

Actividade física em crianças e jovens em contexto escolar e de lazer

Mendes, F.¹; Martins, E.²; & Fernandes, R.³

Resumo — É propósito deste estudo contrastar os níveis de actividade física em crianças e jovens, nos contextos de escola e lazer, em função de variáveis sócio demográficas (idade e género) e contextuais (prática de actividade desportiva de pais e amigos).

Para o efeito, utilizou-se uma amostra de 55 sujeitos, de idades compreendidas entre os 10 e 20 anos, de ambos os géneros. Os dados foram recolhidos em Viseu, a partir do Questionário sobre actividade física habitual - filhos (Baecke et al., 1982).

A análise dos dados foi realizada no SPSS 20, tendo-se utilizado as técnicas estatísticas adequadas em função do tipo de escala e da natureza das variáveis.

Diferenças significativas ($p=.05$) evidenciaram uma diminuição da prática da actividade física com a idade, tal como noutros estudos (Henriques, 2000; Rodrigues, 2001), bem como uma não diferenciação por género (Cardoso, 2000). Os resultados denotam, ainda, um apreciável nível de concordância entre a influência da prática desportiva dos amigos nos níveis de prática dos sujeitos da amostra e a percepção destes sobre a mesma.

A reflexão decorrente destes resultados revela-se fundamental, atendendo à importância da promoção da saúde em contextos educativos formais e não formais, a partir do incremento de práticas adequadas de actividade física.

Palavras-chave — jovens; actividade física; escola; lazer



1 – INTRODUÇÃO

A prática de actividade física e desportiva tem sido associada ao bem-estar e qualidade de vida, quer de *per si*, quer por relação com comportamentos alimentares saudáveis. Com efeito, não há recomendação de nenhum organismo de saúde que não refira os efeitos combinados da alimentação saudável e da prática de actividade física, de tal modo que

¹ Escola Superior de Educação de Viseu – fmendes@esev.ipv.pt

² Escola Superior de Educação de Viseu – emiliamartins@esev.ipv.pt

³ Escola Superior de Educação de Viseu – rosina@esev.ipv.pt

nenhuma delas vê potenciados os efeitos sem a outra e as consequências de ambas (positivas ou negativas) andam, frequentemente, “de mãos dadas”. De facto, segundo estimativas da OMS, 60% da população mundial é sedentária, ao mesmo tempo que a investigação tem demonstrado a importância da prática continuada de uma actividade física e/ou desportiva, com resultados melhores quando exercida de forma controlada (Dasil, 2004).

É certo que a evolução das sociedades tem caminhado, a passos largos, para o instalar progressivo da vida sedentária e os sinais são evidentes: a mecanização do trabalho reduz a actividade física; a utilização generalizada do carro impede que as pessoas caminhem e o aumento das actividades “de secretária” já se generalizou aos tempos livres. A agravar tudo isto está a cada vez maior inactividade das crianças e jovens, que brincam e se divertem “em casa”, em frente à televisão ou computador.

Assim, assistimos a um aumento da obesidade entre os jovens, em todo o mundo e, de modo particular no chamado mundo ocidental. Andersen et al. (2005) analisando o sobrepeso e a obesidade das crianças norueguesas entre 1993 e 2000, concluíram que os valores tendem a agravar-se do primeiro para o segundo momento. Este fenómeno ocorre não só porque os factores que promovem o seu incremento ganham prevalência, mas também porque os factores que o podiam moderar tendem a ser reduzidos ou mesmo muito reduzidos.

De entre esses factores conta-se, seguramente, a actividade física. Apesar dos benefícios que reconhecidamente a actividade física pode proporcionar, quer de forma imediata, quer mediata, a verdade é que estudos desenvolvidos em diferentes latitudes apresentam valores de sedentarismo entre os jovens, verdadeiramente preocupantes. Tassitano (2007), num estudo de revisão da literatura brasileira sobre os níveis de sedentarismo entre os jovens, traz à colação trabalhos em que são apontados valores a oscilar entre os 39% e os 93,5%. Ainda que muito se fale da necessidade de hábitos saudáveis, entre os quais alimentares e de prática regular de actividade física, sabemos que se continuam a cometer muitos erros neste domínio. Por isso, torna-se fundamental reverter esta situação. Porque alterar um hábito é algo muito complicado, em virtude de se estar a contrariar o que demorou anos a instalar-se, urge intervir de forma preventiva. Com efeito, há que, desde cedo, contribuir para a instalação de novos hábitos. As crianças e jovens tornam-se, assim, numa população em que a intervenção é mais premente, o que legitima a preocupação crescente da literatura em estudar este fenómeno.

Aliás, a OMS indica que a inactividade física é o quarto maior factor de risco no que se refere à mortalidade global. E, pese embora estes dados, a verdade é que se assiste ao aumento

dos níveis de inactividade física em todo o mundo, independentemente de se tratar de países desenvolvidos, ou em vias de desenvolvimento.

É nesse sentido que a OMS desenvolveu as “Global Recommendations on Physical Activity for Health” relativas à frequência, duração e intensidade, tipo e total da actividade física necessária para a prevenção de doenças não comunicáveis⁴, existindo mesmo documentos direccionados para sujeitos entre os 5 e os 17 anos.

Neste contexto, o estudo aqui apresentado visa contrastar os níveis de actividade física em crianças e jovens, dos 10 aos 21 anos, nos contextos de escola e lazer, em função de variáveis de natureza sócio demográfica (idade e género) e contextuais (prática de actividade física e/ou desportiva de pais e amigos).

2 - MÉTODO

2.1- Participantes

A amostra, de conveniência, integra 55 sujeitos pertencentes ao distrito de Viseu. Apresentam uma idade média de $15 \pm 2,32$, oscilando entre um mínimo de 10 e um máximo de 21 anos. Relativamente ao nível etário, foram considerados dois níveis: dos 10 aos 15 anos e dos 16 aos 21 anos. No que concerne ao agregado familiar, foram também considerados dois níveis: até 3 pessoas ou mais de 3 pessoas.

Em termos de género, 44,4% pertencem ao género feminino e 55,6% ao género masculino.

2.2 – Material

Para o desenvolvimento do presente estudo foi utilizado um instrumento originariamente desenvolvido por Baecke et al. (1982), que reúne as características de validade e fiabilidade, tendo sido aferido para a população portuguesa por Vasconcelos (2001) e que é designado por Questionário sobre a Actividade Física Habitual – Filhos (QAFH-F)

Basicamente, trata-se de um questionário com 16 itens, em que se integram três subescalas: lazer, escola e desporto. Cada item é apreciado numa escala de Likert de 5 pontos em que um valor mais elevado significa melhor resultado em termos de actividade física habitual. As variáveis dependentes resultam dos somatórios dos itens que se integram nas

⁴No original noncommunicable diseases (NCDs)

subescalas Lazer e Escola do QAFH-F. De precisar que, neste estudo, apenas nos debruçaremos sobre as subescalas Lazer e Escola.

2.2 – Procedimento

O instrumento foi aplicado depois de efectuados os contactos pessoais necessários à recolha de dados. Atendendo à idade dos participantes, foi assinado pelos encarregados de educação um consentimento informado com indicações relativas ao objectivo do estudo e natureza voluntária da sua participação, garantindo-se a confidencialidade e anonimato das respostas dos seus educandos. O tempo total necessário para o preenchimento assistido do instrumento foi de aproximadamente 15 minutos. Os dados foram recolhidos no 1º período do ano lectivo de 2011/2012.

3 - ANÁLISE DE RESULTADOS

Os dados foram analisados com recurso ao software estatístico SPSS 20, adoptando-se o grau de confiança de 95%, valor de referência em estudos da área das Ciências Sociais e Humanas. As primeiras análises centraram-se na verificação da normalidade ao nível da variável dependente, nomeadamente o somatório total da subescala Escola e Lazer, em função de cada nível das diferentes variáveis independentes. Tomou-se como critério de referência, para considerar a distribuição normal, o nível de significância superior a .05 no teste de *Kolmogorov-Smirnov*. Por que se verificou a violação deste pressuposto, optou-se pela realização de análises estatísticas não paramétricas.

Quadro 1: Frequências e percentagens, por questão, da subescala Escola

Questão	2		3		4		5		6		7	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Nunca	2	3,7	3	5,6	34	63,0	23	42,6	1	1,9	7	13,0
Raramente	9	16,7	28	51,9	6	11,1	19	35,2	12	22,2	26	48,1
Algumas vezes	29	53,7	18	33,3	8	14,8	8	14,8	32	59,3	17	31,5
Frequente	14	25,9	2	3,7	3	5,6	2	3,7	7	13,0	4	7,4
Mto frequente	0	0	3	5,6	3	5,6	2	3,7	2	3,7	0	0
Total	54	100	54	100	54	100	54	100	54	100	54	100

No quadro das respostas relativas à sub-escala Escola (Quadro 1), verifica-se que as frequências mais elevadas, em 4 das 6 respostas dos alunos, tendem a centrar-se nos níveis

mais baixos da escala de Likert, indicando que os níveis de actividade física tendem a ser mínimos. Apenas duas respostas se situam no nível três, de entre os cinco possíveis.

Na questão quatro, “Desloca-se a pé de sua casa para a escola”, vemos que 63% se situam no nível **nunca**. Agregando este ao nível **raramente**, verificamos que $\frac{3}{4}$ dos alunos se encontram nesta situação.

A questão cinco, “Na escola pega em cargas pesadas”, regista os valores mais elevados (42,6%) no nível **nunca** e, agregando-o ao nível **raramente**, constata-se que mais de $\frac{3}{4}$ dos alunos se auto referenciam nos níveis mais baixos de pratica de actividade física.

À questão seis, “Depois do seu dia escolar sente-se cansado?”, 3/5 dos alunos afirmam que o sentem **algumas vezes**, pese embora a fraca actividade física que desenvolvem. Não obstante este será, porventura, o item mais incharacterístico no que à actividade física se refere.

A questão dois, “Na escola, nos períodos de recreio, costuma sentar-se?”, é um item invertido e apenas 20% dos alunos afirma **nunca** ou **raramente** se sentar.

Quando questionados sobre se “Na actividade escolar mantém-se de pé?”, mais de 50% dos alunos afirma que **raramente** o faz e questionado sobre se “durante o trabalho escolar diário transpira”, constata-se que, em quase 50% dos alunos, **raramente** acontece e, em conjugação com o nível **nunca**, perfaz mais de 60%.

Quadro 2: Frequências e percentagens, por questão, da subescala Lazer

Questão	10 ⁵		11		12		13		14		15		16 ⁶	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Nunca	1	1,9	4	7,3	7	12,7	0	0	1	1,8	8	14,5	1	1,8
Raramente	6	11,3	17	30,9	12	21,8	7	12,7	13	23,6	13	23,6	18	32,7
Algumas vezes	33	62,3	26	47,3	17	30,9	19	34,5	23	41,8	20	36,4	9	16,4
Frequente	12	22,6	7	12,7	16	29,1	20	36,4	14	25,5	12	21,8	22	40,0
Mto frequente	1	1,9	1	1,8	3	5,5	8	14,5	4	7,3	1	1,8	5	9,1
Total	53	100	55	100	55	100	55	100	55	100	55	100	55	100

A questão 10, “Em comparação com outros colegas da sua idade, pensa que a sua actividade física, durante os tempos livres, é?”, apresenta os valores mais elevados (62,3%) no nível médio (**igual**). As questões 11 “Durante os tempos livres transpira?” (47,3%), 12 “Durante os tempos livres pratica desporto?” (30,9%), 14 “Durante os tempos livres anda a pé?” (41,8%) e 15 “Durante os tempos livres anda de bicicleta?”(36,4%), também registam os valores mais elevados no nível médio (**algumas vezes**). Assim sendo, a análise do quadro das

⁵ Escala de Resposta: Mto menor, Menor, Igual, Maior e Mto maior

⁶ Escala de Resposta: Menos que 5 min, 5-15 min, 15-30 min, 30-45 min e Mais que 45 min

respostas relativas à sub-escala Lazer (Quadro 2) permite constatar que as frequências mais elevadas, em 5 das 7 respostas dos alunos, centram-se nos níveis médios da escala de Likert, sugerindo alguma prática de actividade física nos tempos livres. Apenas duas das respostas se situam no nível 4: a questão 13 “Durante os tempos livres vê televisão?” (36,4% vê **frequentemente**) e a questão 16 “Quantos minutos anda a pé por dia?” (40% refere que anda a pé cerca de **30 a 45 minutos** por dia).

Os resultados da comparação das subescalas Lazer e Escola em função da idade, género e número de elementos do agregado familiar são apresentados no Quadro 3.

Quadro 3: Resultados da comparação das Subescalas lazer e escola em função das v.i.

			N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	p
Idade	Escola	Mais novos	30	32,02	960,50	-2.37	.017
		Mais velhos	24	21,85	524,50		
		Total	54				
	Lazer	Mais novos	30	28,60	858,00	-.309	.758
		Mais velhos	25	27,28	682,00		
		Total	55				
Género	Escola	Feminino	24	29,19	700,50	-,946	,344
		Masculino	29	25,19	730,50		
		Total	53				
	Lazer	Feminino	24	30,29	727,00	-1,182	,237
		Masculino	30	25,27	758,00		
		Total	54				
N do agregado familiar	Escola	Até 3 sujeitos	16	26,75	428,00	-.229	.819
		Mais de 3	38	27,82	1057,00		
		Total	54				
	Lazer	Até 3 sujeitos	16	26,00	416,00	-.601	.548
		Mais de 3	39	28,82	1124,00		
		Total	55				

Os resultados na subescala Escola, dentro de cada variável, indicam que os sujeitos com melhores resultados são os mais novos, do género feminino e integrados num agregado familiar maior. No quadro da subescala Lazer, os resultados indicadores de maiores níveis de actividade física pertencem aos sujeitos mais novos, do género feminino e com o agregado familiar mais elevado.

Não obstante, apenas se verificam diferenças significativas na subescala Escola na variável idade, sendo favorável aos mais novos.

No que tange ao impacto ou influência que o jovem reconhece na prática da sua actividade física, por força da prática desportiva por parte do pai, da mãe, ou dos amigos, os

resultados revelam-nos a não existência de diferenças significativas em qualquer das subescalas e em qualquer das variáveis estudadas.

4 - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Estes resultados apresentam-se consentâneos com os reportados por estudos internacionais que indicam uma diminuição da actividade física em jovens em idade mais avançada (Sallis, 2000). E Seabra (2004) aponta a idade como o factor demográfico mais útil no quadro dos que permitem caracterizar a Actividade Física e a Prática Desportiva, pois a prevalência dessas actividades não é a mesma em todas as idades.

Em Portugal, ainda de acordo com Seabra (2004), apenas dois estudos registaram uma diminuição da Actividade Física com o avanço da idade (Henriques, 2000; Rodrigues, 2001), tal como a correlação negativa que encontramos entre idade e prática de actividade física, por contraste com os resultados de outros trabalhos, de natureza transversal e longitudinal, que são contrários a esta tendência. De facto, neste trabalho verificaram-se apenas diferenças significativas na variável idade, sendo favorável aos mais novos e em contexto escolar.

A não diferenciação estatisticamente significativa, por género, encontra paralelismo no estudo de Cardoso (2000). No entanto, a literatura existente neste âmbito nem sempre apresenta resultados consensuais, pelo que se revela fundamental continuar a explorar a influência desta variável independente, em próximas investigações.

Relativamente aos resultados de natureza descritiva, nomeadamente no que concerne ao contexto escolar, destaca-se o elevado número de crianças e jovens que não se desloca a pé para a escola ($\frac{3}{4}$ dos alunos da amostra), o que parece constituir uma tendência crescente no nosso país, muitas vezes associada a questões de segurança na circulação das crianças e jovens nos meios mais urbanos. Salienta-se a importância da atenção aos aspectos do planeamento das nossas cidades, nomeadamente por exemplo, ao nível das passadeiras seguras, permitindo a autonomia das crianças e jovens neste trajecto casa-escola (Coelho e Silva, Sobral & Malina, 2003).

Apesar da frequência obrigatória de aulas de Educação Física na escola (e de actividades desportivas extra-curriculares), os momentos no recreio devem acompanhar igualmente esta prática benéfica para a saúde. Porém, neste trabalho, apenas 20% dos alunos afirma nunca ou raramente se sentar nestes momentos. Parece-nos fundamental o envolvimento de toda a comunidade educativa, ou na perspectiva de Seabra (2004, p. 93) “outros significantes”, na promoção destes hábitos, não se limitando à acção do professor na

aula. A implementação de estratégias de animação do recreio é uma prática que pode ser implementada em contexto escolar, complementando as estratégias académicas obrigatórias.

No que concerne aos momentos de lazer, com base nos resultados de carácter descritivo, pode-se salientar que, tal como afirma Rowland (2006), a atracção por actividades de ocupação dos tempos livres mais sedentárias é um fenómeno crescente nos mais novos (relembra-se que a prática de desporto, andar de bicicleta ou caminhar, apresentaram apenas resultados médios na amostra, enquanto que o visionamento de televisão mostrou-se frequente).

5 – CONCLUSÕES

Os principais resultados aqui apresentados devem ser devidamente enquadrados atendendo às limitações metodológicas inerentes ao tamanho da amostra. Parece-nos fundamental continuar a investigar esta dimensão da prática de actividade física associada a um estilo de vida saudável e activo, principalmente nas crianças e jovens, procurando entender os seus determinantes biológicos e socioculturais, principalmente tendo em conta o declínio verificado com a idade encontrado neste trabalho. A literatura referente à pesquisa das razões que levam os jovens a abandonar ou diminuir este tipo de actividade enfatiza a importância da idade, referindo que, genericamente, o que leva os jovens a não praticar varia consoante a idade, registando-se um aumento significativo da taxa de abandono aos 17-18 anos, sendo os motivos mais frequentes o conflito de interesses com outras actividades ou desportos. Acrescenta que os motivos de abandono estão directamente relacionados com as razões que levam as pessoas a praticar (“não satisfeitas”) e, ainda, os motivos são determinados socialmente, quer por tradições culturais, familiares, ou mesmo pela mediatização de algumas modalidades ou práticas (Dasil, 2004).

De acordo com Sallis e Owen (1999) quanto mais precocemente se actuar, maior a probabilidade de impedir o aumento da inactividade física e os respectivos problemas de saúde associados, em futuros adultos. Apontamos algumas sugestões ao nível da intervenção, nomeadamente a manutenção de estratégias de promoção de actividade física em contexto escolar (através da disciplina de educação física e actividades extra-curriculares de desporto escolar), a par da criação de programas de intervenção noutros espaços relacionados com a escola, como o trajecto casa-escola (o investimento na promoção da segurança, evitando o transporte rodoviário por parte dos pais) ou o recreio (potenciando o desenvolvimento de projectos de animação destes momentos). Salientamos, ainda, a atenção que deve ser dada aos

momentos de lazer, principalmente pela família, cujo papel se revela fundamental na organização de actividades menos sedentárias, contrariando a tendência actual de atracção crescente pela televisão ou computador.

Pretende-se com este estudo (e com base nos resultados semelhantes obtidos noutros trabalhos nesta área), em última instância, contribuir para a reflexão sobre a importância da promoção da saúde de gerações futuras, através da prática da actividade física.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Andersen, L. F., Lillegaard, I. T., Øverby, N., Lytle, L., Klepp, K. & Johansson, L. (2005). Overweight and obesity among Norwegian schoolchildren: Changes from 1993 to 2000. *Scandinavian Journal of Public Health*, 33, 99–106.

Baecke, J.A., Burema, J. & Frijters (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *American Journal Clin. Nutr.*, 36, 936-942.

Cardoso, M. (2000) *Aptidão física e actividade física da população escolar do Distrito de Vila Real. Estudo em crianças de ambos os sexos dos 10 aos 18 anos de idade*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Coelho e Silva, M., Sobral, F. & Malina, R. (2003). *Sociogeographic Determinants of Sport Participation in Portuguese Adolescents*. Centro de Estudos do Desporto Infante-Juvenil da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade de Coimbra.

Dosil, J. (2004). *Psicologia de la Actividade Física y del Deporte*. Madrid: McGraw-Hill.

Henriques, S. (2000). *Relação multivariada entre a actividade física habitual e a aptidão física – uma pesquisa em crianças e jovens do sexo feminino do 6º ao 9º ano de escolaridade*. Dissertação de Mestrado. FCDEF – Universidade do Porto.

Rodrigues, M. (2001). *Aptidão física e actividade física habitual. Estudo em crianças e jovens de ambos os sexos do 6º ano de escolaridade da ilha Terceira*. Dissertação de Mestrado. FCDEF - Universidade do Porto.

Rowland, T. (2006). Physical activity, Fitness, and Children. In C. Bouchard & S. Blair (Ed.), *Physical Activity and Health* (pp.259-270). Champaign: Human Kinetics.

Sallis, J. F. & Owen, N. (1999). *Physical activity & Behavioral Medicine*. London: Sage Publications.

Sallis, J.F. (2000). Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies: *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32, 1598-1600.

Seabra, A. (2004). *Influência de determinantes demográfico-biológicos e sócio-culturais nos níveis de actividade física de crianças e jovens*. Dissertação de mestrado. Faculdade de Medicina. Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar – Universidade do Porto

Tassitano, R.M., Bezerra, J., Tenório, M.C., Colares, V., Barros, M.V.G., Hallal, P.C. (2007). *Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano*, 9(1)- 55-60.

Vasconcelos, M.A., Maia, J.A. (2001). *Actividade física de crianças e jovens – haverá um declínio? Estudo transversal em indivíduos dos dois sexos dos 10 aos 19 anos de idade*. *Revista Portuguesa Ciências do Desporto*, 1, 44-52.

Mendes, Francisco

Prof. Coordenador Escola Superior Educação Viseu - área científica Desporto e Actividade Física;

Doutorado em Ciências do Desporto - Pedagogia Desporto FCDEF- U.Porto;
Provas de Capacidade Científica e Aptidão Pedagógica
Licenciado Educação Física pelo ISEF- U. Técnica Lisboa
Licenciado Direito pela Faculdade de Direito U. de Coimbra
Regente do Direito de Inclusão Social Mestrado de Interv. Psicosocial Crianças Jovens em Risco
Co-Regente Seminário Apoio ao Projecto Mestrado Interv. Psicosocial Crianças Jovens em Risco
Regente Met. da Investigação em Desporto, Técnicas de Avaliação em Desporto Curso de Desporto e Actividade Física
Co-Regente Investigação Educação Social II

Martins, Emília

Professora coordenadora da Escola Superior de Educação de Viseu – área científica de Psicologia
Doutorada em Psicologia Pedagógica - FPCE da Universidade de Coimbra
Mestre em Ciências da Educação - Psicologia da Educação - FPCE da Universidade de Coimbra
Licenciada em Psicologia pela FPCE da Universidade de Coimbra
Co-Regente de Investigação e supervisora de estágios na licenciatura em Educação Social;
Regente de Técnicas de Avaliação e Diagnóstico Psicossocial e Co-Regente de Seminário de Apoio ao Projecto, no mestrado em Intervenção Psicossocial com Crianças e Jovens em Risco,
Regente de Psicologia do Desporto na licenciatura em Desporto e Actividade Física.

Fernandes, Rosina

Assistente convidada da Escola Superior de Educação de Viseu – área científica de Psicologia
Doutoranda em Psicologia – Área de Aconselhamento pela FPCE da Universidade de Coimbra
Mestre em Psicologia - Psicologia da Educação e Desenvolvimento da Criança pela FPCE da Universidade do Porto
Licenciada em Psicologia pela FPCE da Universidade do Porto
Co-Regente de Investigação e Fundamentos da Educação Social e Regente de Seminário de Elaboração do Projecto de Estágio, na licenciatura em Educação Social.