



Instituto de Psicologia  
Programa de Pós-Graduação em Psicologia

**Atividades físicas entre universitários: competências de vida, barreiras e estratégia de  
comunicação para o combate ao sedentarismo**

Doutorando: Mikael Almeida Corrêa  
Orientadora: Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Ana Cristina Garcia Dias

**Tese de Doutorado**

Fevereiro, 2024  
Porto Alegre/RS

Atividades físicas entre universitários: competências de vida, barreiras e estratégia de comunicação para o combate ao sedentarismo

Doutorando: Mikael Almeida Corrêa

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Ana Cristina Garcia Dias

Tese de Doutorado apresentada para banca de Defesa de Doutorado, no Programa de Pós-Graduação em Psicologia, do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), como requisito para a obtenção do grau de Doutor em Psicologia (versão acrescida de sugestões da banca avaliadora).

Fevereiro, 2024  
Porto Alegre/RS

“Obtém-se a perfeição da virtude quando os membros do corpo se ordenam sob a custódia interior da mente. (...) Pouco a pouco, essa mesma imagem da virtude se imprime na mente, por manter-se a disciplina nos hábitos do corpo.”<sup>1</sup>

Hugo de São Vítor (*De institutione novitiorum*, cap. X)

---

<sup>1</sup> “*Integritas ergo virtutis est, quando per internam mentis custodiam ordinate reguntur membra corporis. (...) Paulatimque eadem virtutis forma per consuetudinem menti imprimitur, quae foris per disciplinam in habitu corporis conservatur.*”

## DEDICATÓRIA

*In memoriam*: à minha querida mãe, Maria das Graças Almeida Corrêa (1961-2020), que concluiu sua passagem por aqui, no mesmo período em que esta tese foi concebida.

No meu primeiro ano de doutorado (2019), apressei-me para concluir todos os créditos que eu podia, na certeza de que o seu estado de saúde exigiria minha presença em Rio Grande/RS, muito em breve. Infelizmente, os fatos confirmaram minha previsão.

Grande apoiadora de toda minha trajetória, no seu jeito expansivo, de rudeza simples, porém amoroso - fruto de uma vida de muitas batalhas, daquelas comuns às mães brasileiras da periferia - a “tia Graça” despediu-se desta vida comigo ao seu lado, em 08 de janeiro de 2020 (dois dias antes do meu aniversário de 27 anos). Descansou segurando minha mão, poucos dias após receber a extrema unção, a pedido meu. Com seu temperamento colérico, combateu o bom combate - e me ensinou a combater também. Sem ela, nem uma página deste, nem de qualquer outro escrito meu, seria possível.

Oro sempre por ti, mãe!

## AGRADECIMENTOS

Os agradecimentos da minha dissertação de Mestrado foram longos - os da tese, são breves. Não por eu ter menos a agradecer - justamente pelo contrário: há tanto e tantas pessoas a agradecer, que não haveria modo adequado de fazer caber na formalidade de um texto acadêmico. Como são continuidade uma da outra, reafirmo aqui todos os agradecimentos da dissertação! Obrigado a todos que compreenderam minhas ausências e me incentivaram nos meus desafios (que não foram poucos) ao longo desses quase cinco anos de doutoramento, com perdas, falecimentos, pandemia, tremenda instabilidade política, três mudanças de cidade, nomeação no serviço público e tantos encontros, reencontros e desencontros... Foi uma saga! Mas uma saga que escolhi e que vivi com empenho e alegria. Para fazer justiça à extrema importância que tiveram, quero reforçar especialmente estes agradecimentos: à minha namorada Thamires, companheira de vida em todos os sentidos (inclusive na vida acadêmica); minha família, principalmente nas pessoas de Claudemir (meu pai), Malu (minha madrasta), Michel (meu irmão), Maria do Horto e Paulo Ramires (meus sogros); à minha orientadora, professora Ana Cristina Garcia Dias, pelo tanto que acreditou em mim e me permitiu concretizar tantas ideias. Além desses, incluo meu agradecimento ao professor e amigo de longa data João Centurion Cabral, pelo imenso auxílio nas etapas finais do meu doutorado; à Betina Vidal Damasceno, querida aluna que se tornou querida colega, com quem tive a alegria dividir aulas no curso de atualização em Psicologia do Esporte; e, como não poderia faltar, à minha terapeuta, psicóloga Lisa Dalla Vecchia, com quem tenho o privilégio de compartilhar minhas dores e vitórias, e de receber tanta lucidez, autenticidade, validação e carisma, à cada sessão. E, novamente, por último apenas no texto, a Deus e a São Josemaria Escrivá, que Cristo me deu a graça de conhecer e conviver durante esse período!

## SUMÁRIO

DEDICATÓRIA	4
AGRADECIMENTOS	5
LISTA DE TABELAS E FIGURAS	8
RESUMO	9
ABSTRACT	10
APRESENTAÇÃO	11
INTRODUÇÃO GERAL	13
Referências	18
ESTUDO 1 - ATIVIDADE FÍSICA E APREÇO POR ESPORTES PREDIZEM COMPETÊNCIAS DE VIDA? UM ESTUDO COM UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS	23
Resumo	23
Abstract	23
Método	29
Participantes	29
Instrumentos	29
Procedimentos	31
Análise de dados	31
Resultados	32
Atributos pessoais	32
Atributos interpessoais	33
Discussão	35
Considerações finais	40
Referências	41
ESTUDO 2 - BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS ENTRE UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS: UM ESTUDO QUALITATIVO	49
Resumo	49
Abstract	50
Método	55
Participantes	55
Procedimentos de coleta de dados	55
Procedimentos de análise de dados	57
Resultados	58
Barreiras para a prática de AF's e de esportes	59
Possíveis soluções para as barreiras	64
Discussão	69
Considerações finais	75
Referências	77

ESTUDO 3 - UMA COMUNICAÇÃO QUE MOVE: VALIDAÇÃO DE UM INFOGRÁFICO DIGITAL SOBRE ATIVIDADE FÍSICA PARA UNIVERSITÁRIOS	85
Resumo	85
Abstract	86
Método	91
Desenvolvimento do material	91
Identificação de Conteúdo Inclusos	91
Desenvolvimento da Organização e Apresentação do Material	94
Avaliação do Material Desenvolvido	100
Participantes	100
Instrumentos para a coleta de dados	100
Procedimentos de coleta e de análise do material desenvolvido	101
Resultados	102
Discussão	106
Considerações finais	112
Referências	114
DISCUSSÃO GERAL DA TESE	123
Considerações metodológicas e futuros estudos	127
Desdobramentos para a prática	130
Referências	132
APÊNDICES	134
ANEXO A - Questionário Sociodemográfico (Estudo 1)	134
ANEXO B - Escala de Estratégia Cooperativa/Competitiva	137
ANEXO C - Revised Life Orientation Test (Otimismo)	138
ANEXO D - Escala de afetos positivos e negativos (PANAS)	139
ANEXO E - Termo de Consentimento livre e esclarecido (Estudo 1)	140
ANEXO F – Questionário sociodemográfico (Estudo 2)	143
ANEXO G - Parecer com aprovação do Comitê de Ética (Psicologia UFRGS)	145
ANEXO H - Termo de consentimento livre e esclarecido (Estudo 2)	152
ANEXO I - Questionário sobre barreiras para a prática de atividades físicas	155
ANEXO J - Termo de consentimento livre e esclarecido (Estudo 3)	156
ANEXO K - Questionário validação infográfico	159
ANEXO L - Infográfico e cartilha	163

## LISTA DE TABELAS E FIGURAS

### **ESTUDO 1 - ATIVIDADE FÍSICA E APREÇO POR ESPORTES PREDIZEM COMPETÊNCIAS DE VIDA? UM ESTUDO COM UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS**

23

Figura 1. Gráfico de matriz dos coeficientes de regressão das variáveis do estudo (controlando gênero e idade), retas de regressão com IC = 0.95 e valores de R<sup>2</sup>. 34

### **ESTUDO 2 - BARREIRAS PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS ENTRE UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS: UM ESTUDO QUALITATIVO**

49

Figura 1. Diagrama com síntese dos temas e subtemas que foram identificados e nomeados por meio da análise temática das respostas. 59

### **ESTUDO 3 - UMA COMUNICAÇÃO QUE MOVE: VALIDAÇÃO DE UM INFOGRÁFICO DIGITAL SOBRE ATIVIDADE FÍSICA PARA UNIVERSITÁRIOS**

85

Tabela 1. Seções do infográfico e da cartilha “Atividade física: alguma é melhor que nenhuma” e síntese de seus conteúdos 97

Figura 1. Composição de imagens do infográfico (esquerda) e páginas da cartilha (direita) 99

Tabela 2. Coeficientes de validade de conteúdo (CV) do material (juízes) 104

Tabela 3. Coeficientes de validade de conteúdo (CV) do material (estudantes) 104

## RESUMO

Esta tese de doutorado é composta por três estudos sobre a prática de atividades físicas (AF's) entre estudantes universitários brasileiros (EUB's), a partir da teoria social cognitiva (TSC). No Estudo 1, com 658 participantes, foi investigado o efeito preditivo das AF's e do apreço por esportes sobre desfechos positivos, no qual ambas as variáveis predizem positivamente: otimismo, afeto positivo, autopercepções de atratividade e de inovação e disposição para estratégias tanto cooperativas quanto competitivas. Os achados somam-se às crescentes evidências de benefícios psicossociais das AF's para universitários. Contudo, são altos os índices de sedentarismo nesse público. Assim, no Estudo 2, qualitativo, investiga barreiras para a prática de AF's percebidas por 88 EUB's. Foram identificadas barreiras relacionadas à rotina, ao tempo, aos ambientes e as dificuldades emocionais e de disciplina/autorregulação, bem como possíveis soluções para essas barreiras. Por fim, no Estudo 3, esses resultados deram base a uma proposta de material para comunicação em saúde, focado no combate ao sedentarismo entre EUB's. Foi realizado um estudo metodológico que relata as etapas de concepção, elaboração e avaliação de viabilidade, aceitabilidade e validade de conteúdo do material, que apresentou resultados positivos na avaliação de 4 juízes especialistas e 11 EUB's, sendo considerado acessível e válido para utilização. De modo geral, esta tese contribui ao enfatizar os efeitos das AF's para sua saúde mental dos EUB's e as barreiras que dificultam sua mudança de hábitos. Contribui, também, ao apresentar um modelo inovador de comunicação em saúde, que busca incentivar e orientar à tal mudança, bem como adaptar-se à uma nova realidade de uso massivo das mídias digitais como fonte de orientação para os comportamentos de saúde.

**Palavras-chave:** Atividade física; Estudante universitário; Teoria social cognitiva; Comunicação em Saúde.

## ABSTRACT

This doctoral thesis is composed of three studies on the practice of physical activities (PA's) among Brazilian college students (BCS's), based on social cognitive theory (SCT). In Study 1, with 658 participants, the predictive effect of PA's and appreciation for sports on positive outcomes was investigated, in which both variables positively predict: optimism, positive affect, self-perceptions of attractiveness and innovation and also willingness to adopt both cooperative and competitive strategies. These findings add to the growing evidence of psychosocial benefits of PA for college students. However, rates of sedentary lifestyle among this population are high. Thus, in Study 2 (qualitative), it investigates barriers to the practice of PA's perceived by 88 BCS's. Barriers related to routine, time, environments and emotional and discipline/self-regulation difficulties were identified, as well as possible solutions to these barriers. Finally, in Study 3, these results provided the basis to the proposal for a health communication material, focused on combating sedentary lifestyle among BCS's. A methodological study was carried out, reporting the stages of conception, elaboration and evaluation of feasibility, acceptability and content validity of the material, which presented positive results in the evaluation of 4 expert judges and 11 BCS's, being considered accessible and valid for use. Generally, this thesis contributes by emphasizing the effects of PA's on BCS's mental health and the barriers that make it difficult to change their habits. It also contributes by presenting an innovative model of health communication, which seeks to encourage and guide such change, as well as adapt to a new reality of massive use of digital media as a source of guidance for health behaviors.

**Keywords:** Physical activity; College student; Social cognitive theory; Health Communication.

## APRESENTAÇÃO

A presente tese investiga a relação entre atividade física e o comportamento sedentário entre estudantes universitários brasileiros, a partir de diferentes perspectivas e abordagens metodológicas, em cada um de seus três estudos. Inicialmente, será apresentada uma breve introdução sobre o tema, situando a problemática estudada, problematizando as questões que serão investigadas e discutidas na tese. A introdução descreve a relação entre atividade física e saúde mental, e como ela pode ser influenciada pelo atual impacto das mídias nos comportamentos de saúde. Apresenta-se, também, as contribuições da teoria social cognitiva (TSC) para compreender a iniciação deste hábito e as formas de utilizar a comunicação em meio digital para estimular mudanças de comportamento.

Após, serão apresentados os estudos desenvolvidos nesta tese. O Estudo 1, intitulado “*Atividade física e apreço por esportes predizem competências de vida? Um estudo com universitários brasileiros*” utiliza dados empíricos de caráter quantitativo que objetivou identificar o efeito preditivo da prática de atividades físicas e do apreço por esportes em diferentes desfechos positivos (pessoais e interpessoais) que podem ser relevantes para integração acadêmica dos estudantes. Os resultados desse estudo permitem inferir certas especificidades no modo com que cada variável pode influenciar a manifestação desses desfechos importantes para o desenvolvimento humano, e ressalta a relevância das atividades físicas e dos esportes para o público universitário.

Em seguida, apresenta-se o Estudo 2, intitulado “*Barreiras para a prática de atividades físicas entre universitários brasileiros: um estudo qualitativo*”, é um estudo com delineamento qualitativo, no qual as respostas dos participantes foram submetidas à uma análise temática, que buscou identificar quais as barreiras para a prática de AF's são

vivenciadas por universitários brasileiro os e como eles percebem possíveis soluções para essas barreiras. Esse estudo permite compreender alguns motivos pelos quais este público ainda apresenta uma tendência a um padrão de comportamento sedentário, apesar dos diversos benefícios que tais práticas podem oferecer à sua saúde e seu desenvolvimento integral, como visto no Estudo 1. Seus resultados evidenciam a complexidade de fatores associados, que envolvem aspectos sociais, culturais, econômicos e até mesmo de segurança pública.

Após, apresenta-se o Estudo 3, intitulado “*Uma comunicação que move: Validação de um infográfico digital sobre atividade física para universitários*”, trata-se de um estudo metodológico, no qual os resultados de ambos os estudos anteriores se confluem em uma proposta de material de comunicação em saúde, que objetiva conscientizar, incentivar e orientar os universitários sobre como superar um padrão de comportamento sedentário e introduzir AF's em seus cotidianos. O estudo relata as etapas que envolvem a elaboração e avaliação do material, por parte de juízes especialistas e de pessoas representativas do público-alvo (universitários brasileiros). A concepção e os elementos do material também foram baseados em aspectos da TSC.

Por fim, o último capítulo da tese pretende resumir os resultados obtidos no conjunto dos estudos, aprofundando reflexões sobre os fenômenos estudados. São desenvolvidas as considerações finais sobre a tese, suas identificando as limitações e possibilidades futuras de utilização do material elaborado. Na seção de apêndices, estão disponibilizados os instrumentos e outros documentos desenvolvidos durante a tese, que são pertinentes para a apreciação do trabalho e produtos desta tese.

## INTRODUÇÃO GERAL

A Psicologia do Esporte e do Exercício é uma área que abrange não apenas pesquisas e intervenções voltadas ao esporte competitivo, mas também voltadas à prática de atividades físicas e o engajamento em demais hábitos saudáveis (Weinberg & Gould, 2019). Nesse sentido, há iniciativas que buscam facilitar e promover a adesão a tais hábitos, como os cuidados com a alimentação (Boucher, et al., 2016) e a prática de atividades físicas (Myers et al., 2019), por meio da aplicação de teorias psicológicas. Neste trabalho, será abordada especificamente a prática de atividade física, que será compreendida não apenas como um hábito de saúde física, mas também de saúde mental (Mello, 2013).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a atividade física (AF) é qualquer movimento corporal músculo-esquelético que demanda energia, que vai além da prática de esportes e de exercícios - que são subgrupos de AF (OMS, 2020). Portanto, as AF's incluem também caminhar, pedalar, subir escadas, as atividades de lazer ativo, entre outras. No Plano de ação global da OMS sobre atividades físicas para 2018-2030, a instituição ressalta que, em nível global, um a cada quatro adultos ainda se movimentam abaixo do recomendado para obter os benefícios da AF na saúde física e mental (OMS, 2018). Entre adolescentes, o índice é de três a cada quatro, indicando que a geração atual pode estar ainda menos ativa fisicamente. Isso demonstra o quanto é necessário, ainda hoje, estimular o aumento da AF na população em geral, e em determinados segmentos de forma mais específica.

Diversos fatores podem contribuir para esta inatividade – as chamadas barreiras para a prática (Biddle, Mutrie, & Gorely, 2015). Como exemplos, encontramos as dificuldades de acesso a ambientes seguros para AF ou mesmo os avanços da mobilidade urbana (OMS, 2018). Além disso, há influências de mudanças de vida e de rotina, como se observa entre o

público universitário (população que será enfocada neste projeto). Universitários tendem a reduzir a prática de AF durante o ensino superior, bem como seus demais cuidados com sono e alimentação, em função das novas atividades exigidas no ensino superior, especialmente relacionadas a maiores níveis de exigência nos estudos (Bezyak & Clark, 2016). Adaptar-se à universidade implica mudanças de vida e no próprio desenvolvimento. Nesse período, espera-se que os universitários realizem um manejo autônomo de seus hábitos de saúde, de gestão do tempo, de seus estudos e de seus diferentes compromissos (Ridner et al., 2016; Tomás, Ferreira, Araújo, & Almeida, 2014).

A prática de AF's pode justamente facilitar esta adaptação à universidade. Em uma pesquisa anterior, oriunda da minha dissertação de mestrado, podemos evidenciar que universitários que praticam regularmente AF's ou esportes apresentam melhores níveis de adaptação à universidade, maior autoestima e autoeficácia, em comparação a universitários não-praticantes dessas atividades (Corrêa & Dias, 2020). Estudantes praticantes também associam diretamente às AF's diversos efeitos protetivos de sua saúde mental, além do benefício de auxiliar em seu desempenho acadêmico, sua socialização e sensação de pertencimento à universidade (Corrêa & Dias, 2023). Assim, tais práticas podem ser benéficas não apenas à saúde física, mas também para a integração social dos indivíduos e para o desenvolvimento de aspectos psicológicos positivos. Ainda na dissertação, buscou-se contribuir com o entendimento teórico a respeito dessa relação entre AF's, esportes e o aprendizado de competências de vida, tomando a teoria social cognitiva (TSC) de Bandura como referencial para aprofundar e dar coesão aos vários modelos teóricos que buscaram elucidar esse fenômeno (Corrêa, Damasceno, Tavares, & Dias, 2022). Nesse sentido, os estudos dessa tese correspondem a uma natural continuidade desses esforços.

Outro acontecimento/contexto que contribuiu para reforçar o interesse e a percepção de gravidade desta problemática se refere ao meu trabalho como Psicólogo Escolar em uma pró-reitoria de assuntos estudantis de uma universidade federal, o qual desempenho desde 2020 (já como aluno de doutorado). No contato diário com estudantes de diferentes regiões do Brasil - muitos desses, moradores das Casas do Estudante Universitário - tornou-se cada vez mais notório o quanto a integração à universidade (sobretudo quando essa adaptação inclui mudança de cidade e moradia estudantil) contribui para uma pior manutenção dos hábitos de saúde. Além disso, a rotina de atendimentos psicológicos a esses estudantes torna evidente o quanto as AF's podem contribuir para que se consiga melhorias nos estados de humor, no senso de autoconfiança, na percepção de organização da própria vida - e o mesmo se aplica ao agravo da saúde mental que ocorre com a redução do repertório de atividades prazerosas, físicas ou de lazer. Certamente, o interesse em compreender e investigar essas percepções que tive em minha prática profissional, sob um rigor metodológico, gerou uma motivação ainda maior para seguir pesquisando sobre este tema.

Ademais, nos primeiros anos de meu doutorado, a prática de AF também se tornou um dos hábitos de saúde fundamentais no contexto de pandemia do SARS-CoV-2 (causador da Covid-19), o qual trouxe ainda novas barreiras para a prática. As medidas de isolamento social implicaram, por definição, a menor circulação urbana e deslocamento, de modo que as opções de AF ficaram mais restritas ao ambiente doméstico (ex.: treinos guiados por vídeos ou aplicativos). O estudo de Stanton et al. (2020) identificou que, durante os primeiros meses de pandemia na Austrália, já eram percebidas mudanças negativas na prática de AF, na qualidade do sono e no uso de álcool. No Brasil, a redução dos níveis de AF também foram observados (Costa et al., 2020; Mattos et al., 2020). A revisão sistemática de Stockwell et al.

(2021) identificou uma redução da AF em diferentes populações desde o início das medidas de isolamento social. Pitanga, Beck e Pitanga (2020), no entanto, ressaltaram a necessidade de se manter a AF durante a pandemia, inclusive para a modulação do sistema imunológico. Considerando que os índices de sedentarismo já eram preocupantes anteriormente ao período pandêmico, essa redução reforça a necessidade atual de incentivar a população a adotar (ou retomar) um estilo de vida mais ativo.

Ainda que por um motivo grave, pode se considerar que o contexto pandêmico aumentou a conscientização popular sobre o fato de as AF's serem medidas fundamentais à manutenção e promoção da “saúde mental”, e não somente da “saúde física”, sendo inclusive inserida entre as prioridades de prevenção e promoção da saúde física e mental naquele período (Diamond & Waite, 2021). Há diversas evidências que reforçam o papel da AF como uma medida de saúde mental. A revisão sistemática de Zhang e Chen (2019) identificou uma associação positiva entre AF e felicidade em diferentes grupos etários, mesmo quando realizadas em intensidade moderada e sem uma frequência diária. A AF está associada a menores níveis de sintomas depressivos, de estresse e de afeto negativo, bem como a maiores níveis de satisfação com a vida e de bem-estar psicológico (Rodríguez-Ayllon et al., 2019). Além disso, possibilita uma redução de sintomas depressivos e mudanças positivas de autoconceito e autoestima (Dale et al., 2019). Recentemente, o estudo de meta-análise de Schuch et al. (2019), realizado com 14 coortes de diferentes países, demonstrou que com índices mais altos de AF reduziam as chances de os indivíduos desenvolverem transtornos de ansiedade, com um efeito protetivo sobre agorafobia e estresse pós-traumático.

Ressaltar a relevância da AF para a saúde mental pode ser uma via interessante de estímulo à prática. A associação entre AF e saúde mental talvez não seja tão óbvia no senso

comum, uma vez que a AF tende a ser associada somente (ou principalmente) à saúde física. Para isso, se torna necessário comunicar explicitamente essa relação nas campanhas de comunicação em saúde. Mais ainda, torna-se necessário não apenas divulgar informações a respeito, mas também estimular e persuadir os indivíduos à adoção de novos hábitos de saúde. Em outras palavras, estratégias que possam aumentar as chances de que o contato com a informação científica influencie as ações individuais, no sentido da preservação da saúde. Nesse sentido, a TSC surge como uma base importante para orientar essa comunicação, indo além de “simplesmente informar”, mas também estimular a autoeficácia dos indivíduos.

Como informar e encorajar a população a adotar um hábito saudável? A partir da TSC, de Albert Bandura (Bandura, 2018), compreende-se que as crenças de autoeficácia influenciam o engajamento em uma atividade. Ao mesmo tempo, o próprio engajamento nessas atividades pode estimular a autoeficácia dos indivíduos, podendo, assim, ser generalizada para outros domínios de suas vidas - por exemplo, na autoeficácia para os estudos ou para lidar com as demandas da rotina. Esse processo de mútua influência entre as crenças de eficácia e os comportamentos é chamado determinismo recíproco (Bandura, 2018). Ou seja, a experiência de domínio (i.e., *realizar* a atividade) estimula uma percepção positiva de autoeficácia (i.e., perceber que *consegue* realizar a atividade). Ao mesmo tempo, sem ter uma autoeficácia positiva a respeito da atividade, dificilmente o indivíduo tentará iniciá-la (ex., sequer experimenta se exercitar, pois acredita que não será capaz).

Assim, a principal pergunta deste trabalho é: como estimular a percepção de eficácia para iniciar, no caso em questão, a prática de AF's? Como incentivar o primeiro ponto de contato com tais práticas para, então, iniciar um ciclo positivo de determinismo recíproco?

Para isso, torna-se necessário ir além de “apenas informar” sobre esses hábitos de saúde, mas também estimular uma ação a partir da informação.

Bandura (2004) demonstra esta preocupação ao propor diversas estratégias para delinear a entrega de informações, de modo a estimular a aprendizagem social e a autoeficácia dos indivíduos. Tais estratégias são baseadas principalmente no conceito de modelação social do comportamento - ou seja, as aprendizagens ocorrem também através da observação de modelos (inclusive na mídia), de demonstrações didáticas e do contato com informações em diferentes ambientes simbólicos (Bandura, 2004). A informação midiática, portanto, constitui um ambiente simbólico que oportuniza aprendizagens e que influencia os comportamentos e as crenças de eficácia dos indivíduos.

Considerando o exposto, o eixo comum entre os estudos desta tese está na ênfase dada à relação entre AF e promoção de saúde mental: relação cujos efeitos ainda precisam ser melhor investigados e compreendidos (Estudo 1), bem como precisam ser compreendidas as barreiras que dificultam essa mudança de hábito (Estudo 2) e as formas eficazes de comunicação para incentivar e orientar os indivíduos em direção a essa mudança (Estudo 3) – neste caso, indivíduos que vivenciam o período de integração à universidade. Assim, os estudos desta tese, que serão apresentados a seguir, confluem-se - contribuindo, por meio de diferentes métodos, para a investigação deste problema guarda-chuva.

### **Referências**

Bandura, A. (2004). Social Cognitive Theory for Personal and Social Change by Enabling Media. In Singhal, A., Cody, M. J., Rogers, E. M., & Sabido, M. (Eds.), *Entertainment-Education and Social Change History, Research, and Practice* (pp. 75-96). Routledge, London.

- Pitanga, F. J. G., Beck, C. C., Pitanga, C. P. S. (2020). Atividade Física e Redução do Comportamento Sedentário durante a Pandemia do Coronavírus. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 114(6), 1058-1060. doi:10.36660/abc.20200238.
- Mattos, S. M., Pereira, D. S., Moreira, T. M. M., Cestari, V. R. F., & Gonzalez, R. H. (2020). Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 25, 1-12. doi:10.12820/rbafs.25e0176.
- Bandura, A. (2006). Going global with social cognitive theory: From prospect to paydirt. In S. I. Donaldson, D. E. Berger, & K. Pezdek (Eds.), *Applied psychology: New frontiers and rewarding careers* (pp. 53–79). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Bandura, A. (2018). Toward a psychology of human agency: pathways and reflections. *Perspectives on psychological science*, 13(2), 130-136. doi:10.1177/1745691617699280.
- Myers, N. D., Prilleltensky, I., Lee, S., Dietz, S., Prilleltensky, O., . . . (2019). Effectiveness of the fun for wellness online behavioral intervention to promote well-being and physical activity: protocol for a randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 19, 737. doi:10.1186/s12889-019-7089-2.
- Bezyak, J., & Clark, A. (2016). Promoting physical and mental health among college students: a needs assessment. *Rehabilitation research, policy and education*, 30(2), 188-192. doi:10.1891/2168-6653.30.2.188.
- Corrêa, M. A., & Dias, A. C. G. (2023). “Ajuda a Não Ficar Louco”: Estudo Qualitativo

- Sobre a Prática de Esportes na Integração Acadêmica. *Estudos e Pesquisas Em Psicologia*, 23(2), 566–585. <https://doi.org/10.12957/epp.2023.77699>
- Corrêa, M. A., & Dias, A. C. G. (2020). Core self-evaluations and sportive practice: Comparisons between practitioners and non-practitioners college students. *Psicologia: Teoria e Prática*, 22(2), 444–457. <https://doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v22n2p444-457>
- Corrêa, M. A., Damasceno, B. V., Tavares, I., & Dias, A. C. G. (2022). Esporte e Competências de Vida: Uma Análise sob a Ótica da TSC. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 42, e235202. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003235202>
- Biddle, S.J.H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). *Psychology of Physical Activity Determinants, well-being and interventions*. 3a. ed. New York, NY: Routledge.
- Boucher, S., Edwards, O., Gray, A., Nada-Raja, S., Lillis, J., Tylka, T. L., & Horwath, C. C. (2016). Teaching Intuitive Eating and Acceptance and Commitment Therapy Skills Via a Web-Based Intervention: A Pilot Single-Arm Intervention Study. *JMIR Research Protocol*, 5(4), e180. doi:10.2196/resprot.5861.
- Corrêa, A. (2019). Integração acadêmica e autoavaliações de universitários praticantes e não praticantes de esportes (Dissertação de Mestrado). Recuperado de <http://hdl.handle.net/10183/194376>.
- Costa, C. L. A., Costa, T. M., Barbosa Filho, V. C., Bandeira, P. F. R., Siqueira, R. C. L. (2020). Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 25, 1-6.

doi:10.12820/rbafs.25e0123.

Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S., & Faulkner, G. (2019) Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review *Mental Health and Physical Activity*, 16, 66-79. doi:10.1016/j.mhpa.2018.12.001.

Diamond, R., & Waite, F. (2021). Physical activity in a pandemic: A new treatment target for psychological therapy. *Psychol Psychother*, 94(2): 357-364. doi:10.1111/papt.12294 .

Mello, M. T. (2013). *Psicologia do exercício*. São Paulo, SP: Atheneu.

Organização Mundial da Saúde (2018). *Global action plan on Physical activity 2018-2030*.

Recuperado de

[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?ua=](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?ua=1)

[1](#)

Organização Mundial da Saúde (2020). *Health topics – Physical activity*. Recuperado de

[https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1).

Ridner, S., Newton, K., Staten, R., Crawford, T., & Hall, L. (2016). Predictors of wellbeing among college students. *Journal of American College Health*, 64(2), 115- 124.

doi:10.1080/07448481.2015.1085057.

Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N.E.,

Mora-Gonzalez, J., Migueles, J.H., . . . , & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of

Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers,

Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports*

*Medicine*, 49(9), 1383-1410. doi:10.1007/s40279-019-01099-5.

- Schuch, F.B., Stubbs, B., Meyer, J., Heissel, A., Zech, P., Vancampfort, D., . . . & Hiles, S. A. (2019). Physical activity protects from incident anxiety: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Depress Anxiety, 36*(9), 846-858. doi:10.1002/da.22915.
- Stanton, R., To, Q.G., Khalesi, S., Williams, S.L., Alley, S.J., Thwaite, T. L., . . . & Vandelanotte, C. (2020). Depression, Anxiety and Stress during COVID-19: Associations with Changes in Physical Activity, Sleep, Tobacco and Alcohol Use in Australian Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(11), 4065. doi:10.3390/ijerph17114065.
- Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., . . . & Smith, L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 7*(1), e000960. doi:10.1136/bmjsem-2020-000960.
- Tomás, R. A., Ferreira, J. A., Araújo, A. M., & Almeida, L. S. (2014). Adaptação pessoal e emocional ao contexto universitário: o contributo da personalidade, suporte social e inteligência emocional. *Revista portuguesa de pedagogia, 48*(2), 87-107. doi:10.14195/1647-8614\_48-2\_5.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 7a. ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A Systematic Review of the Relationship Between Physical Activity and Happiness. *Journal of Happiness Studies, 20*, 1305–1322. doi:10.1007/s10902-018-9976-0.

## DISCUSSÃO GERAL DA TESE

Esta tese de Doutorado buscou ampliar o conhecimento científico sobre a relação entre as AF's e a saúde mental de estudantes universitários. Mais especificamente, buscou investigar o efeito preditivo dessas práticas, bem como do apreço por esportes, sobre desfechos importantes para os processos de adaptação no desenvolvimento humano, tais como a adaptação à universidade (Estudo 1). Considerando a tendência ao sedentarismo nesta população, buscou-se compreender quais barreiras para a prática de AF's são vivenciadas pelos universitários, e quais processos poderiam auxiliá-los a lidar com tais barreiras (Estudo 2). E, por fim, explorou meios eficazes para uma comunicação em saúde voltada ao combate ao sedentarismo entre universitários no meio digital, com base em evidências e em aspectos da teoria social cognitiva (Estudo 3).

No primeiro estudo, os resultados demonstram que tanto a prática regular de AF's quanto o apreço por esportes predizem positivamente os níveis de otimismo e as autopercepções de atratividade e de capacidade de inovação/proatividade (aspecto pessoais, intrapsíquicos), bem como os níveis de afeto positivo e a disposição para utilizar de estratégias tanto cooperativas quanto competitivas para resolução de tarefas (aspectos interpessoais, relacionais). As possíveis explicações para tais resultados foram inferidas com base na TSC, que permite compreender como os efeitos psicofisiológicos da prática, bem como as vivências que ocorrem durante essas práticas, podem contribuir para o desenvolvimento de competências de vida. Essas competências aprendidas, por sua vez, podem ser transferidas para outros setores da vida, auxiliando, por exemplo, nos processos de adaptação, tais como o de integração à vida acadêmica e, posteriormente, ao mundo do trabalho. A discussão do estudo também inferiu como a prática de AF's (considerada como

variável categórica e também como variável contínua, em frequência semanal) e o apreço pelos esportes podem influenciar, de modos diferentes, os atributos pesquisados no estudo.

No segundo estudo, as categorias temáticas permitiram estabelecer um esquema compreensível de quais são as principais barreiras para a prática de AF's entre universitários e como elas se relacionam de modo complexo. Além disso, o mesmo processo foi realizado com as possíveis soluções, na visão dos universitários, que poderiam auxiliá-los a driblar essas barreiras e, enfim, mudar os hábitos de forma consistente. Considera-se que esse estudo permite compreender alguns motivos pelos quais este público ainda apresenta uma tendência a um padrão de comportamento sedentário, apesar dos diversos benefícios que tais práticas podem oferecer à sua saúde e seu desenvolvimento, como visto, por exemplo, no Estudo 1. Discute-se sobre o risco de abordar essa problemática somente por um viés individualista e reducionista, atribuindo esse padrão de comportamento sedentário a uma mera falta de esforços individuais. Em contrapartida a isso, seus resultados evidenciam a complexidade de fatores associados, que envolvem aspectos sociais, culturais, econômicos e até mesmo de segurança pública. Assim, o estudo pode ser útil enquanto diagnóstico das dificuldades vivenciadas por esse grupo, para então basear a elaboração de medidas específicas que possam auxiliar no combate ao sedentarismo entre universitários.

Nesse sentido, o terceiro estudo buscou elaborar uma medida possível, que direciona-se ao campo da comunicação em saúde, dada a importância de uma maior conscientização popular sobre as relações entre AF's e saúde mental, bem como a necessidade de incentivar e orientar o público, com base em informações científicas. Assim, a descrição das etapas de concepção, elaboração e avaliação do infográfico e da cartilha podem servir como guia metodológico para iniciativas semelhantes, até mesmo sobre outras temáticas e públicos. Além disso, considerando os resultados positivos da avaliação do

material, esse pode ser considerado adequado para ampla divulgação nos meios digitais – os quais, atualmente, são utilizados de forma massiva como uma fonte para orientar os comportamentos de saúde. Essa tendência reforça a relevância de ocupar tais espaços de mídia digital com informações confiáveis e baseadas em evidências.

Considerando o que se conhece sobre o tema de pesquisa até o presente momento, este trabalho demonstrou originalidade ao abordar os seguintes aspectos:

- a) Investigação empírica da relação entre AF's e as competências de vida, com um público universitário (Estudo 1): considera-se uma contribuição significativa, uma vez que os estudos que investigam essa relação voltam-se, majoritariamente, para a infância e a adolescência e por haver, ainda, uma escassez de estudos empíricos sobre essa relação (Bean & Forneris, 2016; Williams et al., 2020). Além disso, essa abordagem avança nas inferências sobre como a frequência semanal de atividade e o quanto os indivíduos se interessam por esportes podem impactar de maneira distinta as variáveis estudadas, sugerindo pontos importantes para pesquisas futuras e para estabelecer um maior reconhecimento das AF's e do engajamento esportivo como meios de promoção de saúde mental e de aprendizagem de competências;
- b) Sistematização de barreiras específicas para a prática de AF's entre universitários (Estudo 2): a tese inova ao identificar e sistematizar as barreiras específicas que universitários brasileiros enfrentam em relação à prática de AF's, oferecendo um modelo que auxilia a compreender as relações complexas que existem entre essas barreiras. Essa análise proporciona uma compreensão mais refinada dos desafios enfrentados por esse grupo demográfico, evitando uma visão reducionista e individualista. Além disso, pode favorecer o desenvolvimento de estratégias mais

direcionadas e mais eficazes, as quais precisam envolver diferentes agentes e setores sociais, como se discute no estudo;

- c) Sistematização de estratégias de incentivo a AF e superação de barreiras específicas: no mesmo sentido, a tese inova ao sistematizar estratégias específicas que podem auxiliar na promoção da prática regular de AF's, utilizando como ponto de partida a própria percepção dos estudantes (Estudo 2). Isso pode contribuir para um planejamento de ações mais coerente, que considere as particularidades e necessidades deste público-alvo;
- d) Reconhecimento da comunicação em saúde como fator relevante para o enfrentamento ao sedentarismo (Estudo 3): nesta tese, identificam-se as limitações de uma abordagem convencional na comunicação sobre AF's (i.e., focada mais em perdas do que em ganhos; com pouca ênfase nas questões de bem-estar e saúde mental; com pouca ênfase sobre o tempo mínimo de prática), destacando a importância de não apenas “comunicar sobre”, mas orientar, incentivar e demonstrar estratégias específicas para serem implementadas na rotina deste público-alvo;
- e) Produção de material psicoeducativo inédito (Estudo 3): o ponto anterior é complementado com o desenvolvimento de um material digital focado no enfrentamento ao sedentarismo e promoção da AF, adaptado às necessidades e contextos específicos de estudantes universitários brasileiros. Este material representa uma contribuição inovadora para a promoção da saúde nesse grupo, além de apresentar uma comunicação sobre AF's focada em ganhos, com ênfase nas questões de bem-estar e saúde mental e ressaltando as etapas iniciais pelas quais o indivíduo transita de um padrão de comportamento sedentário para alcançar o mínimo indicado

de prática. Além disso, o material sintetiza orientações atualizadas e confiáveis a respeito das AF's e seus efeitos;

- f) Contribuição metodológica sobre boas práticas para a comunicação em saúde: a tese inova ao apresentar, de forma detalhada, o processo metodológico para o desenvolvimento e validação do material psicoeducativo, bem como a teoria que justifica os elementos dessa forma de comunicação (teoria social cognitiva).

Considera-se que o Estudo 3 traz uma contribuição metodológica para futuras pesquisas ou intervenções nesse sentido, sobretudo no contexto de mídias digitais, enfatizando o quanto as estratégias comunicativas podem impactar os comportamentos de saúde dos indivíduos.

### **Considerações metodológicas e futuros estudos**

Esta tese, contudo, apresenta algumas limitações que devem ser consideradas. Em primeiro lugar, todos os estudos utilizaram delineamentos transversais – os quais, por definição, não permitem acessar processos desenvolvimentais que ocorrem ao longo de um certo período de tempo. Isso pode incluir, por exemplo, os processos específicos pelos quais as AF's foram sendo integradas (ou não) no cotidiano dos participantes; como, exatamente, a sua prática pode contribuir para os desfechos positivos avaliados no Estudo 1; ou como, exatamente, as barreiras para a prática foram sendo percebidas e assimiladas ao longo do tempo, em um determinado contexto de vida. Considera-se importante comentar essa limitação, uma vez que o tema em questão se refere fenômenos do desenvolvimento humano, os quais, por natureza, se acontecem ao longo de uma maior extensão temporal, de modo que a avaliação transversal conduz, inevitavelmente, a explicações baseadas em inferências retroativas. Em segundo lugar, há uma necessária limitação e viés na escolha de quais

variáveis e fatores foram abordados na tese, uma vez que são múltiplos os fatores associados às vivências esportivas e de AF's(cf. Estudo 1 e Estudo 2), de modo que a pesquisa científica pode seguir por direções também múltiplas. Por fim, considera-se que a coleta de dados online, ainda que facilite a logística e o alcance, pode limitar a qualidade dos dados qualitativos (cf. Estudo 2 e Estudo 3), que provavelmente seriam mais densos e extensos se coletados de forma presencial e/ou de forma síncrona, junto ao pesquisador/entrevistador.

Apesar dessas limitações, considera-se que essa tese traz avanços no estudo científico na área da Psicologia do Esporte, do Exercício e da Atividade física – a qual ainda carece em visibilidade, presença nas formações acadêmicas, bem como nos grupos de pesquisa e no próprio meio esportivo brasileiro. Destaca-se a diversidade de métodos utilizados para os estudos da tese, que buscou investigar o problema sobre diferentes ângulos e por meio de diferentes formas de fazer pesquisa científica em Psicologia. Considera-se que tanto o fenômeno estudado, quanto a própria ciência psicológica, demandam uma diversidade de métodos, que não se esgotam nem são autoexcludentes entre si.

Tendo isso em vista, é válido mencionar questões que ainda necessitam ser melhor exploradas em estudos futuros, tais como:

- a) Estudos comparativos entre modalidades de AF's: ainda que se tenham evidências robustas sobre os benefícios das AF's à saúde mental, ainda há pouca especificidade prescritiva nesse sentido (Dale et al., 2019). Assim, não há consenso atual sobre quais tipos, formas e frequência de AF's são mais eficazes que outras quando o objetivo é redução de ansiedade, de sintomas depressivos, etc. Aparentemente, esta tese soma-se a outros estudos que apontam a frequência semanal (mesmo que seja em sessões de curta duração) como sendo uma variável relevante para influenciar fatores psicossociais positivos (cf. revisão de Zhang & Chen, 2018). Mas, ainda são

necessários estudos comparativos mais robustos para que se avance nesse conhecimento e se obtenham protocolos mais específicos sobre como direcionar a prática de AF's a esse propósito;

- b) Aprofundamento sobre as barreiras e as estratégias para superá-las: pesquisas futuras podem aprofundar a compreensão das barreiras específicas à prática de AF's e dar maior ênfase à necessidade de identificar e focar essas barreiras no enfrentamento ao sedentarismo. Foi ressaltado nesta tese que cada grupo da população tende a apresentar barreiras específicas, de modo que não há diretrizes que sejam igualmente aplicáveis e eficazes a todos os grupos, faixas etárias, contextos sociais, etc. Os estudantes universitários, conforme destacado ao longo dos três estudos desta tese, são considerados um grupo de risco ao sedentarismo, quando comparados a outros grupos adultos (Castro et al., 2020; Moulin et al., 2019), sendo fundamental chamar a atenção e conscientizar sobre essa tema considerando a realidade específica deste público (Kljajević et al., 2021).
- c) Avaliar e personalizar intervenções psicoeducativas: futuras pesquisas podem explorar estratégias que levem em consideração as barreiras específicas de universitários brasileiros. Essas intervenções podem adaptar as abordagens (e.g., com base na TSC) de acordo com variáveis individuais ou contextuais. Há uma lacuna quanto ao enfoque aos fatores interpessoais e ambientais que influenciam o comportamento sedentário (Castro et al., 2018). Conforme destacado no Estudo 2, enfatizar esses fatores pode contribuir para superar uma visão excessivamente individualista desse fenômeno, e avaliar intervenções que abrangem outras dimensões além da individual - por exemplo, o desenvolvimento de programas institucionais que incentivem e ampliem o acesso à AF na universidade, programas coletivos de AF's, mudanças

curriculares que priorizem a práticas desportivas e as considerem como carga horária eletiva, etc.

- d) Avaliação longitudinal da eficácia do material psicoeducativo: uma limitação desta tese, a qual se pretende explorar em futuros estudos, é a avaliação longitudinal do contato com o material. Pode-se avaliar, por exemplo, se houve mudanças duradouras na intenção de prática e na efetiva prática de AF's no cotidiano, ou mesmo mudanças na percepção de autoeficácia, bem como avaliar o quanto tais mudanças são atribuídas (ou não) às informações contidas no material.
- e) Exploração das estratégias de comunicação em saúde: ao ressaltar o papel da comunicação em saúde no enfrentamento ao sedentarismo, esta tese buscou apontar esse tema como uma via necessária e promissora para futuros estudos. É relevante pesquisar outras formas de estratégias e meios de comunicação, além do utilizado nesta tese, que possam ser mais eficazes no contexto da promoção de AF's entre universitários. Isso pode incluir plataformas como e-mail, blogs, aplicativos, produções audiovisuais, entre muitos exemplos possíveis. O uso comunicação digital está em pleno avanço e em constantes transformações, têm baixo custo e alta possibilidade de escala, de modo que promover campanhas de comunicação baseadas em evidências é uma notável necessidade para a pesquisa no contexto atual e futuro (Bergeron et al., 2019).

### **Desdobramentos para a prática**

Por fim, considera-se que esta tese pode trazer desdobramentos para a prática, sobretudo no que se refere à assistência estudantil no ensino superior e ao trabalho de

profissionais da Psicologia nessas instituições. A promoção da saúde mental e da AF nas instituições de ensino é uma tarefa a ser buscada de forma conjunta. Os resultados dos estudos dessa tese apontam direções importantes para a implementação de programas e projetos que busquem superar barreiras específicas e tornar a própria universidade um espaço que possibilita uma vida mais ativa. Assim, considera-se que incluir programas de promoção de AF's entre as ações de assistência estudantil, em conjunto às representações estudantis (diretórios, centros acadêmicos, atléticas, movimentos de moradores das casas), é uma via promissora de avanço na qualidade de vida da comunidade universitária.

Além disso, os estudos dessa tese indicam que o incentivo à prática de AF's também é um objetivo pertinente ao psicólogo. Incluir as orientações existentes nos atendimentos individuais pode ser uma forma de atenuar agravos de saúde mental, bem como promover mudanças comportamentais que beneficiem a saúde mental, em médio prazo. Assim, psicólogos que atuam nesse contexto podem utilizar do material desenvolvido nesta tese como guia para orientar os estudantes sobre tais mudanças.

Enfim, os resultados desta tese oferecem subsídios relevantes para a implementação de campanhas de conscientização e incentivo à prática de AF's no ambiente acadêmico. A colaboração entre a assistência estudantil, as representações estudantis e os cursos de Psicologia e Educação Física pode desempenhar um papel crucial na concepção e execução de iniciativas. Essas campanhas podem ser direcionadas para a divulgação das estratégias psicoeducativas, tais como a desenvolvida nesta tese. A tese oferece como produto o material elaborado no Estudo 3, o qual será aprimorado para, posteriormente, ser disponibilizado para ampla divulgação. Serão planejados meios para a adaptação do material digital também à mídia física junto às universidades (especialmente, o infográfico), a fim de interligar o conteúdo digital com os espaços de trânsito e de convivência universitária nos campi.

Estima-se que esse material possa compor uma campanha nacional de conscientização, orientação e incentivo no combate ao sedentarismo e na promoção de um estilo de vida mais ativo entre os estudantes brasileiros.

### Referências

- Bean, C., & Forneris, T. (2016). Examining the importance of intentionally structuring the youth sport context to facilitate positive youth development. *Journal of Applied Sport Psychology, 28*(4), 410-425. doi10.1080/10413200.2016.1164764.
- Bergeron, C. D., Tanner, A. H., Friedman, D. B., Zheng, Y., Schrock, C. S., Bornstein, D. B., Segar, M., & Swift, N. (2019). Physical activity communication: A scoping review of the literature. *Health Promotion Practice, 20*(3), 344–353.  
<https://doi.org/10.1177/1524839919834272>
- Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., Bosselut, G., & Biddle, S. J. H. (2018). Correlates of sedentary behaviour in university students: A systematic review. *Preventive Medicine, 116*, 194–202. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.09.016>
- Castro, O., Vergeer, I., Bennie, J., Cagas, J., & Biddle, S. J. H. (2020). Using the behavior change wheel to understand university students' prolonged sitting time and identify potential intervention strategies. *International Journal of Behavioral Medicine, 28*(3), 360–371. <https://doi.org/10.1007/s12529-020-09926-0>
- Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S., & Faulkner, G. (2019) Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review *Mental Health and Physical Activity, 16*, 66-79. doi:10.1016/j.mhpa.2018.12.001.
- Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršolić, M., Čurić, M., & Sporiš, G. (2021). Physical activity and

physical fitness among university students—a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 158.

<https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>

Moulin, M. S., Truelove, S., Burke, S. M., & Irwin, J. D. (2019). Sedentary time among undergraduate students: A systematic review. *Journal of American College Health*, 69(3), 237–244. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1661422>

Williams, C., Neil, R., Cropley, B., Woodman, T., & Roberts, R. (2020). A systematic review of sport-based life skills programs for young people: The quality of design and evaluation methods. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(2), 409–435. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1792583>

Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A Systematic Review of the Relationship Between Physical Activity and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1305–1322. doi:10.1007/s10902-018-9976-0.

## APÊNDICES

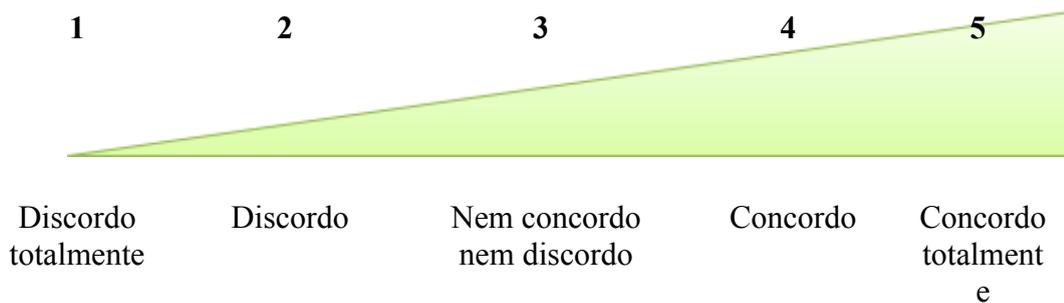
### ANEXO A - Questionário Sociodemográfico (Estudo 1)

1. Iniciais: \_\_\_\_\_ Data Nascimento:    /    /
2. Email: \_\_\_\_\_
3. Naturalidade: \_\_\_\_\_
4. Cidade: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_
5. Gênero: \_\_\_\_\_
6. Estado Civil: \_\_\_\_\_
7. Cor da pele: \_\_\_\_\_
8. Usuário frequente de drogas lícitas?
  - a. Álcool: \_\_\_\_\_
  - b. Cigarro: \_\_\_\_\_
9. Usuário frequente de drogas ilícitas?
  - a. Maconha: \_\_\_\_\_
  - b. Outras: \_\_\_\_\_
10. Pratica atividade física regularmente?
  - a. Quantas vezes por semana? \_\_\_\_\_
11. Você teve recentemente ou tem algum problema psicológico ou neurológico?
  - a. Caso sim, qual? \_\_\_\_\_
12. Você faz uso de alguma medicação?
  - a. Caso sim, qual? \_\_\_\_\_
13. Como considera o seu estado de saúde atual? \_\_\_\_\_

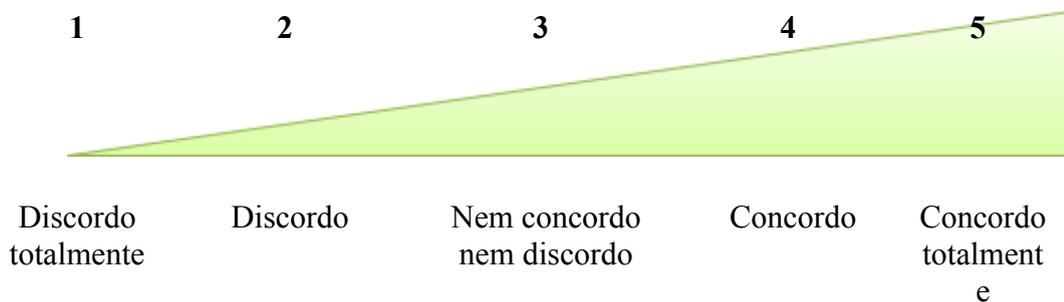
14. Você está sob efeito de alguma droga neste exato momento?

A seguir, há uma serie de afirmações. Descreva nos itens abaixo o quanto você concorda com cada afirmação sobre você mesmo.

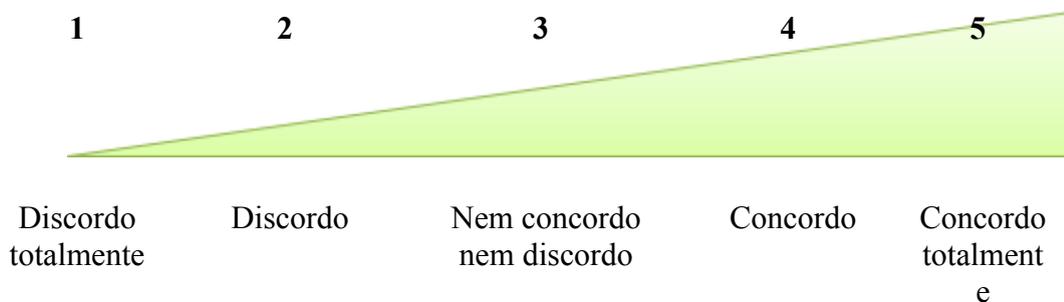
15. Eu gosto de jogar jogos eletrônicos no computador/celular/videogame.



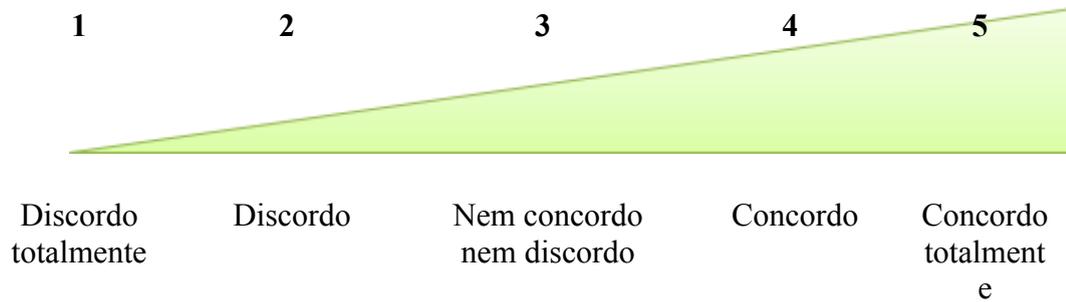
16. Eu gosto de jogar jogos de carta/tabuleiro/RPG.



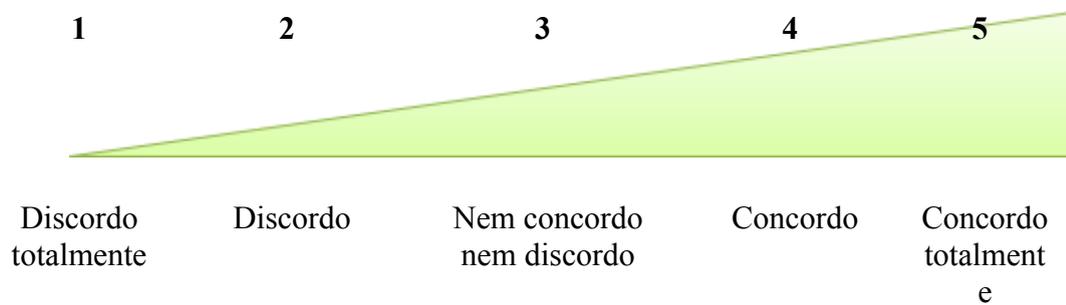
17. Gosto muito de esportes



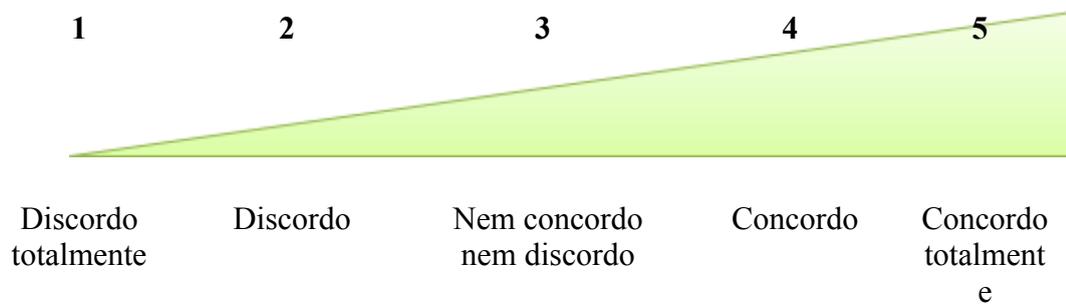
18. Me considero uma pessoa mais bonita/atraente fisicamente que a média das pessoas.



19. Me considero uma pessoa mais forte fisicamente que a média das pessoas.



20. Me considero uma pessoa inovadora e profissionalmente proativa.



### ANEXO B - Escala de Estratégia Cooperativa/Competitiva

**INSTRUÇÕES:** A seguir você encontrará 19 afirmações. Indique na escala com que frequência cada uma delas é verdadeira para você. A escala varia de 1 (nunca) a 5 (sempre). **Entenda que a palavra sucesso representa aqui a conquista dos seus objetivos.**

1	2	3	4	5
Nunca	-	-	-	Sempre

1. \_\_\_O sucesso individual pode ser alcançado enquanto se trabalha com outras pessoas.
2. \_\_\_Unir esforços com outras pessoas é a melhor forma de se obter sucesso.
3. \_\_\_É importante para mim ter um melhor desempenho do que os outros.
4. \_\_\_O sucesso não é muito importante para mim.
5. \_\_\_Para ter sucesso, é preciso cooperar com os outros.
6. \_\_\_O sucesso só é conquistado através do esforço individual.
7. \_\_\_Ao alcançar o sucesso, eu também consigo outras coisas que são importantes para mim.
8. \_\_\_Para ter sucesso, é preciso competir com os outros.

9. \_\_\_ O sucesso é melhor alcançado através da cooperação do que através da competição.
10. \_\_\_ No final das contas, cooperar com os outros não é compatível com o sucesso.
11. \_\_\_ Pessoas bem-sucedidas têm mais chances de terem vidas agradáveis.
12. \_\_\_ O sucesso é algo pelo qual eu estou disposto a trabalhar duro.
13. \_\_\_ Trabalhar de forma colaborativa pode levar tanto ao sucesso individual quanto ao sucesso do grupo.
14. \_\_\_ Eu gosto de trabalhar com outras pessoas para alcançar sucesso coletivo.
15. \_\_\_ Eu gosto do desafio de competir contra os outros para ter sucesso.
16. \_\_\_ As recompensas do sucesso superam os seus custos.
17. \_\_\_ O sucesso é meu maior objetivo na vida.
18. \_\_\_ Eu fico mais feliz quando não estou batalhando para ter sucesso.
19. \_\_\_ Eu me sinto melhor comigo mesmo quando estou trabalhando em busca do sucesso.

## ANEXO C - Revised Life Orientation Test (Otimismo)

LOT-R

### Instruções

Abaixo você encontrará 10 frases. Assinale na escala o quanto você concorda ou discorda com cada uma delas. A escala varia de 1 (Discordo Plenamente) a 5 (Concordo Plenamente). Não há respostas certas ou erradas. O importante é você responder com sinceridade como se sente com relação a cada uma das frases.

1	Diante de dificuldade, acho que tudo vai dar certo. Discordo Plenamente   1   2   3   4   5   Concordo Plenamente
2	Para mim é fácil relaxar. Discordo Plenamente   1   2   3   4   5   Concordo Plenamente
3	Se alguma coisa pode dar errado comigo, com certeza vai dar errado. Discordo Plenamente   1   2   3   4   5   Concordo Plenamente
4	Eu sou sempre otimista com relação ao meu futuro. Discordo Plenamente   1   2   3   4   5   Concordo Plenamente
5	Eu gosto muito dos meus amigos. Discordo Plenamente   1   2   3   4   5   Concordo Plenamente
6	Eu considero importante me manter ocupado. Discordo Plenamente   1   2   3   4   5   Concordo Plenamente
7	Em geral, eu não espero que as coisas vão dar certo para mim. Discordo Plenamente   1   2   3   4   5   Concordo Plenamente
8	Eu não me incomodo com facilidade. Discordo Plenamente   1   2   3   4   5   Concordo Plenamente
9	Eu não espero que coisas boas aconteçam comigo. Discordo Plenamente   1   2   3   4   5   Concordo Plenamente
10	Em geral, eu espero que aconteçam mais coisas boas do que ruins para mim. Discordo Plenamente   1   2   3   4   5   Concordo Plenamente

## ANEXO D - Escala de afetos positivos e negativos (PANAS)

### PANAS

Este questionário consiste de um conjunto de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Leia e marque a resposta apropriada no número ao lado de cada palavra. **Indique o quanto você vem se sentindo assim durante os últimos 15 dias, incluindo hoje.** Use a escala a seguir para indicar as suas respostas:

	1	2	3	4	5
	Muito pouco ou nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
Interessado(a)	1	2	3	4	5
Perturbado(a)	1	2	3	4	5
Excitado(a)	1	2	3	4	5
Atormentado(a)	1	2	3	4	5
Surpreendido(a)	1	2	3	4	5
Culpado(a)	1	2	3	4	5
Assustado(a)	1	2	3	4	5
Caloroso(a)	1	2	3	4	5
Repulsa	1	2	3	4	5
Entusiasmado(a)	1	2	3	4	5
Orgulhoso(a)	1	2	3	4	5
Irritado(a)	1	2	3	4	5
Encantado(a)	1	2	3	4	5
Remorso	1	2	3	4	5
Inspirado(a)	1	2	3	4	5
Nervoso(a)	1	2	3	4	5
Determinado(a)	1	2	3	4	5
Trêmulo(a)	1	2	3	4	5
Ativo(a)	1	2	3	4	5
Amedrontado(a)	1	2	3	4	5

## ANEXO E - Termo de Consentimento livre e esclarecido (Estudo 1)



Universidade Federal do Rio Grande - FURG  
 Instituto de Ciências Humanas e da Informação - ICHI  
 Laboratório de Psicologia Experimental, Neurociências e  
 Comportamento – LPNeC



### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) Senhor(a), você está sendo convidado(a) a participar, como voluntário(a), do projeto de pesquisa intitulado “Qual o seu estilo de jogo? Jogos, estratégias e preferências comportamentais” sob a responsabilidade do Prof. Dr. João Centurion Cabral.

Essa pesquisa está de acordo com os procedimentos éticos estabelecidos pelo Conselho Federal de Psicologia e não apresenta riscos permanentes à sua saúde física, psicológica ou emocional. Você tem plena liberdade de não participar ou de abandonar a pesquisa a qualquer momento, podendo desistir de sua participação sem quaisquer prejuízos. Suas respostas serão tratadas de forma anônima e confidencial, garantindo assim o sigilo de suas informações e a sua privacidade. Além disso, os dados obtidos serão de uso exclusivo para fins de pesquisa, podendo os participantes receberem os resultados dos instrumentos aplicados, se assim desejarem. Os pesquisadores deverão responder todas as suas dúvidas antes que você tome a decisão de participar. Caso concorde em participar, favor assinar ao final do documento, marcando a opção “Li o termo de consentimento acima e opto por participar da pesquisa”. Uma cópia do presente termo será disponibilizada para você, que poderá tirar dúvidas do projeto e de sua participação diretamente com o pesquisador responsável, e ter acesso aos registros do projeto. Agradecemos sua importante contribuição e colocamo-nos à disposição para maiores informações.

**Acesso à Equipe:** Em qualquer etapa do estudo, você terá acesso aos profissionais responsáveis pela pesquisa para esclarecimento de eventuais dúvidas. O responsável pelo projeto é o Prof. Dr. João Centurion Cabral, que pode ser encontrado no endereço: Av. Itália, KM 8, Campus Carreiros, Rio Grande/RS, CEP: 96.201-900. Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre a pesquisa, em qualquer etapa da mesma, poderá entrar em contato com um membro da equipe pelo telefone (53) 981431320 ou pelo e-mail “matheuspaniz@furg.br” ou com o responsável pelo projeto através do telefone (53) 981262637 ou do e-mail “centurioncabral@furg.br”.

**Comitê de Ética em Pesquisa (CEP/FURG):** Comitê de Ética em Pesquisa, Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação – PROPESP. O Comitê de Ética em Pesquisa da FURG tem por finalidade defender os interesses dos participantes da pesquisa, em sua integridade e dignidade, contribuindo para o desenvolvimento de pesquisas dentro dos padrões éticos consensualmente aceitos e legalmente preconizados, baseados nos princípios, universalmente aceitos, de autonomia, beneficência, não maleficência, justiça e equidade. Avenida Itália, Km 08 - Campus Carreiros, Rio Grande – RS, CEP 96.203-900 E-mail: [cep@furg.br](mailto:cep@furg.br) Telefone do Comitê: (53) 3233.6817

**Título do projeto:** Qual o seu estilo de jogo? Jogos, estratégias e preferências comportamentais.

**Local de Origem do Projeto:** Laboratório de Psicologia Experimental, Neurociências e Comportamento (LPNeC/FURG).

**Procedimento do Estudo:** Ao aceitar participar desta pesquisa você fará parte de um estudo científico sobre padrões de comportamentos individuais e adoção de estratégias em jogos e outros contextos semelhantes. Todo o processo de coleta de dados será exclusivamente online, não havendo nenhum tipo de contato presencial entre a equipe e os participantes. Será realizada uma ampla triagem de diversas variáveis sobre saúde física, de padrões comportamentais e estratégias adotadas para a obtenção de sucesso em diferentes contextos. Esta pesquisa está dividida em duas etapas que ocorrerão em semanas consecutivas. Na primeira etapa, após o preenchimento deste termo de consentimento, os participantes acessarão um breve questionário de dados sociodemográficos e de saúde, além de medidas de avaliação psicológica e comportamentais. Na segunda etapa, um novo endereço de acesso será encaminhado ao email e/ou telefone dos participantes em data previamente estabelecida; e ao acessar este novo endereço, os participantes terão acesso a outros questionários para avaliação e tarefas comportamentais. O tempo estimado de cada etapa é de 20 minutos, totalizando 40 minutos para a realização completa da coleta de dados. As informações coletadas serão usadas para ampliar o conhecimento científico em psicologia.

**Riscos e Desconfortos:** Todas as precauções foram tomadas para minimizar quaisquer riscos. Portanto, os procedimentos dessa pesquisa têm riscos mínimos. Possíveis inconveniências podem incluir cansaço pelo preenchimento dos questionários. Entretanto, mesmo que diante de riscos mínimos, o pesquisador assegura assistência imediata, integral e gratuita ao participante que sentir desconforto decorrente de sua participação. Você terá direito a indenização por quaisquer danos decorridos da pesquisa e não haverá prejuízos caso o consentimento seja retirado.

**Benefícios:** As informações coletadas, relativas a você, poderão ser relatadas individualmente para você após o término do período de coleta previsto no projeto. Assim, você poderá se beneficiar com informações sobre o seu funcionamento fisiológico, comportamental e emocional. Ainda, esperamos que a sua participação ajude a ampliar o conhecimento científico em ciências do comportamento. E esperamos que as informações geradas aqui ajudem a embasar estratégias de políticas públicas pertinentes ao tema pesquisado.

**Custo para o participante:** Todo o processo de coleta de dados será totalmente gratuito e sem qualquer custo indireto. Você não receberá nenhuma cobrança ou remuneração pela sua participação neste projeto.

---

Prof. Dr. João Centurion Cabral

Eu, \_\_\_\_\_, declaro estar ciente do inteiro teor deste TERMO DE CONSENTIMENTO e estou de acordo em

participar do estudo proposto, sabendo que dele poderei desistir a qualquer momento, sem sofrer qualquer dano ou coação.

---

(Assinatura do participante)

- Li o termo de consentimento acima e opto por participar da pesquisa.
- Não gostaria de participar da pesquisa.

**ANEXO F – Questionário sociodemográfico (Estudo 2)**

1. Idade: \_\_\_\_\_

2. Sexo:  Feminino  Masculino

3. Curso (graduação ou pós-graduação): \_\_\_\_\_

4. Semestre: \_\_\_\_\_

5. Cor ou raça:

Negra  Branca  Parda  Indígena  Amarela

6. Forma de ingresso na universidade:

Vestibular  ENEM  PEIES  Outro: \_\_\_\_\_

9. Você está frequentando o curso que inicialmente desejou?

Não  Sim

11. Você é portador de alguma necessidade especial?

Não  Sim. Qual? \_\_\_\_\_

12. Estado civil:

solteiro  namorando  casado/união estável  separado/divorciado  viúvo

13. Você trabalha?

Não  Sim, apenas um turno por dia  Sim, em dois turnos por dia

14. Você mora com:

mãe e/ou pai (e irmãos, se tiver)  com irmã(o)s  outros parentes (avós, tios...)  sozinho  com amigos  casa do estudante  outra situação de moradia

15. Você faz uso de alguma medicação?

Não  Sim Qual? \_\_\_\_\_

15. Você faz uso de alguma substância?

Não  Sim Qual? \_\_\_\_\_

16. Você já recebeu algum tipo de diagnóstico realizado por psicólogo ou psiquiatra?

Não  Sim Qual?

**ANEXO G - Parecer com aprovação do Comitê de Ética (Psicologia UFRGS)**

INSTITUTO DE PSICOLOGIA  
DA UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO RIO GRANDE DO SUL -



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** Barreiras para a prática de atividades físicas entre universitários brasileiros e a influência dos meios digitais na mudança de comportamento: uma investigação à luz da teoria social cognitiva

**Pesquisador:** Ana Cristina Garcia Dias

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 59240922.5.0000.5334

**Instituição Proponente:** Instituto de Psicologia - UFRGS

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 5.562.850

#### Apresentação do Projeto:

O presente projeto de tese aborda a questão do sedentarismo na vida adulta, e pretende elaborar uma medida que estimule a mudança de hábitos referentes à atividade física regular, entendida como um hábito de saúde física e mental. Mais especificamente, tem como público-alvo estudantes universitários brasileiros, e buscará utilizar o meio digital como um veículo para não apenas informar, mas incentivar a prática de atividades físicas, oferecendo soluções para superar as barreiras existentes para a prática, no intuito de aumentar a percepção de autoeficácia dos participantes. Para isso, será utilizado um formato inovador de comunicação em saúde (infográfico digital), que será elaborado a partir de diretrizes baseadas em evidências e de conceitos da teoria social cognitiva, de Albert Bandura, sobre uma comunicação que estimule a mudança de comportamentos.

#### Delineamentos dos estudos

##### Estudo 1

##### Participantes

Este estudo será realizado com estudantes universitários brasileiros, de instituições públicas e privadas, sem limitações de faixa etária ou de regiões do país nas quais residem. Os participantes serão distribuídos em um grupo de estudantes que praticam atividades físicas regulares (i.e.,

**Endereço:** Rua Ramiro Barcelos, 2600 Sala 116  
**Bairro:** Santa Cecília

**CEP:** 90.035-003

INSTITUTO DE PSICOLOGIA  
DA UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO RIO GRANDE DO SUL -



Continuação do Parecer: 5.562.850

fisicamente ativos) e um grupo de estudantes que não praticam atividades físicas regulares (i.e., pouco ativos/sedentários).

Procedimentos de coleta e análise de dados

O Estudo 1 buscará atender ao primeiro objetivo específico: identificar barreiras específicas para a prática de AF entre universitários brasileiros. Este estudo consistirá em um levantamento, realizado de forma online, composto por dados quantitativos e qualitativos. Os dados quantitativos serão coletados por meio do instrumento Questionário de Atividade Física Habitual (QAFH) (Sardinha et al., 2009), que avalia o nível habitual de atividade física em três dimensões (trabalho, lazer, exercício físico). Para os fins deste estudo, as questões referentes à dimensão "trabalho" serão complementadas com "período de aulas", a fim de abranger tanto alunos que trabalham e estudam (jornada dupla), quanto alunos que não possuem um trabalho em paralelo aos estudos. A divisão dos participantes em grupos será realizada a partir dos resultados do QAFH. Os dados qualitativos serão coletados por meio de questões abertas, com caixa de texto para escrita livre. As perguntas seguirão a ordem estabelecida em um roteiro estruturado, elaborado pelo grupo de pesquisa, e incluem perguntas relacionadas às barreiras específicas para a prática de atividades físicas. Considera-se que o formato de escrita livre possibilita a coleta de informações mais detalhadas e específicas sobre a vivência dos universitários com relação à atividade física, que serão fundamentais para a elaboração de um material eficaz e congruente com a realidade deste público. Os convites para participação serão divulgados nas redes sociais e em contato com coordenações de cursos e centros acadêmicos. Nos anúncios, serão especificados os critérios para participação e será disponibilizado o link para acesso ao termo de consentimento livre e esclarecido e, posteriormente, aos questionários da pesquisa. O conteúdo das respostas será analisado e categorizado por meio do método de análise temática de Braun e Clarke (2006), do tipo guiada pelos dados (sem categorias a priori) e que consiste em 6 etapas, a saber: (1) familiarização com os dados; (2) geração de códigos iniciais; (3) busca por temas; (4) revisão dos temas; (5) definição dos nomes dos temas; e (6) produção do relatório de pesquisa.

Estudo 2

Participantes

Este estudo será realizado com convidados profissionais das áreas da Psicologia e da Educação física, que tenham a titulação mínima de Mestres e experiência com pesquisas científicas relacionadas a atividade física e exercício físico e com a validação de materiais e instrumentos.

Serão convidados 5 juízes experts, que serão contatados através de e-mails, e que avaliarão o

**Endereço:** Rua Ramiro Barcelos, 2600 Sala 116  
**Bairro:** Santa Cecília **CEP:** 90.035-003  
**UF:** RS **Município:** PORTO ALEGRE  
**Telefone:** (51)3308-5698 **Fax:** (51)3308-5698 **E-mail:** cep-psico@ufrgs.br

INSTITUTO DE PSICOLOGIA  
DA UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO RIO GRANDE DO SUL -



Continuação do Parecer: 5.562.850

material de modo independente.

Procedimentos de coleta e análise de dados

O Estudo 2 buscará atender ao terceiro objetivo específico: (c) elaborar um material digital de divulgação científica e psicoeducação. Este material pretende informar sobre os benefícios da prática de AF para universitários, e também estimular a autoeficácia para adesão a tais práticas, com base nas sugestões de Bandura. Neste estudo, então, será validada a primeira versão do material, que contará com informações sobre os benefícios físicos e psicológicos da AF. O material trará, também, os dados e as barreiras específicas identificadas no Estudo 1, apresentando possíveis soluções, com base na teoria social cognitiva. O formato escolhido para o material digital é o infográfico. O infográfico é uma representação visual de um conjunto de dados, e tem sido utilizado para a comunicação científica em saúde, em políticas públicas, na educação e no aconselhamento de pacientes, principalmente por seu caráter atrativo e acessível (Cochrane, 2020; McCrorie, Donnelly, &McGlade, 2016; Damman et al., 2018). Também tem sido utilizado como recurso pedagógico, por facilitar a interação com o conteúdo, bem como a compreensão e memorização de informações e dados (Alqudah, Bidin, &Missin, 2019; Alrwele, 2017).

Estudo 3

Participantes

Este estudo, tal como o Estudo 1, será realizado com estudantes universitários brasileiros, de instituições públicas e privadas, sem limitações de faixa etária ou de regiões do país nas quais residem. Do mesmo modo, também, os participantes serão distribuídos em um grupo de estudantes que praticam atividades físicas regulares e um grupo de estudantes que não praticam atividades físicas regulares.

Procedimentos de coleta e análise de dados

No Estudo 3, o infográfico será disponibilizado para o público-alvo. Será utilizada a divulgação em redes sociais e e-mails para coordenações de cursos, de diferentes universidades. Os participantes também responderão ao questionário sociodemográfico. Neste estudo, de delineamento experimental, serão avaliados, antes do estímulo visual (T1): a percepção de autoeficácia para a prática de AF; a intenção de iniciar a prática de AF nos próximos dias; o nível de atividade física dos participantes (QAFH), a percepção geral de autoeficácia (Balsan, Carneiro, Bastos, & Costa, 2020) e os marcadores de personalidade, no modelo dos Cinco grandes fatores (Passos & Laros, 2015). Imediatamente após o estímulo visual (T2), que corresponde à leitura do infográfico, serão avaliadas: a percepção de autoeficácia para a prática de AF; a intenção de iniciar a prática de AF

**Endereço:** Rua Ramiro Barcelos, 2600 Sala 116  
**Bairro:** Santa Cecília **CEP:** 90.035-003  
**UF:** RS **Município:** PORTO ALEGRE  
**Telefone:** (51)3308-5698 **Fax:** (51)3308-5698 **E-mail:** cep-psico@ufrgs.br

INSTITUTO DE PSICOLOGIA  
DA UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO RIO GRANDE DO SUL -



Continuação do Parecer: 5.562.850

nos próximos dias e a intenção de compartilhar o conteúdo com mais pessoas. Por fim, nos dois momentos de follow up (T3 e T4), serão repetidas as medidas de: percepção de autoeficácia para a prática de AF; a intenção de iniciar a prática de AF nos próximos dias; nível de atividade física regular e percepção geral de autoeficácia. Os períodos de follow up serão, primeiramente, de 1 mês (30 dias), e de 2 meses (60 dias). A utilização de dois momentos de follow up pretende verificar se houve alguma mudança de atividade física habitual ou na percepção de autoeficácia, e se tais mudanças foram razoavelmente estáveis ao longo do tempo. E, considerando que a efetiva mudança de hábitos pode demandar tempo, se julgou conveniente ter mais de um momento de follow up. Os convites para participar de T3 e T4 serão enviados por e-mail, para cada participante, com 30 dias ou 60 dias contados a partir de suas respectivas datas de participação.

**Objetivo da Pesquisa:**

Objetivo primário:

O objetivo primário desta pesquisa é utilizar a teoria social cognitiva como base para estimular a autoeficácia para a prática da AF entre universitários brasileiros, por meio da produção e difusão de um material digital.

Objetivo Secundário:

Os objetivos secundários/específicos desta pesquisa são: a) identificar barreiras específicas para a prática de atividades físicas entre universitários brasileiros; b) elaborar e validar um material digital de divulgação científica e psicoeducação; e c) testar o material com o público-alvo, verificando sua influência sobre a percepção de autoeficácia para a prática de atividades físicas e a intenção de compartilhar o material.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Riscos:

Os pesquisadores referem que "a participação neste estudo envolve riscos avaliados como mínimos, tais como constrangimento ou desconforto pelo conteúdo de alguma questão a ser respondida. Em casos de percepção de dano, por parte do participante, recomenda-se contato com os responsáveis pelo estudo, que poderão esclarecer a respeito e intervir no sentido de reduzir tais desconfortos."

Benefícios: os pesquisadores referem que "A participação envolve, também, benefícios, como o recebimento de uma cópia do relatório final desta pesquisa e do material digital que será produzido a partir da pesquisa, que o permitirá compreender a sua contribuição para a construção

**Endereço:** Rua Ramiro Barcelos, 2600 Sala 116  
**Bairro:** Santa Cecília **CEP:** 90.035-003  
**UF:** RS **Município:** PORTO ALEGRE  
**Telefone:** (51)3308-5698 **Fax:** (51)3308-5698 **E-mail:** cep-psico@ufrgs.br

INSTITUTO DE PSICOLOGIA  
DA UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO RIO GRANDE DO SUL -



Continuação do Parecer: 5.562.850

do conhecimento científico na área da Psicologia e para subsidiar futuras intervenções direcionadas ao bem-estar de estudantes universitários. Sua participação também pode aumentar sua percepção sobre seus hábitos de atividade física e estimular sua adesão a tais práticas de autocuidado".

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Trata-se de um projeto de tese de doutorado, aprovado por banca em exame de qualificação.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Foram apresentados 3 Termos de Consentimento Livre e Esclarecido, um para cada estudo proposto. Todos apresentam as informações necessárias.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Análise anterior por este CEP apontou as seguintes pendências no TCLE:

- Pendência 1 - É importante referir os benefícios advindos da participação na pesquisa.
- Resposta dos pesquisadores: Referente a esta pendência, reformulados a frase que mencionava os possíveis benefícios da participação na pesquisa, referindo-os de forma mais clara e enfática, bem como acrescentando mais informações. Essas modificações foram realizadas no projeto, nos arquivos dos termos e nos dados da plataforma;
- Análise do CEP - Pendência resolvida.
  
- Pendência 2 - É necessário contemplar as orientações para procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual, de acordo com a Carta Circular nº 1/2021-CONEP/SECNS/MS.
- Resposta dos pesquisadores - Foram inseridas informações específicas da Carta Circular nos termos de consentimento, referentes às limitações das tecnologias digitais em certas situações. Essas modificações foram realizadas no projeto e nos arquivos dos termos;
- Análise do CEP - Pendência resolvida.

Foi também sugerida a confecção de um TCLE específico para cada etapa da pesquisa.

- Resposta dos pesquisadores - Foram confeccionados três termos de consentimento separados, um para cada estudo do projeto, anexados separadamente. Essas modificações foram realizadas no projeto e nos arquivos dos termos.
- Análise do CEP - Pendência resolvida.

Projeto aprovado.

**Endereço:** Rua Ramiro Barcelos, 2600 Sala 116  
**Bairro:** Santa Cecília **CEP:** 90.035-003  
**UF:** RS **Município:** PORTO ALEGRE  
**Telefone:** (51)3308-5698 **Fax:** (51)3308-5698 **E-mail:** cep-psico@ufrgs.br

**INSTITUTO DE PSICOLOGIA  
DA UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO RIO GRANDE DO SUL -**



Continuação do Parecer: 5.562.850

Ressalta-se que cabe ao pesquisador responsável encaminhar os relatórios parciais e finais da pesquisa, por meio de Plataforma Brasil, via notificação do tipo "relatório", para que sejam devidamente apreciados no CEP, conforme norma operacional CNS 001/13.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Recomendamos a todos os pesquisadores que avaliem os seus projetos de pesquisa em andamento e considerem os impactos da COVID-19 na continuidade de sua realização. Esta recomendação se aplica a todos os projetos de pesquisa. Devem ser avaliadas as situações de interação pessoal em coletas de dados e outras situações decorrentes da realização dos estudos. Caso necessite de uma consultoria, o CEP do Instituto de Psicologia fica à disposição para discutir cada situação de forma pontual.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1959105.pdf	27/06/2022 19:37:40		Aceito
Outros	carta.pdf	27/06/2022 19:35:43	Mikael Almeida Corrêa	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projetoatualizado.pdf	27/06/2022 19:22:19	Mikael Almeida Corrêa	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	termotres.pdf	27/06/2022 19:21:02	Mikael Almeida Corrêa	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	termodois.pdf	27/06/2022 19:20:51	Mikael Almeida Corrêa	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	termohum.pdf	27/06/2022 19:20:34	Mikael Almeida Corrêa	Aceito
Outros	instrumentos.pdf	01/06/2022 20:22:22	Mikael Almeida Corrêa	Aceito
Orçamento	orcamento.pdf	01/06/2022 20:17:31	Mikael Almeida Corrêa	Aceito
Cronograma	cronograma.pdf	01/06/2022	Mikael Almeida	Aceito

**Endereço:** Rua Ramiro Barcelos, 2600 Sala 116  
**Bairro:** Santa Cecília **CEP:** 90.035-003  
**UF:** RS **Município:** PORTO ALEGRE  
**Telefone:** (51)3308-5698 **Fax:** (51)3308-5698 **E-mail:** cep-psico@ufrgs.br

INSTITUTO DE PSICOLOGIA  
DA UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO RIO GRANDE DO SUL -



Continuação do Parecer: 5.562.850

Cronograma	cronograma.pdf	20:17:25	Corrêa	Aceito
Outros	atadefesa.pdf	01/06/2022 20:11:05	Mikael Almeida Corrêa	Aceito
Folha de Rosto	folharostoassinada.pdf	01/06/2022 20:10:26	Mikael Almeida Corrêa	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

PORTO ALEGRE, 04 de Agosto de 2022

---

**Assinado por:**  
**Jerusa Fumagalli de Salles**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** Rua Ramiro Barcelos, 2600 Sala 116  
**Bairro:** Santa Cecília **CEP:** 90.035-003  
**UF:** RS **Município:** PORTO ALEGRE  
**Telefone:** (51)3308-5698 **Fax:** (51)3308-5698 **E-mail:** cep-psico@ufrgs.br

## ANEXO H - Termo de consentimento livre e esclarecido (Estudo 2)



Prezado(a) participante:

Este estudo está sendo realizado com o objetivo de compreender os hábitos relacionados à atividade física regular entre estudantes universitários. Os participantes da pesquisa serão convidados a responder um questionário online, com perguntas abertas, que dura em média 15 minutos, ao qual terão acesso ao teor do conteúdo antes de responder. É garantida a sua plena liberdade em recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer etapa da pesquisa, sem quaisquer penalizações, e também tem o direito de não responder a qualquer questão, sem necessidade de explicação ou justificativa. A manutenção do sigilo de sua identidade e da sua privacidade também é garantida, por parte dos pesquisadores, durante todas as fases da pesquisa. Vale mencionar, porém, que o ambiente virtual apresenta riscos característicos, em função das limitações das tecnologias, que limitam o quanto o pesquisador pode assegurar a total confidencialidade, em caso de alguma violação feita por meio digital. Ressaltamos, porém, que a pesquisa utiliza de ferramentas digitais consideradas seguras para a coleta de dados, que serão custeadas com financiamento próprio dos pesquisadores. Reiteramos que o consentimento de participação na pesquisa não retira o direito previsto nos artigos 927 a 954 da Lei 10.406/2002 e no artigo 19 da Resolução CNS no 510 de 2016.

A participação neste estudo envolve riscos avaliados como mínimos, tais como constrangimento ou desconforto pelo conteúdo de alguma questão a ser respondida. Em casos

de percepção de dano, por parte do participante, recomenda-se contato com os responsáveis pelo estudo, que poderão esclarecer a respeito e intervir no sentido de reduzir tais desconfortos. A participação envolve, também, benefícios, como o recebimento de uma cópia do relatório final desta pesquisa e do material digital que será produzido a partir da pesquisa, que o permitirá compreender a sua contribuição para a construção do conhecimento científico na área da Psicologia e para subsidiar futuras intervenções direcionadas ao bem-estar de estudantes universitários. Sua participação também pode aumentar sua percepção sobre seus hábitos de atividade física e estimular sua adesão a tais práticas de autocuidado.

Este estudo faz parte da tese de doutorado em Psicologia de Mikael Almeida Corrêa e está sendo orientado pela Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Ana Cristina Garcia Dias, do Instituto de Psicologia da UFRGS, com quem podem ser obtidas maiores informações (Rua Ramiro Barcelos, 2600, sala 114, Bairro Santana, Porto Alegre, RS, e-mail: [anacristinagarciadias@gmail.com](mailto:anacristinagarciadias@gmail.com) ou telefone (51) 99251- 6438). Os dados referentes a esta pesquisa serão armazenados em um banco de dados digital no laboratório da Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Ana Cristina Garcia Dias (localização supracitada), por cinco anos. É importante que você guarde em seu arquivo uma cópia deste termo eletrônico. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Psicologia da UFRGS (Rua Ramiro Barcelos, 2600, Bairro Santana, Porto Alegre, RS - fone (51) 33085698, e-mail: [ceppsico@ufrgs.br](mailto:ceppsico@ufrgs.br)), que também pode ser contatado em caso de dúvidas.

“Pelo presente Termo de Consentimento, declaro que sou maior de 18 anos e que fui informado dos objetivos e da justificativa da presente pesquisa, e estou de acordo em participar da mesma. Fui igualmente informado: a) da liberdade de participar ou não da pesquisa, bem como do meu direito de retirar meu consentimento, a qualquer momento, e

deixar de participar do estudo, sem que isto me traga qualquer prejuízo; b) da garantia de receber resposta a qualquer dúvida acerca dos procedimentos e outros assuntos relacionados com a pesquisa; c) da segurança de que não serei identificado e que se manterá o caráter confidencial das informações registradas; d) que as informações obtidas serão arquivadas sem identificação pessoal, com exceção do meu endereço de e-mail, junto ao banco de dados do pesquisador responsável na Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS, ficando disponíveis para futuras análises; e) que os questionários respondidos serão arquivados sob a guarda do pesquisador responsável por cinco anos. Desta forma, aceito participar desta pesquisa.” *(clique para confirmar sua concordância em participar)*

## **ANEXO I - Questionário sobre barreiras para a prática de atividades físicas**

### **Sobre a prática de atividades físicas**

Por favor, responda as próximas perguntas com o máximo de sinceridade e de detalhes que você puder. Você pode escrever o quanto quiser. Elas se referem a barreiras que você talvez tenha para ter mais atividades físicas no seu cotidiano. Quando falamos em "atividade física", nos referimos a "qualquer movimento corporal músculo-esquelético que demanda energia". Ou seja, não se refere apenas a esportes e exercícios físicos, mas também a caminhar, andar de bicicleta, subir escadas, trabalho braçal, entre outros.

Vamos às perguntas:

1. O que você identifica como sendo uma barreira para a atividade física na sua rotina?
2. Você já conseguiu superar alguma dessas barreiras? Se sim, como? Quais estratégias você utilizou?
3. Como você imagina que poderia superar essas barreiras?
4. O que faz você se sentir estimulado/motivado para uma atividade física?
5. Quais tipos de atividades físicas você prefere?
6. Quais tipos de atividades físicas você acha mais fácil incluir no seu dia?
7. Você prefere algum formato específico de conteúdo digital? Se sim, qual?
8. Onde você busca informações sobre saúde (sobre alimentação, sono, atividade física)?
9. Use este espaço para demais perguntas, comentários, sugestões, caso deseje.

### ANEXO J - Termo de consentimento livre e esclarecido (Estudo 3)



Prezado(a) participante:

Este estudo está sendo realizado com o objetivo de compreender os hábitos relacionados à atividade física regular entre estudantes universitários. Neste estudo, os participantes serão convidados a avaliar um material gráfico, por meio de um questionário específico para este fim, com perguntas objetivas e perguntas abertas, abrangendo diferentes critérios de avaliação do material. Este questionário, ao qual terão acesso ao teor do conteúdo antes de responder, será respondido em formato online, com duração média de 20 minutos. É garantida a sua plena liberdade em recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer etapa da pesquisa, sem quaisquer penalizações, e também tem o direito de não responder a qualquer questão, sem necessidade de explicação ou justificativa. A manutenção do sigilo de sua identidade e da sua privacidade também é garantida, por parte dos pesquisadores, durante todas as fases da pesquisa. Vale mencionar, porém, que o ambiente virtual apresenta riscos característicos, em função das limitações das tecnologias, que limitam o quanto o pesquisador pode assegurar a total confidencialidade, em caso de alguma violação feita por meio digital. Ressaltamos, porém, que a pesquisa utiliza de ferramentas digitais consideradas seguras para a coleta de dados, que serão custeadas com financiamento próprio dos pesquisadores. Reiteramos que o consentimento de participação na pesquisa não retira o direito previsto nos artigos 927 a 954 da Lei 10.406/2002 e no artigo 19 da Resolução CNS no 510 de 2016.

A participação neste estudo envolve riscos avaliados como mínimos, tais como constrangimento ou desconforto pelo conteúdo de alguma questão a ser respondida. Em casos de percepção de dano, por parte do participante, recomenda-se contato com os responsáveis pelo estudo, que poderão esclarecer a respeito e intervir no sentido de reduzir tais desconfortos. A participação envolve, também, benefícios, como o recebimento de uma cópia do relatório final desta pesquisa e do material digital que será produzido a partir da pesquisa, que o permitirá compreender a sua contribuição para a construção do conhecimento científico na área da Psicologia e para subsidiar futuras intervenções direcionadas ao bem-estar de estudantes universitários. Sua participação também pode aumentar sua percepção sobre seus hábitos de atividade física e estimular sua adesão a tais práticas de autocuidado.

Este estudo faz parte da tese de doutorado em Psicologia de Mikael Almeida Corrêa e está sendo orientado pela Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Ana Cristina Garcia Dias, do Instituto de Psicologia da UFRGS, com quem podem ser obtidas maiores informações (Rua Ramiro Barcelos, 2600, sala 114, Bairro Santana, Porto Alegre, RS, e-mail: [anacristinagarciadias@gmail.com](mailto:anacristinagarciadias@gmail.com) ou telefone (51) 99251-6438). Os dados referentes a esta pesquisa serão armazenados em um banco de dados digital no laboratório da Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Ana Cristina Garcia Dias (localização supracitada), por cinco anos. É importante que você guarde em seu arquivo uma cópia deste termo eletrônico. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Psicologia da UFRGS (Rua Ramiro Barcelos, 2600, Bairro Santana, Porto Alegre, RS - fone (51) 33085698, e-mail: [ceppsico@ufrgs.br](mailto:ceppsico@ufrgs.br)), que também pode ser contatado em caso de dúvidas.

“Pelo presente Termo de Consentimento, declaro que sou maior de 18 anos e que fui informado dos objetivos e da justificativa da presente pesquisa, e estou de acordo em

participar da mesma. Fui igualmente informado: a) da liberdade de participar ou não da pesquisa, bem como do meu direito de retirar meu consentimento, a qualquer momento, e deixar de participar do estudo, sem que isto me traga qualquer prejuízo; b) da garantia de receber resposta a qualquer dúvida acerca dos procedimentos e outros assuntos relacionados com a pesquisa; c) da segurança de que não serei identificado e que se manterá o caráter confidencial das informações registradas; d) que as informações obtidas serão arquivadas sem identificação pessoal, com exceção do meu endereço de e-mail, junto ao banco de dados do pesquisador responsável na Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS, ficando disponíveis para futuras análises; e) que os questionários respondidos serão arquivados sob a guarda do pesquisador responsável por cinco anos. Desta forma, aceito participar desta pesquisa .” *(clique para confirmar sua concordância em participar)*.

### **ANEXO K - Questionário validação infográfico**

Itens presentes somente na versão para os juízes:

- a) Titulação (Áreas de Graduação e de demais titulações, se houver)
- b) Qual seu tempo de atuação profissional nesta carreira?
- c) Descreva brevemente as suas principais experiências profissionais/acadêmicas:
- d) Descreva qual o principal público/população com a qual você trabalha (ex.: crianças e adolescentes, adultos com obesidade, mulheres em puerpério, etc.)

#### **Leitura do material**

A seguir, você encontrará o material a ser avaliado.

A primeira parte do material é um arquivo PDF que contém uma imagem única de um Infográfico. A segunda parte, é um arquivo PDF com uma Cartilha, a qual irá acompanhar o Infográfico. A cartilha será acessada por um Código QR, localizado no canto inferior direito do Infográfico. Porém, a versão que você terá acesso a seguir apresenta um Código QR meramente ilustrativo, para indicar o local no qual ele será inserido na versão final.

Leia os materiais no tempo que for mais confortável para você. Após você confirmar que realizou a leitura e está pronto para a próxima etapa, serão apresentadas algumas perguntas sobre diferentes aspectos do material. Responda com sinceridade e tenha certeza que sua opinião será muito importante para o desenvolvimento deste trabalho.

A avaliação se refere ao conjunto dos dois materiais - ou seja, ao material como um todo, composto por essas duas partes que se complementam. Porém, ao escrever comentários

qualitativos sobre o material, você pode especificar se o comentário se refere somente ao Infográfico, somente à Cartilha, ou a ambos.

Clique nos links abaixo para visualizar os materiais:

*Infográfico*

*Cartilha*

*"Já realizei a leitura dos materiais e estou pronto para a próxima etapa." ( )*

-----

Por favor, a seguir avalie o material marcando de 1 a 5 qual o seu nível de satisfação em cada critério, considerando: 1 = Muito ruim, 2 = Ruim, 3 = Médio, 4 = Bom, 5 = Muito bom.

1. Compreensão do conteúdo (facilidade para compreender as informações):

Resposta: 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( )

Você tem algum comentário a fazer sobre o aspecto "compreensão do conteúdo (facilidade para compreender as informações)"? Você pode escrever abaixo.

2. Clareza da escrita:

Resposta: 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( )

Você tem algum comentário a fazer sobre o aspecto "clareza da escrita"? Você pode escrever abaixo.

3. Recursos visuais (figuras, cores)

Resposta: 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( )

Você tem algum comentário a fazer sobre o aspecto "recursos visuais (figuras, cores)"? Você pode escrever abaixo.

4. Design (formato, organização das informações):

Resposta: 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( )

Você tem algum comentário a fazer sobre o aspecto "design (formato, organização das informações)"? Você pode escrever abaixo.

5. Relevância prática do material:

Resposta: 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( )

Você tem algum comentário a fazer sobre o aspecto "relevância prática do material"? Você pode escrever abaixo.

6. Por favor, pontue, de 1 a 5, o quão satisfeito você está com o material:

1 = Muito insatisfeito ( )

2 = Insatisfeito ( )

3 = Satisfação média ( )

4 = Satisfeito ( )

5 = Muito satisfeito ( )

7. Agora, por favor marque a opção que melhor expressa a sua intenção de indicar este

material:

1 = Jamais indicaria este material ( )

2 = Não pretendo indicar este material ( )

3 = Não sei ( )

4 = Pretendo indicar este material ( )

5 = Com certeza indicaria este material ( )

8. Por favor, utilize o espaço abaixo para escrever sua opinião, sugestão ou parecer final sobre quaisquer aspectos do material: