

## **BEM-ESTAR E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA POR JOVENS - ANÁLISE DE DADOS RECOLHIDOS EM PERÍODO PANDÉMICO**

**Isabel Condessa**

Universidade dos Açores, Ponta Delgada, Açores, Portugal  
CIEC, Universidade do Minho, Braga, Portugal  
maria.id.condessa@uac.pt

**Zélia Caçador Anastácio**

CIEC, Instituto de Educação da Universidade do Minho, Braga, Portugal,  
zeliaf@ie.uminho.pt

*Received: 12 enero 2023*

*Revised: 17 enero 2023*

*Evaluator 1 report: 10 febrero 2023*

*Evaluator 2 report: 06 marzo 2023*

*Accepted: 22 marzo 2023*

*Published: junio 2023*

### **RESUMO**

A Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2018, com o intuito de diminuir a prevalência de sedentarismo sugeria que se criassem ambientes promotores de atividade física e desportiva (AFD) em diversos contextos, beneficiando o bem-estar geral da pessoa. Inúmeros estudos têm relevado a importância de se desenvolverem programas de AFD nas escolas e os jovens foram o foco de muitas pesquisas sobre a pandemia da COVID-19. O objetivo desta investigação foi determinar relações entre dados obtidos num grupo de jovens, de modo a compreender que fatores (individuais ou contexto de prática) podem ter determinado o aparecimento de comportamentos mais ou menos favoráveis ao bem-estar físico e mental, neste período e com repercussão nos hábitos de AFD. Para este estudo foi aplicado um questionário (*Google Forms*) a 630 jovens portugueses, (20.03 ± 2.391 anos) selecionados de forma aleatória. Realizámos a análise estatística (descritiva, tendência central e comparativa) através do programa SPSS - versão 28 (*Statistical Package for the Social Sciences*) a variáveis individuais (idade, sexo, alterações peso) e contextuais (a. adesão à AFD na infância e na adolescência – antes, durante e após o período pandémico; b. fatores de bem-estar - satisfação com o corpo e motivação para a prática; c. autoestima e aspetos emocionais). Os jovens revelaram ter tido uma maior adesão AFD na infância, havendo um progressivo afastamento com o avançar da idade, com maior impacto a partir do período pandémico. A perceção de peso agravado foi um dos fatores que mais contribuiu para a procura de AFD no confinamento. As raparigas aderiram mais a tutoriais, com realce para os oferecidos pela Educação Física. Assim, a prática de AFD pareceu beneficiar aspetos mais relacionados com a necessidade de vencer o stress, de manter a forma física, de controlo do peso e de reforço dos aspetos emocionais e de automotivação.

**Palavras chave:** atividade física; período pandémico; jovens; bem-estar

## **ABSTRACT**

### **Well-being and practice of physical activity by young people - Analysis of data collected during the pandemic period.**

The World Health Organization (WHO), in 2018, in order to reduce the prevalence of a sedentary lifestyle, suggested the creation of environments to promote physical activity and sports (PAS) in various contexts, benefiting the general well-being of people. Numerous studies have highlighted the importance of developing PAS programs in schools, and young people have been the focus of much research during the COVID-19 pandemic. The objective of this research was to determine relationships between data obtained in a group of young people, in order to understand which factors (individual or context of practice) may have determined the origin of behaviors more or less favorable to physical and mental well-being in this period and with repercussion on the habits of PSA. For this study, a questionnaire (Google Forms) was applied to 630 Portuguese young people ( $20.03 \pm 2.391$  years old) randomly selected. A statistical analysis (descriptive, central tendency and comparative) with SPSS – 28<sup>th</sup> version (Statistical Package for the Social Sciences) was performed on individual variables (age, sex, weight changes) and contextual variables (a. adherence to PAS in childhood and adolescence – before, during and after the pandemic period; b. well-being factors – body satisfaction and motivation to practice; c. self-esteem and emotional aspects). Young people revealed to have had greater adherence to PAS during childhood, with a progressive withdrawal with the advancing of age, with greater impact in the pandemic period. The perception of increased weight was one of the factors that most contributed to the search for PAS during the lockdown period. Girls adhered more to tutorials, with emphasis on those offered by Physical Education. Thus, the practice of PAS seemed to benefit aspects more related to the need to overcome stress, maintain physical fitness, control weight, and reinforce emotional aspects and self-motivation.

**Keywords:** physical activity; pandemic period; young people; well-being

## **INTRODUÇÃO**

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) a prática de atividade física regular, por ser um fator chave de proteção para prevenção e controlo da saúde física e mental, pode contribuir favoravelmente para o controlo do peso saudável e dos níveis de ansiedade no indivíduo (WHO, 2020).

A adesão à atividade física por crianças e jovens tem sido objeto de análise de variados estudos. Guthold et al. (2020) analisando as tendências globais de Atividade Física e Desportiva (AFD) entre jovens, de ambos os sexos, em idade escolar de mais de uma centena de países, concluíram existir uma prevalência global de insuficiente adesão à prática de atividade física entre um elevado número de indivíduos. Este fator torna-se um problema maior da população juvenil e, do sexo feminino, considerando estes autores ser necessário um reforço urgente da implementação de políticas e programas eficazes para aumentar a regularidade de prática em AFD da população infantojuvenil, quer na Educação Física Escolar, quer em Programas de Desporto (escolar e não escolar), opinião que está em conformidade com os relatórios da OMS (WHO, 2018, 2020)

Em 2018 a OMS sugeria que em diversos contextos (residencial e académico/ trabalho) se criassem ambientes promotores de atividade física, beneficiando o bem-estar geral da pessoa. A campanha *More Active People for a Healthier World* (WHO, 2018), a dinamizar até 2030, teria o intuito de diminuir a prevalência de sedentarismo, isto é, aumentar os níveis de adesão à atividade física entre a população. Vários autores têm vindo a chamar a atenção para a importância de se desenvolverem programas de AFD nas escolas em prol do aumento da saúde e bem-estar (Mota et al., 2011; Brazendale et al., 2017; Seabra, 2017).

Não obstante estas propostas, registamos ainda que muitos jovens, embora sujeitos a um período escolar de cerca de 12 anos com AFD curricular, nem sempre adquirem uma atitude ativa, com uma prática regular e segura de exercício físico quando não são sujeitos a um ambiente plenamente estruturado, como o que é apresentado na escolaridade obrigatória. Claro que esta situação se agravou aquando da situação pandémica da COVID-19 quando, fruto dos confinamentos sucessivos, se potenciou o acréscimo de sedentarismo dos jovens

como o mencionam Pinto et al. (2022). Esta situação, conseqüentemente, potencia o aparecimento de comorbilidades associadas. O próprio Serviço Nacional de Saúde (SNS) português (DGS, 2017), que inicialmente realçava a relevância de oferta de programas de promoção de práticas de Atividade Física regular e moderada ou intensa, face às medidas mais urgentes de prevenção ao contágio da COVID-19, onde o isolamento físico e social foi proposto como medida com impacto positivo para o tratamento e prevenção da propagação do vírus SARS-CoV-2, esqueceu este incentivo. Passou para segundo plano a intervenção de combate à falta de movimento, com a utilização do “exercício físico” como uma estratégia preventiva e não-farmacológica para a prevenção de variadas doenças, desde as metabólicas, às fisiológicas, físicas, psicológicas e sociais (Almeida et al., 2021). Às alterações de peso, associadas à inatividade física e excessos alimentares, resultante na maioria das vezes no aumento da massa adiposa - obesidade, foram acrescentando doenças como a diabetes, a hipertensão, mas também alguns transtornos psicossociais, com impacto nos domínios motivacionais, de autoestima e emocionais.

