física dos estudantes universitários em Portugal sabe-se que os níveis são baixos, com cerca de 35% dos estudantes a não cumprirem as recomendações (Esteves et al., 2017). Num estudo internacional comparativo dos níveis de atividade física, os estudantes universitários Portugueses eram os mais inativos (Haase et al, 2004). A nível nacional os estudantes dizem que as principais barreiras para a sua inatividade são a falta de disponibilidade, os horários

0/0/0/  
25

das atividades, a distância entre as suas casas, as instalações e o preço das mesmas (Esteves et al., 2017). A um nível internacional, no estudo de Lopéz et al. (2010), as barreiras descritas pelos estudantes são praticamente as mesmas que as dos portugueses, como a falta de tempo e a distância das instalações. Mas são apresentadas também algumas barreiras externas como a não apreciação pela prática de atividade física, a ausência de benefícios e a desmotivação.

Pelo anteriormente exposto, é necessário saber mais sobre qual é a perceção que os estudantes universitários têm da EF, quais foram as suas experiências e como é que isso influenciou o seu estilo de vida atual. Assim, o presente estudo tem como objetivo explorar as perspetivas dos estudantes universitários sobre qual é o papel da EF no seu estilo de vida, assim como identificar quais os principais fatores associados às diferentes experiências em EF.

## MÉTODO

### *Amostra*

Neste estudo observacional e transversal, participaram 458 estudantes do ensino superior. Porém apenas foram considerados 351 (187 homens; média de idades =  $19,35 \pm 1,18$ ), pois para o nosso estudo apenas nos interessava considerar os estudantes que transitaram no presente ano para o ensino superior (1.º ano de licenciatura), com idades compreendidas entre os 18 e os 22 anos.

A escolha destas características deve-se ao facto destes estudantes terem passado pela fase crítica, onde ocorrem elevados níveis de abandono na prática de atividade física, e por outro lado por se tratar de uma fase de transição no que toca às recomendações de atividade física – de adolescentes (60 minutos diários) para adultos (150 minutos/semana de atividade moderada ou 75 minutos/semana de atividade vigorosa) (WHO, 2010).

Foram questionados alunos dos cursos de comunicação aplicada, ciências da comunicação e da cultura, estudos de segurança, ciências da educação, educação social, sociologia, bioquímica, reabilitação psicomotora, jornalismo e ciências do desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa. Posteriormente dividimos os estudantes em dois grupos, ciências do desporto ( $n = 186$ ) e outros cursos ( $n = 164$ ).

### *Instrumentos*

A medida utilizada para a recolha de dados foi a aplicação de um questionário constituído por 36 perguntas relacionadas com o estilo de vida e níveis de atividade física dos estudantes universitários portugueses. Deste, utilizámos as questões: “Considera que a disciplina de EF teve algum contributo para o seu estilo de vida atual relacionado com a prática de atividade física?” As opções de resposta eram: Não/Sim. Posteriormente foi colocada a seguinte questão para com-

prender os motivos associados ao contributo, ou não contributo, da EF para um estilo de vida ativo e saudável: “Por favor, forneça a razão (ou razões) para a sua resposta anterior”.

### *Procedimentos operacionais*

A aplicação dos questionários foi feita pessoalmente, sendo que com autorização prévia dos docentes nos dirigimos às aulas de cada turma. Antes do preenchimento dos questionários todos os alunos envolvidos foram informados de qual era o objetivo do estudo e que este era de carácter voluntário e os dados recolhidos eram anónimos e confidenciais. Foi também pedido o máximo de sinceridade nas respostas dadas, realçando-se não haver respostas certas ou erradas. O preenchimento do questionário realizou-se no início de cada aula e teve a duração de 15 a 20 minutos.

### *Análise de Dados*

As respostas à pergunta aberta foram tratadas com recurso à análise de conteúdo temática e indutiva, ou seja, a partir das respostas dadas pelos alunos à pergunta aberta foram criadas categorias e subcategorias, e contabilizou-se cada vez que uma categoria era mencionada na resposta de cada aluno para posterior análise com estatística descritiva. Os resultados serão apresentados em função da EF ter tido ou não influência no estilo de vida atual dos alunos. Especificamente, foi efetuada uma análise descritiva para identificar os valores médios e/ou frequência absoluta e relativa das variáveis demográficas e relacionadas com a influência da EF no seu estilo de vida.

*0/0/0/*  
27

## **RESULTADOS**

Constatou-se que 79,61% dos rapazes e 67,52% das raparigas responderam que a educação física influenciou o seu estilo de vida. As razões subjacentes a essas respostas estão sistematizadas nas Tabelas 1 e 2, onde se apresentam e explicam as categorias resultantes da análise de conteúdo. Na tabela 1 estão descritas as 9 categorias mais mencionadas pelos alunos que consideraram que a EF influenciou o seu estilo de vida.

Para os estudantes que consideraram que a educação física não influenciou o seu estilo de vida foram obtidas seis categorias que estão descritas na Tabela 2 e que envolvem questões desde a atitude, aos conteúdos e professores, assim como à obrigação de participar nas aulas (Tabela 2).

Na Tabela 3 observa-se que a categoria mais mencionada por ambos os sexos foi a “atitude” (rapazes 28,9%, raparigas 16,5%), isto significa que eles tinham gosto e consideravam importantes as aulas e a prática fora delas, estando isto relacionado com continuar a praticar ao longo da sua vida. A segunda categoria mais mencionada foi o estilo de vida ativo e saudável (EVAS), sendo que 14% dos rapazes e 16,5% das raparigas a referiram. Isto significa que as aulas de EF foram a principal influência para estes estudantes hoje em dia terem um estilo de vida ativo e

**Tabela 1.** Categorias e subcategorias usadas para justificar o facto de a educação física ter influenciado o seu estilo de vida atual

<b>Categorias</b>	<b>Subcategorias</b>	<b>Definição</b>	<b>Exemplos de respostas</b>
<b>Passado</b>		Falam como se ainda estivessem em EF	“Torna-me muito mais ativa, é um momento em que consigo esquecer as minhas preocupações, fico muito mais relaxada”
<b>Atitude</b>		Gosto (ou não) pela EF, em praticar AF	“Ajudou-me a tomar gosto pela prática desportiva e a importância que tem para o nosso bem estar”
<b>Estilo de vida saudável</b>		Promove um estilo de vida ativo e saudável	“Ajudou-me a manter um estilo de vida mais saudável e mais desporto”
<b>Conteúdos</b>	<b>Diversidade</b>	Aulas com diversos conteúdos	“A disciplina de EF foi útil no sentido de me fazer descobrir para que desportos tenho mais gosto e facilidade de execução.”
	<b>Tipo</b>	Preferência, referência a um tipo de conteúdo	“Porque despertou-me interesse por uma atividade”
	<b>Saúde</b>	Traz benefícios para a saúde	“Luta contra o sedentarismo e apoia o bem-estar/prazer”
<b>Benefícios</b>	<b>Condição física</b>	Traz benefícios para a condição física	“Fomentou a minha capacidade física, isto é, melhorar a minha condição para praticar desporto”
	<b>Gerais</b>	Sabem que traz benefícios	“ajudou-me a ganhar o gosto pelo exercício físico e por alguns desportos e a saber os benefícios que advêm da atividade física”
<b>Motivação</b>		As aulas motivaram os alunos a praticar atividade física	“Permite uma maior motivação e consciencialização”
<b>Conhecimento e autonomia</b>		As aulas transmitiram conhecimento e deram autonomia aos alunos para praticar AF	“Aprendi truques e as formas mais ou menos corretas de realizar a atividade de física “
<b>Professores</b>		Relação com os alunos e competências	“Os meus professores de ensino básico, de 1.º e 2.º ciclo sempre fomentaram uma boa pratica desportiva e por ser uma pessoa bastante hiperativa sempre gostei dessas aulas.”
<b>Orientação académica</b>		Ajudou os alunos a decidir o que queriam seguir no ensino superior	“influenciou a escolher o meu curso superior por algo na área”

10/10  
28

saudável. Para os rapazes um fator que também parece ter importância é a diversidade de conteúdos nas aulas de EF (13,2%).

Na Tabela 4, estão representados os fatores em EF que são apontados pelos estudantes universitários para esta não ter influenciado o seu estilo de vida atual. A primeira categoria e a mais mencionada pelos rapazes (61,3%) foi “pratica desporto”, quer dizer que eles sempre praticaram desporto toda a vida e por isso a EF não influenciou o seu estilo de vida. A segunda categoria mais mencionada foi “professores” (19,4%), o que demonstra que os professores têm grande importância no que toca às experiências desfavoráveis dos estudantes, nomeadamente rapazes. Quanto

**Tabela 2.** Categorias usadas para justificar o facto de a Educação Física não ter influenciado o seu estilo de vida atual

Categorias	Definição	Exemplos de respostas
<b>Prática desporto</b>	Já praticava desporto e a EF não teve qualquer influência sobre o seu estilo de vida	“Não teve nenhum contributo porque desde pequena (4 anos) que pratico exercício físico (Natação)”
<b>Atitude</b>	Falta de gosto pela disciplina e pela prática de AF	“Porque não pratico desporto”
<b>Estrutura da educação física</b>	A EF não está estruturada de forma a conseguir influenciar os alunos	“A educação física que tinha não era muito ativa, era uma brincadeira e não continuei a fazer qualquer exercício desporto só ocasionalmente aulas de ginásio”
<b>Professores</b>	Relação com os alunos e competências	“Porque os professores que lecionavam na aula estavam focados em dar matéria (teórica + prática) e nunca me motivaram para realizar exercício”  “Os meus professores de educação física nunca se importaram muito com os alunos, nunca foram grande exemplo”
<b>Conteúdos</b>	Da aula de educação física	“Educação física não era uma disciplina que me cativasse porque era à base de jogos (futebol, basket). Penso que teria tido um maior contributo se fossem feitos exercícios consoante as necessidades de cada pessoa ou então exercícios que efetivamente contribuem como agachamentos, corridas...”
<b>Obrigaçã</b>	Fazia porque era obrigado, só Porque contava para nota	“Era tupo por uma questão de avaliação, sentia que era uma obrigaçã e não um prazer”

**Tabela 3.** Fatores da educação física que influenciam positivamente o estilo de vida dos estudantes universitários do sexo masculino e feminino

Categorias	Subcategorias	Masculino % (n)	Feminino % (n)	Total % (n)
<b>Passado</b>		19,0 (23)	41,8 (33)	28,0 (56)
<b>Atitude</b>		28,9 (35)	16,5 (13)	24,0 (48)
<b>Estilo de vida ativo e saudável</b>		14,0 (17)	16,5 (13)	15,0 (30)
<b>Conteúdos</b>	Diversidade	13,2 (16)	2,5 (2)	9,0 (18)
	Tipo	3,3 (4)	2,5 (2)	3,0 (6)
	Saúde	8,3 (10)	5,1 (4)	7,0 (14)
<b>Benefícios</b>	Condição física	3,3 (4)	2,5 (2)	3,0 (6)
	Gerais	2,5 (3)	1,3 (1)	2,0 (4)
<b>Motivaçã</b>		7,4 (9)	11,4 (9)	9,0 (18)
<b>Conhecimento e Autonomia</b>		5,8 (7)	6,3 (5)	6,0 (12)
<b>Professores</b>		5,8 (7)	5,1 (4)	5,5 (11)
<b>Orientaçã Académica</b>		5,8 (7)	2,5 (2)	4,5 (9)

às raparigas, a categoria mais mencionada foi a “atitude” (39,5%), o que significa que não gostam e/ou não valorizam as aulas ou a prática de atividade física. A categoria “pratica desporto”, tal como nos rapazes, foi bastante referida pelas raparigas. Especificamente, 23,7% das estudantes

**Tabela 4.** Fatores da educação física que não influenciam o estilo de vida dos estudantes universitários do sexo masculino e feminino

	Masculino % (n)	Feminino % (n)	Total (n)
<b>Pratica desporto</b>	61,3 (19)	23,7 (9)	40,6 (28)
<b>Atitude</b>	6,5 (2)	39,5 (15)	24,6 (17)
<b>Estrutura das aulas de educação física</b>	9,7 (3)	21,1 (8)	15,9 (11)
<b>Professores</b>	19,4 (6)	10,5 (4)	14,5 (10)
<b>Conteúdos</b>	6,5 (2)	2,6 (1)	4,3 (3)
<b>Obrigação</b>	0,0 (0)	7,9 (3)	4,3 (3)

reportaram que o seu estilo de vida foi influenciado pelo desporto que praticavam e não pelas suas experiências nas aulas de EF. Por último, a “estrutura das aulas” parece também ser algo bastante importante para as raparigas (21,1%)

## DISCUSSÃO DE RESULTADOS

O presente estudo teve como objetivo analisar as perspetivas dos estudantes universitários acerca do papel da educação física no seu estilo de vida atual. Identificou-se ainda os principais fatores que, segundo as suas perspetivas, contribuiriam para que a EF tivesse influenciado ou não o seu estilo de vida atual.

Um dos principais fatores encontrados no nosso estudo foi a atitude face às aulas de EF. Este fator foi mencionado tanto pelos estudantes que dizem ter sido positiva e negativamente influenciados pela EF. No caso dos estudantes que consideraram que a EF influenciou o seu estilo de vida, a percentagem de rapazes que enumera a atitude como um fator foi superior à das raparigas. Vários são os estudos nacionais e internacionais que demonstram que os rapazes gostam mais e atribuem uma maior importância à EF comparativamente às raparigas (Carreiro da Costa e Marques, 2011; Omar-Fauzee et al., 2009; Martins, 2015; Silverman, 2017) Um dos exemplos de resposta foi “a educação física ajudou-me a tomar o gosto pela prática desportiva e a importância que tem para o nosso bem-estar”. Outros exemplos são: “A educação física fomentou o meu gosto pelo desporto quando era criança, contribuindo assim para a prática desportiva continua ao longo dos anos” e “Fomentou o espírito e atração por desporto”. Já nos casos dos estudantes que disseram que a EF não influenciou o seu estilo de vida atual, constata-se uma maior percentagem de raparigas a indicar a atitude como fator. Estas estudantes universitárias reportaram que simplesmente não gostam de praticar desporto, contrapondo com uma percentagem mínima no que toca aos rapazes.

Outro fator encontrado no presente estudo, tal como no estudo de Beni et al. (2017), é a EF como forma de divertimento, No estudo de Beni et al. (2017), divertimento em EF tem diversos



significados, sendo que os mais novos associaram o divertimento ao jogo enquanto que os mais velhos o relacionaram a atividades diversificadas e desafiantes. Alguns dos estudantes do sexo masculino inquiridos no presente estudo também atribuíram importância ao facto de as aulas de EF serem diversificadas no que toca aos conteúdos lecionados (13.2%), sendo este um fator que relacionam com o seu estilo de vida atual. Como respostas típicas temos por exemplo as seguintes: “A disciplina de EF foi útil no sentido de me fazer descobrir para que desporto tenho mais gosto e facilidade de execução”; “Foi na educação física que descobri o gosto pela prática desportiva e me levou a praticar algum tipo de desporto federado toda a vida!”. Assim, estas evidências sugerem que os estudantes do sexo masculino dão muita importância à diversidade de conteúdos nas aulas de EF. Atividades diversificadas, novas mas sobretudo desafiantes constituem-se como fatores importantes para a promoção das aprendizagens e de experiências positivas de todos os alunos (Martins, 2015). Especificamente, uma educação física de qualidade implica uma experiência de aprendizagem planeada, progressiva e inclusiva, ao longo de toda a escolaridade (Ministério da Educação, 2001; UNESCO, 2015).

Nos resultados do presente estudo, apenas os alunos que responderam que a EF influenciou fazem referência a um estilo de vida ativo e saudável (EVAS) como fator. O que indica que, segundo a perspetiva dos estudantes, existe uma relação entre as experiências positivas em EF e o facto de esta estar relacionada, na perspetiva destes estudantes, com o seu estilo de vida atual, no sentido de praticarem atividade física regularmente.

No presente estudo o fator “estrutura da aula” só aparece nos alunos que dizem que a EF não influenciou o seu estilo de vida, como podemos verificar no seguinte exemplo “...era uma brincadeira e não continuei a fazer qualquer exercício...”. Esta categoria foi mais mencionada pelas raparigas. Podemos comprovar isto com o estudo de Martins (2015) que demonstra que as experiências negativas para os alunos que são inativos focam-se, entre outros fatores, na estrutura invariável das aulas. Para envolver os alunos nas aprendizagens é que esta seja uma experiência planeada e progressiva ao longo da escolaridade (Ministério da Educação, 2001; UNESCO, 2015)

Um fator que apresenta especial importância nos estudos de Martins et al. (2016) e de Li et al. (2014) é a relação dos alunos com os professores. No presente estudo este fator também surge embora de forma pouco expressiva, com 5,8% dos rapazes e 5,1% das raparigas a mencionarem a relação com os professores. No artigo de Beni et al. (2017) são nomeados 6 fatores que dão importância às experiências em EF. Desses 6 fatores os que mais se relacionam com os nossos resultados são a EF como meio de interação social – esta pode ser vista como a relação entre professor-aluno, os grupos de aula e também o envolvimento dos amigos e família. No nosso estudo apenas é referido a importância da relação com os professores (“Porque os professores (...) nunca me motivaram ao exercício”) não mencionando os estudantes o papel dos amigos e da família.

Para além do estabelecimento de um clima emocional positivo, onde se deve considerar a relação professor-aluno, aluno-aluno e aluno-tarefa (Martins, 2017; Onofre, 1995; Sieden-

0/0/0/  
31

top, 1999), importa promover um clima motivacional orientado para a mestria e não para o ego nas aulas de EF (Braithwaite et al., 2011; Papaïouannou et al., 2007). Com o estabelecimento de um clima motivacional orientado para a mestria os alunos definem o seu sucesso em termos de superação pessoal e não de superioridade – comparando-se com os outros. O clima motivacional para a mestria esta associada a melhores resultados a nível comportamental, afetivo, cognitivo e moral no contexto da EF (Braithwaite et al., 2011; Martins et al., 2017).

O último fator que Beni et al. (2017) mencionaram e que se relaciona com o presente estudo foi o gosto pessoal pelo conhecimento – as suas experiências são significativas quando entendem a importância da matéria que está a ser dada e a conseguem transferir para o seu dia a dia. Este ponto podemos relacionar com o facto de os alunos acharem que a EF promove estilos de vida ativos e saudáveis, visto ser uma das categorias mais mencionadas. Adicionalmente, este resultado leva-nos a refletir sobre a importância dos professores de EF fazerem sistematicamente a ligação entre o que está a ser trabalhado no âmbito das atividade físicas, aptidão física e conhecimentos, com as respetivas implicações e relevância para a vida dos adolescentes na e fora da escola.

Este estudo tem os seus pontos fortes e as suas limitações. Apesar do cariz inovador, por se apostar na identificação das perspetivas dos estudantes universitários sobre as experiências de EF, estudos futuros podem recorrer a entrevistas ou grupos focais para compreender mais aprofundadamente as perspetivas dos estudantes universitários sobre as suas experiências anteriores de EF. Este é um estudo observacional e transversal pelo que não se pode determinar nenhum sentido na causa ou efeitos na relação entre as experiências de EF e a AF no ensino superior. Por fim, a amostra foi de conveniência, pelo que seria benéfico que num estudo futuro se conseguisse uma amostra representativa da população estudantil universitária considerando-se, portanto, diferentes universidades, anos de escolaridade e zonas do país. Contudo, é positivo o facto de este estudo se focar nos estudantes universitários, algo menos comum no contexto nacional, e na sua perspetiva sobre a influência da EF no seu estilo de vida atual.

## CONCLUSÃO

Com base no presente estudo constata-se que os pontos fulcrais onde o professor de EF deve atuar são a promoção do gosto e das aprendizagens, através de atividades desafiantes e diversificadas, fazendo assim com que estas contribuam para a promoção de um estilo de vida ativo. Importa que os professores de EF tenham em consideração a promoção de uma boa organização das suas aulas assim como a sua relação que estabelecem com os alunos. Estes foram os fatores mais importantes apontados pelos estudantes universitários que consideraram que a EF teve um papel importante no seu estilo de vida.

## REFERÊNCIAS

- Beni, S. (2017). Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport: A Review of the Literature. *Quest*, 69(3), 291–312.
- Braithwaite, R., Spray, C., & Warburton, V. (2011). Motivational climate interventions in physical education: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 628-638.
- Carreiro da Costa, F., & Marques, A. (2011). Promoting Active and Healthy Lifestyles at School: Views of Students, Teachers, and Parents in Portugal. In *Contemporary Issues in Physical Education: an International Perspective* (pp. 249–268).
- Craig C, Marshall A, Sjostrom M, Bet al. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8):1381-95.
- Corder, K. (2017). Change in physical activity from adolescence to early adulthood: a systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *British Journal of Sports Medicine*, 1–9.
- Dismore, H., & Bailey, R. (2011). Fun and enjoyment in physical education : young people ' s attitudes. *Research Papers in Education*, 26, 499–516.
- Esteves, D. (2017). Nível de atividade física e hábitos de vida saudável de universitários portugueses. *RIPED*, 12(2), 261–270.
- Expert group on HEPA. (2017). *Recommendations to encourage physical education in schools, including motor skills in early childhood, and to create valuable interactions with the sport sector, local authorities and the private sector. European Commission.*
- Haase, A. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: Associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*, 39(1), 182–190.
- Li, F. (2014). University Students' Attitudes Toward Physical Education Teaching. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33(2), 186–212.
- Martins, J. (2015). *Educação Física e Estilos de Vida : Porque são os adolescentes fisicamente (in) ativos?* Tese de Douturamento. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Martins, J. (2016). Exploring the perspectives of physically active and inactive adolescents: how does physical education influence their lifestyles? *Sport, Education and Society*, 3322(September), 1–15.
- McKenzie, T. (2013). Physical Education Teacher Effectiveness in a Public Health Context. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(4), 419–430.
- Ministério da Educação (2001). Programa de Educação Física (Ensino Secundário). Lisboa: Ministério da Educação
- Onofre, M. (1995). Prioridades em formação didática em Educação Física. *Boletim SPEF*, 12, 75-97.
- Omar-Fauzee, M. S. (2009). College students perception on physical education classes during their high school days. *European Journal of Social Sciences*, 7(4), 69–76.
- Papaioannou, A., Tsigilis, N., Kosmidou, E., & Milosis, D. (2007). Measuring perceived motivational climate in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26, 236-259.
- Siedentop, D. & Tannehill, D. (1999). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Fourth edition. Mountain View, CA., Mayfield Publishing Company.
- Silverman, S. (2017). Attitude Research in Physical Education: A Review. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36, 303–312.
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2005). Contribution of school programs to physical activity and attitudes in children and adults. *Sports Medicine*, 35(2), 89–105.
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds.) *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade* (pp. 53-82). Belo Horizonte: Casa da Educação Física. [ISBN 978-85-98612-49-2]
- UNESCO. (2015). *Diretrizes em educação física de qualidade*. Retrieved from <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002319/231963POR.pdf>
- WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva.

0/0/0/  
33