INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

A influência do padel na vida dos atletas

Sérgio Vasconcelos Ambrósio

Mestrado em Business Analytics

Orientador:
Doutora Catarina Maria Valente Antunes Marques, Professora Associada, ISCTE Business School

setembro, 2024

BUSINESS
SCHOOL

Departamento de Métodos Quantitativos para Gestão e a Economia

A influência do padel na vida dos atletas

Sérgio Vasconcelos Ambrósio

Mestrado em Business Analytics

Orientador:
Doutora Catarina Maria Valente Antunes Marques, Professora Associada, ISCTE Business School

setembro, 2024

Lista de Siglas e Abreviaturas

ANOVA: *Analysis of Variance*

BDNF: *Brain-Derived Neurotrophic Factor*

e-WOM: *Electronic Word of Mouth*

IFP: International Federation of Padel

JASP: *Jeffreys's Amazing Statistics Program*

Resumo

O *padel* tem ganho visibilidade como desporto recreativo e competitivo, com possíveis benefícios para os praticantes. Este estudo teve como objetivo analisar o impacto do *padel* em várias dimensões da vida, incluindo as competências profissionais, sociais, a saúde física e mental, a qualidade de vida e o impacto do e-WOM (*Electronic Word of Mouth*). A amostra foi constituída por 235 indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos, sendo a grande maioria do sexo masculino. A recolha de dados baseou-se num questionário de 29 itens administrado via *Google Forms*. Os resultados mostraram que a prática de *padel* tem um impacto positivo nas competências profissionais, especialmente na gestão de tempo e trabalho em equipa. Mais de 87% dos praticantes relataram melhorias no relacionamento interpessoal e 75% indicaram progressos na comunicação. Na saúde física, 80% dos participantes destacaram o desenvolvimento de força muscular e resistência. No que concerne ao e-WOM, verificou-se que, apesar do *feedback online* influenciar decisões, a maioria dos praticantes tende a não partilhar as suas experiências *online*. Não foram observadas correlações significativas entre o tempo de prática e as dimensões avaliadas. Conclui-se, assim que o *padel* tem um impacto positivo nas dimensões física, mental, social e profissional dos praticantes, sendo o e-WOM menos relevante na partilha de experiências desportivas.

Palavras-chave: *Padel, Qualidade de Vida, Saúde, Competências Profissionais, Competências Sociais, e-WOM.*

Abstract

Padel has gained visibility as a recreational and competitive sport, with potential benefits for its players. This study aimed to analyze the impact of padel on various dimensions of life, including professional and social skills, physical and mental health, quality of life and the impact of e-WOM (Electronic Word of Mouth). The sample consisted of 235 individuals aged between 18 and 65 years, the vast majority of whom were male. Data collection was based on a questionnaire administered via Google Forms. The results showed that padel practice has a positive impact on professional skills, especially time management and teamwork. More than 87% of the players reported improvements in interpersonal relationships and 75% indicated improvements in communication. In terms of physical health, 80% of the participants highlighted the development of muscular strength and endurance. Regarding e-WOM, it was found that, although online feedback influences decisions, most players tend not to share their experiences online. No significant correlations were observed between the time of practice and the dimensions assessed. It can be concluded that padel has a positive impact on the physical, mental, social and professional dimensions of its practitioners, with e-WOM being less relevant in the sharing of sporting experiences.

Keywords: *Padel, Quality of Life, Health, Professional Skills, Social Skills, e-WOM.*

Índice Geral

Introdução 1
CAPÍTULO I. ENQUADRAMENTO TEÓRICO 4
1. O *Padel* 4
1.1. História do *Padel* 4
1.2. Regras do jogo 5
1.3. O Campo 7
1.4. Diferenças entre o *Padel* e o Ténis 9
1.5. e-WOM no *Padel* 9
2. Impacto do *Padel* na vida dos praticantes 11
2.1 Benefícios físicos, psicológicos e de qualidade de vida 11
2.2. Impacto no domínio social 13
2.3. Impacto na profissão e no desempenho académico 13
2.4. Lesões e recuperação 14
2.5. Pressão competitiva 14
CAPÍTULO II- METODOLOGIA 15
3. Objetivos do estudo e hipóteses de investigação 15
4. Desenho do estudo 17
5. Amostra 17
6. Procedimentos 18
6.1. Procedimentos de recolha de dados 18
6.2. Procedimentos de análise de dados 20
7. Questões Éticas 21
CAPÍTULO III- ANÁLISE DOS RESULTADOS 22
8. Análise Descritiva 22
8.1. Análise descritiva 22
8.2. Análise da consistência interna 29
8.3. Análise correlacional 31
8.4. Análise de regressão múltipla 40
9. Discussão dos resultados 42
CONCLUSÕES 46
Referências bibliográficas 48
ANEXOS 54
Anexos 1- Questionário de recolha de dados 56

Índice de Figuras

Figura 1. Raquete e bola de padel 6
Figura 2. Campo de padel 8

Índice de Gráficos

Gráfico 1. Distribuição de respondentes por sexo 22
Gráfico 2. Distribuição dos respondentes por habilitação académica 23
Gráfico 3. Distribuição dos respondentes por situação de coabitação 23
Gráfico 4. Distribuição dos respondentes por situação profissional 24
Gráfico 5. Distribuição dos participantes por níveis de competência 25

Índice de Tabelas

Tabela 1. Análise da consistência interna para a dimensão Impacto Profissional 29
Tabela 2. Análise da consistência interna para a dimensão Impacto Social 30
Tabela 3. Análise da consistência interna para a dimensão Impacto na Saúde Física 30
Tabela 4. Análise da consistência interna para os itens que avaliam o Impacto na Qualidade de Vida 30
Tabela 5. Análise da consistência interna para os itens que avaliam o Impacto na Saúde Mental 31
Tabela 6. Análise da consistência interna para os itens que avaliam o Impacto do e-WOM 31
Tabela 7. Correlações de Spearman entre o Tempo de Prática de Padel e Frequência de Prática de Padel e o Impacto nas Competências Profissionais 32
Tabela 8. Correlações de Spearman entre o Tempo de Prática de Padel e Frequência de Prática de Padel e o Impacto nas Competências Sociais 34
Tabela 9. Correlações de Spearman entre o Tempo de Prática e Frequência de Prática de Padel e o Impacto na Saúde Física 36
Tabela 10. Correlações de Pearson entre o Tempo de Prática de Padel e Frequência de Prática de Padel e o Impacto na Qualidade de Vida 38
Tabela 11. Correlações de Spearman entre o Tempo de Prática de Padel e Frequência de Prática de Padel e o Impacto na Saúde Mental 39
Tabela 12. Resumo do Modelo- Partilha de Experiências Online sobre o Padel..... 40
Tabela 13. ANOVA - Partilha de Experiências Online sobre o Padel..... 40
Tabela 14. Coeficientes - Partilha de Experiências Online sobre o Padel 41

Introdução

Nos últimos anos, a prática de *padel* tem demonstrado um crescimento exponencial a nível global, tornando-se um dos desportos com maior expansão mundial. O artigo "*The Rise of Padel - The Fastest Growing Sport in the World*" descreve este aumento, com mais de 25 milhões de praticantes em 110 países e 40 mil campos, sendo que só entre 2022 e 2023, foram construídas 250 campos no Reino Unido, representando um aumento de 116 novas infraestruturas (Losberger De Boer, 2024). Este crescimento não se limita à dimensão internacional, sendo que países como Portugal têm aderido também fortemente a esta tendência (d'Orey et al., 2024).

A prática regular de desportos tem mostrado benefícios na saúde mental e física, sendo essencial para manter uma boa condição física, promover o bem-estar e contribuir para a melhoria da qualidade de vida (Sánchez-Alcaraz & Courel-Ibáñez, 2022; Demeco et al., 2022). Em termos físicos, estudos apontam melhorias na aptidão física e saúde geral dos praticantes, com destaque para o aumento da capacidade cardiovascular e neuromuscular, conforme observado por Sánchez-Alcaraz e Courel-Ibáñez (2022). Estudos centrados em grupos específicos, como o de Courel-Ibáñez et al. (2018), revelaram que mulheres de meia-idade que praticavam *padel* apresentaram melhorias significativas na resistência e capacidade aeróbica, e jovens praticantes apresentaram melhor composição corporal e níveis de aptidão física.

Em termos neurológicos, Pradas et al. (2021) observaram que o *padel* estimula a libertação de fatores benéficos para a saúde cerebral, contribuindo para a prevenção de doenças neurodegenerativas. Além disso, Bourara et al. (2023) indicaram que a prática melhora o equilíbrio corporal e o tempo de reação dos atletas.

Quanto aos benefícios psicológicos, apesar da falta de estudos específicos sobre o *padel*, investigações sobre desportos semelhantes, como o ténis, sugerem que o desporto de raquete contribui para a redução de sintomas de depressão e ansiedade (Yazıcı et al., 2016; Jange, 2018).

No domínio da qualidade de vida, embora a literatura ainda seja escassa, existem evidências de que a prática de exercício físico, de forma geral, melhora este domínio em diversas populações (Ingrassia et al., 2020; Moeijes et al., 2019; Șerban et al., 2017).

No domínio social, apesar de a literatura também ser limitada em relação ao impacto direto do *padel*, estudos sobre desportos semelhantes, como o ténis, sugerem que a prática pode promover competências sociais cruciais. Estas incluem resiliência, paciência, resolução de problemas, comunicação, trabalho em equipa e colaboração (Gope, 2024; Nozawa & Otani, 2019).

Em termos de impacto profissional, a prática do *padel* pode influenciar positivamente o desempenho no trabalho, o trabalho de equipa e a disciplina. A investigação indica que o desporto pode ajudar no desenvolvimento de competências de liderança e gestão, como sugerido por Metelski (2019), que demonstrou que indivíduos que praticam desporto têm maior propensão para assumir funções de liderança. Além disso, a prática desportiva tem sido associada a um melhor desempenho académico, o que pode refletir-se positivamente na carreira profissional, como indicado no estudo de Surichaqui-Tiza et al. (2021), que encontrou uma relação positiva entre a prática desportiva e o sucesso académico.

Assim, o objetivo geral deste estudo foi explorar se a prática do *padel* influencia a vida dos praticantes em diversas dimensões. Como objetivos específicos, traçaram-se os seguintes: (1) Analisar os benefícios dos praticantes de *padel* na prática deste desporto; (2) Compreender o impacto do *padel* na carreira profissional dos praticantes; (3) Avaliar as mudanças no domínio social dos praticantes; (4) Explorar os efeitos do *padel* na saúde física e mental; (5) Explorar os efeitos do *padel* na qualidade de vida; (6) Explorar a influência do e-WOM (*Electronic Word of Mouth*) na perceção e promoção do *padel*. Estes objetivos surgiram de uma questão de partida: "De que forma a prática do *padel* influencia a vida dos praticantes nas suas dimensões físicas, mentais, sociais, profissionais e na sua perceção sobre a qualidade de vida, bem como o papel do e-WOM na promoção e perceção deste desporto?"

Este estudo é relevante para colmatar a falta de investigações mais aprofundadas sobre os impactos do *padel* em diferentes dimensões da vida dos praticantes, como a saúde mental e as competências profissionais.

No entanto, este estudo distingue-se por incluir o e-WOM como um fator chave na promoção e perceção do *padel*. A influência do *feedback* e das opiniões *online* tem-se tornado cada vez mais relevante na tomada de decisões relacionadas ao desporto, incluindo a escolha de práticas desportivas.

Deste modo, a importância deste estudo é dupla: pretende-se analisar os efeitos diretos da prática de *padel* em diversas dimensões da vida dos praticantes, ao mesmo tempo que se avalia a relevância do e-WOM na promoção do desporto. Tal estudo contribui para a literatura existente, proporcionando uma visão mais abrangente sobre os vários impactos do *padel*. A análise de estudos anteriores sobre os benefícios do *padel* serve de base para contextualizar e justificar a relevância deste desporto em expansão, tanto a nível nacional como internacional, destacando ainda a necessidade de uma abordagem mais direcionada à saúde mental, ao bem-estar geral e ao impacto profissional dos praticantes.

Importa salientar que o presente estudo foi circunscrito à região da Grande Lisboa de forma a compreender mais detalhadamente os efeitos do *padel* numa região onde o crescimento deste desporto tem sido notável. A escolha de focar o estudo a nível nacional, e mais especificamente nesta região, deve-se à relevância do *padel* no contexto desportivo local e à necessidade de explorar as implicações sociais e psicológicas deste desporto dentro deste quadro geográfico.

A estrutura do presente estudo segue três partes principais. O Capítulo 1 é dedicado à revisão da literatura, incluindo a história e as regras do *padel*, e uma análise sobre o impacto do e-WOM e da prática do *padel* na vida dos praticantes. O Capítulo 2 trata da metodologia, com ênfase nos objetivos do estudo, hipóteses de investigação, desenho, amostra e procedimentos. O Capítulo 3 apresenta a análise dos resultados, seguida pela discussão à luz da literatura existente e sugestões para futuras investigações. Por fim, a seção "Conclusões" sumariza os dados obtidos e reflete sobre as limitações e contribuições do estudo para a teoria e prática, incluindo também as implicações práticas para clubes, treinadores e organizações desportivas, que poderão utilizar os resultados para melhorar estratégias de promoção e maximizar os benefícios do *padel* para os praticantes.

CAPÍTULO I. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. O *Padel*

O *padel* é um desporto relativamente novo, comparável ao *badminton*, *squash* ou ténis, que, além de promover a atividade física, também favorece o desenvolvimento social dos praticantes (Ibáñez et al., 2011). Segundo Villarreal et al. (2023), O *padel* é considerado um desporto intermitente de alta intensidade, exigindo agilidade e uma combinação de competências físicas e técnicas específicas. Este desporto é muitas vezes descrito como um desporto divertido e acessível para todas as idades, promovendo tanto a aptidão física como o desenvolvimento de competências motoras e cognitivas (Villarreal et al., 2023).

Segundo García-Giménez et al. (2022), o *padel* tem sobressaído pelo seu crescimento global nas últimas décadas, com um aumento exponencial no interesse científico e na prática recreativa. Este crescimento representa bem a popularidade do desporto como um meio de promover a saúde física e mental, designadamente entre aqueles que procuram uma atividade física regular (García-Giménez et al., 2022).

Não obstante, para se compreender inteiramente a popularidade atual do *padel*, é importante analisar a sua origem e evolução ao longo do tempo.

1.1. História do Padel

A história do *padel* tem duas versões principais. A primeira sugere que o desporto tem raízes no *Jeu de Paume*, um jogo francês do século XIII, que condicionou o desenvolvimento de variantes como o *Paddle Tennis* e o *Platform Tennis* nos Estados Unidos, ambos semelhantes ao *padel* atual Rodríguez-Fernández, 2011). A segunda versão, e mais universalmente aceite, aponta para a criação do *padel* no México em 1969, por Enrique Corcuera, que adaptou uma pista cercada por paredes na sua propriedade (Rodríguez-Fernández, 2011).

As regras eram idênticas às do ténis, porém com o uso estratégico das paredes. O *padel* chegou à Europa, especificamente a Espanha, nos anos 70, levado por Alfonso de Hohenlohe, e rapidamente se espalhou pelos restantes países europeus e América Latina, tornando-se principalmente popular na Argentina. Na década de 90, o desporto consolidou-se com o desenvolvimento da Federação Internacional de *Padel*, que formalizou as regras e promoveu competições internacionais, promovendo ainda mais o

crescimento global do *padel* (Martínez, 2013). De acordo com Rodríguez-Fernández (2011), os clubes de *padel* espanhóis têm contribuído para o desenvolvimento de estratégias de marketing e negócios, fomentando o crescimento do desporto em outros países, incluindo Portugal (Rodríguez-Fernández, 2011).

Atualmente, o *padel* continua a crescer em termos de popularidade, contando com milhões de praticantes em todo o mundo, sobretudo na Europa e na América Latina, tornando-se um desporto de referência tanto para jogadores amadores como para profissionais (Martínez, 2013). Em Portugal, nos últimos anos, o *padel* tem registado um crescimento notável. A construção de vários campos pelo país e a inclusão de instalações em clubes desportivos e academias têm tornado o desporto mais acessível. A popularidade do *padel* deve-se à sua acessibilidade—é fácil para iniciantes e requer equipamentos menos dispendiosos comparado a outros desportos. Ademais, a componente social desempenha um papel crucial; a camaradagem e o ambiente amigável nos campos incentivam mais pessoas a experimentar. Com benefícios para a saúde, acessibilidade e natureza inclusiva, este desporto tem consolidado a sua posição como uma das modalidades desportivas mais amadas e praticadas em Portugal (Balance, 2024).

1.2.Regras do jogo

As regras do *padel* são relativamente simples, no entanto incluem diversas especificidades que tornam o jogo dinâmico e estratégico. Conforme Courel-Ibáñez et al. (2019), o *padel* é jogado num campo fechado com vidros, e a dinâmica do jogo assemelha-se bastante ao ténis, mas com a utilização das paredes, o que permite a devolução da bola de formas variadas e estratégicas. As raquetes são sólidas, sem cordas, e a bola utilizada é parecida com a bola de ténis, mas com menor pressão (Figura 1).



Figura 1. Raquete e bola de *padel*

Fonte: https://www.nytimes.com/2024/04/06/sports/padel-tennis-nyc.html

Os principais golpes no *padel* incluem o voleio, o *smash* e o uso constante das paredes para realizar contra-ataques defensivos eficazes (Courel-Ibáñez et al., 2019).

O saque, por exemplo, deve ser realizado por baixo, com a bola a bater no chão antes de atingir o campo adversário. Segundo Mellado-Arbelo et al. (2019), o serviço tem um papel importante na formação da jogada, sendo normalmente executado próximo à linha de serviço e, em alto nível, visando atingir áreas estratégicas como a parede lateral, o que dificulta a resposta do adversário. A dinâmica entre saques cruzados e paralelos é essencial para a estratégia de jogo (Mellado-Arbelo et al., 2019).

De acordo com a *International Federation of Padel*(IFP, 2017), o *padel* é jogado em duplas, e o jogo inicia-se com um sorteio para determinar quem serve primeiro e de que lado cada equipa inicia. O serviço é efetuado com ambos os pés atrás da linha de serviço, enviando a bola diagonalmente para a caixa de serviço oposta. O jogador que serve não pode pisar a linha de serviço e deve golpear a bola abaixo da cintura. Após os jogos com somas ímpares, os jogadores trocam de lado. O recetor pode posicionar-se em qualquer parte do campo para devolver o serviço. Caso haja erro na troca de lados, este deve ser corrigido assim que for observado (IFP, 2017).

Considera-se uma falta se o serviço não for executado corretamente ou se a bola sair da área de jogo. O jogo segue com a contagem de pontos semelhante ao ténis: 15, 30, 40, e em caso de empate a 40, aplica-se o sistema de vantagem. A primeira dupla a vencer seis

jogos com pelo menos dois de vantagem ganha o *set*, e em caso de empate 6-6, joga-se um "*tie-break*" (IFP, 2017).

Durante o jogo, espera-se que decorra de forma contínua, salvo intervalos permitidos, e que os jogadores mantenham comportamento desportivo em todos os momentos.

A colaboração entre os membros da dupla é essencial no *padel*, sendo que cada jogador ocupa posições estratégicas. Conforme explicado por Ramón-Llín et al. (2020), um jogador deve posicionar-se na rede, enquanto o outro cobre a retaguarda, garantindo agilidade para golpes altos ou *smashes* (Ramón-Llín et al., 2020). Além disso, o uso das paredes para realizar *lobs* e jogadas defensivas com precisão é uma das principais características do desporto. Segundo García-Benítez et al. (2017), os *lobs* são especialmente usuais nas partidas femininas, permitindo que as jogadoras retomem o controlo do campo e forcem o adversário a cometer erros (García-Benítez et al., 2017).

Assim, conforme é possível verificar pela literatura, as regras do *padel* envolvem uma combinação de golpes ofensivos, como *smashes* e voleios, e defensivos, como o uso das paredes e *lobs*, o que torna este desporto enérgico e estratégico, requerendo uma boa colaboração entre os membros da dupla.

1.3. O Campo

O campo de *padel* possui características próprias que o diferenciam de outras modalidades de desportos com raquete, como o ténis. De acordo com Gea García et al. (2021), o campo de *padel* mede 20 metros de comprimento por 10 metros de largura, sendo consideravelmente menor que um campo de ténis, que tem aproximadamente o dobro do tamanho (23,77 metros de comprimento por 8,23 metros de largura em partidas de singulares). Outra especificidade do *padel* é o uso das paredes laterais e de fundo, que podem ser utilizadas nas jogadas, algo que não existe no ténis, o que modifica de forma significativa o funcionamento do jogo (Gea García et al., 2021).

Estas paredes são usualmente de vidro ou betão e, segundo Armstrong et al. (2023), exercem um impacto direto na trajetória da bola, nomeadamente em jogadas defensivas, conferindo ao *padel* um estilo de jogo mais estratégico e de reação rápida. Além disso, o campo de *padel* possui uma rede central com a mesma altura que a do ténis (0,88 metros no centro), mas a superfície do jogo é habitualmente de relva artificial, viabilizando um

jogo mais rápido e que requer uma maior preparação física e técnica dos jogadores (Armstrong et al., 2023).

Uma diferença patente também está no formato dos campos, conforme já referido. Ao passo que o campo de ténis é aberto, o *padel* é jogado num campo fechado, rodeado por paredes. Estas paredes acrescentam uma nova dimensão ao jogo, permitindo que os jogadores utilizem os ressaltos, o que é inexistente no ténis. Segundo Villarreal et al. (2023), esta característica singular exige dos jogadores de *padel* competências específicas, como o uso de *lobs* para aproveitar a altura e o rebote das paredes, algo que não ocorre no ténis, onde a jogabilidade é mais linear (Villarreal et al., 2023).

A figura abaixo mostra um campo de *padel* cercada por paredes de vidro e grades de metal numa praça pública.



Figura 2. Campo de *padel*

Fonte: https://playgroupinternational.com/wp-content/uploads/2021/02/Projeto-Padel.pdf

Assim, o campo de *padel*, em virtude do seu tamanho reduzido e o uso das paredes, viabiliza uma metodologia de jogo mais rápida e tática, em comparação com o campo de ténis, que, por ser maior, requer uma maior cobertura de espaço e centra-se mais em trocas de bola diretas sem o uso de componentes laterais.

1.4.Diferenças entre o *Padel* e o Ténis

O *padel* e o ténis são muitas vezes comparados em razão das suas semelhanças, mas também apresentam várias diferenças importantes. De acordo com Lora et al. (2007), uma das principais distinções prende-se com as exigências fisiológicas. Apesar de ambos os desportos exigirem resistência e força, o consumo de oxigénio (VO2) no *padel* atinge valores inferiores a 50% do máximo registado em testes, em comparação com o ténis, onde o consumo é normalmente maior. Além disso, a frequência cardíaca média no *padel* corresponde a 74% da frequência cardíaca máxima, ao passo que no ténis este valor tende a ser mais elevado por causa da maior intensidade e duração das partidas (Lora et al., 2007).

Segundo Sánchez-Alcaraz et al. (2017), outra diferença relevante entre os dois desportos refere-se à forma como as sessões de treino são estruturadas. No *padel*, é normal adotar estratégias baseadas em "*rallies*" (trocas de bola contínuas), que aumentam a eficácia dos golpes e promovem uma maior satisfação e diversão entre os praticantes. No ténis, o foco do treino tende a ser mais técnico, com ênfase em golpes individuais e em jogos mais longos (Sánchez-Alcaraz et al., 2017).

Por fim, o serviço também difere substancialmente entre os dois desportos. No *padel*, o serviço é feito por baixo, enquanto no ténis é recorrentemente realizado por cima, o que implica mais força e técnica no ténis. Como observado por Sanchez et al. (2020), estas diferenças técnicas e estratégicas fazem com que o *padel* seja mais acessível para iniciantes, já o ténis, por sua parte, pode ser mais árduo para quem está a iniciar (Sanchez et al., 2020).

1.5. e-WOM no Padel

O conceito de e-WOM (*Electronic Word of Mouth*) ou "comunicação boca-a-boca eletrónica" em português, é um processo de comunicação que ocorre em plataformas digitais, permitindo que os consumidores partilhem as suas experiências sobre produtos e serviços de forma célere e abrangente. Segundo Guven e Işık (2019), o e-WOM tornou-se uma ferramenta de marketing importante, na medida em que permite às empresas um novo canal para se ligarem de forma bem-sucedida com os consumidores em ambientes *online*. Além disso, os consumidores confiam mais nas informações transmitidas via e-

WOM, uma vez que estas opiniões são baseadas em experiências pessoais e são percecionadas como imparciais.

Stivaktakis e Kokkinaki (2020) explicam que a análise de e-WOM tem sido largamente estudada em termos de impacto nas emoções, expectativas de vendas e comportamento do consumidor. Estes investigadores fizeram menção ao uso de metodologias como a análise de sentimentos e a aprendizagem de máquina para compreender como as perceções e emoções dos consumidores moldam as suas decisões de compra. Rizky et al. (2017) sugerem igualmente que o e-WOM tem um impacto imediato na imagem de um destino e na intenção de visita, sendo fulcral para setores como o turismo.

No contexto do *padel*, o e-WOM pode ser especialmente importante em fóruns de discussão e redes sociais, onde os praticantes debatem as suas experiências com campos, torneios e equipamentos. Na perspetiva de Setiawan et al. (2021), o e-WOM influencia a imagem de uma marca ou destino e a intenção de consumo. Isto poderia ser aplicado ao *padel*, uma vez que os consumidores muitas vezes procuram recomendações *online* antes de participar em eventos ou adquirir produtos relacionados com o desporto.

Segundo Sun et al. (2021), o e-WOM pode influenciar diretamente a imagem de uma marca e, por extensão, a perceção de atletas e clubes. Os comentários positivos e negativos online podem modificar a perceção dos consumidores sobre marcas desportivas, o que pode ser extrapolado para a imagem de jogadores e equipes no *padel*. Além disso, Jumini e Faviandhani (2020) afirmam que o e-WOM tem um impacto expressivo no interesse de compra em produtos de empresas locais, o que pode ser analogamente aplicado ao envolvimento dos fãs com produtos e serviços relacionados ao *padel*.

As redes sociais e o marketing digital têm um papel chave na visibilidade do *padel*. Plataformas como o *Instagram* e a *Facebook* são bastante utilizadas para promover eventos desportivos, como destacam Rizky et al. (2017). Estes autores revelam que o e-WOM influencia de forma positiva a imagem de destinos turísticos e, por equivalência, pode ser aplicado à promoção de eventos de *padel*. Ademais, Hamdani e Maulani (2018) ressaltam que o e-WOM aumenta a intenção de compra em negócios locais, um fator que pode ser explorado pelos clubes de *padel* para atrair mais espectadores e participantes em eventos.

O impacto nas redes sociais é corroborado por Zhang et al. (2018), que verificaram que o *feedback* dos utilizadores através de plataformas digitais influencia o desenvolvimento de produtos. No âmbito do *padel*, isto significa que o *feedback* dos fãs pode direcionar melhorias em eventos, estruturas de clubes e até mesmo na organização de campeonatos. De forma semelhante, Gosal et al. (2020) indicam que o e-WOM desempenha um papel mediador pertinente na intenção de visita a destinos turísticos, o que sugere que os clubes e os eventos de *padel* podem incrementar a sua reputação e atratividade com base em avaliações e comentários positivos online.

Posto isto, é possível afirmar que o e-WOM e as redes sociais são ferramentas influentes que condicionam de forma direta a imagem de atletas, clubes e o crescimento de eventos no *padel*, promovendo uma maior visibilidade e envolvimento por parte do público.

2. Impacto do *padel* na vida dos praticantes

2.1 Benefícios físicos, psicológicos e de qualidade de vida

O impacto do *padel* na vida dos praticantes, especialmente no que tange aos benefícios físicos e psicológicos, tem sido alvo de alguns estudos nos últimos anos. De acordo com Sánchez-Alcaraz e Courel-Ibáñez (2022), o *padel* apresenta melhorias significativas na aptidão física e pode contribuir para a promoção da saúde geral dos praticantes. Os autores supracitados destacam que este desporto, ao ser uma atividade de alta intensidade e intervalada, pode melhorar a capacidade cardiovascular e neuromuscular dos atletas.

Em termos de benefícios físicos, é de mencionar o estudo de Demeco et al. (2022) cujos resultados revelaram que o *padel* é um desporto de alta intensidade que, embora tenha benefícios cardiovasculares e neuromusculares, também apresenta riscos de lesão, sobretudo para jogadores menos treinados. Esta situação acontece por causa da natureza das rápidas mudanças de direção e dos movimentos de alta velocidade que caracterizam o jogo (Demeco et al., 2022).

No entanto, a maioria dos estudos revela mais benefícios que desvantagens. Num estudo efetuado por Courel-Ibáñez et al. (2028), o *padel* apareceu associado à melhoria física, sobretudo em mulheres de meia-idade. Estas mulheres apresentaram uma melhor aptidão física, especialmente na resistência abdominal e na capacidade aeróbica, em comparação com indivíduos sedentários (Courel-Ibáñez et al., 2018).

Resultados semelhantes foram obtidos por Courel-Ibáñez & Llorca-Miralles (2021), que verificaram que jovens praticantes de *padel* apresentaram uma composição corporal saudável e níveis de aptidão física elevados. Foi constatado que desporto melhora a agilidade, a força dos membros superiores e o condicionamento físico geral, tornando-se uma atividade de grande relevância para promover a saúde nos jovens (Courel-Ibáñez & Llorca-Miralles, 2021).

Outro aspeto importante envolve os efeitos neurológicos do desporto. Pradas et al. (2021) observaram que o *padel* estimula a libertação de fatores neurotróficos, como o BDNF (*Brain-Derived Neurotrophic Factor*, em português: "fator neurotrófico derivado do cérebro"), particularmente em jogadoras femininas. Estes fatores são cruciais para a saúde cerebral e podem ajudar na prevenção de distúrbios neurodegenerativos, o que indica um benefício psicológico importante do desporto.

Além disso, de acordo com Bourara et al. (2023), a prática do *padel* melhora o equilíbrio corporal e o tempo de reação dos atletas, sendo fundamental para manter a *performance* técnica durante partidas prolongadas. No entanto, o estudo também aponta que a fadiga pode prejudicar estas capacidades, sugerindo a importância de um treino de alta intensidade para ajudar os atletas a manterem a qualidade de jogo, mesmo em situações de exaustão.

Em termos de benefícios psicológicos, não foram encontrados estudos específicos sobre os benefícios do *padel* neste domínio. Contudo, foram encontrados diversos estudos que comprovaram a eficácia da prática de desportos semelhantes, como o ténis, na saúde mental. Um estudo realizado com estudantes universitários concluiu que a prática de exercícios de ténis uma vez por semana diminuía os sintomas de depressão e ansiedade, melhorando o bem-estar geral (Yazıcı et al., 2016).

Um estudo comparativo sobre a saúde mental de diferentes desportistas indicou que os jogadores de ténis de mesa têm melhor saúde mental do que praticantes de outros tipos de desportos que não de raquete. Isto sugere que os desportos de raquete, incluindo o ténis, contribuem positivamente para a saúde mental, mantendo os participantes motivados, entusiasmados e diminuindo a depressão e a ansiedade (Jange, 2018).

Por fim, no que concerne aos benefícios do *padel* na qualidade de vida, a literatura ainda é limitada. No entanto, diversos estudos têm mostrado de forma consistente os benefícios

da prática de exercício físico neste domínio em várias populações (Ingrassia et al., 2020; Moeijes et al., 2019; Şerban et al., 2017).

2.2. Impacto no domínio social

Mais uma vez, a literatura é limitada no que diz respeito ao impacto da prática de *padel* no domínio social. No entanto, estudos realizados com desportos semelhantes como o ténis, apontaram que a prática deste desporto pode promover competências sociais importantes, como a promoção da resiliência e da paciência, a capacidade de resolução de problemas, a comunicação e o trabalho em equipa e a colaboração (Gope, 2024; Nozawa & Otani, 2019).

2.3. Impacto na profissão e no desempenho académico

A prática do *padel*, tal como muitos outros desportos, pode ter uma influência positiva em vários aspetos relacionados ao trabalho, incluindo o desempenho, o trabalho de equipa e a disciplina. Embora os estudos específicos sobre o *padel* sejam limitados, a investigação relacionada com a atividade física e prática desportiva fornece informações sobre os possíveis benefícios.

Funções de liderança e gestão

Os indivíduos que praticam desporto têm mais probabilidades de desenvolver competências de liderança e desempenhar funções de gestão de forma eficaz. Um estudo efetuado na Polónia concluiu que as pessoas que praticavam desporto estavam predispostas a trabalhar como gestores mais frequentemente do que aquelas que não praticavam desporto (Metelski, 2019).

Desempenho académico e profissional

A participação no desporto tem um impacto positivo no desempenho académico, o que pode traduzir-se num melhor desempenho no trabalho. Por exemplo, um estudo sobre estudantes peruanos encontrou uma relação positiva entre a prática desportiva e o sucesso académico (Surichaqui-Tiza et al., 2021).

2.4. Lesões e recuperação

De acordo com Valério et al. (2022), as lesões mais comuns no *padel* ocorrem nos membros superiores, com destaque para lesões no ombro e cotovelo, principalmente em virtude da elevada exigência física e ao uso repetitivo das articulações. Nos jogadores amadores, as lesões do tendão são as mais comuns, sendo o cotovelo e o ombro as áreas mais atingidas, conforme descrito por Muñoz et al. (2022). Além disso, Giustino et al. (2024) salientam que, em praticantes de *padel* não profissionais, o joelho é também uma região bastante lesionada. Importa referir que a recuperação destas lesões é fulcral para a longevidade desportiva, e a reabilitação deve ser individualizada. Conforme anteriormente mencionado, Demeco et al. (2022) sugeriram que as rápidas mudanças de direção no *padel* aumentam o risco de lesões, o que requer um plano de recuperação cuidadoso.

2.5. Pressão competitiva

A pressão competitiva no *padel* pode influenciar o desempenho mental dos atletas. Segundo Castillo-Rodríguez et al. (2022), os jogadores de *padel* de alto escalão exibem maiores níveis de autoconfiança antes das competições, ao passo que apresentam menores níveis de ansiedade somática, o que se traduz numa melhor capacidade de lidar com a pressão durante jogos decisivos. Pradas et al. (2021) também exploraram como a competição no *padel* influencia os níveis de fatores neurotróficos como o BDNF, que estão associados à saúde cerebral, sugerindo que o stress competitivo pode ter um impacto biológico nos atletas, além do impacto psicológico. Por fim, Villafaina et al. (2024) demonstraram que, durante uma partida, tanto os vencedores como os perdedores experimentam uma redução na variação da frequência cardíaca, o que indica elevados níveis de fadiga e stress físico induzidos pela pressão da competição.

Concluindo, os desafios do *padel* prendem-se com as lesões regulares, que requerem estratégias próprias de recuperação, e com a pressão competitiva, que influencia tanto o desempenho mental como o desempenho físico dos praticantes.

CAPÍTULO II- METODOLOGIA

Neste capítulo, descreve-se a metodologia utilizada neste estudo empírico, uma parte fundamental de qualquer investigação científica, pois define o caminho seguido para a obtenção de resultados fiáveis e válidos (Pandey & Pandey, 2015). A metodologia adotada foi a quantitativa, que se define como a recolha e análise de dados numéricos para responder a questões científicas. Este tipo de metodologia é utilizado para resumir, identificar padrões, fazer previsões e testar associações causais, permitindo a generalização dos resultados para uma população maior. Além disso, envolve frequentemente o uso de estatísticas descritivas e inferenciais, recorrendo a inquéritos e experiências para avaliar relações entre variáveis e testar hipóteses. A sua principal finalidade é quantificar efeitos, medir associações e apresentar evidências de forma objetiva e mensurável (Rana et al., 2021).

A metodologia quantitativa é a mais adequada para este estudo, dado que os objetivos propostos envolvem a análise de padrões e relações que exigem a avaliação de variáveis e a generalização de resultados. O uso de questionários e a análise estatística permite identificar de forma rigorosa o impacto do *padel* em várias dimensões da vida dos praticantes. A abordagem quantitativa facilita também a avaliação dos efeitos do *padel* na saúde física e mental, na qualidade de vida, e a exploração da influência do e-WOM na promoção deste desporto.

3. Objetivos do estudo e hipóteses de investigação

Os objetivos de investigação delineiam as metas concretas que se pretendem atingir com a realização do estudo. Em muitos projetos, é frequente a definição de vários objetivos para garantir uma compreensão completa e aprofundada do tema em análise. Desta forma, é essencial estabelecer objetivos claros e bem definidos, uma vez que estes servem de base para orientar todo o processo investigativo, desde a recolha de dados até à sua análise e interpretação (Hussain, 2022).

Assim, o objetivo geral foi explorar se a prática do *padel* influencia a vida dos praticantes em diversas dimensões. Como objetivos específicos, traçaram-se os seguintes:

- Analisar os benefícios dos praticantes de *padel* na prática deste desporto
- Compreender o impacto do *padel* na carreira profissional dos praticantes.
- Avaliar as mudanças no domínio social dos praticantes.

- Explorar os efeitos do *padel* na saúde física e mental.
- Explorar os efeitos do *padel* na qualidade de vida.
- Explorar a influência do e-WOM na perceção e promoção do *padel*.

Estes objetivos surgiram de uma questão de partida, que é descrita como uma formulação clara e objetiva, criada para orientar um estudo ou pesquisa. Esta questão estabelece o problema ou tema a ser explorado, e apresenta um caminho para a recolha e análise de dados (Farrugia et al., 2010). Assim, foi criada a seguinte questão de partida: "De que forma a prática do *padel* influencia a vida dos praticantes nas suas dimensões físicas, mentais, sociais, profissionais e na sua perceção sobre a qualidade de vida, bem como o papel do e-WOM na promoção e perceção deste desporto?"

Com base nos objetivos delineados para este estudo, foram formuladas as seguintes hipóteses de investigação:

H1: A prática regular de *padel* está associada a melhorias nas competências profissionais, como o desempenho e a gestão de tempo.

Esta hipótese baseia-se em estudos que indicam que a prática desportiva regular promove competências transferíveis para o ambiente profissional, incluindo a capacidade de gerir o tempo de forma mais eficaz e melhorar o desempenho no trabalho (Metelski, 2019; Surichaqui-Tiza et al., 2021).

H2: A prática de *padel* contribui para o desenvolvimento de competências sociais, nomeadamente a comunicação e o trabalho em equipa.

Esta hipótese é fundamentada em estudos que evidenciam a importância do desporto no desenvolvimento de competências interpessoais, como a comunicação e a cooperação (Gope, 2024; Nozawa & Otani, 2019).

H3: A prática de *padel* está associada a melhorias na saúde física, nomeadamente na força muscular, resistência física e perda/manutenção de peso.

Estudos como os de Sánchez-Alcaraz & Courel-Ibáñez (2022) e Demeco et al. (2022) sugerem que o *padel* melhora significativamente a aptidão física, incluindo a força muscular e a resistência. Além disso, Courel-Ibáñez et al. (2018) observaram melhorias físicas em mulheres de meia-idade que praticam o desporto, com ênfase na resistência abdominal e capacidade aeróbica.

H4: A prática regular de *padel* contribui para a redução dos níveis de ansiedade, bem como para a melhoria da qualidade do sono e do humor.

Esta hipótese é sustentada por estudos que exploram os benefícios psicológicos da prática desportiva regular (Yazıcı et al., 2016; Jange, 2018).

H5: A prática de *padel* está associada a uma maior satisfação geral com a vida e a uma melhor sensação de bem-estar.

Esta hipótese é sustentada por estudos que mencionam os benefícios da atividade física na satisfação geral com a vida e na sensação de bem-estar (Moeijes et al., 2019; Șerban et al., 2017).

H6: O e-WOM (*Electronic Word of Mouth*) exerce influência na perceção e nas decisões dos praticantes de *padel* sobre o desporto.

Esta hipótese é sustentada por estudos que mostram que o *feedback online* e as opiniões em plataformas digitais podem influenciar comportamentos de consumo e decisões dos praticantes (Guven & Işık, 2019; Wu et al., 2020).

4. Desenho do estudo

De acordo com a classificação de Montero e León (2007), este estudo é classificado como uma investigação não experimental, mais especificamente um estudo correlacional ou descritivo-correlacional. Este tipo de investigação é utilizado para explorar relações entre variáveis sem manipular ou intervir diretamente nestas. O objetivo primordial dos estudos correlacionais é determinar a força e a direção das associações entre as variáveis, sem estabelecer causalidade (Montero & León, 2007).

5. Amostra

A amostra deste estudo é composta por 239 participantes da Grande Lisboa, todos praticantes de *padel*. Os critérios de inclusão incluíram:

- **Idade mínima de 18 anos**: Os participantes deveriam ter 18 anos ou mais para poderem participar no estudo. Esta foi uma condição essencial, uma vez que apenas quem confirmasse ser maior de idade poderia continuar a responder ao questionário.
- **Consentimento informado**: Os participantes deveriam concordar em que as suas respostas fossem usadas para fins de investigação. Deveriam aceitar os termos de

participação voluntária e a possibilidade de se retirarem do estudo a qualquer momento sem prejuízo.

- **Praticantes de *padel***: O questionário é especificamente dirigido a praticantes de *padel*, uma vez que as perguntas abordam a frequência da prática, a experiência no desporto e o impacto do *padel* em diversas áreas da vida dos praticantes. Assim, somente aqueles que praticam *padel* foram elegíveis para participar no estudo.
- **Acesso à internet e capacidade de a utilizar**: Como o questionário foi disponibilizado online, era necessário que os participantes tivessem acesso à internet e soubessem como a usar para responder ao questionário.

O tamanho da amostra obtida é considerado adequado para obter uma perspetiva representativa das características e comportamentos dos praticantes deste desporto, permitindo a generalização dos resultados para uma população maior de praticantes de *padel*. De acordo com Lawson e Fisher (2011), as amostras maiores e mais diversas permitem previsões mais exatas e generalizações mais amplas. Uma amostra pequena ou homogénea pode limitar a capacidade de generalizar os resultados para uma população maior. O tipo de amostra utilizada neste estudo foi uma amostra não probabilística por conveniência, o que significa que os participantes foram selecionados em função da disponibilidade e acessibilidade, e não através de um processo de seleção aleatório. Embora este tipo de amostra possa afetar a capacidade de generalizar os resultados para toda a população de praticantes de *padel*, é muito utilizada em estudos exploratórios ou descritivos, em que o objetivo é obter um conhecimento inicial sobre um dado fenómeno (Hamill et al., 1980; Taborsky, 2010).

6. Procedimentos

6.1. Procedimentos de recolha de dados

Os dados foram recolhidos através de um questionário *online* (Anexo 1), criado e disponibilizado via *Google Forms*, permitindo um acesso fácil e rápido para os participantes. Segundo Nayak e Narayan (2019), a utilização de questionários *online* para recolha de dados em investigação tem como principais vantagens: a eficiência de custo, a rapidez e a facilidade de distribuição. As plataformas *online* permitem que os questionários sejam enviados a um grande número de pessoas de forma rápida e económica, possibilitando também a recolha de dados em tempo real e a visualização imediata dos resultados.

O questionário esteve disponível entre os meses de junho e setembro de 2024, durante os quais os participantes puderam responder de forma anónima e voluntária. O questionário *online* foi escolhido porque permite alcançar um maior número de praticantes de *padel*, facilitando a participação através de dispositivos com acesso à internet. Além disso, o uso da plataforma *Google Forms* possibilitou uma gestão eficiente das respostas e a exportação dos dados para análise posterior.

O questionário utilizado neste estudo foi desenvolvido pelo investigador, com base numa revisão da literatura sobre os impactos da prática desportiva na vida dos praticantes de *padel*. Antes de ser aplicado, foi submetido a um pré-teste para assegurar que as questões eram claras e adequadas ao público-alvo, bem como para garantir a validade do instrumento de recolha de dados. Este pré-teste foi realizado a 25 participantes, que preencheram a versão preliminar através do *Google Forms*. Os participantes foram selecionados com base nos critérios estabelecidos para a amostra final, nomeadamente a prática de *padel* e o acesso à internet. Os resultados do pré-teste revelaram que o questionário é, em geral, claro e compreensível. A maioria dos participantes completou o questionário em aproximadamente 10 minutos, o que estava dentro do tempo previsto.

O questionário mede várias dimensões sociodemográficas (idade, género, situação profissional, habilitações literárias, entre outras) e relacionadas com a prática do *padel* e o seu impacto na vida dos praticantes, incluindo:

- **Benefícios físicos e mentais:** Avaliação do impacto do na força muscular, resistência física, bem-estar geral, humor, qualidade do sono e redução da ansiedade (Courel-Ibáñez et al., 2018; Demeco et al., 2022; Pradas et al., 2021; Courel-Ibáñez & Llorca-Miralles, 2021);
- **Competências profissionais e sociais**: Investigação sobre como o *padel* influencia o desempenho no trabalho, a gestão do tempo, o trabalho em equipa e as capacidades de comunicação (Metelski, 2019; Surichaqui-Tiza et al., 2021);
- **Qualidade de vida**: Análise da contribuição do *padel* para o aumento da satisfação com a vida e a energia no dia-a-dia. (Ingrassia et al., 2020; Moeijes et al., 2019; Șerban et al., 2017).
- **Influência do e-WOM**: Exploração do impacto das opiniões e *feedbacks online* sobre a prática do e as decisões dos praticantes (Ghate & Sheikhalizadeh, 2020; Wu et al., 2020).

6.2. Procedimentos de análise de dados

Os dados recolhidos foram analisados através do *software* MAXQDA *Analytics Pro*, versão 24.3.0, uma ferramenta para análise de dados mistos, que permite trabalhar tanto com dados qualitativos como quantitativos. A análise descritiva foi realizada neste programa para caracterizar a amostra e descrever as variáveis demográficas e profissionais, como a idade, o sexo e as habilitações académicas. Foram calculadas a média, o desvio padrão, as frequências e as percentagens, obtendo-se, assim, uma perspetiva clara da composição da amostra e dos resultados associados a cada variável.

Para análise estatísticas mais complexas, foi usado o programa JASP (*Jeffreys's Amazing Statistics Program*) versão 0.19.00, um *software* gratuito que ajuda a realizar análises estatísticas de forma mais fácil. Este programa tem uma interface simples e permite realizar vários tipos de análises, como correlações, regressão, análise da consistência dos dados, entre muitas outras (Han & Dawson, 2020; Love et al., 2019).

Assim, para explorar se a prática do *padel* influencia a vida dos praticantes em diversas dimensões (profissional, social, saúde física, qualidade de vida, saúde mental), foi utilizada a análise de correlação de *Spearman*. Esta técnica estatística foi selecionada, porque é uma técnica estatística não paramétrica que permite analisar associações entre variáveis que não necessariamente seguem uma distribuição normal ou quando as relações entre as variáveis são monotónicas, mas não necessariamente lineares. Ao contrário da correlação de *Pearson*, que exige a normalidade dos dados e presume uma relação linear, a correlação de *Spearman* é mais flexível, sendo adequada para variáveis ordinais ou contínuas que não atendem a estes pressupostos (Marôco, 2021).

Para explorar a influência do e-WOM na perceção e promoção do *padel*, foi realizada uma regressão linear. Esta análise foi escolhida por permitir prever a influência de uma ou mais variáveis independentes (como o *feedback e opiniões online sobre o padel*) na variável dependente (neste caso, a *partilha de experiências online sobre o padel*, que também faz parte do conceito de e-WOM). A regressão linear é ideal para estudar relações de causa e efeito, determinando o peso de cada variável independente no modelo preditivo (Marôco, 2021).

A consistência interna dos itens que avaliam cada dimensão foi calculada através do coeficiente *Alpha de Cronbach*. Este coeficiente foi utilizado para garantir a fiabilidade

dos itens de cada escala, permitindo aferir se os diferentes itens de cada dimensão avaliam de forma consistente o mesmo constructo (Marôco, 2021).

7. Questões Éticas

Durante todas as fases do estudo, é importante ter em conta que o processo deve ser conduzido de maneira ética e íntegra. Nesse sentido, o estudo seguiu todas as diretrizes éticas para investigação com seres humanos, assegurando questões como a confidencialidade, o consentimento informado dos participantes, entre outras questões pertinentes (Ilfeld, 2006; Resnik, 2009; Smith-Tyler, 2007).

CAPÍTULO III- ANÁLISE DOS RESULTADOS

8. Análise Descritiva

8.1. Análise descritiva

No presente estudo, participaram 235 indivíduos, a média das idades foi de aproximadamente 36 anos, com um desvio padrão de 11 anos. Isto indica que a maioria dos participantes está dentro da faixa dos 36-45 anos, com uma dispersão razoável em torno desta média, o que demonstra a variedade de idades. No que diz respeito ao sexo, a maioria é do sexo masculino (81%; N=191) (Gráfico 1).

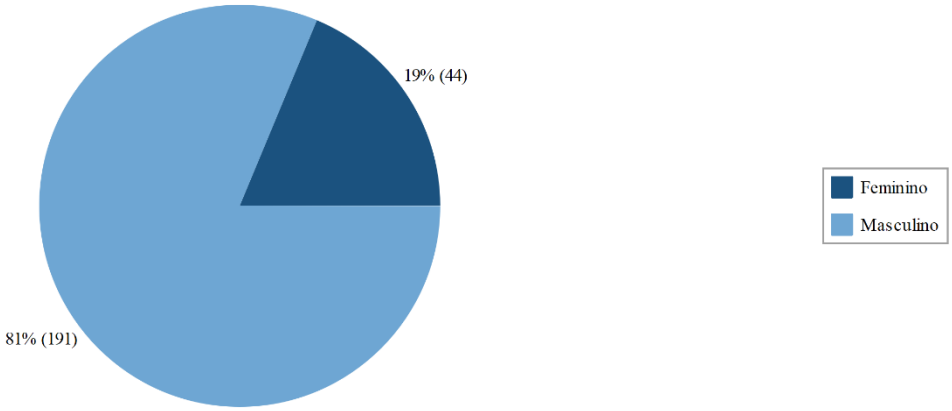


Gráfico 1. Distribuição de respondentes por sexo

O Gráfico 2 apresenta a distribuição das habilitações académicas dos participantes no estudo. Muitos dos respondentes possuem licenciatura (43%, N= 101 pessoas). Seguem-se aqueles com mestrado, que representam 34% (N=80), e 20% (N=47) dos participantes indicaram ter concluído o ensino secundário. Apenas 3% (N=6) possuem doutoramento, e um participante (menos de 1%) indicou ter o ensino básico completo. Desta forma, verifica-se que a maior parte da amostra possui formação académica superior (licenciatura ou mestrado).

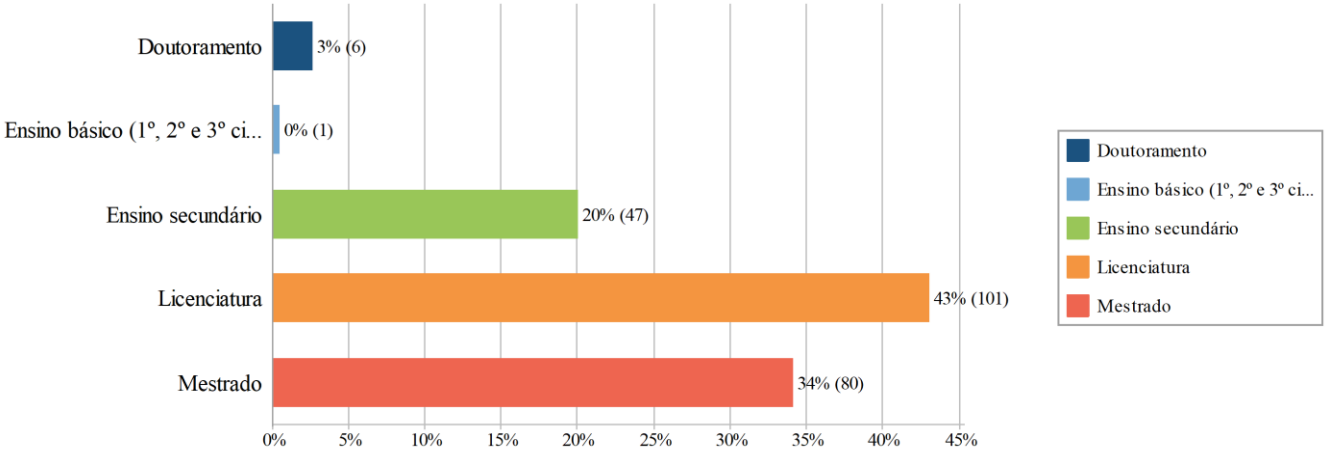


Gráfico 2. Distribuição dos respondentes por habilitação académica

O Gráfico 3 mostra a distribuição dos participantes do estudo em relação à sua situação de coabitação. Uma grande parte dos inquiridos vive com o cônjuge ou parceiro(a), representando 43% (N=101). Em seguida, 26% (N=62) vivem com outros parentes adultos. Uma menor percentagem, 13% (N=30), indicou viver sozinho(a). Outras situações incluem 10% (N=24) que vivem com filhos menores de idade, 3% (N=8) que vivem com outros adultos (não familiares) e 3% (N=8) que vivem com filhos adultos.

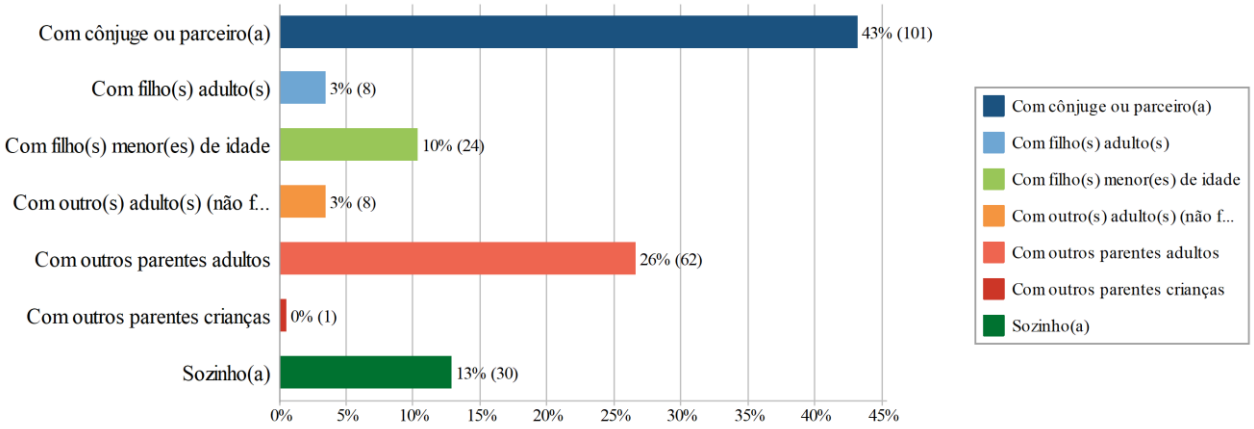


Gráfico 3. Distribuição dos respondentes por situação de coabitação

O Gráfico 4 representa a distribuição dos participantes de acordo com a sua situação de emprego. A grande maioria, 70% (N=164), encontra-se empregada a tempo inteiro. A

segunda maior percentagem corresponde a trabalhadores independentes, que representam 21% (N=50).

Estes dados refletem uma amostra maioritariamente ativa no mercado de trabalho.

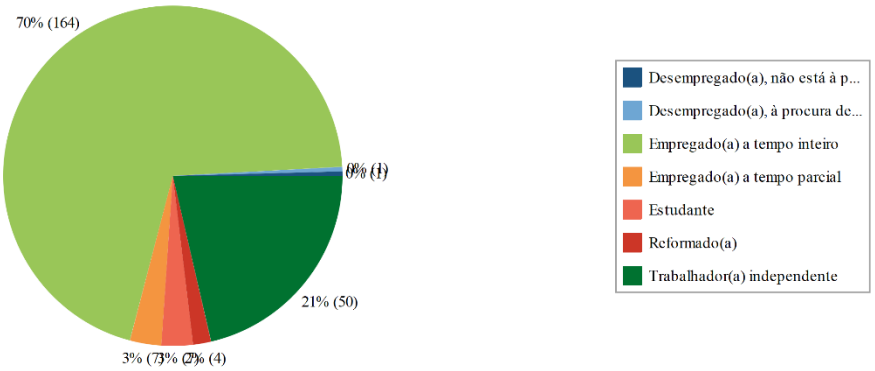


Gráfico 4. Distribuição dos respondentes por situação profissional

Relativamente ao cargo atual, 29% dos participantes (N=68, 29 %) indicou estar no cargo entre 1 a 3 anos. Seguem-se 48 participantes (20,4%) que estão no cargo há mais de 10 anos, enquanto 44 participantes (18,7%) têm entre 4 a 6 anos de experiência no cargo atual. Um total de 42 participantes (17,9%) mencionou estar no cargo há menos de um ano, e 21 participantes (8,9%) indicaram ter entre 7 a 10 anos de permanência no cargo.

Perfil Desportivo

Relativamente ao tempo de prática de *padel*, mais de 1/3 dos participantes (N=92, 39,1%) indicou praticar *padel* entre 1 e 3 anos. Outros 88 participantes (37,4%) mencionaram praticar entre 4 a 6 anos. Um total de 22 participantes (9,4%) afirmou praticar há 7 a 10 anos, enquanto 10 participantes (4,3%) reportaram praticar há mais de 10 anos. Por fim, 23 participantes (9,8%) indicaram praticar *padel* há menos de 1 ano.

A maioria dos praticantes encontra-se numa fase intermediária de prática, com até 6 anos de experiência no *padel*, sugerindo que o grupo é composto em grande parte por jogadores relativamente novos, mas com experiência suficiente para avaliar o impacto do desporto nas suas vidas. Isto pode indicar, também, que o *padel* está a ganhar popularidade de forma consistente nos últimos anos.

No Gráfico 5, observa-se a distribuição dos níveis de competência no *padel* entre os participantes do estudo. A maioria dos inquiridos (N=134, 57%) classificou-se como

"Intermediário", enquanto 67 participantes (29%) indicaram estar no nível "Avançado". Um grupo menor de participantes, 28 pessoas (12%), declarou ser "Iniciante", e apenas 6 participantes (3%) identificaram-se como "Profissionais".

A distribuição indica que a maioria dos participantes possui um nível intermediário de competências no *padel*, seguido por uma parte significativa de jogadores avançados. Isto sugere que a amostra é composta maioritariamente por jogadores que têm um conhecimento razoável do desporto, mas com uma participação limitada de atletas profissionais.

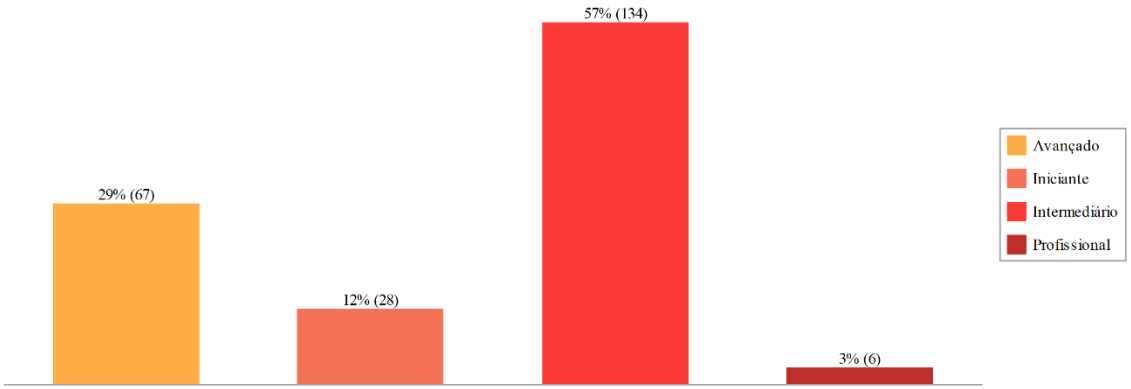


Gráfico 5. Distribuição dos participantes por níveis de competência

Impacto Profissional

Quando questionados sobre a afirmação "*Considero que praticar padel melhora as minhas competências profissionais, como o desempenho e a gestão de tempo*. ", 87 participantes (37 %) indicaram que "Concordam", e 52 participantes (22,1%) afirmaram "Concordar totalmente". Juntos, estes dois grupos somam 59,1% dos participantes que concordam, de alguma forma, com a afirmação. Em contrapartida, 24 participantes (10,2%) "Discordaram", e 4 participantes (1,7%) "Discordaram totalmente", resultando em 11,9% de discordância geral. Além disso, 68 participantes (28,9%) optaram por uma posição neutra, indicando que "Não concordam nem discordam".

45% dos participantes (N=106), concorda que o *padel* ajuda a desenvolver competências úteis no trabalho, como a disciplina. Além disso, 30% (N=71) concorda totalmente com esta afirmação, reforçando o impacto positivo do desporto no ambiente profissional.

Ao questionar os participantes sobre se o *padel* os ajuda a desenvolver competências úteis no trabalho, como o trabalho em equipa, 45% (106 participantes) concorda com essa afirmação. Além disso, 18% (43 participantes) concorda totalmente, o que reforça a ideia de que o *padel* contribui para o desenvolvimento destas competências.

Impacto Social

Quando questionados sobre a afirmação "*O padel melhora a minha capacidade de relacionamento com os outros*", a maioria (51,1%) indicaram que "Concordam", e 86 participantes (36,6%) afirmaram "Concordar totalmente". Isto significa que 87,7% dos participantes acreditam que o *padel* melhora as suas capacidades de relacionamento. Em contrapartida, apenas 4 participantes (1,7%) "Discordaram", e 25 participantes (10,6%) indicaram que "Não concordam nem discordam", mantendo-se neutros em relação à afirmação.

Quando questionados sobre a afirmação "O *padel* melhora a minha comunicação", 121 participantes (51,5%) indicaram que "Concordam", e 56 participantes (23,8%) afirmaram "Concordar totalmente". Isto significa que 75,3% dos participantes acreditam que a prática de *padel* tem um efeito positivo na sua capacidade de comunicação.

Por outro lado, 12 participantes (5,1%) "Discordaram", e 46 participantes (19,6%) indicaram que "Não concordam nem discordam", demonstrando uma certa neutralidade em relação à influência do *padel* na sua comunicação.

Quando questionados sobre se o *padel* faz com que os participantes tenham uma atitude mais colaborativa com os outros, 56% (131) indicaram que concordam e 25% (58) concordaram totalmente. Apenas 6% (15) dos participantes discordaram, enquanto 13% (30) afirmaram que não concordam nem discordam, e 1 participante (0%) discordou totalmente. Isto sugere que a maioria dos participantes percebe um efeito positivo do *padel* na sua colaboração com os outros.

Impacto na Saúde Física

Quando questionados se o *padel* tem um impacto positivo na sua força muscular, a maioria dos participantes expressou uma resposta positiva. Especificamente, 51,1% (120) dos participantes concordaram que o *padel* melhora a sua força muscular, enquanto 32,3%

(76) afirmaram concordar totalmente com esta afirmação. Apenas uma pequena parte, 6,4% (15), discordou, e 0,4% (1) discordou totalmente. Além disso, 9,8% (23) dos participantes indicaram que não concordavam nem discordavam. Estes resultados sugerem que a grande maioria dos praticantes de *padel* percebem a prática deste desporto como uma atividade que contribui de forma positiva para o desenvolvimento da sua força muscular, com mais de 80% das respostas a confirmar esta perceção positiva.

Quando questionados sobre se o *padel* tem um impacto positivo na perda ou manutenção do peso, a maioria dos participantes apresentou uma resposta afirmativa. Especificamente, 53% (125) dos participantes concordaram com a afirmação, ao passo que 29% (67) concordaram totalmente. Por outra parte, uma pequena parte dos inquiridos discordou: 3% (8) discordaram e 0% (1) discordou totalmente. Além disso, 14% (34) indicaram que não concordavam nem discordavam. Estes resultados sugerem que a maioria dos praticantes de *padel* acredita que este desporto contribui positivamente para a sua perda ou manutenção do peso.

Quando questionados sobre o impacto do *padel* na sua resistência física, 50% (118) dos participantes afirmaram que concordam e 47% (110) concordaram totalmente, o que demonstra que a maioria dos praticantes acredita que o *padel* tem um impacto positivo na resistência física. Apenas 1 participante discordou e 1% (2) discordaram totalmente, enquanto 2% (4) afirmaram que não concordam nem discordam. Isto sugere uma perceção maioritariamente positiva do impacto do *padel* na resistência física dos praticantes.

Qualidade de Vida

Quando questionados se praticar *padel* faz com que se sintam com mais energia e disposição, 43% (102) dos participantes indicaram que concordam, e 50% (117) concordaram totalmente. Apenas 1% (3) discordou, e 6% (13) assinalaram que não concordam nem discordam. Isto sugere que a vasta maioria dos participantes percebe um aumento de energia e disposição ao praticar *padel*.

A maioria dos participantes, 66% (155), concordaram totalmente que a prática de *padel* contribui para a sua sensação geral de bem-estar, enquanto 33% (77) também concordaram. Apenas 1% (2) dos inquiridos indicaram que não concordam nem discordam, e nenhum discordou totalmente. Isto revela que a prática do *padel* é amplamente percebida como um fator que promove o bem-estar geral entre os praticantes.

Quando questionados sobre se a prática de *padel* aumenta a sua satisfação geral com a vida, 35% (83) dos participantes indicaram que concordam, enquanto 57% (134) concordaram totalmente. Apenas 1% (2) dos participantes discordou e 7% (16) afirmaram que não concordam nem discordam. Estes dados indicam que a grande maioria dos participantes considera que a prática do *padel* contribui para aumentar a sua satisfação com a vida.

Impacto da Saúde Mental

Mais de um terço dos participantes, 40% (N=95), concorda que praticar *padel* os faz sentir menos ansiosos, ao passo que 25% (N=59) concorda totalmente com esta afirmação. Por outro lado, 29% (N=67) dos inquiridos indicaram que não concordam nem discordam, 5% (12) discordam e 1% (2) discordam totalmente. Estes dados apontam que, embora a maioria perceba a prática do *padel* como uma forma de aliviar a ansiedade, uma parte considerável permanece neutra ou não partilha esta perspetiva.

44% dos participantes (N=104), concorda que praticar *padel* melhora a qualidade do seu sono, enquanto 17% (40) concorda totalmente. No entanto, uma parte significativa dos inquiridos, 32% (76), não concorda nem discorda, indicando neutralidade relativamente ao impacto do *padel* na qualidade do sono. Um número menor de participantes, 5% (12), discordou e 1% (3) discordou totalmente. Isto demonstra que, apesar de muitos reconhecerem os benefícios do *padel* para o sono, ainda há uma parte considerável que não tem uma opinião formada ou discorda desta melhoria.

A maioria dos participantes, 52% (122), concorda que praticar *padel* melhora o humor, enquanto 35% (82) concorda totalmente. Apenas 1% (2) dos inquiridos discorda, e 12% (29) indicaram que não concordam nem discordam, demonstrando uma posição neutra. Estes dados sugerem que a prática de *padel* é vista como benéfica para o humor dos praticantes.

Padel e e-WOM

No que diz respeito à partilha de experiências sobre *padel online*, 31% (N=72) dos participantes afirmaram concordar com a afirmação de que costumam partilhar estas experiências, enquanto 10% (N=23) concordam totalmente. No entanto, 25% (N=58) dos

inquiridos discordaram e 14% (N=33) discordaram totalmente, revelando uma tendência significativa de não partilhar estas experiências online. Por outro lado, 21% (N=49) dos participantes mantêm uma postura neutra, ao indicarem que nem concordam nem discordam, o que sugere que a partilha de experiências de *padel online* não é uma prática comum entre a maioria dos inquiridos.

Quando questionados sobre a influência do *feedback online* nas suas decisões relacionadas ao *padel*, 22% (N=51) dos participantes indicaram que concordam, enquanto 9% (N=21) concordam totalmente. Porém, 21% (N=49) discordaram e 9% (N=21) discordaram totalmente. A maior percentagem dos participantes, 40% (N=93), indicou que não concordam nem discordam. Estes resultados sugerem que a maioria dos inquiridos tende a não ser fortemente influenciada pelo *feedback online* relativamente às suas decisões sobre o desporto.

Quando questionados sobre a importância das opiniões *online* sobre a prática de *padel*, 34% (N=80) dos participantes indicaram que concordam, enquanto 9% (N=21) concordam totalmente. No entanto, 14% (N=32) discordaram, e 8% (N=18) discordaram totalmente. A maior parte dos participantes, 36% (N=84), afirmou que não concordam nem discordam. Estes dados sugerem que, embora uma parte significativa dos praticantes considere as opiniões online importantes, uma grande percentagem destes tende a manter uma posição neutra ou indiferente relativamente à influência destas opiniões.

8.2. Análise da consistência interna

Para avaliar a consistência interna dos itens que medem o impacto do *padel* nos vários domínios, foi realizada uma análise de confiabilidade utilizando o *Alfa de Cronbach*

No que diz respeito aos itens que compõem o *Impacto Profissional*, o valor obtido para o *Alfa de Cronbach* foi de 0.8, indicando que a escala apresenta uma boa consistência interna (Hair et al., 2010) (Tabela 1).

Tabela 1. Análise da consistência interna para a dimensão *Impacto Profissional*

	Valor
Alfa de Cronbach	0,88
Casos válidos	235 (100.0%)
Casos ausentes	0 (0.0%)

O resultado obtido para os itens que compõe a dimensão *Impacto Social* foi um *Alfa de Cronbach* de 0.8, indicando uma boa consistência interna entre os itens (Tabela 2).

Tabela 2. Análise da consistência interna para a dimensão *Impacto Social*

	Valor
Alfa de Cronbach	0,817
Casos válidos	235 (100.0%)
Casos ausentes	0 (0.0%)

A análise de consistência interna para os itens que avaliam o *Impacto na Saúde Física* apresentou um valor de *Alpha de Cronbach* de 0,7 que é considerada aceitável., embora ligeiramente no limite inferior do que é considerado ideal (Tabela 3).

Tabela 3. Análise da consistência interna para a dimensão *Impacto na Saúde Física*

	Valor
Alfa de Cronbach	0,701
Casos válidos	235 (100.0%)
Casos ausentes	0 (0.0%)

A análise da consistência interna para os itens que avaliam o *Impacto na Qualidade de Vida* revelou um valor de *Cronbach's* α de 0.7. Este valor indica uma consistência interna aceitável (Tabela 4).

Tabela 4. Análise da consistência interna para os itens que avaliam o *Impacto na Qualidade de Vida*

	Valor
Alfa de Cronbach	0,759
Casos válidos	235 (100.0%)
Casos ausentes	0 (0.0%)

A tabela abaixo apresenta o valor do *Alpha de Cronbach* para os itens que avaliam o Impacto na Saúde Mental, com um valor de 0.7. Este valor indica uma consistência interna aceitável entre os itens (Tabela 5).

Tabela 5. Análise da consistência interna para os itens que avaliam o *Impacto na Saúde Mental*

	Valor
Alfa de Cronbach	0,739
Casos válidos	235 (100.0%)
Casos ausentes	0 (0.0%)

A tabela abaixo apresenta o valor do *Alpha de Cronbach* para os itens que avaliam o e-WOM, com um valor de 0,8. Este valor indica uma consistência interna boa (Tabela 6).

Tabela 6. Análise da consistência interna para os itens que avaliam o *Impacto do e-WOM*

	Valor
Alfa de Cronbach	0,8
Casos válidos	235 (100.0%)
Casos ausentes	0 (0.0%)

8.3. Análise correlacional

Tempo e Frequência de Prática de Padel e o Impacto nas Competências Profissionais

A análise das correlações de *Spearman* entre o *Tempo de Prática de Padel* e a *Frequência de Prática de Padel* e o *Impacto nas Competências Profissionais* revela alguns padrões interessantes.

No que diz respeito ao *Tempo de Prática de Padel,* não foram observadas correlações significativas com as competências profissionais analisadas. A correlação entre o *Tempo de Prática de Padel* e o *Desempenho e Gestão de Tempo* foi muito baixa e não significativa (rho = -0,028, p = 0,3366), sugerindo que o tempo dedicado à prática de *padel* não está relacionado com o impacto percebido no desempenho e gestão de tempo. A correlação entre o *Tempo de Prática de Padel* e a *Disciplina* também não foi significativa (rho = -0,056, p = 0,1962), assim como a correlação com o *Trabalho em Equipa* (rho = -0,001, p = 0,4958), indicando que o tempo de prática de *padel* não parece ter impacto significativo nestas competências.

Por outro lado, a *Frequência de Prática Padel* apresentou algumas correlações significativas com as competências profissionais. A *Frequência de Prática de Padel* teve uma correlação negativa significativa com o *Desempenho e Gestão de Tempo* (rho = -0,210, p = 0,0006), sugerindo que uma maior frequência de prática de *padel* está associada a uma perceção de menor impacto positivo no desempenho e gestão de tempo. A

correlação entre a *Frequência de Prática de Padel* e a *Disciplina* também foi negativa e significativa (rho = -0,210, p = 0,0006), indicando que praticantes que jogam *padel* com mais frequência tendem a perceber um menor impacto positivo na disciplina. Além disso, a correlação entre a *Frequência de Prática de Padel* e o *Trabalho em Equipa* foi negativa e significativa (rho = -0,167, p = 0,0051), sugerindo que uma maior frequência de prática de *padel* está associada a uma menor perceção de impacto positivo na capacidade de trabalho em equipa.

Em relação às competências profissionais entre si, verificaram-se correlações positivas fortes e significativas. A correlação entre o *Desempenho e Gestão de Tempo* e a *Disciplina* foi forte (rho = 0,736, p < 0,0001), sugerindo que indivíduos que percebem um maior impacto no desempenho também percebem um maior impacto na disciplina. Da mesma forma, a correlação entre o *Desempenho e Gestão de Tempo* e *o Trabalho em Equipa* foi positiva e significativa (rho = 0,625, p < 0,0001), indicando que aqueles que percebem melhorias no desempenho e gestão de tempo também percebem melhorias na capacidade de trabalho em equipa. A correlação entre a *Disciplina* e o *Trabalho em Equipa* foi igualmente forte (rho = 0,721, p < 0,0001), mostrando uma relação robusta entre estas duas competências.

Em conclusão, enquanto o tempo de prática de *padel* não apresenta correlações significativas com as competências profissionais, a frequência de prática está negativamente associada a perceções de impacto positivo no desempenho, disciplina e trabalho em equipa. As competências profissionais analisadas, por sua vez, mostram fortes inter-relações positivas, indicando que melhorias numa destas competências estão associadas a melhorias nas outras (Tabela 7).

Tabela 7. Correlações de *Spearman* entre o Tempo de Prática de Padel e Frequência de Prática de *Padel* e o Impacto nas Competências Profissionais

	Tempo de Prática	**Frequência de Prática**	**Desempenho e Gestão de tempo**	**Disciplina**	**Trabalho em Equipa**
Tempo de Prática		0,196 (p=0,0013) N=235	-0,028 (p=0,3366) N=235	-0,056 (p=0,1962) N=235	-0,001 (p=0,4958) N=235
Frequência de Prática	0,196 (p=0,0013) N=235		-0,210 (p=0,0006) N=235	-0,210 (p=0,0006) N=235	-0,167 (p=0,0051) N=235

Desempenho e Gestão de tempo	-0,028 (p=0,3366) N=235	-0,210 (p=0,0006) N=235		0,736 (p=0,0000) N=235	0,625 (p=0,0000) N=235
Disciplina	-0,056 (p=0,1962) N=235	-0,210 (p=0,0006) N=235	0,736 (p=0,0000) N=235		0,721 (p=0,0000) N=235
Trabalho em Equipa	-0,001 (p=0,4958) N=235	-0,167 (p=0,0051) N=235	0,625 (p=0,0000) N=235	0,721 (p=0,0000) N=235	

Tempo de Prática de Padel e Frequência de Prática de Padel e Impacto nas Competências Sociais

A análise das correlações de *Spearman* entre o *Tempo de Prática de Padel* e a *Frequência de Prática de Padel* e o *Impacto nas Competências Sociais* revelou diferentes níveis de associação entre as variáveis.

No que diz respeito ao *Tempo de Prática de Padel* não foram observadas correlações significativas com as competências sociais avaliadas. A correlação entre o *Tempo de Prática de Padel* e o *Relacionamento com os Colegas* foi muito baixa e não significativa (rho = 0,017, p = 0,3950), indicando que o tempo de prática de *padel* não está relacionado com a perceção de melhora nos relacionamentos interpessoais. A correlação entre o *Tempo de Prática de Padel* e a *Comunicação* também não foi significativa (rho = -0,011, p = 0,4310), sugerindo que o tempo dedicado ao *padel* não tem um impacto notável na comunicação entre os praticantes. Da mesma forma, a correlação entre o *Tempo de Prática de Padel* e a *Atitude Colaborativa* foi baixa e não significativa (rho = 0,055, p = 0,2015), indicando que o tempo de prática de *padel* não está associado a uma melhoria na colaboração.

Em contraste, a *Frequência de Prática de Padel* apresentou algumas correlações significativas com as competências sociais. A correlação entre a *Frequência de Prática de Padel* e o *Relacionamento com os Colegas* foi negativa e significativa (rho = -0,166, p = 0,0055), sugerindo que uma maior frequência de prática de *padel* pode estar associada a uma perceção de menor impacto positivo nos relacionamentos interpessoais. A *Comunicação* também apresentou uma correlação negativa, embora não significativa (rho = -0,103, p = 0,0569), o que indica uma tendência, mas não suficiente para uma conclusão estatisticamente relevante. Por outro lado, a correlação entre a *Frequência de Prática de*

Padel e a *Atitude Colaborativa* foi negativa, mas não significativa (rho = -0,064, p = 0,1636).

Por fim, as competências sociais analisadas apresentaram correlações fortes e significativas entre si. O *Relacionamento com os Colegas* mostrou uma correlação positiva forte com a *Comunicação* (rho = 0,607, p < 0,0001) e com a Atitude Colaborativa (rho = 0,622, p < 0,0001). A *Comunicação* também apresentou uma forte correlação positiva com a *Atitude Colaborativa* (rho = 0,620, p < 0,0001). Estes resultados sugerem que os indivíduos que percebem melhorias numa destas competências sociais tendem a notar melhorias nas outras.

Em suma, os resultados indicam que, embora o tempo de prática de *padel* não tenha uma relação significativa com as competências sociais, a frequência de prática tem uma correlação negativa com o impacto percebido nos relacionamentos interpessoais. Além disso, há uma forte inter-relação positiva entre as competências sociais, sugerindo que melhorias numa competência social estão associadas a melhorias nas outras (Tabela 8).

Tabela 8. Correlações de *Spearman* entre o *Tempo de Prática de Padel* e *Frequência de Prática de Padel* e o *Impacto nas Competências Sociais*

	Tempo de Prática	**Frequência de Prática**	**Relacionamento com os outros**	**Comunicação**	**Atitude Colaborativa**
Tempo de Prática		0,196 (p=0,0013) N=235	0,017 (p=0,3950) N=235	-0,011 (p=0,4310) N=235	0,055 (p=0,2015) N=235
Frequência de Prática	0,196 (p=0,0013) N=235		-0,166 (p=0,0055) N=235	-0,103 (p=0,0569) N=235	-0,064 (p=0,1636) N=235
Relacionamento com os outros	0,017 (p=0,3950) N=235	-0,166 (p=0,0055) N=235		0,607 (p=0,0000) N=235	0,622 (p=0,0000) N=235
Comunicação	-0,011 (p=0,4310) N=235	-0,103 (p=0,0569) N=235	0,607 (p=0,0000) N=235		0,620 (p=0,0000) N=235
Atitude Colaborativa	0,055 (p=0,2015) N=235	-0,064 (p=0,1636) N=235	0,622 (p=0,0000) N=235	0,620 (p=0,0000) N=235	

Tempo de Prática de Padel e Frequência de Prática de Padel na Saúde Física

No que diz respeito ao *Tempo de Prática de Padel,* as correlações com as variáveis de saúde física não foram significativas. A correlação entre o *Tempo de Prática de Padel* e a *Força Muscular* foi fraca e não significativa (rho = 0,046, p = 0,2410), sugerindo que o tempo de prática não está associado a uma melhoria significativa na força muscular. Da mesma forma, a correlação entre o *Tempo de Prática de Padel* e a *Resistência Física* foi baixa e não significativa (rho = 0,072, p = 0,1373), indicando que o tempo de prática de *padel* não tem um impacto claro na resistência física dos praticantes. Por fim, a correlação entre o *Tempo de Prática de Padel* e a *Perda ou Manutenção de Peso* foi também insignificante (rho = 0,026, p = 0,3445), mostrando que o tempo de prática não está relacionado diretamente com a perceção de perda ou manutenção de peso.

Em contraste, a *Frequência de Prática de Padel* apresentou uma correlação negativa e marginalmente significativa com a *Força Muscular* (rho = -0,106, p = 0,0527), sugerindo uma tendência de que praticantes que jogam *padel* com maior frequência percebem um impacto ligeiramente menor na força muscular. No entanto, esta correlação não é suficientemente forte para ser considerada estatisticamente significativa. Da mesma forma, a correlação entre a *Frequência de Prática de Padel* e a *Resistência Física* foi negativa, mas não significativa (rho = -0,060, p = 0,1786). Por outro lado, a correlação entre a *Frequência de Prática de Padel* e a *Perda ou Manutenção de Peso* foi insignificante (rho = -0,023, p = 0,3640), sugerindo que a frequência de prática não tem um impacto notável na perda ou manutenção de peso.

Por outro lado, as variáveis de saúde física entre si apresentaram correlações positivas fortes e significativas. A correlação entre a *Força Muscular* e a *Resistência Física* foi forte (rho = 0,579, p < 0,0001), indicando que os praticantes que percebem um aumento na força muscular também percebem uma melhoria na resistência física. Da mesma forma, a correlação entre a Força Muscular e a Perda ou Manutenção de Peso foi moderada e significativa (rho = 0,434, p < 0,0001), sugerindo que uma melhoria na força muscular está associada a uma maior perceção de perda ou manutenção de peso. A correlação entre a *Resistência Física* e a *Perda ou Manutenção de Peso* também foi moderada e significativa (rho = 0,463, p < 0,0001), indicando que melhorias na resistência física estão associadas a uma maior perceção de perda ou manutenção de peso.

Em suma, os resultados indicam que, embora o tempo de prática de *padel* não apresente correlações significativas com os indicadores de saúde física, a frequência de prática tem

uma relação negativa marginal com a força muscular. As variáveis de saúde física, por sua vez, mostram fortes inter-relações positivas, sugerindo que melhorias numa área, como a força muscular ou a resistência física, tendem a estar associadas a melhorias em outras áreas de saúde física (Tabela 9).

Tabela 9. Correlações de *Spearman* entre o *Tempo de Prática* e *Frequência de Prática de Padel* e o *Impacto na Saúde Física*

	Tempo de Prática	**Frequência de Prática**	**Força Muscular**	**Resistência Física**	**Perda ou Manutenção de Peso**
Tempo de Prática		0,196 (p=0,0013) N=235	0,046 (p=0,2410) N=235	0,072 (p=0,1373) N=235	0,026 (p=0,3445) N=235
Frequência de Prática	0,196 (p=0,0013) N=235		-0,106 (p=0,0527) N=235	-0,060 (p=0,1786) N=235	-0,023 (p=0,3640) N=235
Força Muscular	0,046 (p=0,2410) N=235	-0,106 (p=0,0527) N=235		0,579 (p=0,0000) N=235	0,434 (p=0,0000) N=235
Resistência Física	0,072 (p=0,1373) N=235	-0,060 (p=0,1786) N=235	0,579 (p=0,0000) N=235		0,463 (p=0,0000) N=235
Perda ou Manutenção de Peso	0,026 (p=0,3445) N=235	-0,023 (p=0,3640) N=235	0,434 (p=0,0000) N=235	0,463 (p=0,0000) N=235	

Tempo de Prática e Frequência de prática de Padel e Qualidade de Vida

No que se refere ao *Tempo de Prática de Padel*. As correlações com os indicadores de qualidade de vida não foram significativas. A correlação entre o *Tempo de Prática de Padel* e a *Energia e Disposição* foi negativa e insignificante (rho = -0,021, p = 0,3744), sugerindo que o tempo dedicado ao *padel* não tem uma relação clara com o aumento ou diminuição da energia e disposição dos praticantes. Da mesma forma, a correlação entre o *Tempo de Prática de Padel* e a *Sensação Geral de Bem-Estar* também foi insignificante (rho = 0,030, p = 0,3260), o que indica que o tempo de prática não está diretamente relacionado à melhoria no bem-estar. Por fim, a correlação entre o *Tempo de Prática de Padel* e a *Satisfação Geral com a Vida* foi praticamente nula e insignificante (rho = 0,006, p = 0,4656), sugerindo que o tempo de prática de *padel* não está associado a mudanças percetíveis na satisfação com a vida.

Em contraste, a *Frequência de Prática de Padel* apresentou algumas correlações significativas. A correlação entre a *Frequência de Prática de Padel* e a *Energia e Disposição* foi negativa, mas não significativa (rho = -0,040, p = 0,2690), indicando uma tendência não significativa de que maior frequência de prática esteja associada a uma menor energia percebida. A correlação entre a *Frequência de Prática de Padel* e a *Sensação Geral de Bem-Estar* foi igualmente negativa e não significativa (rho = -0,062, p = 0,1733). No entanto, a correlação entre a *Frequência de Prática de Padel* e a *Satisfação Geral com a Vida* foi negativa e significativa (rho = -0,181, p = 0,0027), sugerindo que indivíduos que praticam *padel* com maior frequência tendem a relatar menor satisfação geral com a vida.

Em relação às variáveis de qualidade de vida entre si, observou-se correlações positivas fortes e significativas. A correlação entre *Energia e Disposição* e *Sensação Geral de Bem-Estar* foi forte e significativa (rho = 0,614, p < 0,0001), indicando que praticantes que relatam maiores níveis de energia e disposição também tendem a relatar uma maior sensação de bem-estar. Da mesma forma, a *Energia e Disposição* mostrou uma correlação moderada e significativa com a *Satisfação Geral com a Vida* (rho = 0,494, p < 0,0001), sugerindo que níveis mais altos de energia estão associados a uma maior satisfação com a vida. A correlação entre *Sensação Geral de Bem-Estar* e *Satisfação Geral com a Vida* foi igualmente forte (rho = 0,640, p < 0,0001), sugerindo que indivíduos com maior sensação de bem-estar tendem a relatar uma maior satisfação com a vida.

Em suma, os resultados indicam que o tempo de prática de *padel* não tem correlações significativas com os indicadores de qualidade de vida, enquanto a frequência de prática está negativamente associada à satisfação geral com a vida. As variáveis de qualidade de vida, por sua vez, mostram fortes inter-relações positivas, indicando que melhorias na energia, bem-estar e satisfação com a vida estão fortemente associadas entre si (Tabela 10).

Tabela 10. Correlações de *Pearson* entre o *Tempo de Prática de Padel* e *Frequência de Prática de Padel* e o *Impacto na Qualidade de Vida*

	Tempo de Prática	**Frequência de Prática**	**Energia e Disposição**	**Sensação Geral de Bem-Estar**	**Satisfação Geral com a Vida**
Tempo de Prática		0,196 (p=0,0013) N=235	-0,021 (p=0,3744) N=235	0,030 (p=0,3260) N=235	0,006 (p=0,4656) N=235
Frequência de Prática	0,196 (p=0,0013) N=235		-0,040 (p=0,2690) N=235	-0,062 (p=0,1733) N=235	-0,181 (p=0,0027) N=235
Energia e Disposição	-0,021 (p=0,3744) N=235	-0,040 (p=0,2690) N=235		0,614 (p=0,0000) N=235	0,494 (p=0,0000) N=235
Sensação Geral de Bem-Estar	0,030 (p=0,3260) N=235	-0,062 (p=0,1733) N=235	0,614 (p=0,0000) N=235		0,640 (p=0,0000) N=235
Satisfação Geral com a Vida	0,006 (p=0,4656) N=235	-0,181 (p=0,0027) N=235	0,494 (p=0,0000) N=235	0,640 (p=0,0000) N=235	

Tempo e Frequência de Prática e o Impacto na Saúde Mental

No que se refere ao *Tempo de Prática de Padel*, não foram observadas correlações significativas com os indicadores de saúde mental. A correlação entre o *Tempo de Prática de Padel* e a *Menos Ansiedade* foi fraca e não significativa (rho = -0,045, p = 0,2458), sugerindo que o tempo de prática de *padel* não está diretamente relacionado com a perceção de menos ansiedade. Da mesma forma, a correlação entre o *Tempo de Prática de Pade*l e a *Qualidade do Sono* foi baixa e não significativa (rho = -0,010, p = 0,4375), indicando que o tempo dedicado ao *padel* não parece ter um impacto claro na qualidade do sono dos praticantes. A correlação entre o *Tempo de Prática de Padel* e o *Humor* também foi insignificante (rho = 0,029, p = 0,3272), mostrando que o tempo de prática de *padel* não está associado a uma melhoria notável no humor.

Em relação à *Frequência de Prática de Padel*, a correlação com a *Menos Ansiedade* foi marginalmente negativa e quase significativa (rho = -0,107, p = 0,0506), indicando uma tendência de que praticantes que jogam *padel* com maior frequência podem perceber um impacto ligeiramente menor na redução da ansiedade, mas esta relação não é suficientemente forte para ser estatisticamente significativa. A correlação entre a *Frequência de Prática de Padel* e a *Qualidade do Sono* foi baixa e não significativa (rho = -0,010, p = 0,4397), sugerindo que a frequência de prática não tem um impacto

percetível na qualidade do sono. A correlação entre a *Frequência de Prática de Padel* e o *Humor* também foi fraca e não significativa (rho = -0,088, p = 0,0885), o que indica que a frequência de prática de *padel* não está fortemente associada a mudanças percetíveis no humor.

Por outro lado, os indicadores de saúde mental entre si apresentaram correlações positivas fortes e significativas. A correlação entre *Menos Ansiedade* e a *Qualidade do Sono* foi moderada e significativa (rho = 0,487, p < 0,0001), indicando que os praticantes que percebem menos ansiedade tendem a relatar uma melhor qualidade de sono. Da mesma forma, a correlação entre a *Menos Ansiedade* e o *Humor* foi forte e significativa (rho = 0,563, p < 0,0001), sugerindo que uma redução na ansiedade está fortemente associada a melhorias no humor. A *Qualidade do Sono* também apresentou uma correlação moderada e significativa com o *Humor* (rho = 0,447, p < 0,0001), indicando que praticantes com melhor qualidade de sono tendem a relatar um melhor humor.

Em suma, os resultados indicam que tanto o tempo como a frequência de prática de *padel* não têm correlações significativas com os indicadores de saúde mental analisados, como a redução da ansiedade, a qualidade do sono e o humor. No entanto, os indicadores de saúde mental entre si mostram fortes inter-relações, sugerindo que melhorias numa área, como a redução da ansiedade ou a qualidade do sono, estão associadas a melhorias nas outras áreas, como o humor (Tabela 11).

Tabela 11. Correlações de *Spearman* entre o *Tempo de Prática de Padel* e *Frequência de Prática de Padel* e o *Impacto na Saúde Mental*

	Tempo de Prática	**Frequência de Prática**	**Menos Ansiedade**	**Qualidade do Sono**	**Humor**
Tempo de Prática		0,196 (p=0,0013) N=235	-0,045 (p=0,2458) N=235	-0,010 (p=0,4375) N=235	0,029 (p=0,3272) N=235
Frequência de Prática	0,196 (p=0,0013) N=235		-0,107 (p=0,0506) N=235	-0,010 (p=0,4397) N=235	-0,088 (p=0,0885) N=235
Menos Ansiedade	-0,045 (p=0,2458) N=235	-0,107 (p=0,0506) N=235		0,487 (p=0,0000) N=235	0,563 (p=0,0000) N=235
Qualidade do Sono	-0,010 (p=0,4375) N=235	-0,010 (p=0,4397) N=235	0,487 (p=0,0000) N=235		0,447 (p=0,0000) N=235

Humor	0,029 (p=0,3272) N=235	-0,088 (p=0,0885) N=235	0,563 (p=0,0000) N=235	0,447 (p=0,0000) N=235

8.4. Análise de regressão múltipla

A análise de regressão múltipla (Tabela 12) revela que o modelo M_1 explica 36% da variância na variável dependente *Costumo partilhar as minhas experiências com o padel online com outras pessoas* (R^2 = 0,360, R^2 ajustado = 0,354), indicando que 36% da variância deste comportamento pode ser explicado pelas variáveis independentes *O feedback que leio online sobre o padel influencia as minhas decisões relacionadas ao desporto* e *Eu considero importante as opiniões online sobre o padel* (Tabela 12).

Tabela 12. *Resumo do Modelo* - Partilha de Experiências *Online* sobre o *Padel*

Modelo	R	R^2	R^2 Ajustado	Erro Quadrático Médio
M_1	0.600	0.360	0.354	1.230

O modelo é estatisticamente significativo, conforme demonstrado pela ANOVA (*Analysis of Variance*) (F = 65,199, p < 0,001) (Tabela 13).

Tabela 13. ANOVA - Partilha de Experiências Online sobre o *Padel*

Modelo	Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	F	Sig.
Regression	122.237	2	61.119	65.199	.001
Residual	241.637	231	0.938		
Total	363.874	233			

- Df= *Degrees of Freedom* (Graus de Liberdade)
- F= F-Estatística (Estatística F de *Fisher*)

Em termos de coeficientes, ambas as variáveis independentes exercem um impacto positivo significativo na variável dependente. Especificamente, o coeficiente não padronizado para *O feedback que leio online sobre o padel* é 0,454 (p < 0,001), e o coeficiente padronizado é 0,395, indicando que esta variável tem um impacto relativamente forte. Um aumento de um desvio-padrão na influência do *feedback online* está associado a um aumento de 0,395 desvios-padrão na partilha de experiências *online*.

Por outro lado, o coeficiente não padronizado para *Eu considero importante as opiniões online sobre o padel* é 0,304 (p < 0,001), com um coeficiente padronizado de 0,258, indicando que esta variável também tem um impacto positivo, mas ligeiramente inferior ao *feedback online* (Tabela 14).

Assim, pode-se concluir que o *feedback online* tem uma influência mais forte na partilha de experiências sobre o *padel* do que a importância atribuída às opiniões *online*. Ambos os fatores, no entanto, contribuem de forma significativa para o comportamento de partilha *online*.

Tabela 14. Coeficientes - Partilha de Experiências *Online* sobre o *Padel*

Modelo	**Não Padronizado**	**Erro Padrão**	**Padronizado**	**t**	**p**
	B		Beta		
M_0 (Intercepto)	3.026	0.080		37.717	< .001
M_1 (Intercepto)	0.825	0.203		4.059	< .001
O feedback que leio online influencia minhas decisões relacionadas ao desporto	0.454	0.081	0.395	5.581	< .001
Eu considero importantes as opiniões online sobre o padel	0.304	0.083	0.258	3.645	< .001

- t = t-Estatística (Estatística *t* de *Student*)
- p= p-valor (Probabilidade)

9. Discussão dos resultados

A presente dissertação teve como objetivo principal explorar a influência do *padel* em diversas dimensões da vida dos praticantes, nomeadamente no domínio profissional, social, na saúde física, na qualidade de vida e na saúde mental.

Os resultados obtidos indicam que a prática de *padel* tem um impacto positivo em várias áreas da vida dos praticantes. No domínio profissional, a maioria dos participantes concordou que o *padel* melhora as suas competências, como o desempenho, a gestão de tempo, a disciplina e o trabalho em equipa, o que confirma a H1: "A prática regular de *padel* está associada a melhorias nas competências profissionais, como o desempenho e a gestão de tempo." Estes dados estão em consonância com a literatura que sugere que a prática desportiva está associada ao desenvolvimento de competências de liderança e gestão (Gould & Voelker, 2012; Cotterill & Fransen, 2016). Por exemplo, Metelski (2019) verificou que indivíduos que praticam desporto têm maior propensão para desempenhar funções de gestão, desenvolvendo competências transferíveis para o ambiente profissional. Além disso, Surichaqui-Tiza et al. (2021) encontraram uma relação positiva entre a prática desportiva e o desempenho académico, o que pode traduzir-se num melhor desempenho no trabalho.

No âmbito social, os participantes reconheceram que o *padel* melhora a capacidade de relacionamento, a comunicação e promove uma atitude mais colaborativa, confirmando a **H2**: "A prática de *padel* contribui para o desenvolvimento de competências sociais, nomeadamente a comunicação e o trabalho em equipa." Estes resultados estão alinhados com estudos sobre desportos semelhantes, onde se verifica que a prática desportiva promove competências sociais importantes. Gope (2024) e Nozawa & Otani (2019) evidenciaram que desportos como o ténis favorecem o desenvolvimento de resiliência, paciência, resolução de problemas, comunicação e trabalho em equipa. O *padel*, sendo jogado em duplas, exige cooperação e coordenação, potencializando o desenvolvimento destas competências sociais.