A mudança acentuada do estilo de vida dos jovens fruto da ameaça de infeção teve impacto no fecho das escolas e clubes desportivos, assim como, nas mudanças de práticas devido ao distanciamento exigido pela quarentena. Como reação à situação estiveram ligados transtornos de ansiedade em crianças e jovens, resultando em variadas mudanças comportamentais drásticas fruto do isolamento, como por exemplo, a falta de movimento, as alterações alimentares graves, os problemas de sono, comportamentos associados à preocupação e medo, muitas vezes resultando em elevada ansiedade e mesmo depressão (Ellis, 2020; Meherali et al., 2021; Rossi et al., 2021). Estas respostas criaram condições traumáticas para a vida destes jovens e suas famílias e que, segundo estes mesmos autores, puderam ser contornadas com a implementação de variadas medidas, entre as quais, recomendações para manter a atividade física regular, mesmo havendo a consciência de que o impacto desses comportamentos seria incerto e dependente de inúmeros fatores, entre vários os individuais e específicos do contexto.

Se, por um lado, ao longo da vida académica começa a haver um afastamento dos jovens destas práticas, devido às exigências escolares e de alterações motivacionais; por outro lado, as raparigas tendem a aderir menos às atividades físicas e, por isso, o suporte educacional equitativo é essencial. Segundo a perspetiva de muitos familiares (Almeida et al., 2021), embora a prática regular e pedagogicamente orientada de movimento contribua para a qualidade de vida dos seus educandos, ajudando-os a dormir melhor, a ter energia durante o dia e torná-los mais bem-dispostos, as práticas livres e ao ar livre nem sempre são seguras ou regulares, sendo importante contar com programas de atividade física, dança e desporto (AFD) devidamente concebidos.

## OBJETIVOS

Com este estudo, realizado com um grupo de jovens portugueses, o principal objetivo foi determinar relações existentes entre inúmeros fatores (individuais ou de contexto de prática) que podem ter determinado o aparecimento de comportamentos mais ou menos favoráveis ao seu bem estar, físico e mental, em período de pandemia COVID-19 e com repercussões presentes e futuras nos seus hábitos de Atividade Física e Desportiva.

## PARTICIPANTES

A amostra do estudo foi selecionada de forma aleatória simples, ficando constituída por 630 jovens portugueses, de ambos os sexos, com idades compreendida entre os 15 e os 25 anos (idade média=20.03 ± 2.39).

## METODOLOGIA

Para recolha dos dados deste estudo, com características metodológicas quantitativas, recorreu-se a um inquérito por questionário concebido em 2020, para atender especificamente aos propósitos da nossa problemática, nomeadamente “Conhecer estilos de vida e comportamentos de adolescentes e jovens adultos com impacto no seu Bem-estar no Período de Pandemia COVID-19 no ano de 2020”. Estruturado em várias fases, parte deste instrumento já tinha sido aplicado primeiro num estudo exploratório (Condessa & Anastácio, 2019) e apresentava de início um consentimento informado e a opção de adesão voluntária, cumprindo-se assim os procedimentos eticamente previstos na legislação portuguesa para a investigação.

## BEM-ESTAR E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA POR JOVENS - ANÁLISE DE DADOS RECOLHIDOS EM PERÍODO PANDEMICO

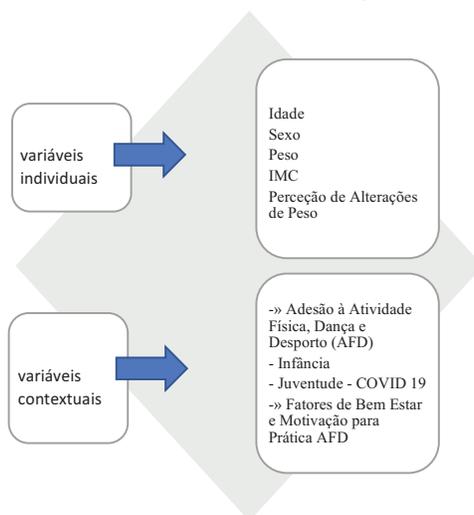
Construído no *Google Forms*, o questionário apresentava uma estrutura que incluía várias partes, a partir das quais selecionámos algumas variáveis. Elegemos, como *variáveis individuais*: idade (anos), sexo (feminino/masculino = F/M), percepção de alterações de peso (não e sim) e índice de massa corporal – IMC ( $\text{Kg}/\text{cm}^2$ ). Como *variáveis contextuais* contámos com: adesão à atividade física/dança/desporto (AFD) na Infância e na Juventude – antes, durante e após o período pandémico; fatores de bem-estar e satisfação com imagem corporal; motivações para a prática de AFD; autoestima – nível de satisfação, de competência e atitudes – positivas e negativas; aspetos emocionais. Em geral, recorremos a questões de escolha múltipla, numa escala dicotómica (não, sim), algumas acompanhadas por questões de resposta aberta. Para a percepção da autoestima e de aspetos emocionais utilizaram-se escalas constituídas por itens apreciados numa escala de *likert* (de 1 = concordo plenamente até 4 - discordo plenamente). Para a análise dos fatores que mais influenciaram a adesão à Prática de Atividade Física (PAF), incluímos uma escala de 1 (nada importante) a 4 (muito importante).

