

Influência da prática desportiva na adaptação académica de estudantes do Ensino Superior

Pedro José Dias Martins

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Orientação: Prof.^ª Doutora Ana A. Conde

Janeiro, 2020



UNIVERSIDADE PORTUGALENSE

Do conhecimento à prática.

IMP.GE.73.1

Pedro José Dias Martins

Influência da prática desportiva na adaptação académica de estudantes do Ensino Superior.

Dissertação de Mestrado apresentada na Universidade Portucalense Infante D. Henrique no âmbito da obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, realizada sob a orientação científica da Prof. Doutora Ana A. Conde.

Departamento de Psicologia e Educação

Janeiro, 2020

Agradecimentos

Ao meu pai, pelas oportunidades que sempre me proporcionou e por todo o apoio, orientação e aconselhamento ao longo do meu percurso académico. Assim concluo esta fase do nosso objetivo. Obrigado.

À minha mãe e avó, por todo o apoio incondicional, motivação nos momentos necessários e por me ajudarem a manter o foco nos meus objetivos.

À minha namorada, Francisca, por toda a motivação, carinho e suporte no meu dia-a-dia.

Aos meus irmãos – Alexandra, Cristina, Susana e Marcelo - pelo suporte, carinho e força que me têm dado ao longo dos anos e, em especial, desde que o nosso pai partiu.

À minha orientadora, Prof. Dr.^a Ana Conde. Sem a sua motivação, apoio e “puxões de orelhas” dificilmente teria chegado aqui.

A todos os professores que fizeram parte deste meu percurso académico, com especial menção; Prof. Dr.^a Alexandra Araújo, Prof. Dr.^a Cristina Costa Lobo, Prof. Dr. Paulo Renato, Prof. Dr.^a Catarina Canário, Prof. Dr. Gil Nata, Prof. Dr.^a Ana Teresa Ferreira e Prof. Dr. Nuno Barata. O papel, ensinamentos e influência de cada um durante a minha formação manter-se-á sempre presente durante o meu percurso profissional.

Aos meu colegas de turma e amigos ao longo dos anos nesta casa, com menção especial; Anabela Liberato, Bruna de Sousa, Daniel Magalhães, Daniela Silva e Diana Gonçalves. Não só por todo o apoio académico, mas principalmente pelos bons momentos que nos vão mantendo mentalmente sãos perante as exigências que enfrentámos, juntos.

Obrigado.

Resumo

Este estudo tem como objetivos a caracterização da prática desportiva junto de uma amostra de estudantes do Ensino Superior e a avaliação do impacto desta prática nas diferentes dimensões da adaptação académica – pessoal-emocional, interpessoal, curso-carreira, estudo e institucional (Almeida, Ferreira, & Soares, 2000). Para tal, recorreu-se a uma amostra de 130 estudantes do ensino superior junto da qual foram administrados um questionário sociodemográfico, um questionário para avaliação do histórico e frequência de prática desportiva e o Questionário de Vivências Académicas – versão reduzida (Almeida, Ferreira, & Soares, 1999). Os resultados obtidos permitem relacionar positivamente a prática desportiva com a adaptação académica. No que diz respeito à caracterização da prática, o número de praticantes é idêntico ao de não praticantes, sendo que o motivo mais referenciado para não haver mais praticantes é a “falta de tempo”. Por outro lado, a exceção da dimensão “Interpessoal”, na qual não foi evidenciada nenhuma diferença estatisticamente significativa entre os estudantes praticantes de desporto e os estudantes não praticantes, o primeiro grupo comparativo apresenta níveis de adaptação em cada uma das dimensões, superiores ao segundo grupo. Para além disso, os estudantes praticantes apresentam um rendimento académico superior ao dos não praticantes. Podemos assim concluir que a prática desportiva assume um papel determinante na adaptação e rendimento académico.

Palavras-chave: desporto; atividade física; adaptação académica; rendimento; ensino superior.

Abstract

The following study aims to understand how frequent are sports activities among university students, as well as its influence on different topics of their academic adaptation – personal, interpersonal, course-career, study and institucional (Almeida, Ferreira, & Soares, 2000). For this purpose, a sample of 130 students was asked to answer a questionnaire including sociodemographic, sports activity history and frequency questions, as well as the Questionário de Vivências Acadêmicas – versão reduzida (Almeida, Ferreira, & Soares, 1999). The results show that the variables are indeed positively connected. Concerning the frequency of sports activity, there is an equal number of student-athletes and non-athletes, as the main reason selected by the latter is “lack of time”. On the other hand, almost every topic of academic adaptation has a statistically significant relation with sports activity. As such, student-athletes have higher scores of in every topic, excepting “Interpersonal”, where no statistical relation was found. In addition, student-athletes seem to achieve higher GPU scores than non-athletes. Therefore, sports activity may have an important role on academic adaptation and achievement.

Keywords: sports; physical activity; academic adaptation; academic achievement; university.

ÍNDICE

Introdução	7
Objetivos do estudo	10
Método	11
Amostra	11
Procedimentos	12
Instrumentos	13
Questionário sociodemográfico	13
Questionário de prática desportiva	14
Questionário de Vivências Académicas – versão reduzida (QVA-r)	14
Resultados	16
Caracterização da prática desportiva nos estudantes do Ensino Superior	16
Análise da relação entre prática desportiva e adaptação ao ensino superior, nas suas várias dimensões	18
Discussão dos resultados	21
Conclusão	25
Referências Bibliográficas	26
ANEXOS	30

Índice de Tabelas

Tabela 1. Distribuição dos participantes em função do histórico de prática desportiva.	16
Tabela 2. Distribuição dos participantes em função do principal motivo para não praticar desporto. .	18
Tabela 3. T-test: QVA Estudo/Carreira e Histórico de Prática Desportiva	18
Tabela 4. T-test; QVA Estudo/Carreira e Regime da Prática Desportiva.....	19
Tabela 5. Correlações de Pearson.	20
Tabela 6. Distribuição dos participantes em função de médias de UC concluídas.....	20

Introdução

A prática desportiva tem sido apontada por vários estudos como um fator positivo para vários aspetos; não só da saúde física (OMS, 2009; Boecker, Sprenger, Spilker, Henriksen, Koppenhoefer, Wagner, Valet, Berthele, & Tolle, 2008; Kraemer & Ratamess, 2005), mas também da saúde mental (Garcia-Falgueras, 2015; Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2007; Batista, Lercas, Ferreira, Taborda, & Faustino, 2016; Esteban-Cortejo, Tejero-Gonzales, Sallis, & Veiga, 2015). Dado que os estudantes do ensino superior têm de lidar com vários desafios de adaptação às tarefas académicas (Almeida, Ferreira, & Soares, 1999), e a prática desportiva noutros contextos parece ser um fator protetor do desenvolvimento, importa perceber se a prática desportiva pode estar associada à forma como o estudante se adapta ao vasto conjunto de desafios encontrados ao longo do seu percurso académico.

O desporto pode ser definido como a prática de atividade física, individual ou em equipa, com o objetivo de adquirir e aperfeiçoar aptidões físicas, assim como atingir determinados resultados desportivos, no caso de contextos competitivos (Garcia-Falgueras, 2015). De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a prática regular de atividade física reduz o risco de doenças neurodegenerativas, coronárias, acidente vascular cerebral, diabetes e depressão (OMS, 2009). Desta forma, a OMS recomenda diferentes frequências de atividade física consoante as faixas etárias. Na jovem adultez estas recomendações passam por, pelo menos, 150 minutos semanais em regime de esforço moderado (OMS, 2010).

A atividade física, seja num desporto individual ou em grupo, tem-se revelado uma mais valia para a saúde. Os benefícios passam pela prevenção de estados depressivos ou o fortalecimento do sistema imunológico (Garcia-Falgueras, 2015). De acordo com a investigação, esta prática ao longo das várias fases do crescimento, está associada à aquisição

e desenvolvimento de competências cognitivas, sociais, emocionais e intelectuais (Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2007). Os estudos realizados consideram a atividade desportiva como um fator protetor da saúde, física e mental (Batista, Lercas, Ferreira, Taborda, & Faustino, 2016), tendo benefícios diretos sobre as funções cognitivas relacionadas com a aprendizagem, como a atenção ou a memória de trabalho (Esteban-Cortejo, Tejero-Gonzales, Sallis, & Veiga, 2015). Da mesma forma, existem estudos que indicam que a tensão gerada nos músculos durante a prática desportiva ajuda a aliviar o stress percebido no dia-a-dia (Boecker et al., 2008; Kraemer & Ratamess, 2005). A teoria explicativa mais popular para justificar este benefício passa pelos efeitos da produção de endorfinas. Estas moléculas são libertadas pelo cérebro, mais propriamente pelo hipotálamo, e dispersam-se no sistema nervoso central. Uma vez que as endorfinas têm efeitos semelhantes à morfina e aos opiáceos, estas provocam uma sensação de bem-estar aos indivíduos durante a atividade e ainda após a mesma, até um total de 6 horas após o esforço (Boecker et al., 2008).

Quando os jovens ingressam no Ensino Superior são confrontados com um conjunto de desafios, nomeadamente a possível separação da família, a necessidade de adaptação a novos contextos - como por exemplo, o deslocamento para outra cidade - a confrontação com um conjunto de novidades da própria instituição de ensino superior, e a gestão autónoma da vida em casa. Nesta fase de mudança, competências como a resiliência ou a capacidade de adaptação têm um papel protetor importante (Almeida, Soares, & Ferreira, 2000). Estudos comprovam que o sucesso e a satisfação académica dos estudantes são diretamente influenciados pela sua adaptação académica nas mais variadas áreas – pessoal-emocional, curso-carreira, estudo, interpessoal e institucional (Chickering & Reisser, 1993; Pascarella & Terenzini, 2005; Soares, Almeida, Ferreira, 2006). Tendo em conta que todas estas dimensões contribuem para a satisfação com a vida académica, interessa relacionar a

capacidade de adaptação individual nos diferentes domínios do bem-estar psicológico dos estudantes (Nogueira e Sequeira, 2018).

A relação entre prática desportiva e adaptação académica é algo que tem sido estudado ao longo dos anos, embora não exista ainda consenso no que diz respeito à direção desta relação. Evidências prévias apontam para uma maior satisfação e comprometimento com todo o ambiente e tarefas académicas por parte dos alunos que praticam desporto universitário (Kim, Liu, & Shan, 2017). Da mesma forma, a prática desportiva está associada a um decréscimo de conflitos comportamentais em contexto escolar e de sala de aula (Braddock, Royster, Winfield, & Hawkins, 1991). No que diz respeito ao rendimento académico, existem ainda evidências da obtenção de melhores resultados globais por parte dos alunos que praticam desporto de forma regular (Stephens & Schaban, 2000; Jayanthi, Balakrishnan, Ching, Latiff, & Nasirudeen, 2014; Levine, Etchison, & Oppenheimer, 2014). Num estudo recente levado a cabo com uma amostra de estudantes eslovacos, os resultados obtidos indicam que, quanto maior o nível de atividade desportiva, maior a motivação para a *performance* académica. De acordo com este mesmo estudo, o desporto pode ser considerado como um fator determinante significativo da motivação para a obtenção de melhores resultados académicos (Smela, Pacesova, Kracek, Kukurova, & Halacova, 2018). Ainda de acordo com um estudo de 2017, além dos benefícios em termos de saúde, a prática desportiva conduz ao nível de compromisso com objetivos académicos que é exigido pelo ensino superior (Muñoz-Bullón, Sanchez-Bueno, & Vos-Saz, 2017).

Apesar dos benefícios elencados, estes resultados parecem não ser consensuais, uma vez que outros estudos indicam que esta prática tem um efeito nulo no rendimento académico (Hood, Craig, & Ferguson, 1992), e existindo inclusivamente quem afirme que a relação é negativa (Miller & Kerr, 2002).

Juntando os estudos que confirmam os benefícios da prática desportiva sobre a saúde física, com aqueles que indicam benefícios sobre a saúde mental, torna-se importante a determinação do impacto da mesma sobre a adaptação académica.

Objetivos do estudo

Este estudo tem como principal objetivo conhecer a relação entre prática desportiva e adaptação académica nos seus diferentes domínios – pessoal, interpessoal, curso-carreira, estudo e institucional (Almeida, Ferreira, & Soares, 2000). Para tal, pretende-se recorrer a uma amostra de estudantes do ensino superior e perceber se existem diferenças significativas nas diferentes dimensões da adaptação académica entre quem pratica desporto e quem não o pratica.

Para conhecer e compreender esta relação junto dos estudantes do ensino superior, parece ser pertinente analisar os seguintes objetivos:

- 1) Caracterização da prática desportiva nos estudantes do ensino superior;
- 2) Análise da relação entre prática desportiva e adaptação ao ensino superior nas suas várias dimensões – pessoal, interpessoal, curso-carreira, estudo e institucional.

Método

Amostra

Neste estudo participaram 130 estudantes do ensino superior, 101 (77.7%) do sexo feminino e 29 (22.3%) do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 18 e os 45 anos ($M = 22.71$, $DP = 4.25$). Os participantes eram oriundos de diversas instituições de ensino superior universitário público – 114 participantes (87.7%) - e privado – 14 participantes (10.8%). Os restantes dois participantes (1.5%) não forneceram informação relativa à instituição de ensino.

No que diz respeito à área científica do curso, destaca-se a Medicina com 28 participantes (21.5%), as Engenharias com 22 (16.9%) e a Psicologia com 19 participantes (14.6%). Relativamente aos ciclos de estudos em que os participantes estavam inscritos, a maioria dos participantes frequentava um Mestrado Integrado – 50 (38.5%). As Licenciaturas e os Mestrados foram representados por 33 (25.4%) e 42 (32.3%) participantes, respetivamente. Finalmente, sinalizam-se ainda quatro participantes que estavam a frequentar Doutoramentos (3.1%).

Em relação às médias de curso, o intervalo com maior frequência foi o de “14-15 (Bom)” com 64 participantes (49.2%), seguido de “16-17 (Muito Bom)” com 31 (23.8%), “10-13 (Suficiente)” com 27 participantes (20.8%), e, finalmente, “18-20 (Excelente)” com apenas 8 participantes (6.2%). No caso das unidades curriculares em atraso, 74 participantes (56.9%) referiram ter pelo menos uma, enquanto que os restantes 56 (43.1%) referem não ter cadeiras em atraso. Por outro lado, o estatuto do estudante mais frequentemente referido foi o de estudante-regular” com 113 participantes (86.9%), seguido de “trabalhador-estudante” com 15 (11.5%). Surgem ainda os estatutos de “dirigente associativo” e “atleta de alta-competição” representados por 1 participante cada (0.8%).

Por sua vez, em relação ao estatuto ocupacional da mãe; 95 participantes referiram que esta estava empregada no momento de realização do estudo (73.1%), 11 ocupavam-se das tarefas do lar (8.5%), 10 estavam reformadas ou eram pensionistas (7.7%), nove estavam desempregadas (6.9%) e três encontravam-se incapacitadas para o trabalho (2.3%). Já em relação aos pais; 100 participantes referem que estavam empregados (76.9%), nove eram reformados ou pensionistas (6.9%), oito estavam desempregados (6.2%), quatro estavam incapacitados para o trabalho (3.1%) e apenas um ocupava-se das tarefas do lar (0.8%).

Procedimentos

O presente estudo segue uma metodologia transversal, tendo sido feita a recolha de dados num único momento através de um protocolo de investigação disponibilizado *online*. Neste, foi requerido a todos os participantes o consentimento informado do armazenamento e tratamento dos dados, de forma anónima, para fins de investigação. Conforme as orientações da Declaração de Helsínquia, os participantes foram também claramente informados do objetivo e implicações do estudo.

A divulgação do questionário foi feita de igual forma, por meio digital, através das redes sociais do investigador responsável.

Os critérios de inclusão da amostra implicaram idades iguais ou superiores a 18 anos e inscritos numa licenciatura, mestrado integrado ou doutoramento. Por outro lado, foram considerados como critérios de exclusão indivíduos com idade inferior a 18 ou não inscritos no ensino superior.

Após a recolha de dados, a análise dos mesmos foi feita com recurso ao software IBM Statical Package for Social Sciences (SPSS) 24, versão para Microsoft Windows. A caracterização da prática desportiva junto da amostra de estudantes do ensino superior

recolhida, foi levada a cabo com base nas tabelas de frequência obtidas através do IBM SPSS 24. Estas tabelas indicam dados como a média, o desvio padrão e os valores máximos, mínimos, e percentagens, conforme cada tipo de variável.

De forma a explorar a existência de relações estatisticamente significativas entre as variáveis em estudo – prática desportiva e adaptação académica -, recorreu-se a análises de correlação de Pearson. Este tipo de análise correlacional evidencia a forma como duas variáveis se relacionam, medindo sua direção (positiva ou negativa) e magnitude da associação. O Coeficiente de correlação de Pearson (r) varia entre -1 e 1. Quanto mais próximo o valor estiver de 1, mais forte é a associação entre as variáveis. Por outro lado, se a correlação apresentar o valor zero ($r= 0$), não existe qualquer associação entre as variáveis (Martins, 2011).

Para averiguar se as médias de cada variável dependente nos dois grupos em comparação – estudantes praticantes e não praticantes - diferem significativamente umas das outras, foi utilizado o *t-test* para amostras independentes. Este teste avalia se a diferença entre as médias é casual ou se é devido a diferenças reais na amostra recolhida (Martins, 2011).

O nível de significância utilizado para todas as análises foi de $p < .05$.

Instrumentos

Questionário sociodemográfico

Para a concretização dos objetivos da presente investigação, foi construído um questionário sociodemográfico para recolha de informações como o sexo, idade, instituição de ensino superior de origem, curso, ciclo de estudos, ano, média das unidades curriculares concluídas, unidades curriculares em atraso, estatuto do estudante e estatuto ocupacional dos pais do participante.

Questionário de prática desportiva

Para avaliar a prática desportiva, foi desenvolvido um questionário que pretendia medir o tipo, frequência e regime desta atividade. Questões relacionadas com o histórico e frequência da prática desportiva, tais como a idade com começou a praticar desporto pela primeira vez, modalidade praticada atualmente e motivo da escolha, clube/instituição onde praticava, âmbito de lazer ou competitivo e tempo requerido para a prática.

Mais especificamente, no que diz respeito às questões que avaliam a frequência da prática desportiva no momento de realização do estudo, estas pretendem diferenciar não apenas o tempo dedicado à prática em horas e dias por semana, mas também as horas totais dedicadas a esta prática (contando com tempo para deslocações, higiene, etc.).

Questionário de Vivências Académicas – versão reduzida (QVA-r)

Trata-se de um instrumento de autorrelato que visa avaliar a forma como os jovens estudantes se adaptam às diversas exigências da vida académica.

A versão reduzida do QVA, QVA-r, é constituída por 60 itens, com resposta numa escala tipo-*Likert* de 5 valores, distribuídos numa estrutura de cinco dimensões (Almeida, Ferreira, & Soares, 1999).

A precisão das subescalas do QVA-r foi avaliada através do cálculo da consistência interna, tendo sido obtidos valores de *alpha* de Cronbach superiores aos limiares críticos estabelecidos na literatura (Almeida, Ferreira, & Soares, 1999).

- I. Pessoal – 13 itens associados ao *self* e às perceções de bem-estar físico e psicológico, por parte do estudante.

Nesta subescala os itens 4, 9, 11, 13, 17, 21, 26, 28, 39, 45, 52 e 55 estão formulados pela negativa, ou seja, o valor da resposta terá de ser invertido no

momento da cotação. O valor de alpha de Cronbach obtido para esta dimensão foi de .87;

- II. Interpessoal – 13 itens acerca do relacionamento com os pares, estabelecimento de relações íntimas e ainda questões relacionadas com o envolvimento em atividades extracurriculares.

Nesta subescala os itens formulados pela negativa são o 6, 30 e 59. O valor de alpha de Cronbach obtido para esta dimensão foi de .86;

- III. Carreira – 13 que avaliam a adaptação ao curso, os conhecimentos adquiridos e as perspectivas de carreira. $\alpha = .91$;

Nesta subescala os itens 18 e 51 estão formulados pela negativa. O valor de alpha de Cronbach obtido para esta dimensão foi de .91;

- IV. Estudo/curso – 13 itens que avaliam as competências de estudo do aluno, os hábitos de trabalho, a gestão do tempo e a utilização de recursos de aprendizagem.

Nesta subescala os valores das respostas aos itens 31 e 35 terão de ser invertidos no momento da cotação. O valor de alpha de Cronbach obtido para esta dimensão foi de .85;

- V. Institucional – 8 itens que avaliam o interesse, confiança e percepção da qualidade dos serviços e estruturas existentes na instituição de ensino superior frequentada.

Nesta subescala, apenas o item 46 está formulado pela negativa. O valor de alpha de Cronbach obtido para esta dimensão foi de .72;

Resultados

Caracterização da prática desportiva nos estudantes do Ensino Superior

No que diz respeito à caracterização da prática desportiva, a amostra deste estudo era composta por 65 participantes (50%) que praticavam alguma modalidade desportiva na altura da participação no estudo e 65 não praticantes (50%). Entre os praticantes, 61 sempre praticaram desporto (46.9%) e quatro apenas iniciaram a prática quando ingressaram no ensino superior (3.1%). Por outro lado, no que diz respeito aos não praticantes, 57 (43.8%) participantes abandonaram a prática desportiva ao longo da sua vida, e oito (6.2%) nunca praticaram nenhuma modalidade desportiva (6.2%).

Tabela 1. Distribuição dos participantes em função do histórico de prática desportiva.

	Praticantes	Não praticantes
Sempre pratiquei desporto	61	
Apenas quando ingressei no ensino superior	4	
Já não pratico		57
Nunca pratiquei desporto		8
Total	65	65

Por sua vez, 56 (86.2%) participantes praticantes de desporto faziam-no em regime de lazer e apenas nove (13.8%) praticavam num âmbito federado e de competição. Em relação às idades de início da prática desportiva, esta variava entre apenas meses de idade e os 22 anos ($M = 7.51$, $DP = 4.37$).

Os motivos para a escolha da modalidade praticada sugeridos no questionário de prática desportiva foram “proximidade ao domicílio”, “proximidade à escola/universidade”, “por influência de amigos já praticantes da modalidade”, “por influência parental”, “por curiosidade/gosto pela modalidade”, “pela conveniência de horários” e “por vantagens

acadêmicas (estatuto atleta de alta competição)”, sendo que os participantes podiam escolher mais do que um motivo. O motivo mais selecionado foi o de “curiosidade/gosto pela modalidade” com 43 seleções (33.1%), seguido da “proximidade ao domicílio” com 25 seleções (19.2%) e “por influência de amigos já praticantes da modalidade” com 19 seleções (14.6%). Destaque ainda para “proximidade à escola/universidade” com 17 seleções (13.1%) e “pela conveniência de horários” com 16 seleções (12.3%).

Já no que diz respeito às modalidades praticadas propriamente ditas, a mais frequentemente referenciada pelos participantes foi o futebol, com oito praticantes (13.1%). Logo a seguir surgiram as artes marciais, com sete praticantes (11.5%), o yoga e a corrida livre com cinco praticantes cada (8.2%). Destaque ainda para a natação com quatro praticantes (6.6%) e o ténis, com três (4.9%).

Em relação à prática de atividade física num ginásio, 44 (33.8%) participantes referiram fazê-lo sem fins competitivos, sete (5.4%) como complemento de uma modalidade desportiva e apenas um (0.8%) participante frequentava um ginásio com fins competitivos. Por outro lado, 47 (36.2%) participantes referiram não praticar não praticam qualquer atividade física num ginásio.

Dos participantes que referiram praticar desporto, 16 (24.6%) frequentavam uma licenciatura, 20 (30.8%) um mestrado e 26 (40%) um mestrado integrado. Por sua vez, 17 (26.6%) dos não praticantes frequentavam uma licenciatura, 22 (34.4%) um mestrado e 24 (37.5%) um mestrado integrado. Finalmente, em relação aos quatro (3.1% da amostra total) participantes que frequentavam um doutoramento, um (25%) participante não praticava qualquer modalidade desportiva, enquanto que os restantes três (75%) eram praticantes de desporto.

No que diz respeito aos não praticantes, foi questionado qual o principal o motivo para tal. Assim, é possível constatar que o principal motivo que impede a prática desportiva é a falta de tempo, com 24 participantes (37.5%). No entanto, motivos como a “falta de companhia” ou, por outro lado, a “falta de interesse” foram selecionados por 15 (23.4%) e 16 participantes (25%) respetivamente.

Tabela 2. Distribuição dos participantes em função do principal motivo para não praticar desporto.

	Falta de tempo	Falta de interesse	Falta de companhia	Falta de instalações	Questões de saúde	Falta de aptidão	Não respondeu
n	24	16	15	2	5	2	1

Análise da relação entre prática desportiva e adaptação ao ensino superior, nas suas várias dimensões.

Quando comparados os participantes que praticavam desporto com os que não praticavam na altura de realização do estudo, verificou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas ao nível da dimensão “Estudo”, que avalia as competências de estudo do aluno, os hábitos de trabalho, a gestão do tempo e a utilização de recursos de aprendizagem; $t(114.66) = -1.62, p < .05$. Os estudantes que praticavam desporto ($M = 47.45, DP = 9.81$) apresentaram *scores* nesta dimensão superiores aos estudantes que não praticavam ($M = 45.05, DP = 6.87$).

Tabela 3. T-test: QVA Estudo/Carreira e Histórico de Prática Desportiva

	Praticantes de desporto n = 65		Não praticantes de desporto n = 65		t (114.66)
	Média	DP	Média	DP	
QVA Estudo/Carreira	47.45	9.81	45.05	6.87	-.162*

Esta mesma dimensão apresentou uma relação estatisticamente significativa entre os estudantes praticantes de desporto em regime federado/competitivo e os estudantes que praticavam desporto em regime de lazer $t(9.03) = .11, p < .05$. Os estudantes que praticavam de forma competitiva ($M = 48.11, DP = 14.34$) apresentavam níveis de competências superiores relacionadas com esta dimensão comparativamente aos alunos que praticavam por lazer ($M = 47.56, DP = 9.04$).

Tabela 4. T-test; QVA Estudo/Carreira e Regime da Prática Desportiva

	Regime federado/competitivo n = 9		Regime de lazer n = 57		t(9.03)
	Média	DP	Média	DP	
QVA Estudo/Carreira	48.11	14.34	47.56	9.04	.11*

A idade está negativamente relacionada com o tempo total dedicado à prática desportiva, $r = -.29, p < .05$. Da mesma forma, a idade parece também estar relacionada com a adaptação académica na dimensão “Carreira” ($r = -.19, p < .05$). Quanto mais tarde se iniciou a prática desportiva menor são os níveis de adaptação ao curso, os conhecimentos adquiridos e as perspetivas de carreira.

Uma associação estatisticamente significativa foi também encontrada entre as horas totais de prática desportiva semanal e a dimensão “Institucional” ($r = .28, p < .05$). O mesmo tipo de relação foi encontrado entre o tempo total (envolvendo deslocações e higiene) dedicado à prática desportiva e esta mesma dimensão de adaptação académica ($r = .30, p < .05$). Ao mesmo tempo, o número total de horas de prática desportiva semanal está positivamente relacionado com a dimensão “Pessoal”, $r = .27, p < .05$.

Tabela 5. Correlações de Pearson.

	QVA Pessoal	QVA Interpessoal	QVA Carreira	QVA Estudo/ Curso	QVA Institucional
Idade	.122	-.006	.021	-.099	-.047
Que idade tinha quando praticou pela 1ª vez uma modalidade?	-.153	-.145	-.192	.050	-.067
Tempo total de prática desportiva (dias)	.239	.071	.063	.187	.162
Tempo total de prática desportiva (horas)	.270*	.128	.007	.027	.278*
Tempo total dedicado à prática desportiva	.025	.165	.015	.127	.299*

Tendo por base o histórico de prática desportiva e as médias das unidades curriculares concluídas, é possível constatar que os alunos que praticavam desporto na altura da realização do estudo, tinham obtido resultados gerais superiores aos alunos que não praticavam. Com destaque para o intervalo “Muito Bom”, atingido por 17 praticantes (26.2%), face aos 14 não praticantes (21.5%) e ainda o intervalo “Excelente” com seis praticantes (9.2%) e apenas dois não praticantes (3.1%). Sublinham-se ainda os 17 participantes (26.2%) não praticantes com médias no intervalo “Suficiente”, quantidade inferior na população praticante – 10 (15.4%).

Tabela 6. Distribuição dos participantes em função de médias de UC concluídas.

	10-13 (Suficiente)	14-15 (Bom)	16-17 (Muito Bom)	18-20 (Excelente)
Praticantes	10	32	17	6
Não praticantes	17	32	14	2

Discussão dos resultados

Tendo como objetivos a caracterização da prática desportiva nos estudantes do ensino superior e a análise da relação entre prática desportiva e adaptação ao ensino superior nas suas diferentes dimensões, com base nos dados recolhidos é possível retirar conclusões acerca dos dois objetivos.

No que diz respeito à caracterização da prática desportiva na amostra de estudantes do ensino superior, é possível observar que a quantidade de alunos praticantes é idêntica à quantidade de alunos não praticantes. Uma vez que existem vários estudos acerca dos benefícios desta prática (e.g. OMS, 2009; Boecker et al., 2008; Kraemer & Ratamess, 2005; Garcia-Falgueras, 2015), seria expectável que o número de praticantes se destacasse face aos não-praticantes. Já no que diz respeito à prática em si, existe uma evidente superioridade de alunos que o fazem em regime de lazer face aos que praticam em regime competitivo. Isto poderá estar relacionado com aquele que foi o principal motivo selecionado pelos não praticantes – a falta de tempo. Uma vez que a prática de desporto por lazer requer uma quantidade de tempo semanal significativa, a prática competitiva requer ainda mais. Não só devido a uma maior intensidade e frequência de treinos, mas também à participação nas competições em si.

Devido ao grande intervalo de idades com as quais os participantes iniciaram a prática desportiva, é possível interpretar que, apesar desta prática poder ser iniciada em qualquer fase do crescimento, o seu impacto varia em função dessa mesma idade de início. Enquanto que os alunos que iniciaram a prática ainda sendo crianças apresentam bons níveis de competências de adaptação e aquisição de conhecimentos, quanto mais tarde se iniciou a prática desportiva mais escassas são estas competências. De acordo com Cole (2014), os “alunos-atletas”, além de revelarem melhores médias, revelam uma melhor autoeficácia,

tanto acadêmica como desportiva. Assim, poderá ser possível fazer uma associação entre a aquisição desta autoeficácia e a idade de início da prática desportiva.

No que diz respeito aos motivos que levam à prática desportiva ou atividade física, assim como à escolha da modalidade propriamente dita, o motivo mais selecionado foi o de “curiosidade/gosto pela modalidade”. Com base neste resultado, é possível interpretar que existe interesse por parte dos estudantes em praticar este tipo de atividade. No entanto, e com base no segundo motivo mais selecionado – “proximidade ao domicílio” – este interesse parece estar dependente da existência, ou não, de infraestruturas próximas da residência de cada estudante. Por sua vez, o terceiro motivo mais selecionado – “por influência de amigos já praticantes da modalidade” – indica que o número de praticantes poderá aumentar entre grupos de amigos ou de trabalho, no caso de existir pelo menos um praticante.

Em relação à prática de atividade física num ginásio, não existe também uma clara superioridade em nenhum dos grupos – praticantes ou não. Em relação aos praticantes, esta caracteriza-se por não ter fins competitivos, sendo interpretável que o objetivo será o bem-estar físico, entre outros.

Relativamente aos motivos que impedem os estudantes universitários de não praticar qualquer modalidade desportiva ou qualquer tipo de atividade física, apesar de motivos como a “falta de interesse” ou “falta de companhia” serem frequentes, o principal motivo selecionado é a “falta de tempo”. Além de servir como evidência da carga horária requerida por um curso superior, poderá indicar também que o desporto continua a não ser uma prioridade na gestão das tarefas e obrigações do quotidiano.

Com base na análise relacional entre a prática desportiva e as diferentes dimensões da adaptação ao ensino superior, é possível observar que existe impacto em quatro das cinco dimensões, ficando “Interpessoal” de fora.

Começando pela dimensão “Pessoal” – itens associados ao self, percepções de bem-estar físico e psicológico -, esta evidencia uma relação com o número total de horas de prática desportiva semanal na medida em que, quanto maior o número de horas maiores são os níveis de competências desta dimensão. Esta relação é associável aos vários estudos que indicam os benefícios físicos e psicológicos que a prática desportiva provoca (e.g. OMS, 2009; Boecker et al., 2008; Garcia-Falgueras, 2015; Kraemer & Ratamess, 2005).

Relativamente à dimensão “Carreira” – adaptação ao curso, conhecimentos adquiridos e perspectivas de carreira –, esta aparenta estar negativamente relacionada com a idade de início da prática de uma modalidade desportiva. Assim, a aquisição destas competências parece ser menor quanto mais tarde se inicia a prática.

No que diz respeito à dimensão “Estudo” – competências de estudo, hábitos de trabalho, gestão do tempo e utilização de recursos de aprendizagem -, esta apresenta uma relação com a prática ou não de desporto. Os alunos que praticam desporto apresentam níveis de “Estudo” superiores aos estudantes que não praticam. Por sua vez, dentro dos estudantes-praticantes, aqueles que o fazem de forma competitiva apresentam também níveis desta dimensão superiores aos praticantes em regime de lazer. Esta evidência corrobora um estudo de 2017, no qual é afirmado que a prática desportiva conduz a um maior compromisso com objetivos académicos (Muñoz-Bullón, Sanchez-Bueno, & Vos-Saz, 2017). Este facto poderá ser explicado pela relevância que os objetivos desportivos assumem na vida de um atleta e o compromisso que isso envolve, transferindo-se este para obrigações e tarefas académicas de um estudante-atleta. Por outras palavras, para atingir determinados resultados desportivos são necessários hábitos de treino rigorosos, assim como uma eficaz gestão da frequência de treinos e repouso. Assim sendo, o individuo praticante de desporto ingressa no ensino superior já com estas competências adquiridas, aplicando-as assim às tarefas académicas.

Finalmente, a dimensão “Institucional” – confiança e percepção da qualidade dos serviços e estruturas existentes na instituição de ensino superior frequentada – apresenta uma relação positiva com o tempo total de prática desportiva semanal. Ou seja, uma vez que existem vários estudantes que praticam desporto nas equipas das suas universidades, esta relação suporta estudos recentes que afirmam que a participação em desporto universitário promove o envolvimento na comunidade académica (Boekel, Bulut, Stanke, Zamora, Kang, & Nickodem, 2016; Kim, Liu, & Shan, 2017). Por outras palavras, os estudantes que praticam desporto em representação das suas universidades, sentem-se satisfeitos e comprometidos com todo o ambiente académico das suas instituições.

Observando as análises feitas entre os dados relacionados com a frequência e histórico da prática desportiva propriamente dita, é possível retirar algumas conclusões. Destaca-se o facto de os alunos praticantes de desporto apresentarem médias das unidades curriculares concluídas superiores aos alunos não praticantes. Sendo o rendimento académico um dos principais determinantes de sucesso no ensino superior, esta relação é de grande importância. Ao mesmo tempo, corrobora os estudos que afirmam que o desporto pode ser considerado um factor significativo da motivação para a obtenção de melhores resultados académicos (e.g. Smela, Pacesova, Kracek, Kukurova, & Halacova, 2018; Stephens & Schaban, 2000; Levine, Etchison, & Oppenheimer, 2014).

No entanto, e no sentido inverso, surge uma relação entre a idade do indivíduo e o tempo total dedicado à prática desportiva. Esta evidência indica que, ao longo do crescimento do indivíduo, o tempo total dedicado à prática desportiva tende a diminuir. Este resultado é relacionável com o principal motivo seleccionado pelos não praticantes – “falta de tempo”. Pode-se hipotetizar que, com o aumento da carga horária exigida por um curso superior, o tempo dedicado à atividade física vai ficando cada vez mais limitado, podendo chegar a ser nulo.

Conclusão

Fazendo uma apreciação global dos resultados obtidos neste estudo, é possível concluir que a prática desportiva tem um impacto benéfico nas diferentes dimensões da adaptação académica, podendo ser considerado como um fator determinante do sucesso deste percurso.

Com base na bibliografia existente, esta relação não é consensual, no entanto este estudo junta-se aos vários que evidenciam um efeito benéfico da mesma. A discrepância nestes resultados poderá estar relacionada não só com a metodologia de cada estudo, com a população-alvo obtida, mas também com os instrumentos de recolha de dados.

As limitações deste estudo prendem-se com o recrutamento de participantes. Apesar de poder ser considerado como indicador da relação entre os construtos em estudo, seria importante um número maior de participantes de forma a proporcionar aos resultados obtidos um estatuto mais representativo da população. Além dessa limitação, este estudo carece de aprofundamento de variáveis que permitissem entender os processos desta relação.

Em suma, a prática desportiva é associável à forma como o estudante se adapta ao vasto conjunto de desafios encontrados ao longo do seu percurso académico e é importante a criação e manutenção de condições favoráveis à prática ao longo do percurso académico, de forma a não perder os seus benefícios

Referências Bibliográficas

- Almeida, L. S., Ferreira, J. A. G., & Soares, A. P. C. (1999). Questionário de Vivências Acadêmicas: Construção e validação de uma versão reduzida (QVA-r). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXXIII (3), 181-207.
- Almeida, L. S., Soares, A. P. C., & Ferreira, J. A. G. (2000). Transição e adaptação à universidade: Apresentação de um questionário de vivências acadêmicas (QVA). *Psicologia*, 14(2), 189–208.
- Batista, A. S., Lercas, A. J., Ferreira, D., Taborda, B., & Faustino, A. J. (2016). Avaliação do rendimento académico em função do volume de exercício orientado e o quociente de coordenação corporal de crianças do 1o ciclo. *Revista de Ciencias Del Deporte*, 12(3), 185–194.
- Boecker, H., Sprenger, T., Spilker, M. E., Henriksen, G., Koppenhoefer, M., Wagner, K. J., & Tolle, T. R. (2008). The runner's high: Opioidergic mechanisms in the human brain. *Cerebral Cortex*, 18(11), 2523–2531.
- Boekel, M. V., Bulut, O., Stanke, L., Zamora, J. R. P., Jang, Y., Kang, Y., & Nickodem, K. (2016). Effects of participation in school sports on academic and social functioning. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 46, 31-40.
- Braddock, J. H., Royster, D. A., Winfield, L. F., & Hawkins, R. (1991). Bouncing Back: Sports and academic resilience among african american males. *Education and Urban Society*, 24, 113-131.
- Chickering, A. & Reisser, L. (1993). *Education and identity*. San Francisco: Jossey-Bass.

- Cole, A. R. (2014). *Sports participation and academic achievement: Does self-efficacy play a role?* Dissertação de doutoramento publicada. Department of Disability and Psychoeducational Studies, The University of Arizona: Arizona, EUA.
- Dyer, A. M., Kristjansson, A. L., Mann, M. J., Smith, M. L., & Allegrante, J. P. (2017). Sport participation and academic achievement: A longitudinal study. *American Journal of Health Behavior*, 41(2), 179–185.
- Esteban-Cornejo, I., Tejero-Gonzalez, C. M., Sallis, J. F., & Veiga, O. L. (2015). Physical activity and cognition in adolescents: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(5), 534–539.
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10, 19-40.
- Jayanthi, S. V., Balakrishnan, S., Ching, A. L. S., Latiff, N. A. A., Nasirudeen, A. M. A. (2014). Factors contributing to academic performance of students in a tertiary institution in Singapore. *American Journal of Educational Research*, 2(9), 752-758.
- Kim, Y., Liu, Y., & Shan, Z. (2017). Beyond touchdown: College student's sports participation, social media use, college attachment, and psychological well-being. *Telematics and Informatics*, 34, 895-903.
- Garcia-Falgueras, A. (2015). Psychological benefits of sports and physical activities. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 11(4), 1–7.
- Gayles, J. G., & Hu, S. (2009). The influence of student engagement and sport participation on college outcomes among division I student athletes. *The Journal of Higher Education*, 80(3), 315-333.

- Hood, A. B., Craig, A. F., & Ferguson, B. W. (1992). The impact of athletics, part-time employment and other activities on academic achievement. *Journal of College Student Development*, 33, 447-453.
- Kim, Y., Liu, Y., & Shan, Z. (2017). Beyond touchdown: College students' sports participation, social media use, college attachment, and psychological well-being. *Telematics and Informatics*, 34(7), 895–903.
- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2005). Hormonal responses and adaptations to resistance exercise and training. *Sports Medicine*, 35(4), 339–361.
- Levine, J., Etchison, S., & Oppenheimer, D. M. (2014). Pluralistic ignorance among student-athlete populations: A factor in academic underperformance. *Higher Education*, 68, 525-540.
- Martins, C. (2011). *Manual de análise de dados quantitativos com recurso ao IBM SPSS: Saber decidir, fazer, interpretar e redigir*. Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Miller, P. S., & Gretchen, K. (2002). The athletic, academic and social experiences of intercollegiate student-athletes. *Journal of Sport Behavior*, 25(4), 346-367.
- Miller, P. S., & Kerr, G. (2002). The athletic, academic and social experiences of intercollegiate student athletes. *Journal of Sport Behavior*, 25(4), 346–367.
- Muñoz-Bullón, F., Sanchez-Bueno, M. J., & Vos-Saz, A. (2017). The influence of sports participation on academic performance among students in higher education. *Sport Management Review*, 20, 365-378.
- Nogueira, M. J. C., & Sequeira, C. A. da C. (2018). A satisfação com a vida académica. Relação com bem-estar e distress psicológico. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 6, 71–75.

- Pascarella, E. T., & Terenzini, P. (2005). *How college affects students: A third decade of research*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Smela, P., Pacesova, P., Kracek, S., Kukurova, K., & Halacova, N. (2018). Achievement motivation of undergraduates divided by sport activity. *Sport Mont*, 16(2), 55–60.
- Soares, A. P., Almeida, L. S., & Ferreira, J. A. G. (2006). Questionário de vivências académicas: Versão integral (QVA) e versão reduzida (QVA-r). In Gonçalves, M. M., Simões, M. R., Almeida, L. S., & Machado, C., (Eds), *Avaliação psicológica: Instrumentos validados para a população portuguesa*. Coimbra: Quartetos.
- Stephens, L. J., & Schaban, L. A. (2002). The effect of interscholastic sports participation on academic achievement of middle school students. *NASSP Bulletin*, 86, 34-31.
- Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., Naglieri, J. A. (2007). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20, 111-131.

ANEXOS

Influência da Prática Desportiva na Adaptação Académica de Estudantes do Ensino Superior.

O questionário que se segue serve como instrumento de recolha de dados para a dissertação final do mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde.

Este estudo tem como principal objetivo conhecer a relação entre prática desportiva e adaptação académica dos estudantes do ensino superior.

O questionário está dividido em três partes;

A primeira diz respeito aos dados sociodemográficos.

A segunda pretende avaliar o histórico e frequência da prática desportiva.

Finalmente, a terceira parte é composta pelo Questionário de Vivências Académicas - versão reduzida (Almeida, Ferreira & Soares, 2001).

O preenchimento de todo o questionário deverá ser feito de acordo com o seu percurso e atual momento académico.

Para qualquer dúvida adicional relativa à investigação, poderá contactar o investigador responsável, através do email martins.pjd@gmail.com

***Obrigatório**

O Impacto da Prática Desportiva no Ajustamento Académico dos Estudantes do Ensino Superior.

Consentimento Informado

Declaro ter sido informado e aceito voluntariamente que os dados recolhidos e os seus resultados poderão, em regime de completo anonimato, ser utilizados para efeitos de divulgação dos resultados do estudo "Impacto da Prática Desportiva na Adaptação Académica dos Estudantes do Ensino Superior".

Foram respondidas as perguntas por mim colocadas e esclarecidas todas as minhas dúvidas. Compreendo que os procedimentos desta investigação não apresentam qualquer risco para mim ou terceiros.

Tomei conhecimento que este consentimento é válido e eficaz até ser revogado por mim, a qualquer momento, terminando de imediato a minha participação na investigação, sem qualquer prejuízo decorrente para a minha pessoa ou penalização por este facto.

1. Dou o meu consentimento informado à participação neste estudo. *

Marcar apenas uma oval.

Sim.

Não desejo participar.

Dados sociodemográficos

2. Idade *

3. Sexo *

Marcar apenas uma oval.

Masculino

Feminino

4. Instituição de Ensino Superior

5. Curso

- 6.

Marcar apenas uma oval.

Licenciatura

Mestrado

Mestrado Integrado

Outra: _____

7. Ano *

Marcar apenas uma oval.

1º

2º

3º

4º

5º

6º

Outra: _____

8. Média das Unidades Curriculares concluídas *

Marcar apenas uma oval.

10-13 (Suficiente)

14-15 (Bom)

16-17 (Muito Bom)

18-20 (Excelente)

9. UC em atraso? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

10. Estatuto do estudante *

Marcar apenas uma oval.

- Estudante-regular
- Trabalhador-estudante
- Dirigente Associativo
- Atleta de Alta Competição

11. Qual a atual condição dos seus pais, perante o trabalho

Marcar tudo o que for aplicável.

	Mãe	Pai
Exerce uma profissão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ocupa-se só das tarefas do lar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desempregado(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frequenta um curso de formação profissional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está à procura de emprego	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reformado(a) / Pensionista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Incapacitado(a) para o trabalho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Questões de prática desportiva

12. Que idade tinha quando praticou pela primeira vez uma modalidade desportiva?

13. Em relação ao seu histórico de atividade desportiva, qual a situação que mais se adequa? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca pratiquei desporto. (Avançar para a próxima secção)
- Já não pratico. (Avançar para a próxima secção)
- Apenas comecei a praticar quando ingressei no ensino superior.
- Sempre pratiquei desporto, com ou sem interrupções.

14. Pratica atividade física num ginásio?

Marcar apenas uma oval.

- Sim, com fins competitivos.
- Sim, como complemento da modalidade desportiva.
- Sim, sem fins competitivos.
- Não

15. Qual/quais a(s) modalidade(s) que pratica atualmente?

16. Clube/instituição em que pratica

17. Quais os motivos que o levaram a optar por essa modalidade?

Marcar tudo o que for aplicável.

- Proximidade ao domicílio.
- Proximidade à escola/universidade.
- Por influência de amigos já praticantes da modalidade.
- Por influência parental.
- Por curiosidade/gosto pela modalidade.
- Pela conveniência de horários.
- Por vantagens académicas (estatuto atleta de alta competição)

Outra: _____

18. A sua prática desportiva encontra-se num âmbito;

Marcar apenas uma oval.

- Federado/competição.
- Lazer.

19. Em relação à frequência da prática desportiva, quantos dias por semana pratica? Num total de quantas horas? (x dias, y horas)

20. Sem contar com a duração do treino propriamente dito, quantas horas semanais dedica à prática desportiva? (envolvendo deslocações, troca de roupa, higiene, etc.)

Secção
sem
título

Esta secção destina-se unicamente a quem respondeu "Nunca pratiquei desporto" ou "já não pratico" na 1ª pergunta da secção anterior.

21. Se nunca praticou desporto, ou já não pratica, qual o principal motivo?

Marcar apenas uma oval.

- Falta de tempo.
- Falta de interesse.
- Falta de companhia.
- Falta de instalações adequadas.
- Questões de saúde.
- Falta de aptidão.
- Outra: _____

**Questionário
de Vivências
Académicas -
Versão
Reduzida
(Almeida,
Ferreira, &
Soares, 2001)**

Este questionário pretende conhecer as suas opiniões e sentimentos em relação a diversas situações e vivências académicas. Algumas delas têm a ver com ocorrências dentro da sua Escola/Universidade, outras com ocorrências fora dela. No entanto, todas elas procuram abarcar as suas experiências quotidianas, enquanto estudante do Ensino Superior.

De acordo com a sua opinião ou sentimento, pontue a sua resposta numa escala da 1 a 5 pontos conforme indicado:

- 1 - Nada em consonância comigo, totalmente em desacordo, nunca se verifica.
 2 - Pouco em consonância comigo, bastante em desacordo, poucas vezes se verifica.
 3 - Algumas vezes de acordo e outras em desacordo, algumas vezes verifica-se outras não.
 4 - Bastante em consonância comigo, bastante em acordo, verifica-se bastantes vezes.
 5 - Sempre em consonância comigo, totalmente de acordo, verifica-se sempre.

É necessário o preenchimento de todas as questões. Antes de cada resposta, certifique-se de que compreendeu o que se pretende, assim como a forma de reponder.

Agradece-se a honestidade das suas respostas.

22. Faça amigos com facilidade na minha Universidade. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Acredito que posso concretizar os meus valores (prestígio, estabilidade, solidariedade...) na carreira que escolhi. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Mesmo que pudesse, não mudaria de Universidade. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25. Apresento oscilações de humor. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. Olhando para trás, consigo identificar as razões que me levaram a escolher este curso. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. Dou comigo acompanhando pouco os outros colegas da turma. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28. Escolhi bem o curso que estou a frequentar. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. Tenho boas competências para a área vocacional que escolhi. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

30. Sinto-me triste ou abatido/a. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

31. Faço uma gestão eficaz do meu tempo. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32. Sinto-me, ultimamente, desorientado/a e confuso/a. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

33. Gosto da Universidade que frequento. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

34. Há situações em que me sinto a perder o controlo. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

35. Sinto-me envolvido no curso que frequento. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

36. Conheço bem os serviços existentes na minha Universidade. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

37. Gostaria de concluir o meu curso na instituição que agora frequento. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

38. Nos últimos tempos tornei-me mais pessimista. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

39. O curso em que me encontro foi sobretudo determinado pelas notas de acesso. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

40. Os meus colegas têm sido importantes no meu crescimento pessoal. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

41. O meu percurso vocacional está a corresponder às minhas expectativas. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

42. Sinto cansaço e sonolência durante o dia. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

43. Julgo que o meu curso me permitirá realizar profissionalmente. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

44. Sinto confiança em mim próprio/a. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

45. Sinto que possuo um bom grupo de amigos na Universidade. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

46. Sinto-me em forma e com um bom ritmo de trabalho. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

47. Sinto-me mais isolado/a dos outros de algum tempo para cá. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

48. Tenho desenvolvido amizades satisfatórias com os meus colegas de curso. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

49. Tenho momentos de angústia. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

50. Utilizo a Biblioteca da Faculdade/Universidade. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

51. Torna-se-me difícil encontrar um colega que me ajude num problema pessoal. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

52. Não me consigo concentrar numa tarefa durante muito tempo. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

53. Elaboro um plano das coisas a realizar diariamente. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

54. Tenho relações de amizade próximas com colegas de ambos os sexos. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

55. Consigo ter o trabalho escolar sempre em dia. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

56. A minha incapacidade para gerir bem o tempo leva-me a ter mau desempenho académico. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

57. Quando conheço novos colegas, não sinto dificuldade em iniciar uma conversa. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

58. Escolhi o curso que me parece mais de acordo com as minhas aptidões e capacidades. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

59. Sou conhecido/a como uma pessoa amigável e simpática. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

60. Penso em muitas coisas que me põem triste. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

61. Procuo conviver com os meus colegas fora dos horários das aulas. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

62. Sei estabelecer prioridades no que diz respeito à gestão do meu tempo. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

63. Tomo a iniciativa de convidar os meus amigos para sair. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

64. As minhas relações de amizade são cada vez mais estáveis, duradouras e independentes. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

65. Consigo tirar bons apontamentos nas aulas. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

66. Sinto-me fisicamente debilitado/a. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

67. A instituição de ensino que frequento não me desperta interesse. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

68. Sinto que estou a conseguir ser eficaz na minha preparação para os exames. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

69. A biblioteca da minha Universidade está bem apetrechada. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

70. Procuro sistematizar/organizar a informação dada nas aulas. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

71. Simpatizo com a cidade onde se situa a minha Universidade. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

72. Sinto-me desiludido/a com o meu curso. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

73. Tenho dificuldades em tomar decisões. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

74. Tenho boas competências de estudo. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

75. Os meus gostos pessoais foram decisivos na escolha do meu curso. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

76. Tenho-me sentido ansioso/a. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

77. Estou no curso com que sempre sonhei. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

78. Sou pontual na chegada às aulas. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

79. A minha Universidade tem boas infra-estruturas. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

80. Não consigo estabelecer relações íntimas com colegas. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

81. Mesmo que pudesse, não mudaria de curso. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Fim do questionário. Obrigado pelo tempo dispensado.

Consentimento Informado

Declaro ter sido informado e aceito voluntariamente que os dados recolhidos e os seus resultados poderão, em regime de completo anonimato, ser utilizados para efeitos de divulgação dos resultados do estudo "Impacto da Prática Desportiva na Adaptação Académica dos Estudantes do Ensino Superior".

Foram respondidas as perguntas por mim colocadas e esclarecidas todas as minhas dúvidas. Compreendo que os procedimentos desta investigação não apresentam qualquer risco para mim ou terceiros.

Tomei conhecimento que este consentimento é válido e eficaz até ser revogado por mim, a qualquer momento, terminando de imediato a minha participação na investigação, sem qualquer prejuízo decorrente para a minha pessoa ou penalização por este facto.

82. Dou o meu consentimento informado à participação neste estudo. *

Marcar apenas uma oval.

Sim.

Não desejo participar.

Dados sociodemográficos

83. Idade *

84. Sexo *

Marcar apenas uma oval.

Masculino

Feminino

85. Instituição de Ensino Superior

86. Curso

87.

Marcar apenas uma oval.

Licenciatura

Mestrado

Mestrado Integrado

Outra: _____

88. Ano *

Marcar apenas uma oval.

1º

2º

3º

4º

5º

6º

Outra: _____

89. Média das Unidades Curriculares concluídas *

Marcar apenas uma oval.

10-13 (Suficiente)

14-15 (Bom)

16-17 (Muito Bom)

18-20 (Excelente)

90. UC em atraso? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

91. Estatuto do estudante *

Marcar apenas uma oval.

- Estudante-regular
- Trabalhador-estudante
- Dirigente Associativo
- Atleta de Alta Competição

92. Qual a atual condição dos seus pais, perante o trabalho

Marcar tudo o que for aplicável.

	Mãe	Pai
Exerce uma profissão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ocupa-se só das tarefas do lar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desempregado(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frequenta um curso de formação profissional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Está à procura de emprego	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reformado(a) / Pensionista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Incapacitado(a) para o trabalho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Questões de prática desportiva

93. Que idade tinha quando praticou pela primeira vez uma modalidade desportiva?

94. Em relação ao seu histórico de atividade desportiva, qual a situação que mais se adequa? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca pratiquei desporto. (Avançar para a próxima secção)
Avançar para a pergunta 102
- Já não pratico. (Avançar para a próxima secção) *Avançar para a pergunta 102*
- Apenas comecei a praticar quando ingressei no ensino superior.
- Sempre pratiquei desporto, com ou sem interrupções.

95. Pratica atividade física num ginásio?

Marcar apenas uma oval.

- Sim, com fins competitivos.
- Sim, como complemento da modalidade desportiva.
- Sim, sem fins competitivos.
- Não

96. Qual/quais a(s) modalidade(s) que pratica atualmente?

97. Clube/instituição em que pratica

98. Quais os motivos que o levaram a optar por essa modalidade?

Marcar tudo o que for aplicável.

- Proximidade ao domicílio.
- Proximidade à escola/universidade.
- Por influência de amigos já praticantes da modalidade.
- Por influência parental.
- Por curiosidade/gosto pela modalidade.
- Pela conveniência de horários.
- Por vantagens académicas (estatuto atleta de alta competição)

Outra: _____

99. A sua prática desportiva encontra-se num âmbito;

Marcar apenas uma oval.

- Federado/competição.
- Lazer.

100. Em relação à frequência da prática desportiva, quantos dias por semana pratica? Num total de quantas horas? (x dias, y horas)

101. Sem contar com a duração do treino propriamente dito, quantas horas semanais dedica à prática desportiva? (envolvendo deslocações, troca de roupa, higiene, etc.)

Secção
sem
título

Esta secção destina-se unicamente a quem respondeu "Nunca pratiquei desporto" ou "já não pratico" na 1ª pergunta da secção anterior.

102. Se nunca praticou desporto, ou já não pratica, qual o principal motivo?

Marcar apenas uma oval.

- Falta de tempo.
- Falta de interesse.
- Falta de companhia.
- Falta de instalações adequadas.
- Questões de saúde.
- Falta de aptidão.
- Outra: _____

**Questionário
de Vivências
Académicas -
Versão
Reduzida
(Almeida,
Ferreira, &
Soares, 2001)**

Este questionário pretende conhecer as suas opiniões e sentimentos em relação a diversas situações e vivências académicas. Algumas delas têm a ver com ocorrências dentro da sua Escola/Universidade, outras com ocorrências fora dela. No entanto, todas elas procuram abarcar as suas experiências quotidianas, enquanto estudante do Ensino Superior.

De acordo com a sua opinião ou sentimento, pontue a sua resposta numa escala da 1 a 5 pontos conforme indicado:

- 1 - Nada em consonância comigo, totalmente em desacordo, nunca se verifica.
2 - Pouco em consonância comigo, bastante em desacordo, poucas vezes se verifica.
3 - Algumas vezes de acordo e outras em desacordo, algumas vezes verifica-se outras não.
4 - Bastante em consonância comigo, bastante em acordo, verifica-se bastantes vezes.
5 - Sempre em consonância comigo, totalmente de acordo, verifica-se sempre.

É necessário o preenchimento de todas as questões. Antes de cada resposta, certifique-se de que compreendeu o que se pretende, assim como a forma de reponder.

Agradece-se a honestidade das suas respostas.

103. Faço amigos com facilidade na minha Universidade. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

104. Acredito que posso concretizar os meus valores (prestígio, estabilidade, solidariedade...) na carreira que escolhi. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

105. Mesmo que pudesse, não mudaria de Universidade. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

106. Apresento oscilações de humor. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

107. Olhando para trás, consigo identificar as razões que me levaram a escolher este curso. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

108. Dou comigo acompanhando pouco os outros colegas da turma. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

109. Escolhi bem o curso que estou a frequentar. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

110. Tenho boas competências para a área vocacional que escolhi. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

111. Sinto-me triste ou abatido/a. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

112. Faço uma gestão eficaz do meu tempo. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

113. Sinto-me, ultimamente, desorientado/a e confuso/a. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

114. Gosto da Universidade que frequento. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

115. Há situações em que me sinto a perder o controlo. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

116. Sinto-me envolvido no curso que frequento. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

117. Conheço bem os serviços existentes na minha Universidade. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

118. Gostaria de concluir o meu curso na instituição que agora frequento. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

119. Nos últimos tempos tornei-me mais pessimista. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

120. O curso em que me encontro foi sobretudo determinado pelas notas de acesso. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

121. Os meus colegas têm sido importantes no meu crescimento pessoal. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

122. O meu percurso vocacional está a corresponder às minhas expectativas. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

123. Sinto cansaço e sonolência durante o dia. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

124. Julgo que o meu curso me permitirá realizar profissionalmente. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

125. Sinto confiança em mim próprio/a. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

126. Sinto que possuo um bom grupo de amigos na Universidade. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

127. Sinto-me em forma e com um bom ritmo de trabalho. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

128. Sinto-me mais isolado/a dos outros de algum tempo para cá. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

129. Tenho desenvolvido amizades satisfatórias com os meus colegas de curso. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

130. Tenho momentos de angústia. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

131. Utilizo a Biblioteca da Faculdade/Universidade. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

132. Torna-se-me difícil encontrar um colega que me ajude num problema pessoal. *

*

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

133. Não me consigo concentrar numa tarefa durante muito tempo. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

134. Elaboro um plano das coisas a realizar diariamente. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

135. Tenho relações de amizade próximas com colegas de ambos os sexos. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

136. Consigo ter o trabalho escolar sempre em dia. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

137. A minha incapacidade para gerir bem o tempo leva-me a ter mau desempenho académico. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

138. Quando conheço novos colegas, não sinto dificuldade em iniciar uma conversa. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

139. Escolhi o curso que me parece mais de acordo com as minhas aptidões e capacidades. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

140. Sou conhecido/a como uma pessoa amigável e simpática. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

141. Penso em muitas coisas que me põem triste. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

142. Procuo conviver com os meus colegas fora dos horários das aulas. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

143. Sei estabelecer prioridades no que diz respeito à gestão do meu tempo. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

144. Tomo a iniciativa de convidar os meus amigos para sair. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

145. As minhas relações de amizade são cada vez mais estáveis, duradouras e independentes. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

146. Consigo tirar bons apontamentos nas aulas. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

147. Sinto-me fisicamente debilitado/a. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

148. A instituição de ensino que frequento não me desperta interesse. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

149. Sinto que estou a conseguir ser eficaz na minha preparação para os exames. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

150. A biblioteca da minha Universidade está bem apetrechada. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

151. Procuro sistematizar/organizar a informação dada nas aulas. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

152. Simpatizo com a cidade onde se situa a minha Universidade. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

153. Sinto-me desiludido/a com o meu curso. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

154. Tenho dificuldades em tomar decisões. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

155. Tenho boas competências de estudo. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

156. Os meus gostos pessoais foram decisivos na escolha do meu curso. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

157. Tenho-me sentido ansioso/a. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

158. Estou no curso com que sempre sonhei. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

159. Sou pontual na chegada às aulas. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

160. A minha Universidade tem boas infra-estruturas. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

161. Não consigo estabelecer relações íntimas com colegas. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

162. Mesmo que pudesse, não mudaria de curso. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Fim do questionário. Obrigado pelo tempo dispensado.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários