

# Benefícios da Atividade Física e Desportiva para Estudantes do Ensino Superior

## Os Estudantes/Atletas do IPCB



Rui Paulo  
PhD  
Professor Adjunto  
da Escola  
Superior de  
Educação  
do IPCB  
ruipaulo@ipcb.pt

### Enquadramento Teórico

O acesso ao Ensino Superior e a frequência deste nível de ensino para todos os jovens estudantes, mas principalmente para os que se deslocam da sua cidade natal, promove várias alterações nas rotinas e estilos de vida (Small et al., 2013; Kemmler et al., 2016). Estas alterações originam substanciais mudanças comportamentais que acarretam com frequência comportamentos mais sedentários e comportamentos alimentares mais deficitários, que podem originar constrangimentos no estado de saúde (Ferrara, 2009; Small et al., 2013), entre outros. Ao deslocarem-se da proximidade dos seus pais, dos grupos a que pertencem, e com o aumento da sua autonomia, grande parte destes jovens abandona a prática desportiva e deixa de ter acesso às refeições confeccionadas pelos progenitores, recorrendo, em muitas das refeições, a comidas de fácil confeção/acesso, normalmente de pouca qualidade nutricional e grande valor calórico (Álvarez et al., 2015; Dalky et al., 2017).

Neste sentido, existem diversos estudos (Wardle et al., 2006; Hootman et al., 2017) que nos indicam que este é um período ao qual devemos dedicar especial atenção, pois os comportamentos adotados nestes anos podem acarretar diversas alterações irreversíveis nos anos vindouros. No quotidiano, os jovens adultos vivem num ambiente caracterizado por um conjunto de fatores que influenciam e aumentam o risco de se tornarem obesos e hipertensos, colocando-os em risco de desenvolver um acentuado número de patologias (Schocken et al., 2008). Outros estudos sugerem que os estudantes do ensino superior que praticam atividades físicas e desportivas podem beneficiar deste fator como um benefício para o seu bem-estar físico, psicológico e social (Paulo et al., 2013). De entre inúmeros benefícios no âmbito da saúde, a manutenção ou o aumento da atividade física e desportiva pode ser a ferramenta mais eficaz no combate ao sobrepeso e à obesidade nesse período da vida (Kemmler et al., 2016).

### **Projeto do Desporto do IPCB**

Este projeto foi iniciado no ano letivo de 2015/2016, assente no fundamento de que a atividade física e desportiva é, no quotidiano, um fator primordial na formação do ser humano enquanto indivíduo que busca a integração plena na sociedade contemporânea. Neste sentido, com base na Lei nº30/2004, de 21 de julho, Lei de Bases do Desporto, que visa promover e orientar a generalização da atividade desportiva, nomeadamente no ensino superior, cabendo a estas instituições definir os princípios reguladores da prática desportiva, mas reconhecendo-se, ao mesmo tempo, a responsabilidade das estruturas associativas estudantis na organização e desenvolvimento da prática desportiva. Uma equipa de pessoas focadas nestes princípios orientadores deu os primeiros passos para a operacionalização deste projeto.

No enquadramento inicial foram tidas em consideração as disposições patentes no Art. 54.º do referido diploma, na sua redação:

- 1 - "Entende-se por desporto no Ensino Superior o conjunto de atividades desportivas de complemento curricular organizadas, dirigidas a estudantes inscritos num estabelecimento de Ensino Superior";
- 2 - "O apoio ao fomento e à expansão do desporto no Ensino Superior é concedido, em termos globais e integrados, conforme regulamentação própria, definida com a participação dos estabelecimentos de Ensino Superior e do respetivo movimento associativo".

Ainda sobre o enquadramento inicial, o artigo 79.º da Constituição Portuguesa, refere que:

- 1 - "Todos têm direito à cultura física e ao desporto";
- 2 - "Incumbe ao Estado em colaboração com as escolas e as associações e coletividades desportivas, promover, estimular, orientar e apoiar a prática e a difusão da cultura física e do desporto, bem como prevenir a violência no desporto".

De forma sucinta, o projeto consistiu em fomentar a prática de várias modalidades desportivas coletivas e individuais junto dos estudantes do IPCB, garantindo as condições para a participação nos campeonatos nacionais universitários, organizados pela Federação Académica do Desporto Universitário (FADU), nomeadamente exames, inscrições, transporte, alojamento e alimentação.

Foi também criado um estatuto estudante/atleta que prevê a articulação entre a prática destas atividades desportivas e as atividades letivas, nomeadamente com a criação de uma época especial de avaliação para estudantes/atletas.

### **Principais Resultados**

Nos primeiros 3 anos do projeto (2015/2016 a 2017/2018), para além da participação nos campeonatos nacionais universitários em distintas modalidades (râguebi, basquetebol, futsal, BTT, ténis, ténis de mesa, orientação,

judo, atletismo, entre outras), o IPCB teve também uma equipa federada de futebol a participar nas provas oficiais da Federação Portuguesa de Futebol. Nestes anos iniciais foram cerca de 80 estudantes/atletas a participar nas várias modalidades, tendo-se conseguido alguns pódios nas provas organizadas pela FADU.

Neste último ano (2018/2019), aumentámos o número de participantes (mais de 100) e também o número de modalidades em que participaram nas provas da FADU, conseguindo-se o acesso a várias fases finais, nas quais se obtiveram vários pódios e medalhas de ouro, nomeadamente no judo.

## Referências

- Álvarez, J. M., Alcón, R. G., Marín, A. V., Serrano, M. D., & Morago, L. S. (2015). *Eating habits and preferences among the student population of the Complutense University of Madrid*. *Public Health Nutrition*, 18(4), 2654-2659
- Dalky, H.F., Momani, M.H., Al-Drabaah, T.K., & Jarrah, S. (2017). Eating Habits and Associate Factors among adolescent students in Jordan. *Clinical Nursing Research*. 26(4), 538-552.
- Ferrara, C. M. (2009). The college experience: physical activity, nutrition, and implications for intervention and future research. *JEP online*, 12, 23-35.
- Hootman, K.C., Guertin, K.A., & Cassano, P.A. (2017). Longitudinal changes in anthropometry and body composition in university freshmen. *J Am Coll Health*, 65(4), 268-276. doi:10.1080/07448481.2017.1280498.
- Kemmler, W., von Stengel, S., Kohl, M., & Bauer, J. (2016). Impact of exercise changes on body composition during the college years a five year randomized controlled study. *BMC Public Health*, 16, 50. DOI 10.1186/s12889-016-2692-y
- Paulo, R., Petrica, J., & Martins, J. (2013). Physical activity and respiratory function: corporal composition and spirometric values analysis. *Acta Médica Portuguesa*, 26(3), 258-264.
- Schocken, D. et al. (2008). Prevention of heart failure: a scientific statement from the american heart association councils on epidemiology and prevention, clinical cardiology cardiovascular nursing, and high blood pressure research; quality of care and outcomes research interdisciplinary working group; and functional genomics and translational biology interdisciplinary working group. *Circulation*, 117, 2544-2565.
- Small, M., Bailey-Davis, L., Morgan, N., & Maggs J. (2013). Changes in eating and physical activity behaviors across seven semesters of college: living on or off campus matters. *Health Educ Behav*, 40, 435-41.
- Wardle, J., Brodersen, N., Cole, T., Jarvis, M., Boniface, D. (2006). Development of adiposity in adolescence: five year longitudinal study of an ethnically and socioeconomically diverse sample of young people in Britain. *BMJ*, 1, 6. doi:10.1136/bmj.38807.594792.AE