

ARTIGO DE INVESTIGAÇÃO (ORIGINAL)

Motivação para a prática de atividade física em estudantes de enfermagem

Motivation for physical activity among nursing students

Motivación para la práctica de actividad física en estudiantes de enfermería

Carla Cristina Gonçalves Nunes¹

 <https://orcid.org/0000-0002-6671-6752>

Cláudia Margarida Correia Balula Chaves²

 <https://orcid.org/0000-0002-8103-7221>

João Carvalho Duarte²

 <https://orcid.org/0000-0001-7082-8012>

¹ Agrupamento de Centros de Saúde Dão Lafões, Viseu, Portugal

² Escola Superior de Saúde CI&DETS, Politécnico de Viseu, Portugal

Resumo

Enquadramento: A motivação para a prática de atividade física condiciona a adesão à atividade a realizar e o envolvimento a longo prazo.

Objetivos: Analisar a motivação dos estudantes de enfermagem para a prática de atividade física. Identificar as variáveis sociodemográficas e académicas que interferem na prática de atividade física.

Metodologia: Estudo descritivo, analítico, com 372 estudantes de enfermagem. Aplicou-se um questionário de caracterização sociodemográfica, o Questionário de Motivação para o Exercício e o Questionário Internacional de Avaliação da Atividade Física.

Resultados: Motivos relacionados com a condição física, de saúde e relacionados com o corpo foram os mais indicados pelos estudantes para a prática de atividade física. Os estudantes do sexo masculino (OM = 227,67) e dos 2º e 3º anos apresentam maior índice de atividade física. Quanto mais idade, menor a atividade física.

Conclusão: Motivos psicológicos estabelecem relação direta e os motivos de saúde relação inversa com a prática de atividade física, sugerindo que maior motivação psicológica e melhores níveis de saúde conduzem a uma maior prática de atividade física.

Palavras-chave: motivação; atividade física; enfermagem; estilos de vida; promoção da saúde

Abstract

Background: Long-term involvement and adherence to physical activity are conditioned by motivation.

Objectives: To analyze nursing students' motivation to engage in physical activity and to identify the sociodemographic and academic variables that interfere with the practice of physical activity.

Methodology: This is a descriptive and analytical study involving 372 nursing students. A socio-demographic characterization questionnaire, the Exercise Motivations Inventory (EMI-2), and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) were administered.

Results: The students' most frequent motives for physical activity were physical fitness, health, and body-related motives. Male students (MR = 227.67) and 2nd and 3rd-year students had the highest physical activity levels. This study also observed that the older the students, the lower the physical activity levels.

Conclusion: The psychological motives are directly related to physical activity, whereas health motives are inversely related to physical activity, which suggests that higher psychological motivation and better levels of health lead to higher levels of physical activity.

Keywords: motivation; exercise; nursing; life style; health promotion

Resumen

Marco contextual: La motivación para la práctica de la actividad física condiciona la adherencia a la actividad que se va a realizar y la implicación a largo plazo.

Objetivos: Analizar la motivación de los estudiantes de enfermería para realizar actividad física. Identificar las variables sociodemográficas y académicas que interfieren en la práctica de actividad física.

Metodología: Estudio descriptivo y analítico, con 372 estudiantes de enfermería. Se aplicó un cuestionario de caracterización sociodemográfica, el Cuestionario de Motivación para el Ejercicio y el Cuestionario Internacional de Evaluación de la Actividad Física.

Resultados: Los motivos relacionados con la condición física, la salud y el cuerpo fueron los más indicados por los estudiantes para practicar actividad física. Los estudiantes del sexo masculino (OM = 227,67) y los de 2.º y 3.er año presentan mayor índice de actividad física. Cuanto mayor es la edad, menor es su actividad física.

Conclusión: Los motivos psicológicos establecen una relación directa y los motivos de salud una relación inversa con la práctica de actividad física, lo que sugiere que una mayor motivación psicológica y mejores niveles de salud conducen a una mayor práctica de actividad física.

Palabras clave: motivación; actividad física; enfermería; estilos de vida; promoción de la salud

Autor de correspondência

Carla Cristina Gonçalves Nunes

E-mail: carlacgnunes@hotmail.com

Recebido: 19.01.21

Aceite: 26.07.21



Escola Superior de
Enfermagem de Coimbra

FCT
Fundação
para a Ciência
e a Tecnologia

Como citar este artigo: Nunes, C. C., Chaves, C. M., & Duarte, J. C. (2022). Motivação para a prática de atividade física em estudantes de enfermagem. *Revista de Enfermagem Referência*, 6(Supl. 1), e21011. <https://doi.org/10.12707/RV21011>



Introdução

A atividade física reduzida é um dos principais fatores que afeta a saúde. Os adolescentes que permaneceram mais tempo sentados apresentaram valores mais elevados de glicose, triglicerídeos e um risco cardiometabólico superior comparativamente com os que despenderam menos tempo em inatividade (Santos et al., 2020). A nível mundial, em 2016, 28% dos adultos com idade superior a 18 anos apresentaram-se pouco ativos, o que reflete que não cumpriram os 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade física vigorosa recomendada por semana (World Health Organization [WHO], 2020). Em Portugal, de acordo com os dados do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF 2015-2016), a população mais ativa em termos percentuais, com idade superior a 14 anos, localiza-se nos Açores (33,2%), no Norte (32,8%) e na Madeira (29,1%), e menos ativa no Alentejo (51,0%), Lisboa (47,5%) e Algarve (46,6%). Relativamente à escolaridade, há um aumento da prática de atividade física com o aumento do nível de escolaridade. Aproximadamente 53% da população nacional com habilitações académicas ao nível do ensino superior manifesta prática regular de atividade física (Lopes et al., 2017).

Atualmente, algumas intervenções encontram-se a ser implementadas nas universidades com o objetivo de promover uma mudança no estilo de vida dos jovens, para uma melhor qualidade de vida, influenciando positivamente o rendimento escolar, assim como o incentivo à adesão a práticas favorecedoras da promoção da saúde, resultando na prevenção de doenças crónicas não transmissíveis (Calazans et al., 2020). Assim, uma das questões fundamentais para compreender esta problemática será analisar qual a motivação dos estudantes do ensino superior para a prática de atividade física. Alguns estudos motivacionais destacam as razões pelas quais os jovens se envolvem em atividades físicas regulares. A motivação para a prática de atividade física está associada ao bem-estar psicológico, físico e social. É importante destacar aqueles que procuraram identificar os motivos pelos quais os estudantes praticam regularmente atividade física. Os estudantes de enfermagem com motivação mais autodeterminada praticam exercício físico com frequência regular. Uma maior adesão à prática de exercício físico continuada em períodos superiores a seis meses resulta de um comportamento mais autónomo (Lemos et al., 2021).

A atividade física é entendida como qualquer movimento corporal que conduz a um gasto de energia mais elevado do que em repouso. A contração dos músculos esqueléticos aumenta o gasto energético acima da taxa metabólica de repouso e é caracterizada pela modalidade, frequência, intensidade, duração e contexto de prática (Caspersen et al., 1985; Thivel et al., 2018). Na atualidade, a complexidade do conceito abrange os contextos culturalmente específicos onde as pessoas se movem, como agem e atuam nos espaços e como são influenciadas pelos interesses, emoções, ideias, instruções e relacionamentos (Piggin, 2019, 2020).

É neste contexto que se objetiva estudar a motivação dos

estudantes de enfermagem para a prática da atividade física, atendendo aos benefícios resultantes da sua prática e identificar as variáveis sociodemográficas e académicas que interferem na prática de atividade física.

Enquadramento

A motivação para a prática da atividade física pode passar pelo interesse ou simples curiosidade. Está geralmente associada a uma ocupação do tempo de lazer ou relacionada com a saúde física, psíquica e bem-estar, respondendo, deste modo, às necessidades individuais e sociais da pessoa. No entanto, essas necessidades não são experimentadas da mesma maneira por todos os indivíduos e, portanto, surgem motivações diversas em decorrência de vários fatores, como idade, sexo, contexto, momento, tendências pessoais e sociais, económicas e culturais, entre outras (Martins et al., 2018). No estudo de Miyawaki et al. (2019), com o objetivo de estudar a motivação para a prática de atividade física e fatores relacionados em estudantes universitários japoneses, numa amostra de 499 estudantes (407 homens e 92 mulheres), ficou demonstrado que o fator inerente à prática de atividade física foi a autoeficácia e os benefícios físicos e psicológicos. Os estudantes que se revelaram mais ativos fisicamente relataram benefícios da prática de atividade física e estavam mais motivados a melhorar a saúde em geral, fruir, fazer amigos, prevenir doenças e aumentar a competitividade.

A Organização Mundial de Saúde relata que a atividade física insuficiente é um fator de risco para a saúde mundial e para doenças cardiovasculares, cancro e diabetes, aumentando em 20% a 30% o risco de morte quando comparado com pessoas suficientemente ativas (WHO, 2020). Identifica ainda que a atividade física tem benefícios significativos para a saúde e contribui para a prevenção de doenças. A atividade física aliada a uma alimentação saudável contribuem significativamente para a qualidade de vida, prevenção de doenças crónicas não transmissíveis, promovendo a saúde física, mental e social (Calazans et al., 2020). Assim sendo, atividade física moderada é universalmente recomendada pelas diretrizes da prática de atividade física.

Os estudantes de enfermagem enfrentam múltiplos fatores indutores de stresse que podem levar à adoção de comportamentos de risco e a níveis elevados de stresse (Tavolacci et al., 2018), decorrentes da adaptação ao curso, exigências académicas, sobretudo no que se refere à realização dos ensinamentos clínicos, cuidados ao cliente, cargas de trabalho e interações negativas. O impacto do stress nos estudantes de enfermagem influencia o desempenho académico, e pode contribuir para problemas do foro psiquiátrico como depressão, ansiedade ou alterações do sono que podem conduzir a baixa produtividade e qualidade de vida, como também tendências suicidas (Pulido-Criollo et al., 2018). Simultaneamente, o estudante de enfermagem deve ter consciência dos benefícios da atividade física para incitar o cliente a ter hábitos de vida saudável. Neste estudo, as barreiras que os estudantes de enfermagem, que não praticavam atividades físicas regularmente, identificaram

foi a falta de tempo, as obrigações na escola, a época do ano e condições económicas (Cilar et al., 2017).

Questões de investigação

Qual a relação da motivação na prática de atividade física?
Que variáveis sociodemográficas têm repercussão na prática de atividade física?

Metodologia

Trata-se de um estudo quantitativo descritivo, analítico, correlacional, em corte transversal. Recorreu-se a uma amostragem não probabilística por conveniência, que teve por base 372 estudantes de enfermagem de ambos os sexos distribuídos pelas diferentes escolas de enfermagem e saúde de Portugal Continental. Os critérios de inclusão utilizados para a seleção da amostra foram ser estudante de cursos de pré-graduação ou pós-graduação em enfermagem e como critério de exclusão estudantes de outras áreas da saúde a frequentar as escolas superiores de saúde. A recolha de dados foi efetuada com recurso a um protocolo de avaliação *online* após o parecer favorável da Comissão de Ética da Escola Superior de Saúde de Viseu (Nº 1/2014). A todos os participantes no estudo foi fornecido o consentimento informado com os objetivos, esclarecimentos de preenchimento e o agradecimento pela colaboração prestada e solicitado o termo de consentimento livre e esclarecido antes de progredirem com o preenchimento do questionário. Foram ainda informados de que a sua participação era totalmente livre, podendo desistir do estudo em qualquer momento e que por essa participação não usufruiriam de qualquer benefício, nem incorreriam em nenhuma perda. Foram assegurados o anonimato e a confidencialidade dos dados com a atribuição de um código ao questionário e respeitada a sua autonomia. Constituído por questionário de caracterização sociodemográfica e os seguintes instrumentos de avaliação: Questionário de Motivação para o Exercício (*The Exercise Motivations Inventory* - EMI-2), que é uma evolução do *Exercise Motivations Inventory* (EMI), por Markland e Ingledew (1997) e foi traduzido e validado para a população portuguesa por Alves e Lourenço (2003). Contempla cinco dimensões: motivos psicológicos, interpessoais, de saúde, relacionados com o corpo e motivos relacionados com a condição física. O estudo das propriedades psicométricas revela um coeficiente de fiabilidade (alfa de Cronbach) superior a 0,7 para todos os fatores, indicando uma fiabilidade razoável. O questionário conservou a sua estrutura original, mantendo os 51 itens agrupados em 14 fatores motivacionais, repartidos pelos seus 5 submodelos/dimensões. Nesta investigação o estudo psicométrico da escala EMI-2 determinou que os valores de alfa de Cronbach podem classificar-se de bons, na medida em que oscilam entre 0,963 e 0,965 com um alfa global da escala de 0,956. Questionário Internacional de Avaliação da Atividade Física (IPAQ) foi desenvolvido por investigadores elegidos pela Organização Mundial

de Saúde, com características psicométricas aceitáveis para uso em estudos de prevalência sobre a participação em atividades físicas. Os resultados desse estudo, que incluem dados de Portugal, foram publicados por Craig et al. (2003), incluindo três modelos de análise: (i) a avaliação da fiabilidade (teste-reteste) da mesma versão do IPAQ em dois momentos diferentes que revelou um coeficiente de correlação de Spearman, $p = 0,81$ (para um nível de significância de 95%, IC de 0,79-0,82) para a versão longa e $p = 0,76$ (95%, IC 0,73-0,77) para a versão curta, indicando um bom grau de fiabilidade, com bom nível de repetibilidade; (ii) a validade de critério, numa comparação dos dados auto-relatados com os avaliados através de acelerómetro, durante 7 dias, resultando num valor de correlação de 0,33 (95%, IC 0,26-0,39) para a versão longa e 0,30 (95%, IC 0,23-0,36) para a versão curta, sugestivo de concordância moderada entre as medidas subjetiva e objetiva de avaliação da atividade física; (iii) a validade concorrente (inter-método), com a comparação dos dados das versões longa e curta do IPAQ aplicadas no mesmo dia indica que as duas versões são análogas, isto é, revelam uma concordância razoável entre si, com um $p = 0,67$ (95%; IC 0,64-0,70). Não obstante a diversidade das amostras e dos países em estudo, os resultados suportam a aceitabilidade das características psicométricas do IPAQ, testado em países desenvolvidos e em desenvolvimento, particularmente em populações residentes em meio urbano. Este instrumento é constituído por 7 questões relativas à semana imediatamente anterior àquela em que os respondentes preenchem o questionário, apesar da pessoa não se considerar fisicamente ativa. As questões recaem em atividades realizadas na atividade profissional, académica e nas deslocações, atividades referentes aos trabalhos domésticos e às que a pessoa praticou no seu tempo livre para entretenimento ou prática de exercício físico/desporto. Assim, os respondentes têm de ter em consideração: atividades físicas vigorosas, concernentes às atividades que requerem um esforço físico intenso, originando uma respiração ofegante; atividades físicas moderadas referentes às atividades que solicitam esforço físico moderado, resultando numa respiração um pouco mais forte do que o normal. Ao responderem às questões, os respondentes devem somente considerar as atividades físicas que realizaram durante pelo menos 10 minutos seguidos. Do somatório dos referidos sete itens, o score global da prática da atividade física resultou num índice mínimo de 7 e o máximo de 21, com um score médio de $14,73 \pm 3,03$. O coeficiente de variação (20,57%) indica uma dispersão moderada em torno da média e os valores de assimetria e curtose curvas normocúrticas, contudo enviesadas à direita.

Recorreu-se a métodos da estatística descritiva e analítica ou inferencial. Os dados foram analisados com recurso ao programa IBM SPSS Statistics versão 21.0 (2013) para *Windows*. Quanto à estatística descritiva, como medidas estatísticas foram utilizadas frequências absolutas e percentuais, medidas de tendência central (média), medidas de dispersão (desvio-padrão), bem como medidas de assimetria Skewness (SK) e curtose (K). Foi utilizado o coeficiente de correlação de Pearson para o estudo de

variáveis quantitativas, o teste de Qui-quadrado (χ^2) para estudar relações entre variáveis nominais com duas ou mais categorias, o teste *t student* ou teste de U-Mann-Whitney, para comparação de duas amostras, a análise de variância a um factor (ANOVA) ou Teste de Kruskal Wallis, para comparação de três ou mais amostras e a regressão linear múltipla para avaliar o efeito das variáveis independentes como predictoras das dependentes.

Resultados

Os resultados permitiram traçar um perfil sociodemográfico da amostra de 372 estudantes, revelando uma idade mínima de 18 anos e uma máxima de 54 anos, ($M = 23,33$ anos; $\pm 6,41$ anos). Parte do grupo do sexo feminino (43,3%) situa-se na faixa etária até aos 20 anos, enquanto no grupo de estudantes do sexo masculino predominam (45,1%) os que possuem 23 ou mais anos. Em ambos os sexos prevalecem os estudantes solteiros (sexo feminino 87,9% *vs.* sexo masculino 80,4%), residentes numa vila (sexo feminino 59,8% *vs.* sexo masculino 51,0%), a coabitarem com familiares, dos quais 51,7% são do sexo feminino e 66,7% do masculino. Maioritariamente, as habilitações literárias dos pais são até ao 9º ano de escolaridade, representando o progenitor das estudantes do sexo feminino 63,6% e do sexo masculino 66,7%, uma situação semelhante às mães, onde se destacam 55,1% e 52,9%, respetivamente das mães dos estudantes do sexo feminino e masculino. Predominam os pais que se encontram no ativo (86,3%) e as mães maioritariamente ativas (73,2%). Prevalecem os estudantes quer do sexo feminino (63,9%), quer do sexo masculino (62,7%) com um irmão. Na maioria, os estudantes não têm atividade remunerada (77,3% do sexo feminino *vs.* 62,7% do sexo masculino). A percentagem mais elevada de estudantes (47,0%) frequenta o 3º e 4º anos da licenciatura, denotando-se um ligeiro ascendente dos estudantes do género masculino (27,5%) para o 4º ano. Com igual percentagem (19,6%) encontram-se os estudantes do género feminino que frequentam os 1º e 2º anos, sendo apenas de 14,0% as que frequentam a pós-graduação/mestrado. No grupo dos homens sobressaem também 19,6% que cursam a pós-graduação/mestrado, sendo que o valor percentual mais baixo (11,8%) recai nos participantes inscritos no 1º ano. Em relação ao Índice de Massa Corporal (IMC), sobressaem 75,1% das mulheres e 62,7% dos homens com eutrofia.

Os estudantes do sexo masculino apresentam uma ordenação média (OM) superior em relação ao índice total da

atividade física ($OM = 227,67$), o que resulta em diferença estatisticamente significativa ($p = 0,003$), sugerindo que os homens praticam mais atividade física do que as mulheres. Os estudantes com idade inferior ou igual a 20 anos obtiveram o valor médio mais elevado ($M = 14,81 \pm 2,74$), o que significa que são estes os participantes mais ativos, seguindo-se os que se situam na faixa etária entre os 21-22 anos ($M = 14,80 \pm 2,94$).

Os participantes que se deslocam a pé de casa para a escola são os que obtiveram um valor médio mais elevado ($M = 15,08 \pm 2,81$), significando que estes participantes são os que mais praticam atividade física, mas sem significância estatística.

Relativamente ao Índice de Massa Corporal (IMC), os estudantes com obesidade ($OM = 224,91$) apresentam uma ordenação média mais elevada, o que sugere que estes são os participantes que mais praticam atividade física, seguindo-se os que têm baixo peso ($OM = 208,83$). Consta-se, em termos de médias, que os alunos dos 2º e 3º anos obtêm valores idênticos ($M = 15,24 \pm 2,54$; $M = 15,24 \pm 2,93$, respetivamente), sugerindo que são estes os alunos com maior índice de atividade física. A variável ano em que os estudantes estão inscritos interfere no índice total de atividade física, tendo-se registado um $f = 3,096$ e um valor de $p = 0,016$.

A análise estatística descritiva relativa à motivação para o exercício físico revela valores mínimos em todas as subescalas de 0,00 e o máximo de 5,0, exceto nos motivos interpessoais, cujo valor é de 4,9. Os índices médios situam-se entre $1,51 \pm 1,09$ nesta mesma subescala e os $3,08 \pm 1,17$ nos motivos relacionados com a condição física. Os valores de assimetria e curtose tendem para curvas normocúrticas, exceto para os motivos de saúde, com enviesamento à direita, e os motivos interpessoais apresentam enviesamento à esquerda. O teste de Kolmogorov-Smirnov apresenta significância estatística ($p = 0,000$).

Os motivos relacionados com a condição física ($M = 3,08 \pm 1,17$), de saúde ($M = 3,02 \pm 0,93$) e os relacionados com o corpo ($M = 2,98 \pm 1,31$) foram os mais indicados pelos estudantes para a prática de atividade física.

Os resultados da regressão múltipla da prática de atividade física com a motivação indicam correlações a oscilar entre o fraco ($r = 0,037$), com os motivos relacionados com o corpo e o razoável ($r = 0,314$), com os motivos psicológicos, sendo todas as correlações positivas, mas não significativas apenas para os motivos de saúde e motivos relacionados com o corpo. Face aos resultados, pode afirmar-se que a uma maior atividade física está associada uma maior motivação para a sua prática, conforme demonstrado na Tabela 1.

Tabela 1*Correlação de Pearson entre a prática de atividade física e a motivação*

Variáveis	<i>r</i>	<i>p</i>
Motivos psicológicos	0,314	0,000
Motivos interpessoais	0,231	0,000
Motivos de saúde	0,054	0,150
Motivos relacionados com o corpo	0,037	0,239
Motivos relacionados com a condição física	0,163	0,001

Nota. *r* = coeficiente de Correlação de Pearson; *p* = probabilidade de significância.

As variáveis predictoras da prática de atividade física são motivos psicológicos e motivos de saúde, explicando 12,0% da variação com a prática da atividade física sendo a variância explicada ajustada de 11,5%. O erro padrão de regressão é 2,856, e o teste F ($f = 9,029$; $p = 0,003$) e o valor de t ($t = 25,429$; $p = 0,000$), apresentam significância estatística, o que leva a inferir que as variáveis independentes que entram no modelo de regressão têm poder explicativo sobre a

prática de atividade física. Pelos coeficientes padronizados beta, verifica-se que os motivos psicológicos estabelecem uma relação direta e os motivos de saúde uma relação inversa com a prática da atividade física, sugerindo que maior motivação psicológica e melhores níveis de saúde maior a prática de atividade física. O fator de inflação da variância (VIF) indica a inexistência de colinearidade, uma vez que estes valores são inferiores a cinco, como se apresenta na Tabela 2.

Tabela 2*Regressão múltipla entre a prática de atividade física e variáveis independentes*

Variável dependente: Atividade física (global)					
R = 0,346					
R ² = 0,120					
R ² Ajustado = 0,115					
Erro padrão da estimativa = 2,856					
Incremento de R ² = 0,022					
F = 9,029					
P = 0,003					
Pesos de Regressão					
Variáveis independentes	Coefficiente b	Coefficiente beta	<i>t</i>	<i>p</i>	Colinearidade VIF
Constante	13,237	-	25,429	0,000	-
Motivos psicológicos	1,118	0,413	7,007	0,000	1,455
Motivos de saúde	-0,575	-0,177	-0,3005	0,003	1,455
Análise de variância					
Efeito	Soma quadrados	GL	Média quadrados	F	<i>p</i>
Regressão	410,367	2	205,184	25.155	0.000
Residual	30009,816	369	8,157		
Total	3420,183	371			

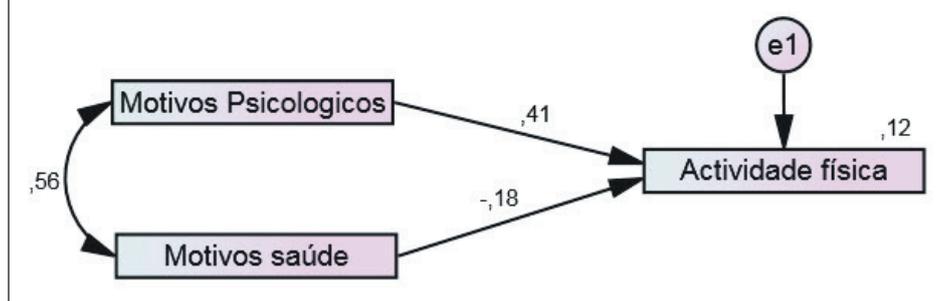
Nota. R² = Coeficiente de determinação; F = Análise de variância-ANOVA; *p* = Probabilidade de significância; *t* = Teste *t*; VIF = Fator de inflação de variância; GL = Grau de liberdade.

O resultado gráfico representa o modelo ajustado com os coeficientes standardizados (Figura 1). Neste modelo, o coeficiente de regressão ou de trajetória são os motivos psicológicos (β motivos psicológicos = 0,41) e os motivos de saúde (β motivos de saúde = -0,18). O modelo explica

cerca de 12% da variação observada da atividade física nas diferentes variáveis. O valor de *r*, entre as variáveis independentes, é de $r = 0,56$, com uma variância explicada para estas variáveis de 31,36%, como representado na Figura 1.

Figura 1

Representação esquemática da regressão múltipla entre atividade física e motivação



Discussão

Verificou-se que quanto mais motivos psicológicos os estudantes tiverem, maior é a prática de atividade física e que quanto maiores forem os motivos de saúde, maior é a prática de atividade física. Estes resultados corroboram outros estudos, como o de Miyawaki et al. (2019), segundo o qual, os motivos para os estudantes de enfermagem aderirem à prática de atividade física, estavam relacionados com motivos de saúde, incluindo a redução do stress e da ansiedade provocados pelas exigências da vida académica. Os autores Tobar et al. (2018) também identificaram como motivo para a prática de atividade física em estudantes universitários manter a saúde, sendo a primeira explicação para a não realização a *preguiça*. A motivação é um fator importante na prática de atividade física. As evidências confirmam que um maior nível de atividade física conduz a uma melhor qualidade de vida, existindo uma relação positiva entre elas (Çiçek, 2018). De acordo com Cilar et al. (2017), os fatores inerentes à inatividade física dos estudantes de enfermagem foram a falta de tempo, as obrigações académicas, a época do ano e a falta de condições monetárias. A inatividade física também é afetada pela maneira de pensar e pela falta de motivação. Contudo, os estudantes que não praticam atividade física regular têm a percepção dos benefícios da mesma, tendo relatado alguns estímulos como social e bem-estar. O mesmo estudo revela que a influência dos amigos e da família se assume como um relevante fator motivacional para a prática de atividade física por parte dos estudantes de enfermagem.

A prevalência da inatividade física entre os estudantes de enfermagem parece resultar de uma diversidade de fatores, sendo uma provável justificação para tal comportamento a falta de tempo, uma vez que as exigências académicas inerentes ao curso de licenciatura em enfermagem são muitas, particularmente com a conjugação da componente teórica e da componente prática (ensinos clínicos), absorvendo grande parte do seu tempo, o que agrava ainda mais a elevada prevalência de um estado de inatividade física (Cilar et al., 2017).

No presente estudo, os motivos psicológicos e os motivos físicos foram preditores da prática de atividade física nos estudantes de enfermagem, o que corrobora as evidências de um estudo análogo de Miyawaki et al. (2019), onde os estudantes foram motivados por fatores extrínsecos como o controlo de peso e por fatores intrínsecos como o aliviar

o stress e a ansiedade decorrentes da vida académica, ou seja, para se sentirem bem psicologicamente.

Verificou-se também que quanto maior a idade, menor a atividade física, a qual é mais praticada por indivíduos do sexo masculino e são os estudantes dos 2º e 3º anos a apresentarem maior índice de atividade física. O estudo de Lipošek et al. (2018) identificou que os estudantes do sexo masculino tiveram um desempenho melhor do que os do sexo feminino e ficou demonstrado que os estudantes com índices mais elevados de atividade física são os que se encontram no 2º ano do curso. Lemos et al. (2021), num estudo com 535 estudantes, concluiu que 55,3% dos estudantes não tinham uma prática de exercício de forma regular; o sexo masculino apresentava valores mais elevados que o sexo feminino na sua motivação intrínseca; o sexo feminino apresentava uma frequência da prática menor que o sexo masculino.

Conclusão

O presente estudo permitiu alcançar o objetivo inicialmente delineado, concluindo-se que os motivos psicológicos e os motivos de saúde potenciam maior prática de atividade física nos estudantes de enfermagem em estudo. São os estudantes mais novos, os que frequentam os 2º e 3º ano e o sexo masculino que registam maior prevalência de atividade física.

Atendendo aos resultados apurados, é necessário desenvolver programas de educação para a saúde para motivar os estudantes para a prática de atividade física, valorizando o bem-estar. Será fundamental apoiá-los na transição do ensino secundário para o ensino superior, de modo a poder garantir-se a continuidade da prática de atividade física, uma vez que a disciplina de educação física é parte integrante dos programas escolares até ao ensino secundário. Por tal, deveria haver uma continuidade desse programa, com inclusão do mesmo nos *curricula* do ensino superior, sendo esta uma base sólida para a prática regular de educação física por parte dos estudantes do ensino superior. Sugere-se também a promoção da atividade física planeada nas instituições do ensino superior, inserida, por exemplo, em programas inclusivos de toda a comunidade educativa, fazendo parte integrante dos planos científico-pedagógicos. Os estudantes devem ser acompanhados e monitorizados na prática de desporto, pro-

curando evidenciar ganhos em saúde e bem-estar, de acordo com a duração, intensidade e frequência da uma atividade desportiva. A riqueza de estímulos ao explorar a área da promoção da atividade física em estudantes do ensino superior pode ser um meio favorecedor do desenvolvimento das suas competências sensoriais, motoras, cognitivas e emocionais de forma integrada e holística. A prática de atividade física pelos estudantes de enfermagem melhora a sua resistência cardio-respiratória e muscular, a postura corporal e flexibilidade, fatores tão importantes para o desenvolvimento da atividade profissional em enfermagem.

Como limitação do estudo e tendo em consideração os resultados obtidos seria pertinente a realização de novos estudos, com amostras mais abrangentes. Como implicação para a prática recomendamos a implementação e monitorização de programas para a prática de atividade física como mais valia para adesão dos estudantes para a prática e conhecimento do seu benefício.

Agradecimentos

Este trabalho é financiado por Fundos Nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto Refª UIDB/05507/2020. Agradecemos adicionalmente ao Centro de Estudos em Educação e Inovação (CI&DEI) e ao Politécnico de Viseu pelo apoio prestado.

Contribuição de autores

Conceptualização: Nunes, C. C., Chaves, C. M.

Administração do projeto: Nunes, C. C., Chaves, C. M.

Tratamento de dados: Nunes, C. C., Chaves, C. M., Duarte, J. C.

Análise formal: Nunes, C. C., Chaves, C. M., Duarte, J. C.

Redação - rascunho original: Nunes, C. C., Chaves, C. M., Duarte, J. C.

Redação - análise e edição: Nunes, C. C., Chaves, C. M., Duarte, J. C.

Referências bibliográficas

- Alves, J., & Lourenço, A. (2003). Tradução e adaptação do questionário de motivação para o exercício. *Desporto, Investigação e Ciência*, 2, 3-23. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&cref=000073&pid=S1980-6574201200040000500001&lng=pt
- Calazans, R., Cabral, G., & Neto, D. M. (2020). Atividade física e saúde. *Desafios: Revista Interdisciplinar Da Universidade Federal Do Tocantins*, 7(3), 1-2. <https://doi.org/10.20873/ufvt7-9548>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>
- Çiçek, G. (2018). Quality of life and physical activity among university students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(6), 1141-1148. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060602>
- Cilar, L., Preložnik, N., Štiglic, G., Vrbnjak, D., & Pajnikar, M. (2017). Physical activity among nursing students. *Pielęgniarstwo XXI Wieku*, 16(1), 30-35. <https://doi.org/10.1515/pielxxiw-2017-0005>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and science in sports exercise*, 35(8), 1381-1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Lemos, F. M., Corte-Real, N., Dias, C., & Fonseca, A. M. (2021). Motivações na prática de exercício físico e os estágios de mudança dos estudantes no ensino superior. *Revista Brasileira De Educação Física E Esporte*, 35(1), 55-65. <https://doi.org/10.11606/issn.1981-4690.v35i1p55-65>
- Lipošek, S., Planinšec, J., Leskošek, B., & Pajtler, A. (2018). Physical activity of university students and its relation to physical fitness and academic success. *Annales Kinesiologiae*, 9(2), 89-104. <https://doi.org/10.35469/ak.2018.171>
- Lopes, C., Torres, D., Oliveira, A., Severo, M., Alarcão, V., Guiomar, S., Mota, J., Teixeira, P., Ramos, E., Rodrigues, S., Vilela, S., Oliveira, L., Nicola, P., Soares, S., Andersen, L. F., & Consórcio IAN-AF. (2017). *Inquérito alimentar nacional e de atividade física, IAN-AF 2015-2016*. Universidade do Porto.
- Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised exercise motivations inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361-376. <http://dx.doi.org/10.1111/j.2044-8287.1997.tb00549.x>
- Martins, C., Moreira, T., Duarte, J., Campos, S., Martins, R., & Vieira, M. (2018). Motivation for female futsal practice, *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, 42, 80-91. <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2018.06.02.9>
- Miyawaki, C., Ohara, K., Mase, T., Kouda, K., Fujitani, T., Momoi, K., Kaneda, H., Murayama, R., Okita, Y., & Nakamura, H. (2019). The purpose and the motivation for future practice of physical activity and related factors in Japanese university students. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(1), 61-74. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.141.05>
- Piggini, J. (2019). *The politics of physical activity*. Routledge.
- Piggini, J. (2020). What Is physical activity? A holistic definition for teachers, researchers and policy makers. *Frontiers in sports and active living*, 2, 72. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072>
- Pulido-Criollo, F., Cueto-Escobedo, J., & Guillén- Ruiz, G. (2018). Stress in nursing university students and mental health. *Health and Academic Achievement*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.72993>
- Santos, G. C., Campos, W. de, Faria, W. F., Silva, J. M. da, Bozza, R., Mascarenhas, L. P., Ulbrich, A. Z., & Stabelini Neto, A. (2020). O tempo sentado está associado aos fatores de risco cardiometabólicos em adolescentes? *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, 1-7. <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0132>
- Tavolacci, M. P., Delay, J., Grigioni, S., Déchelotte, P., & Ladner, J. (2018). Changes and specificities in health behaviors among healthcare students over an 8-year period. *PLOS ONE*, 22, 1-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0194188>
- Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P. M., Panahi, S., Rivière, D., & Duclos, M. (2018). Physical activity, inactivity, and sedentary behaviors: Definitions and implications in occupational health. *Frontiers in Public Health*, 6, 288. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00288>
- Tobar, M., Janneth, J., Tobar, V., Amalia, R., Galvis, R., & Alirio, E. (2018). Physical activity and its relationship with the academic responsibilities of university students. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), [112]-[120]. <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-968769>
- World Health Organization. (2020). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