Para efeitos de análise e tratamento estatístico de alguns dos dados recolhidos utilizou-se a versão 28 do software SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) e recorreu-se a uma análise estatística descritiva (frequência e percentagem), de tendência central e dispersão (média e desvio padrão), comparativa não paramétrica (Qui Quadrado e U de Mann-Whitney) e correlacional (Bravais-Pearson –  $r$ ).

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para apresentação dos resultados partimos de uma análise descritiva, comparativa e relacional das variáveis individuais e de contexto analisados como se esquematiza na figura 1.

Figura 1. Esquema da análise dos dados. (Fonte: autoras)



#### Análise de variáveis individuais

Como é visível na tabela 1, os jovens que integraram a amostra, encontrando-se praticamente todos na fase da adolescência, apresentaram uma distribuição de idades que foram distribuídas em três categorias: o primeiro grupo, os mais jovens, com menos de 18 anos (11.7%) a maioria estudantes do ensino obrigatório; o segundo grupo, de 18-21 anos, foi o mais representado (62.4%) e, por fim, o grupo de 22-25 anos (25.9%), a maioria estudantes (80.5%), sobretudo do ensino superior (61.7%). Quanto ao sexo predominaram as raparigas (75.4%). Fisicamente, é de realçar que quanto ao índice de massa corporal (IMC) havia prevalência nestes jovens de um peso que se configurava como normal, realçando-se aqui ainda um elevado número daqueles que apresentam

excesso de peso ou obesidade (20.8%). Relativamente a alterações de peso no período de confinamento, uma elevada taxa (83.9%) percecionou ter sofrido alterações (aumento ou diminuição) de peso, alguns com transtornos grandes que derivaram de ambientes com elevada tendência para problemas de obesidade. A perceção de maior acréscimo de peso para os rapazes (23.2%) e para os mais velhos (< 18 anos – 9.5%; 18-21 anos – 24.7%; 22-25 anos – 35.6%), a maioria estudantes do ensino superior ou trabalhadores.

*Tabela 1. Caracterização da amostra relativamente às variáveis individuais*

Variáveis individuais					
Idade	n (%)	Sexo	n (%)	Alterações de Peso	n (%)
		< 18 anos		74 (11.7)	
18-21 anos	393 (62.4)	M	155 (24.6)	Sim	499 (83.9)
22-25 anos	163 (25.9)				

Para Brazendale et al. (2017) normalmente a escola, é um ambiente melhor estruturado quanto ao nível de oferta de comportamentos salutareos, pois segundo os autores protegem pela regulação de comportamentos obesogénicos – oportunidades de atividade física, redução de ingestão calórica e de tempo de écran.

### **Análise das variáveis contextuais – Vivências / Experiências em Atividade Física, Dança e Desporto (AFD) na Infância e na Juventude (antes, durante e após COVID-19)**

Considerando que os períodos de confinamento pandémico foram momentos de pouca regulação deste tipo de comportamentos obesogénicos, considerou-se relevante analisar especificamente o papel da prática de AFD na estruturação da vida destes jovens, enquanto variável de contexto relevante, apresentando-se esses resultados na tabela 2.

*Tabela 2. Caracterização da amostra relativamente às variáveis contextuais relacionadas com a adesão à prática de AFD antes, durante e após COVID-19.*

Variáveis contextuais - Vivências/ Experiências AFD pelos Jovens					
Na sua Infância	n (%)	Juventude		Durante/após COVID-19	
		antes COVID-19	n (%)	AF Pontual	Tomou medidas
<b>Ativ. Física</b>		<b>Ativ. Física</b>		<b>n (%)</b>	<b>n (%)</b>
Não	89 (14.1)	Não	150 (23.8)	320 (50.8)	367 (58.5)
Sim	541 (85.9)	Sim	480 (76.2)	310 (49.2)	260 (41.5)
<b>Art./Dança</b>		<b>Dança</b>			
Não	355 (56.3)	Não	518 (82.2)		Com
Sim	275 (43.7)	Sim	112 (17.8)		controlo/
<b>Desporto</b>		<b>Desporto</b>			monitorização
Não	119 (18.9)	Não	293 (46.5)		302 (47.9%)
Sim	511 (81.1)	Sim	337 (53.5)		Com tutoriais
					335 (53.2%)

Destes jovens, no momento de confinamento, ainda poucos (49.2%) aderiam a práticas envolvendo movimento, embora segundo o seu testemunho, tivessem tido uma boa adesão a este tipo de atividades (AFD) na sua infância, pois 85.9% e 81.1% respondeu afirmativamente para prática física e desporto, com valores mais baixos para a dança (43.7%), mas com valores superiores aos da sua juventude, aquando do momento da aplicação do questionário, em início de 2020. Deste modo, registamos que para estes jovens, no período antes da COVID-19, em geral houve uma adesão muito abaixo do desejável para atividades saudáveis de prática física, desporto e dança, pois só praticavam este tipo de atividade, respetivamente, 76.2%, 53.5%, 17.8% dos inquiridos. Cremos que nesta fase de vida se reduzem os contextos que beneficiam uma vida mais ativa – programas escolares, tipo

de tempos livres, adesão ao ginásio ou ao clube desportivo – que normalmente têm impacto na quantidade e intensidade de exercício físico e na melhoria da qualidade de vida, sobretudo pelo equilíbrio entre gasto de energia e consumo energético, melhor sono e melhor controlo de níveis de ansiedade, como o referem vários autores (Brazendale et al., 2017; Chi et al., 2022).

Poucos adolescentes tomaram medidas para realizar AFD durante e pontualmente na primeira fase de confinamento (49.2%) ou no momento seguinte (41.5%), adotando formas de atividade diferenciadas nomeadamente em atividades com controlo/ monitorização (47.9%) e seguindo aulas ou tutoriais oferecidos em plataformas (53.2%), sendo mais uma vez da responsabilidade da escola, através das aulas de Educação Física à distância, verificável apenas para aqueles que eram estudantes do ensino secundário e profissional (38.3%).

### **Análise da relação entre variáveis Individuais, Contextuais e impacto em Comportamentos Salutares associados ao Bem Estar**

Verificamos que existia uma relação positiva entre as práticas efetuadas na infância, entre experiências de Atividade Física com o Desporto e Dança, sendo mais forte para a relação da prática física com o desporto ( $r=.375$ ;  $p<.001$ ) e entre estes três tipos de experiências de infância com as práticas atuais de Atividade Física dos adolescentes, mesmo antes do período pandémico ( $r=.149$ ;  $p<.001$ ) para a relação com a prática infantil de atividade física ( $r=.110$ ;  $p=.006$ ) para a relação com a prática infantil de desporto; e, com valor ligeiramente inferior ( $r=.094$ ;  $p=.018$ ) para a relação com a prática infantil de dança. No decorrer do período COVID-19, as práticas de atividade física e desportiva pontual efetuada em confinamento tiveram uma relação significativa com as atividades sobretudo efetuadas seguindo tutoriais ( $r=.255$ ;  $p<.001$ ) e ainda com controlo/monitorização ( $r=.109$ ;  $p=.006$ ). Denote-se que a idade e o sexo foram as duas variáveis que se associaram negativamente ao recurso à prática pontual com controlo/ monitorização e apoio de tutoriais. As raparigas (+31.1%) e os adolescentes mais novos (+ 23.6-26.3%) foram os que requereram mais este tipo de atividades, sobretudo atividades em tutoria, muitas oferecidas pelas escolas na Educação Física on-line. Quer para os dois grupos de sexo, quer para os três grupos de idade encontramos diferenças significativas quanto ao recurso a tutoriais (sexo -  $F = 45.585$ ;  $p<.001$ ; idade -  $F = 17.408$ ;  $p<.001$ ).

A intenção de reforço de prática de AFD num futuro próximo ao do momento da resposta ao inquérito pelos adolescentes encontra ligeira relação positiva e significativa com a alteração de peso registada ( $r=.130$ ;  $p=.002$ ) e ainda com a idade ( $r=.121$ ;  $p=.002$ ), aumentando a intenção com a idade, mas registando-se uma diferença entre estes adolescentes ( $F = 13.280$ ;  $p <.001$ ). A tabela 3 evidencia estas correlações significativas.

*Tabela 3. Análise das correlações significativas entre as variáveis individuais e contextuais, relacionadas com a adesão à prática de AFD na Infância e antes, durante e após COVID-19.*

Correlações significativas entre variáveis	
	Correlação Bravais-Pearson (r)
· Idade (V1)	V7 - r = -.139**
	V11 - r = -.080*
	V12 - r = -.097*
	V13 - r = .121*
· Sexo (V2)	V4 - r = .153**
	V5 - r = -.310**
	V7 - r = .111**
· Diferenças de_Peso de 2020 para 2019 (V3)	V13 - r = .176**
· Infância - Experiência/ Vivências_Desportivas (V4)	V2 - r = .153**
	V5 - r = .089*
	V6 - r = .375**
	V7 - r = .144**
	V8 - r = .085*
	V9 - r = .110*
· Infância Experiência/ Vivências Artísticas/ Dança (V5)	V11 - r = .090*
	V2 - r = -.310**
	V4 - r = .089*
	V6 - r = .100*
	V8 - r = .114*
· Infância Experiência/ Vivências _Atividade Física (V6)	V9 - r = .094*
	V11 - r = .223**
	V4 - r = .375**
	V5 - r = .100*
· Juventude (Antes Covid) - Experiência/ Vivências Desportivas (V7)	V7 - r = .097*
	V9 - r = .149**
	V1 - r = -.139**
	V2 - r = .111**
	V4 - r = .144**
	V6 - r = .097*
· Juventude (Antes Covid) - Experiência/ Vivências Artísticas/ Dança (V8)	V8 - r = .256**
	V9 - r = .435*
	V11 - r = .086*
	V4 - r = .085*
	V5 - r = .144**
· Juventude (Antes Covid) - Experiência/ Vivências Atividade Física (V9)	V7 - r = .256**
	V9 - r = .206**
	V11 - r = .223**
	V4 - r = .110*
	V5 - r = .094*
	V6 - r = .149**
· Durante 1.º período de Confinamento de COVID 19 – AFD Pontual (V10)	V7 - r = .453**
	V8 - r = .206**
	V11 - r = .083*
	V11 - r = .255**
	V12 - r = .109*

**BEM-ESTAR E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA POR JOVENS  
- ANÁLISE DE DADOS RECOLHIDOS EM PERÍODO PANDEMICO**

· Durante 1.º período de Confinamento de COVID 19 – realizou AFD "Com controlo/ monitorização" (V11)	V1 - r = -.080*
	V4 - r = .090*
	V7 - r = .086*
	V9 - r = .083*
	V10 - r = .225**
· Durante 1.º período de Confinamento de COVID 19 – realizou AFD "Seguindo tutoriais/Aula de Especialistas" (V12)	V12 - r = .109**
	V1 - r = -.097*
	V2 - r = -.269*
	V5 - r = .223**
· Após o período de Confinamento de COVID - 19 adotou medidas para aumentar a sua prática de AFD (V13)	V10 - r = .109**
	V1 - r = .121**
	V3 - r = .130*

Existência de uma correlação (c) significativa a \*p<.05; \*\*: p<.01; (-) c. negativa e (+) c. positiva

Por fim, tentámos perceber quais os fatores de bem-estar que mais beneficiaram da adesão registada no momento à prática de atividade física por este grupo de adolescentes/ jovens adultos e as suas motivações pessoais para a AFD (Tabela 4).

*Tabela 4. Análise de fatores relevantes para a adoção de Comportamentos (In)Ativos após o Período COVID-19 - Teste de Mann-Whitney (U).*

<b>Adoção de medidas para aumentar a sua prática de Atividade Física após o período de Confinamento por COVID-19</b>		
		U Sig.
<b>Fatores Individuais</b>		
	Idade	.011
	Características Físicas Peso (Kg)	.001
	Diferenças_Peso de 2020 para 2019	.000
	Valor de Índice de Massa Corporal	.000
	Tipo de satisfação que sente_Peso	.000
<b>Fatores de Contexto</b>		
Perceções Pessoais	Necessidade de prática de atividade física regular	.090
	Sentir que necessita de controlar o seu peso e/ou compensar o sedentarismo	.000
Fatores com impacto	A Educação física que realizou na escola	.025
Saúde e Bem-Estar	Automedicação regular	.015
	Viver em Stress	.005
	Toma de medicação regular por questões de saúde	.005
	Excesso de preocupação com a Forma Física	.025
	Sensação de perda de controlo - comer	.000
Questões Emocionais	Sou uma pessoa que se automotiva.	.050
	Consigo controlar bem as minhas emoções.	.040
	Possuo um bom controlo das minhas emoções.	.021

Da análise efetuada, utilizando o teste de Mann-Whitney (U) registamos diferenças significativas para as características individuais, sobretudo as relacionadas com a idade, o IMC e o peso e suas variações. Os motivos que estes jovens apresentam e que mais se diferenciam para o seu envolvimento em práticas físicas são essencialmente três: necessidade de prática de atividade física regular; sentir que necessita de controlar o seu peso e/ou compensar o sedentarismo e a educação física que realizou na escola. De facto, as práticas curriculares de AFD apresentadas nas escolas são uma forma de normalizar a prática regular e condicionam o controle de peso (Brazendale et al., 2017). Esta prática parece beneficiar aspetos de saúde e bem-estar, mais relacionadas com a necessidade de vencer o stress, de forma física, de controlo do peso e de alterações alimentares, bem como as medicações associadas.

Analisada a autoestima e os aspetos emocionais, foram estes últimos que prevaleceram nesta análise, parecendo que a maior adesão à prática física poderá reforçar os aspetos emocionais e de auto motivação.

## CONCLUSÕES

Os jovens do nosso estudo revelaram ter tido uma maior adesão à AFD aquando da sua infância, havendo um progressivo afastamento com o avançar da idade, o nível de académico e profissional, com maior impacto a partir do período pandémico.

A perceção de peso agravado foi um dos fatores que mais contribuiu para a procura de prática de exercício físico e desportivo no primeiro período de confinamento, sendo que os fatores individuais sexo e idade tiveram impacto na adesão a tutoriais, com realce para os oferecidos pela Educação Física em contexto virtual, a quem as raparigas e mais jovens aderiram, pontual ou regularmente.

A prática de atividade física organizada pareceu beneficiar aspetos mais relacionadas com a necessidade de vencer o stress, de manter a forma física, de controlo do peso e de reforço dos aspetos emocionais e de auto motivação, um conjunto de domínios fundamentais para manter o equilíbrio na saúde.

**Financiamento:** Este trabalho foi financiado por Fundos Nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia no âmbito do projeto do CIEC (Centro de Investigação em Estudos da Criança da Universidade do Minho) com a referência UIDB/00317/2020.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, M., Santos, C.G., Cruz, M.B., Fernandes, A.P.C., Isidorio, A.R., Júnior, M.L.O. (2021). Aspetos Associados à Prática de Atividade Física durante a Pandemia de COVID-19. In L.M.V. Souza (Org.). Educação para a Atividade Física e Saúde, pp. 34-43. PR: Atena Editora. DOI: 10.22533/at.ed.7762109044.
- Brazendale, K., Beets, M. W., Weaver, R. G., Pate, R. R., Turner-McGrievy, G. M., Kaczynski, A. T. & von Hippel, P. T. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: the structured days hypothesis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1-14.
- Cason-Wilkerson, R., Scott, S. G., Albright, K., & Haemer, M. (2022). Exploration of Changes in Low-Income Latino Families' Beliefs about Obesity, Nutrition, and Physical Activity: A Qualitative Post-Intervention Study. *Behavioral Sciences*, 12(3), 73. <https://doi.org/10.3390/bs12030073>.
- Condessa, I. & Anastácio, Z. (2019). Estudo exploratório dos níveis de satisfação com a Imagem Corporal em Adolescentes – pensando no direito ao “bem-estar”. *Revista INFAD de Psicologia, International Journal of Developmental and Educational Psychology*, Nº 2, 2019. ISSN: 0214-9877. pp: 315-326 DOI: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n2.v1.1701>.
- Condessa, I., Caçador Anastácio, Z., & Antão, C. (2021). Motivações para ser (in)ativo em período pandémico: um estudo exploratório com adolescentes e jovens adult@s. *Revista INFAD De Psicologia. International Journal of Developmental and Educational Psychology, INFAD Revista de Psicologia*, 2(2), 459-466. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n2.v2.2254>

**BEM-ESTAR E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA POR JOVENS  
- ANÁLISE DE DADOS RECOLHIDOS EM PERÍODO PANDEMICO**

- Direção Geral da Saúde (2017). Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física. Ministério da Saúde, Portugal. Acedido em janeiro 2022, 8, em [https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/10/DGS\\_PNPAF2017\\_V7.pdf](https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/10/DGS_PNPAF2017_V7.pdf)
- Ellis, W.E.; Dumas, T.M.; Forbes, L.M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Can. J. Behav. Sci. Rev. Can. Sci. Comport.* 52, 177–187. [CrossRef]
- Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. (2020) Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 16 million participants. *Lancet Child Adolesc Health.* 2020 Jan;4(1):23–35. doi: 10.1016/S2352-4642(19)30323-2. Epub 2019 Nov 21. PMID: 31761562; PMCID: PMC6919336.
- Ji, C.; Yang, J.; Lin, L.; Chen, S. 2022. Physical Exercise Ameliorates Anxiety, Depression and Sleep Quality in College Students: Experimental Evidence from Exercise Intensity and Frequency. *Behav. Sci.* 12, 61. <https://doi.org/10.3390/bs12030061>
- Meherali, S., Punjani, N., Louie-Poon, S., Abdul Rahim, K., Das, J. K., Salam, R. A., & Lassi, Z. S. (2021). Mental health of children and adolescents amidst COVID-19 and past pandemics: a rapid systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 18(7), 3432.
- Mota, J., Baptista, F., Silva, A.S., Marques, E., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J.P., Raimundo, A. & Moreira, H. (2011). *O Livro Verde da Aptidão Física e Desporto*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.
- Rossi L, Behme N, Breuer C. (2021). Physical Activity of Children and Adolescents during the COVID-19 Pandemic-A Scoping Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Oct 30;18(21):11440. doi: 10.3390/ijerph182111440. PMID: 34769956; PMCID: PMC8583307.
- Seabra, A. (2017). A Atividade Física em crianças e adolescentes. Um comportamento decisivo para um estilo de vida saudável. *Revista Factores de Risco*, 44(12), 9-20.
- Spengler, J. O., Smith, A. D., Maddock, J. E., & Stasi, S. M. (2018). Youth Sports and Physical Activity: Innovative Perspectives on the Role of Health Care Professionals. *Journal of Public Health Management and Practice*, 24(2), 96-98. doi: 10.1097/PHH.0000000000000608.
- Tavolacci, M.-P.; Ladner, J.; Dechelotte, P. (2021). COVID-19 Pandemic and eating disorders among university Students. *Nutrients* 13(12) 4294. <https://doi.org/10.3390/nu13124294>.
- World Health Organization (2018). Global Action Plan in Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World. Genebra. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272721/WHO-NMH-PND-18.5-por.pdf>
- World Health Organization (2020). Num Piscar de Olhos. Diretrizes da OMS para Atividade Física e Comportamento Sedentário. Versão traduzida. ISBN 978-65-00-15021-6 (versão digital)