Relativamente à saúde física, a grande maioria dos participantes concordou que o *padel* tem um efeito positivo na força muscular, na perda ou manutenção de peso e na resistência física, apoiando a **H3:** "A prática de *padel* está associada a melhorias na saúde física, nomeadamente na força muscular, resistência física e perda/manutenção de peso." Estes dados corroboram os estudos de Sánchez-Alcaraz e Courel-Ibáñez (2022), que afirmaram que o *padel* melhora a aptidão física global dos praticantes. Courel-Ibáñez et al. (2018)

observaram melhorias significativas na aptidão física em mulheres de meia-idade, nomeadamente na resistência abdominal e capacidade aeróbica. Estes benefícios físicos são fundamentais para a promoção de um estilo de vida saudável e para a prevenção de doenças relacionadas com o sedentarismo (Akinremi et al., 2013).

Em relação à saúde mental, a maioria dos participantes indicou que o padel os faz sentir menos ansiosos, melhora a qualidade do sono e o humor, validando a **H4: "**A prática regular de *padel* contribui para a redução dos níveis de ansiedade, bem como para a melhoria da qualidade do sono e do humor." Apesar de não terem sido encontrados estudos específicos sobre os benefícios psicológicos do *padel*, investigações com desportos idênticos apontaram para efeitos positivos. Yazıcı et al. (2016) observaram que a prática regular de ténis diminui sintomas de depressão e ansiedade, melhorando o bem-estar geral. Cece et al. (2020) também destacaram que os desportos de raquete contribuem positivamente para a saúde mental, melhorando a motivação e a atenção dos participantes, assim como o seu bem-estar. Da mesma forma, um estudo efetuado por Jange (2018) mostrou que os jogadores de ténis de mesa evidenciaram níveis elevados de saúde mental. Verificou, igualmente, que tanto o ténis de mesa como o badminton ajudaram a reduzir a depressão, a ansiedade e o stress, melhorando a autoestima e a saúde mental geral dos praticantes. Assim, é plausível que o *padel* proporcione benefícios semelhantes, agindo como uma atividade que promove a saúde mental e o equilíbrio emocional.

No que concerne à qualidade de vida, os participantes reportaram sentir mais energia e disposição, uma maior sensação de bem-estar e satisfação geral com a vida devido à prática do *padel*, o que confirma a **H5**: "A prática de *padel* está associada a uma maior satisfação geral com a vida e a uma melhor sensação de bem-estar." Embora a literatura específica sobre o *padel* seja limitada neste domínio, diversos estudos têm demonstrado sistematicamente os benefícios da atividade física regular na melhoria da qualidade de vida (Ingrassia et al., 2020; Moeijes et al., 2019; Șerban et al., 2017). Estes benefícios incluem não só melhorias físicas, mas também emocionais e psicológicas, contribuindo para um equilíbrio geral na vida dos indivíduos (Delle Fave et al., 2019; Passarello et al., 2022).

No que diz respeito ao e-WOM, os resultados mostraram que os participantes têm uma tendência menos pronunciada para partilhar experiências *online* ou serem influenciados pelo *feedback online* relacionado com o *padel*. No entanto, a análise de regressão múltipla revelou que a influência do *feedback online* e a importância atribuída às opiniões *online*

são preditores significativos da partilha de experiências *online*, confirmando parcialmente a **H6: "**O e-WOM (*Electronic Word of Mouth*) exerce influência na perceção e nas decisões dos praticantes de *padel* sobre o desporto." Este resultado está em linha com Guven e Işık (2019), que salientaram a crescente importância do e-WOM no comportamento do consumidor e no marketing digital. Apesar disso, a menor influência percebida entre os praticantes de *padel* pode indicar que as decisões relacionadas ao desporto são mais baseadas em experiências pessoais e interações diretas, ao invés de informações *online*.

A análise correlacional evidenciou relações significativas entre várias dimensões. Por exemplo, a correlação entre o *Desempenho e Gestão de Tempo* com a *Disciplina* sugere que os praticantes que melhoram a gestão do tempo através do *padel* também desenvolvem maior disciplina, o que pode ter implicações positivas no contexto profissional. As correlações significativas entre as variáveis de impacto social corroboram a ideia de que o *padel* promove competências sociais interrelacionadas, como o trabalho em equipa, a atitude colaborativa e a comunicação.

Ainda assim, não foram observadas correlações significativas entre o tempo de prática de *padel* e as dimensões avaliadas. Isto pode dever-se ao facto de a maioria dos participantes estar concentrada na mesma faixa de tempo de prática (1 a 6 anos), limitando a variabilidade necessária para detetar associações estatisticamente significativas. Este facto sugere que os benefícios do *padel* podem manifestar-se independentemente do tempo de prática, desde que haja envolvimento regular.

Recomendações para investigações futuras

Como recomendações para investigações futuras, sublinha-se a importância de realizar mais estudos sobre o impacto do *padel* em diferentes dimensões da vida dos praticantes, especialmente em comparação com outros desportos de raquete. Seria interessante verificar se estudos longitudinais poderiam alcançar melhor os efeitos de longo prazo do *padel*.

Além disso, seria interessante que num estudo posterior se considerassem métodos de recolha de dados presenciais, o que poderia garantir um maior controlo sobre o preenchimento dos questionários e o rigor das respostas. Na nossa opinião, faz todo o sentido desenvolver este tipo de investigação ao nível de diferentes faixas etárias e contextos culturais para melhor compreender o impacto global do *padel* nas várias

dimensões de vida dos praticantes. Por fim, os estudos futuros poderiam ter benefícios com uma amostra mais equilibrada em termos de género e com uma distribuição mais ampla no tempo de prática.

CONCLUSÕES

Em fase de término desta investigação, neste ponto são apresentadas as principais conclusões a que o estudo chegou.

A presente dissertação demonstrou que a prática de *padel* tem benefícios percebidos pelos praticantes em várias dimensões, como as competências profissionais, as relações sociais, a saúde física e a qualidade de vida. Não obstante, a análise correlacional mostrou que o tempo e a frequência de prática não estão diretamente associados a estes benefícios, sugerindo que a intensidade ou a duração da prática não são os principais determinantes do impacto do *padel* nas várias áreas analisadas. Este facto aponta para a importância de fatores subjetivos, como a motivação pessoal, a qualidade da prática e o envolvimento emocional, que podem ter um papel mais preponderante na experiência dos praticantes.

Além disso, no que respeita ao e-WOM, os resultados mostram que, apesar de o *feedback online* influenciar algumas decisões relacionadas com o *padel*, a maioria dos praticantes não partilha frequentemente as suas experiências *online*. Embora as plataformas digitais desempenhem um papel de destaque cada vez maior no marketing desportivo, a partilha de experiências pessoais relacionadas com o *padel* ainda não parece ser uma prática recorrente entre os praticantes.

No geral, os resultados sugerem que o impacto do *padel* vai mais além de uma relação simples com o tempo de prática, sendo necessário considerar outros elementos qualitativos que moldam a experiência e os benefícios percebidos pelos praticantes.

O estudo efetuado apresenta limitações importantes, que importa referir. A primeira limitação está relacionada com o facto de o estudo ter sido circunscrito à zona da Grande Lisboa, o que pode dificultar a generalização dos resultados para outras regiões ou para a população em geral. Além disso, a concentração dos participantes numa faixa estreita de tempo de prática dificulta a análise do impacto da experiência no desporto. Por fim, o facto de utilizar um questionário *online* como instrumento de recolha de dados também constitui uma limitação. Apesar de facilitar a participação, este método pode comprometer a qualidade das respostas, em virtude da falta de controlo sobre o contexto em que os participantes responderam e à possibilidade de desatenção ou preenchimento inadequado.

O desenvolvimento de estudos neste âmbito é importante, pois apresenta um contributo para compreender melhor o papel do *padel* no bem-estar geral e na vida social dos seus

praticantes. As contribuições deste trabalho devem ser aproveitadas e servir de base para novas investigações em áreas específicas, como o impacto do *padel* em populações com diferentes perfis, tanto em termos de idade como de contextos culturais. Para além disso, contribui para a teoria ao explorar os impactos do *padel* nas dimensões profissionais, sociais e psicológicas, etc., preenchendo uma lacuna na literatura que é ainda limitada sobre este desporto. Em termos práticos, os resultados têm igualmente implicações para a gestão desportiva, especialmente no uso do e-WOM para promover o *padel*. Recomenda-se que clubes e gestores explorem mais as plataformas digitais para aumentar a visibilidade do desporto e envolver melhor os praticantes, promovendo a prática regular e o bem-estar associado.

Confirma-se que o *padel* não promove somente benefícios físicos, mas também psicológicos, sociais e profissionais, alinhando-se com a literatura existente sobre os benefícios da prática desportiva. É essencial continuar a investigar este desporto em particular, dada a sua crescente popularidade e potencial para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos.

Referências bibliográficas

Akinremi, A., Sanya, A., & Sanusi, A. (2013). Effects of combined aerobics and abdominal strengthening exercises on abdominal adiposity in sedentary adults.. African *Journal of Medicine and Medical Sciences, 42* (4), 301-307. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24839733/

Balance. (2024). Pádel: Um desporto em ascensão. https://balance.pt/padel-um-desporto-em-ascensao/

Bourara, A., Nemeth, Z., Methnani, J., & Wilhelm, M. (2023). Impact of Fatigue on the Balance and Reaction Time of Amateur Padel Athletes. *Asian Journal of Sports Medicine, 14*(4), 1–6. https://doi.org/10.5812/asjsm-133550

Castillo-Rodriguez, A., Hernández-Mendo, A., Alvero-Cruz, J. R., Onetti-Onetti, W., & Fernández-García, J. C. (2022). Level of Precompetitive Anxiety and Self-Confidence in High Level Padel Players. *Frontiers in Psychology, 13*, 1–6. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.890828

Cece, V., Guillet-Descas, E., & Martinent, G. (2020). Mental training program in racket sports: A systematic review. *International Journal of Racket Sports Science, 2*(1), 55-71. https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/63721/24-Article%20Text-159-1-10-20200803.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cotterill, S. T., & Fransen, K. (2016). Athlete leadership in sport teams: Current understanding and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 9*(1), 116–133. https://doi.org/10.1080/1750984X.2015.1124443

Courel-Ibáñez, J., & Llorca-Miralles, J. (2021). Physical Fitness in Young *Padel*Players: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(5), 1-10. https://doi.org/10.3390/ijerph18052658

Courel-Ibáñez, J., Cordero, J. C., Muñoz, D., Sánchez-Alcaraz, B. J., Grijota, F. J., & Robles, M. C. (2018). Fitness benefits of *padel*practice in middle-aged adult women. Science & Sports, 33(5), 291–298.

Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz Martinez, B. J., & Muñoz Marín, D. (2019). Exploring Game Dynamics in Padel: Implications for Assessment and Training. *Journal of Strength and Conditioning Research, 33*(7), 1971–1977. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002126

Delle Fave, A., Bassi, M., Boccaletti, E. S., Roncaglione, C., Bernardelli, G., & Mari, D. (2018). Promoting Well-Being in Old Age: The Psychological Benefits of Two Training Programs of Adapted Physical Activity. *Frontiers in Psychology, 9*, 1–13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00828

Demeco, A., de Sire, A., Marotta, N., Spanò, R., Lippi, L., Palumbo, A., Iona, T., Gramigna, V., Palermi, S., Leigheb, M., Invernizzi, M., & Ammendolia, A. (2022). Match Analysis, Physical Training, Risk of Injury and Rehabilitation in Padel: Overview of the Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(7), 1-17. https://doi.org/10.3390/ijerph19074153

d'Orey, M., Teiga, M., & Cabral, T. (n.d.). *Crescimento do padel em Portugal*. Digital Hub FCH. https://digitalhub.fch.lisboa.ucp.pt/crescimento-do-padel-em-portugal/

Farrugia, P., Petrisor, B.A., Farrokhyar, F., & Bhandari, M. (2010). Practical tips for surgical research: Research questions, hypotheses and objectives. *Canadian Journal of Surgery, 53*(4), 278-81. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2912019/

García-Benítez, S., Courel-Ibáñez, J., Pérez-Bilbao, T., & Felipe, J. L. (2018). Game Responses During Young *Padel*Match Play: Age and Sex Comparisons. *Journal of Strength and Conditioning Research, 32*(4), 1144–1149. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001951

García-Giménez, A., Pradas de la Fuente, F., Castellar Otín, C., & Carrasco Páez, L. (2022). Performance Outcome Measures in Padel: A Scoping Review. International *Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(7), 1–14. https://doi.org/10.3390/ijerph19074395

Ghate, H., & Sheikhalizadeh, M. (2020). The Effect of Electronic Word of Mouth (e-WOM) Advertising on the Sports Customers' Purchase Intention with Emphasis on the Mediator Role of Consumer's Involvement. *Research in Sport Management & Motor Behavior*, *9*(18), 111–126. https://doi.org/10.29252/JRSM.9.18.111

Giustino, V., Figlioli, F., Patti, A., Vicari, D. S. S., Alamia, G., Palma, A., Romualdo, C.-L., Thomas, E., & Bianco, A. (2024). Injuries in padel players: What is known? A scoping review. *International Journal of Sports Science & Coaching, 19*(3), 1286–1295. https://doi.org/10.1177/17479541231191739

Gope, A. (2024). *Game, Set, Match: How Tennis Enhances Communication Skills for Personal Growth*. https://www.imagofy.com/blog/game-set-match-how-tennis-enhances-communication-skills-for-personal-growth

Gosal, J., Andajani, E., & Rahayu, S. (2020). The Effect of e-WOM on Travel Intention, Travel Decision, City Image, and Attitude to Visit a Tourism City. In *Proceedings of the 17 Th International Symposium on Management* (INSYMA 2020) (pp. 261–265). https://doi.org/10.2991/aebmr.k.200127.053

Gould, D., & Voelker, D. K. (2012). Enhancing Youth Leadership Through Sport and Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 83*(8), 38–41. https://doi.org/10.1080/07303084.2012.10598828

Güven, E., & Işık, Ö. (2019). E-WOM: The new consumer megaphone – Underlying reasons and related factors. In *Leveraging computer-mediated marketing environments* (pp. 1-17). IGI Global. https://doi.org/10.4018/978-1-5225-7344-9.ch015

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2010). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Pearson

Hamdani, N., & Maulani, G. (2018). The influence of E-WOM on purchase intentions in local culinary business sector. *International Journal of Engineering & Technology, 7*, 1–5. https://doi.org/10.14419/ijet.v7i2.29.13325

Hamill, R., Wilson, T., & Nisbett, R. (1980). Insensitivity to sample bias: Generalizing from atypical cases. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*, 578-589. https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.4.578.

Han, H., & Dawson, K. (2020). *JASP (Software).* https://doi.org/10.31234/osf.io/67dcb.

Ibáñez, J. C., Martín, B. J. S.-A., Benítez, S. G., & Echegaray, M. (2017). *Evolución del pádel en España en función del género y edad de los practicantes.(Evolution of padelin Spain according to practitioners' gender and age).* CCD.

Ilfeld, B. (2006). Informed Consent for Medical Research: An Ethical Imperative. *Regional Anesthesia and Pain Medicine, 31*(4), 353–357. https://doi.org/10.1016/j.rapm.2006.02.003

Ingrassia, M., Mazza, F., Totaro, P., & Benedetto, L. (2020). Perceived Well-Being and Quality of Life in People with Typical and Atypical Development: The Role of Sports Practice. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, *5*(12), 1-13. https://doi.org/10.3390/jfmk5010012

International Federation of Padel- IFP (2017). *Official padel rules* (pp. 1-8) [PDF]. Retirado de https://padelmania.ro/wp-content/uploads/2017/03/Official-Padel-Rules.pdf

Jange, M. (2018). Comparative Study on Mental Health among Badminton Players and Table Tennis Players of the Kalaburagi District in India. *Proceedings of the 2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS*

2018) and 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018), 271–272. https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.67

Jumini, J., & Faviandhani, Q. (2020). E-WOM (Electronic Word of Mouth) Effect on Buying Interest Through Brand Image on UMKM Products . *Jurnal Ekonomi, 20*(2), 68–77. https://doi.org/10.29138/je.v20i2.67

Lawson, C. A., & Fisher, A. v. (2011). It's in the sample: The effects of sample size and sample diversity on the breadth of inductive generalization. *Journal of Experimental Child Psychology, 110*(4), 499–519. https://doi.org/10.1016/j.jecp.2011.07.001

Lora, M. D. H., Corrales, B. S., & Páez, L. C. (2007). Demandas fisiológicas de la competición en padel. Ricyde. *Revista Internacional De Ciencias Del Deporte*, *3*, 53-58.

Losberger De Boer. (2024, March 28). *The rise of padel - The fastest growing sport in the world*. https://www.losbergerdeboer.com/

Love, J., Selker, R., Marsman, M., Jamil, T., Dropmann, D., Verhagen, J., Ly, A., Gronau, Q. F., Smíra, M., Epskamp, S., Matzke, D., Wild, A., Knight, P., Rouder, J. N., Morey, R. D., & Wagenmakers, E.-J. (2019). JASP- Graphical Statistical Software for Common Statistical Designs. *Journal of Statistical Software, 88*(2), 1–17. https://doi.org/10.18637/jss.v088.i02

Marôco, J. (2021). *Análise estatística com o SPSS Statistics* (8ª ed.). ReportNumber

Martínez, B. J. (2013). Historia del pádel. *Materiales para la Historia del Deporte*, (11), 57-60. ISSN: 2340-7166

Mellado-Arbelo, Ó., Vidal, E., & Usón, M. (2019). Analysis of game actions in professional male padel. *Cultura, Ciencia, Deporte, 14*(42), 191–201. https://doi.org/10.12800/ccd.v14i42.1332

Metelski, A. (2019). Does practicing sport predispose to work as a manager? Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły *Humanitas Zarządzanie, 20*(4), 65–76. https://doi.org/10.5604/01.3001.0014.0306

Moeijes, J., van Busschbach, J. T., Bosscher, R. J., & Twisk, J. W. R. (2019). Sports participation and health-related quality of life: a longitudinal observational study in children. *Quality of Life Research, 28*(9), 2453–2469. https://doi.org/10.1007/s11136-019-02219-4

Montero, I., & León, O. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 7*(3), 847–862. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33770318

Muñoz, D., Coronado, M., Robles-Gil, M. C., Martín, M., & Escudero-Tena, A. (2022). Incidence of Upper Body Injuries in Amateur Padel Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(16858), 1–10. https://doi.org/10.3390/ijerph192416858

Nayak, M. S. D. P., & Narayan, K. A. (2019). Strengths and weaknesses of online surveys. *IOSR Journal of Humanities and Social Sciences (IOSR-JHSS), 24*(5), 31-38. https://doi.org/10.9790/0837-2405053138

Nozawa, E., & Otani, T. (2019). Life Skills Acquired by Top-class College Tennis Players through Teams: Focusing on Interpersonal Skills. *Journal of Japan Society of Sports Industry, 29*(4), 4253-4268. https://doi.org/10.5997/sposun.29.4_253

Pandey, P., & Pandey, M. M. (2015). R*esearch methodology: Tools and techniques.* Bridge Center. https://www.euacademic.org/BookUpload/9.pdf

Passarello, N., Varini, L., Liparoti, M., Troisi Lopez, E., Sorrentino, P., Alivernini, F., Gigliotta, O., Lucidi, F., & Mandolesi, L. (2022). Boosting effect of regular sport practice in young adults: Preliminary results on cognitive and emotional abilities. *Frontiers in Psychology, 13*, 1–9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.957281

Playgroup International. (2021). *Projeto Padel*. https://playgroupinternational.com/wp-content/uploads/2021/02/Projeto-Padel.pdf

Pradas, F., Cádiz, M. P., Nestares, M. T., Martínez-Díaz, I. C., & Carrasco, L. (2021). Effects of *Padel*Competition on Brain Health-Related Myokines. International Journal of Environmental *Research and Public Health, 18*(6042), 1-11. https://doi.org/10.3390/ijerph18116042

Ramdan, M. R., Rahardjo, K., & Abdillah, Y. (2017). The impact of electronic word-of-mouth (e-WOM) on destination image, attitude toward a destination, and travel intention. *Russian Journal of Agricultural and Socio-Economic Sciences, 61*(1), 94–104. https://doi.org/10.18551/rjoas.2017-01.09

Ramón-Llin, J., Guzmán, J., Martínez-Gallego, R., Muñoz, D., Sánchez-Pay, A., & Sánchez-Alcaraz, B. J. (2020). Stroke Analysis in *Padel*According to Match Outcome and Game Side on Court. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(7838), 1–9. https://doi.org/10.3390/ijerph17217838

Rana, J., Gutierrez, P. L., & Oldroyd, J. C. (2021). Quantitative Methods. In *Global Encyclopedia of Public Administration, Public Policy, and Governance* (pp. 1–6). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-31816-5_460-1

Resnik, D. B. (2009). Re-consenting human subjects: ethical, legal and practical issues. *Journal of Medical Ethics, 35*(11), 656–657. https://doi.org/10.1136/jme.2009.030338

Rizky, R., Kusdi, R., & Yusri, A. (2017). The impact of e-WOM on destination image, attitude toward destination and travel intention. *Russian Journal of Agricultural and Socio-Economic Sciences, 61*, 94-104. https://doi.org/10.18551/RJOAS.2017-01.09.

Rodriguez-Fernandez, M. (2011). *Padel*sports clubs in Spain. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship, 13*(1), 33–43. https://doi.org/10.1108/IJSMS-13-01-2011-B004

Sanchez, M. F. D. S., Meza, L. H. R., Ilha, P. V., & Stein, F. (2020). Projeto Pádel Cidadão: possibilidades no processo formativo de acadêmicos de educação física e aprendizagem para alunos da educação básica. *Revista Eletrônica de Ciências Humanas, Letras e Artes, 18*(2), 87-91.

Sánchez-Alcaraz, B. J., Sánchez-Pay, A., Gómez-Mármol, A., Bazaco-Belmonte, M. J., & Molina-Saorín, J. (2017). Diferencias en la forma de organización de las sesiones de pádel con estudiantes / Differences in Forms of Organization of the *Padel*Lessons with Students. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte, 67*(2017), 467–479. https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.67.005

Șerban, R.-T., & Baciu, A. M. (2017). Improving the quality of life through participation in physical activity- the tennis camp pilot study. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal, 10*(19), 159–164. https://doi.org/10.1515/tperj-2017-0035

Setiawan, P. Y., Purbadharmaja, I. B. P., Widanta, A. A. B. P., & Hayashi, T. (2021). How electronic word of mouth (e-WOM) triggers intention to visit through destination image, trust and satisfaction: the perception of a potential tourist in Japan and Indonesia. *Online Information Review, 45*(5), 861–878. https://doi.org/10.1108/OIR-03-2019-0111

Smith-Tyler, J. (2007). Informed Consent, Confidentiality, and Subject Rights in Clinical Trials. *Proceedings of the American Thoracic Society, 4(*2), 189–193. https://doi.org/10.1513/pats.200701-008GC

Stivaktakis, I., & Kokkinaki, A. (2020). *e-WOM Analysis Methods* (pp. 138–159). https://doi.org/10.4018/978-1-5225-8575-6.ch009

Sun, Y., Gonzalez-Jimenez, H., & Wang, S. (2021). Examining the relationships between e-WOM, consumer ethnocentrism and brand equity. *Journal of Business Research, 130*, 564–573. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.09.040

Surichaqui-Tiza, B. S., Tejada-Mendoza, M. A., Soria-Villanueva, L. M., & Trujillo-Reyna, Q. (2021). Influence of sports practice on academic performance in football players. *Journal of Human Sport and Exercise - 2021 - Winter Conferences of Sports Science*, *16*, 1016-1022. https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc3.18

Taborsky, M. (2010). Sample Size in the Study of Behaviour. *Ethology, 116*(3), 185–202. https://doi.org/10.1111/j.1439-0310.2010.01751.x

Villafaina, S., Fuentes-García, J. P., Fernandes, O., Muñoz, D., Batalha, N., & Parraca, J. A. (2024). The impact of winning or losing a *padel* match on heart rate variability. International *Journal of Sports Science & Coaching, 19*(3), 1296–1305. https://doi.org/10.1177/17479541221140066

Villarreal, E., Ramos-Garcia, D., Calleja-González, J., E. Alcaraz, P., & Ramirez-Campillo, R. (2023). Comparison of two 8-week training interventions on the athletic performance of *padel* players. *Kinesiology, 55*(1), 38–48. https://doi.org/10.26582/k.55.1.5

Wu, J., Zhang, J., Mo, Y., & Xu, Y. (2020). The Influence of Advertising and E-WOM on Intention to Purchase Bundled Travel Product Through Travel Websites: The Moderating Effect of Website Brand Awareness and Bundled Travel Product Involvement. *Proceedings of the Fifth International Conference on Economic and Business Management (FEBM 2020)*. https://doi.org/10.2991/aebmr.k.201211.101

Yazici, A. B., Gul, M., Yazici, E., & Gul, G. K. (2016). Tennis enhances well-being in university students. *Mental Illness*, *8*(1), 1-5. https://doi.org/10.4081/mi.2016.6510

Zhang, P., Ge, Y., & Lee, H. (2018). E-WOM's Impact on App Development. *Journal of Computer Information Systems, 60*, 418 - 427. https://doi.org/10.1080/08874417.2018.1517283.

ANEXOS

Anexos 1- Questionário de recolha de dados

A Influência do padel na vida dos praticantes

Este questionário tem como finalidade explorar
se a prática do padel influencia a vida dos praticantes em diversas dimensões. Com o aumento da popularidade deste desporto, é importante compreender os seus impactos na vida de quem o pratica.
As suas respostas são totalmente confidenciais, anónimas e serão usadas somente para esta investigação. A sua participação é totalmente voluntária.
Como responder:
Responda sinceramente, com base na sua experiência. Não existem respostas certas ou erradas.

* Indicates required question

1. **Confirme que tem mais de 18 anos para continuar** *

   Mark only one oval.

   ◯ Sim
   ◯ Não

2. Ao participar neste questionário, estou a aceitar que as minhas respostas sejam * usadas para fins de investigação relacionados com o estudo em questão. Compreendo que a minha participação é voluntária e que tenho o direito de retirar-me do estudo a qualquer momento sem qualquer penalidade. Asseguro que fui informado(a) sobre o objetivo do estudo, os procedimentos e que quaisquer dados pessoais recolhidos serão tratados com confidencialidade e anonimato, de acordo com as normas de proteção de dados vigentes. Ao prosseguir, reconheço que li e compreendi as informações fornecidas e que estou a dar o meu consentimento informado para participar.

   Mark only one oval.

   ◯ Sim, concordo com os termos e desejo participar
   ◯ Não concordo com os termos.

3. **Idade** *

Mark only one oval.

- 18-25 anos
- 26-35 anos
- 36-45 anos
- 46-55 anos
- Mais de 55 anos

4. **Género** *

Mark only one oval.

- Masculino
- Feminino
- Outro
- Prefiro não dizer

5. **Nível de escolaridade** *

Mark only one oval.

- Ensino básico (1º, 2º e 3º ciclos)
- Ensino secundário
- Licenciatura
- Mestrado
- Doutoramento

6. Com quem você vive atualmente? *

Mark only one oval.

- Sozinho(a)
- Com outro(s) adulto(s) (não familiares)
- Com cônjuge ou parceiro(a)
- Com filho(s) menor(es) de idade
- Com filho(s) adulto(s)
- Com outros parentes adultos
- Com outros parentes crianças

7. Qual é a sua situação de emprego atual?

Mark only one oval.

- Empregado(a) a tempo inteiro
- Empregado(a) a tempo parcial
- Trabalhador(a) independente
- Desempregado(a), à procura de emprego
- Desempregado(a), não está à procura de emprego
- Reformado(a)
- Estudante

8. Há quanto tempo se encontra no seu cargo atual?

Mark only one oval.

- Menos de um ano
- 1 a 3 anos
- 4 a 6 anos
- 7 a 10 anos
- Mais de 10 anos
- Não se aplica

9. **Há quanto tempo pratica padel?** *

Mark only one oval.

- ◯ Menos de 1 ano
- ◯ 1-3 anos
- ◯ 4-6 anos
- ◯ 7-10 anos
- ◯ Mais de 10 anos

10. **Com que frequência pratica padel?** *

Mark only one oval.

- ◯ Menos de 1 vez por semana
- ◯ 1-2 vezes por semana
- ◯ 3-4 vezes por semana
- ◯ 5-6 vezes por semana
- ◯ Diariamente
- ◯ Other: _____

11. **Como classifica o seu nível de competências no padel?** *

Mark only one oval.

- ◯ Iniciante
- ◯ Intermediário
- ◯ Avançado
- ◯ Profissional

12. **Considero que praticar padel melhora as minhas competências profissionais, como o desempenho e a gestão de tempo.** *

Mark only one oval.

- Concordo totalmente
- Concordo
- Não concordo nem discordo
- Discordo
- Discordo totalmente

13. **O padel ajuda-me a desenvolver competências úteis no meu trabalho como a disciplina.** *

Mark only one oval.

- Concordo totalmente
- Concordo
- Não concordo nem discordo
- Discordo
- Discordo totalmente

14. **O padel ajuda-me a desenvolver competências úteis no meu trabalho como o trabalho em equipa.** *

Mark only one oval.

- Concordo totalmente
- Concordo
- Não concordo nem discordo
- Discordo
- Discordo totalmente

15. **O padel melhora a minha capacidade de relacionamento com os outros** *

Mark only one oval.

- ◯ Concordo totalmente
- ◯ Concordo
- ◯ Não concordo nem discordo
- ◯ Discordo
- ◯ Discordo totalmente

16. **O padel melhora a minha comunicação** *

Mark only one oval.

- ◯ Concordo totalmente
- ◯ Concordo
- ◯ Não concordo nem discordo
- ◯ Discordo
- ◯ Discordo totalmente

17. **O padel faz com que tenha uma atitude mais colaborativa com os outros** *

Mark only one oval.

- ◯ Concordo totalmente
- ◯ Concordo
- ◯ Não concordo nem discordo
- ◯ Discordo
- ◯ Discordo totalmente

18. **O padel tem um impacto positivo na minha força muscular** *

Mark only one oval.

- ◯ Concordo totalmente
- ◯ Concordo
- ◯ Não concordo nem discordo
- ◯ Discordo
- ◯ Discordo totalmente

19. **O padel tem um impacto positivo na minha resistência física** *

Mark only one oval.

- ◯ Concordo totalmente
- ◯ Concordo
- ◯ Não concordo nem discordo
- ◯ Discordo
- ◯ Discordo totalmente

20. **O padel tem um impacto positivo na minha perda ou manutenção do peso** *

Mark only one oval.

- ◯ Concordo totalmente
- ◯ Concordo
- ◯ Não concordo nem discordo
- ◯ Discordo
- ◯ Discordo totalmente

21. **Praticar padel faz com que me sinta com mais energia e disposição no meu dia-a-dia** *

Mark only one oval.

- Concordo totalmente
- Concordo
- Não concordo nem discordo
- Discordo
- Discordo totalmente

22. **A prática de padel contribui para a minha sensação geral de bem-estar** *

Mark only one oval.

- Concordo totalmente
- Concordo
- Não concordo nem discordo
- Discordo
- Discordo totalmente

23. **A prática de padel aumenta a minha satisfação geral com a vida** *

Mark only one oval.

- Concordo totalmente
- Concordo
- Não concordo nem discordo
- Discordo
- Discordo totalmente

24. **Praticar padel faz com que me sinta menos ansioso/a** *

Mark only one oval.

- ◯ Concordo totalmente
- ◯ Concordo
- ◯ Não concordo nem discordo
- ◯ Discordo
- ◯ Discordo totalmente

25. **Praticar padel melhora a minha qualidade de sono** *

Mark only one oval.

- ◯ Concordo totalmente
- ◯ Concordo
- ◯ Não concordo nem discordo
- ◯ Discordo
- ◯ Discordo totalmente

26. **Praticar padel melhora o meu humor** *

Mark only one oval.

- ◯ Concordo totalmente
- ◯ Concordo
- ◯ Não concordo nem discordo
- ◯ Discordo
- ◯ Discordo totalmente

27. **Costumo partilhar as minhas experiências com o padel *online* com outras pessoas.** *

Mark only one oval.

- Concordo totalmente
- Concordo
- Não concordo nem discordo
- Discordo
- Discordo totalmente

28. **O *feedback* que leio *online* sobre o padel influencia as minhas decisões relacionadas ao desporto.** *

Mark only one oval.

- Concordo totalmente
- Concordo
- Não concordo nem discordo
- Discordo
- Discordo totalmente

29. **Eu Considero importante as opiniões *online* sobre o padel.** *

Mark only one oval.

- Concordo totalmente
- Concordo
- Não concordo nem discordo
- Discordo
- Discordo totalmente

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms