

Motivos para o não envolvimento em atividades desportivas em estudantes do ensino superior

Miguel Sousa.¹, Pedro Patarata.¹, Teresa, Figueiredo^{1,2,3}, Paulo Nunes^{1,4}, Ana Figueira^{1,5}, Ana Pereira^{1,3,6}, Fernando Santos^{1,2}, Mário Espada^{1,3,7,8}

¹ Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal. (ESE-IPS)

² Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Portugal. (CIEQV-ESDRM)

³ Centro de Investigação em Educação e Formação do Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal. (CIEFIPS)

⁴ Centro de Estudos sobre África, Ásia e América Latina, Portugal. (CEsA-ISEG)

⁵ Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer, Portugal. (CIAFEL- FADEUP)

⁶ Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, Portugal. (CIDESD-GERON)

⁷ Centro de Desenvolvimento de Produto e Transferência de Tecnologia. do Instituto Politécnico de

Setúbal, Portugal (CDP2T-IPS)

⁸ Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Portugal (CIPER-FMH)

Resumo

A prática de atividade física é considerada um comportamento de saúde, influenciada por uma diversidade de fatores, e profundamente ligada aos estilos de vida saudáveis, equilibrados e ativos (Veloso, 2005). Contudo, a relação entre envolvimento em atividade física e atividade desportiva não é linear e os dois conceitos são por vezes confundidos na sociedade. O objetivo do presente estudo foi analisa dos motivos para o não envolvimento em atividades desportivas em estudantes do ensino superior. Participaram no estudo 100 estudantes (80 do género feminino e 20 do

masculino). Todos(as) frequentavam uma Licenciatura em Enfermagem, integrando o 1.º ano 20, 2.º ano 53 e 3.º ano 27 estudantes. Foi utilizado o Inquérito de Motivações para a Ausência de Atividade Desportiva (IMAAD), este instrumento foi desenvolvido por Vasconcelos- Raposo & Pereira (1997) e validado por Fernandes (2005) e é composto por 39 perguntas respondidas numa escala de 1 a 5, em que o 1 corresponde ao “discordo plenamente”, e o 5 ao “concordo plenamente”. Os motivos mais apontados para o não envolvimento foram “falta de tempo” (4.19 ± 0.44), “ter outras coisas para fazer” (3.89 ± 0.76) e “falta de hábitos desportivos” (3.29 ± 1.02). Contrariamente, as motivações menos consideradas foram “não gostar de estar em grupo” (1.05 ± 0.21), “por motivos de saúde” (1.06 ± 0.26) e “o Desporto não traz benefícios” (1.33 ± 0.55). Representando a amotivação a ausência de motivação (Ntoumanis, 2005), o presente estudo revela os compromissos do quotidiano como principal motivo para o não envolvimento em atividades desportivos, associados, a falta de hábitos desportivos. Por outro lado, as respostas apontam para uma consciência da importância do envolvimento em prática desportiva e pertencer a um grupo e/ou equipa.

Palavras-Chave: Atividades Desportivas, Não Motivação, Ensino Superior

Abstract

Reasons for non-involvement in sports activities in higher education students

The practice of physical activity is considered a health behavior, influenced by a diversity of factors, and deeply linked to healthy, balanced and active lifestyles (Veloso, 2005). However, the relationship between involvement in physical activity and sports activity is not linear and the two concepts are sometimes confused in society. The objective of the present study was to analyze the reasons for non-involvement in sports activities in higher education students. A total of 100 students (80 females and 20 males) participated in the study. All of them attended a nursing

degree, integrating the 1st year 20, 2nd year 53 and 3rd year 27 students. The Inquérito de Motivações para a Ausência de Atividade Desportiva (IMAAD) was used, this instrument was developed by Vasconcelos-Raposo & Pereira (1997) and validated by Fernandes (2005) and consists of 39 questions answered on a scale of 1 to 5, where 1 corresponds to "totally disagree" and 5 to "fully agree". The reasons for non-involvement were "lack of time" (4.19 ± 0.44), "having other things to do" (3.89 ± 0.76) and "lack of sports habits" (3.29 ± 1.02). On the other hand, the least considered motivations were "not liking to be in a group" (1.05 ± 0.21), "for health reasons" (1.06 ± 0.26) and "Sport does not bring benefits" (1.33 ± 0.55). Representing amotivation the absence of motivation (Ntoumanis, 2005), the present study reveals daily commitments as the main motive for non-involvement in sports activities, associated with a lack of sports habits. On the other hand, responses point to an awareness of the importance involvement in sports and belong to a group and/or team.

Keywords: Sports Activities, No Motivation, Higher Education

Bibliografia

Fernandes, H.M. (2005). Análise fatorial confirmatória do IMAAD numa população adulta. *Psychologica*; 38: 307-320.

Ntoumanis, N. (2005). A Prospective Study of Participation in Optional School Physical Education Using a Self-Determination Theory Framework. *Journal of Educational Psychology*; 3(97): 444-453.

Veloso, S. (2005). Determinantes da Actividade Física dos Adolescentes: estudo de uma população escolar do concelho de Oeiras. (Mestrado). Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana.