

DESPORTO ESCOLAR – COMPARAÇÃO DO ESTILO DE VIDA ENTRE JOVENS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADES DE DESPORTO ESCOLAR

Marcos Porfírio¹, Adilson Marques^{1,2}, Carlos Leal¹, Francisco Carreiro da Costa^{2,3}

¹ Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa

² Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa, Portugal

³ Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

RESUMO

O objetivo deste estudo foi identificar as características do estilo de vida dos alunos de acordo com a participação nas atividades do Desporto Escolar (DE). Participaram 1842 alunos de 5 escolas, frequentando desde o 5.º ao 12.º ano, com idades compreendidas entre os 10 e os 23 anos. Para a recolha dos dados foi utilizado um questionário, tendo o seu preenchimento ocorrido nas aulas educação física. Os resultados obtidos revelaram que somente cerca de 14% dos alunos participavam nas atividades do DE. Os alunos participantes foram caracterizados por estarem no 5.º ano de escolaridade, terem uma atitude positiva face à atividade física (AF), gostarem da escola, assistirem a acontecimentos desportivos regularmente, praticarem AF fora da escola e revelaram ainda preocupações a nível alimentar. Por outro lado, os que não participavam referiram não gostar da prática regular de AF, apresentaram uma atitude de indiferença face à escola e à disciplina de Educação Física (EF) e não praticavam AF fora da escola.



Palavras-chave: Desporto Escolar, estilo de vida, alunos, Educação Física, Escola

INTRODUÇÃO

A actual realidade das sociedades desenvolvidas tem imprimido nas suas populações profundas transformações relativas ao seu estilo de vida. Os hábitos de alimentação, a ocupação dos tempos de lazer e as comodidades conquistadas nos locais de trabalho resultam numa aproximação do indivíduo a um estilo de vida sedentário.

Também no que respeita às crianças são visíveis diferenças significativas com situações do passado recente. Ainda nos anos 90 era relativamente fácil encontrar grupos de crianças a brincar na rua. Dessas brincadeiras faziam parte jogar à bola, correr, subir às árvores, entre muitas outras atividades que, por norma, envolviam uma série de capacidades e destrezas relacionadas com a motricidade humana. Actualmente torna-se raro avistar um grupo de crianças a brincar na rua, tendo estas transferido o seu foco de interesse lúdico e social quase exclusivamente para dentro de casa. Este fenómeno privilegiou as atividades sedentárias, como a televisão e a utilização do computador e consolas de jogos.

Na realidade, parece que os jovens estão a adquirir os hábitos sedentários dos adultos, copiando-os na forma de entender a atividade física (AF), principalmente no que toca à sua não participação (Telama & Yang, 2000). A alteração no estilo da ocupação dos tempos livres parece ser um dos factores mais importantes para conduzir os jovens ao sedentarismo.

Dentro desta perspectiva comportamental é interessante verificar que a AF pode estar, de alguma forma, ligada a aspetos sociais relevantes, uma vez que os jovens praticantes de atividades desportivas são os que mais tempo dedicam ao convívio com os amigos (Coelho e Silva, Sobral & Malina, 2003). Desde logo, verifica-se uma oposição aos padrões sedentários mais comuns onde o convívio acontece de forma mais limitada, revelado pela natureza das suas atividades de lazer.

A manutenção de um estilo de vida saudável é, em alguns casos, difícil de alcançar, pois no caso particular dos jovens, mesmo quando são praticantes de AF, não conseguem potenciar essa atividade ao longo da vida. Estudos apontam que por volta dos 12 anos a participação dos jovens na AF tende a decrescer (Sallis, 2000; Telama & Yang, 2000). Na origem desse abandono poderemos verificar diversas razões. Brettschneider & Sack (1996) referem a dificuldade em compatibilizar as atividades desportivas com outras obrigações. De Knop *et al.* (1996) apontam um processo de desmotivação potenciado também pelo surgimento de novas atividades e responsabilidades na vida dos jovens.

Todas essas mudanças relativas ao aproximar do comportamento humano a um estilo de vida sedentário, têm repercussões ao nível da saúde. O excesso de peso e a obesidade são evidências das doenças mais comuns na Europa (Beer-Borst, *et al.*, 2000) com uma prevalência assustadora em crianças e adolescentes (Chinn & Rona, 2001). Portugal encabeça a lista, já que uma em cada três crianças sofre de excesso de peso ou obesidade (Padez *et al.*, 2004). Também em Portugal se reconhece o sedentarismo como uma grave questão de saúde pública (Carmo *et al.*, 2006).

A prática de AF é um dos meios para reverter estas tendências e afastar riscos em termos de saúde pública. Há já algum tempo que a importância da prática do exercício físico vem sendo sustentada através de publicações de referência como o United States Department of Health and Human Services (1996) e o American College of Sports Medicine (2000), ao sublinharem a necessidade da prática regular de AF de uma forma diária. A AF pode actuar como agente capaz de congrega um conjunto de emoções e vivências que se unem num sentido lato do conceito de saúde e bem-estar. A abrangência destes benefícios traz vantagens no plano fisiológico, mas também no plano psicológico, pois estes são inerentes à AF, facto sustentado por estudos que já demonstraram a associação positiva do bem-estar e da autoconfiança em pacientes cardíacos (Calfas & Taylor 1994). Inclusivamente, a vertente do bem-estar actua como um todo para a obtenção de um estado de saúde, a autoconfiança, o conceito de imagem corporal, a estabilidade emocional e o combate a estados de depressão são alguns dos benefícios colhidos através do desporto. Também a melhoria da consciência na gestão dos contactos sociais se enquadram nesta perspectiva (Calfas & Taylor, 1994). Por todos estes factores, os programas de educação física e as actividades que daí advêm são o agente que pode impulsionar todo um conjunto de benefícios que contribuem para o processo de formação do jovem aluno e/ou praticante.

Carreiro da Costa (2005) refere que a escola e a educação física (EF) podem dar um contributo fundamental para a promoção de estilos de vida activos e saudáveis. Nesta linha de pensamento é justo atribuir à escola um interesse em termos de investigação, no âmbito da promoção de AF. Um importante factor é que estes autor considera que a literatura existente não é suficientemente exaustiva de modo a proporcionar as bases necessárias para uma eficaz actuação na escola, ao nível da promoção das actividades físicas para os jovens.

É dentro desta dimensão que tentaremos verificar diferenças comportamentais ao nível do estilo de vida entre crianças e jovens participantes ou não nas actividades de Desporto Escolar.

METODOLOGIA

Amostra

Participaram no estudo 1842 alunos de cinco escolas do ensino básico e secundário pertencentes à actual DREL-VT Direcção Regional de Educação de Lisboa – Vale do Tejo, que frequentavam do 5.º ao 12.º ano de escolaridade, sendo 47,7% raparigas e 52,3% rapazes. A faixa etária mais representativa da amostra situou-se no intervalo entre os 11 e os 15 anos, verificando-se uma correlação directa com os anos de escolaridade que maioritariamente foram representados entre o 5.º e 9.º ano.

Instrumento

Para a recolha dos dados foi utilizado o questionário desenvolvido por Piéron *et al.* (1997), tendo o mesmo sido traduzido para a língua portuguesa e aplicado em vários estudos (Esculcas & Mota, 2005; Góis, 2000; Santos *et al.*, 2005).

Procedimento

Os questionários foram aplicados aos alunos, por turma, nas aulas de EF. Na aplicação dos questionários esteve sempre presente um dos investigadores, contando com a colaboração dos professores de EF. Aos alunos foi explicado o objetivo do estudo e foram retiradas as dúvidas no preenchimento do questionário. Após o seu preenchimento, os questionários foram recolhidos pelo investigador.

Tratamento estatístico

Todos os dados foram transferidos para suporte informático. Os dados foram submetidos a tratamento estatístico com recurso ao programa SPAD (Système Portable pour l'Analyse des Données), na versão 3.5. Inicialmente procedeu-se a uma análise descritiva das variáveis do estudo. As variáveis nominais foram caracterizadas pela frequência das modalidades e ainda pela percentagem que cada modalidade representava no total. As variáveis contínuas foram caracterizadas através da média, desvio padrão, valor mínimo, máximo e histogramas. Para a caracterização dos alunos de acordo com a participação nas atividades do DE optou-se por utilizar uma técnica multivariada, mais especificamente a análise DEMOD. Este método estatístico permite a construção de classes homogêneas e é considerado uma das melhores opções para estudar a inter-relação entre variáveis qualitativas (Trindade, 1996). Como critério estatístico utilizou-se o cálculo de probabilidade para identificar as características significativas de cada modalidade em cada variável. O nível de significância foi colocado em 0.05.

76

RESULTADOS

Relativamente à participação nas atividades do DE, verificámos que 14% dos alunos referiu participar regularmente.

Fora do contexto escolar, 33,2% dos alunos respondeu que pratica AF2 a 3 vezes por semana e 21,8% uma vez por semana. De salientar ainda que 17,4% reportou praticar AF diariamente. No âmbito das AF formais, é possível destacar os cerca de 50% que afirmaram não praticar nenhuma atividade, seguido dos 27,5% que referiu fazer-lo 2 a 3 vezes por semana (Quadro 1)

Quadro 1. Atividades informais/formais

Frequência	AF informal (%)	AF formal (%)
Nunca	9.6	49.8
Menos de 1 semana	7.1	2.1
1 vez semana	21.8	11.1
2 a 3 semana	33.2	27.5
4 a 6 semana	11.0	6.6
Todos os dias	17.4	2.8

A prática de AF com os amigos é um aspecto salientado pela maioria dos alunos pois somente 8,1% refere que nunca o faz. No entanto, é necessário levar em conta que praticamente 30% só o faz algumas vezes, o que leva a entender que em muitas outras situações tal não acontece. Pouco mais de 17% afirmou praticar AF sempre com os amigos e cerca de 20% afirmou fazê-lo muitas vezes, restando ainda 25,2% que normalmente pratica AF com amigos.

Relativamente à percepção de saúde, apenas 2,5% de alunos respondeu “não se sentir de muito boa saúde”, tendo a maioria dos inquiridos afirmado sentir-se de boa ou muito boa saúde (82,1% do total das duas opções) e 15,3% que se sentia com uma saúde razoável.

No quadro 2 observamos que a maioria dos alunos possui sentimentos positivos face à escola, EF e sobre a prática regular de AF. São 4% os alunos que responderam não gostar mesmo nada da escola, valor que aumenta para os 11,4% relativamente ao “não gosto muito”. Os valores vão aumentando globalmente na razão do aumento de importância das categorias até ao “gosto bastante”, onde relativamente à escola verificamos 45,2%, nas aulas de EF 32,7% e para a prática de atividades físicas 41,2%. Na última categoria “gosto mesmo muito” só as aulas de EF vêm os seus valores aumentar para perto de 50%, enquanto a escola regista uma queda para os 10% e a prática de atividades físicas para cerca de 36%.

Quadro 2. Atitude face a escola e EF

O que pensas...	Não gosto nada (%)	Não gosto muito (%)	Indiferente (%)	Gosto bastante (%)	Gosto mesmo muito (%)
Da escola	4.0	11.4	29.4	45.2	10.0
Das aulas de EF	0.9	5.3	12.5	32.7	48.6
Da prática regular de AF	0.8	4.6	17.4	41.2	36,1



A principal fonte de influência para a prática dos alunos reside nos pais (41,5%), seguindo-se os amigos (16,4%). Na terceira forma de influência encontramos o professor de EF (6,6%), depois o médico (4,7%), a publicidade (1,3%) e por fim o/a namorado/a (1%). Nesta categoria 28,5% respondeu que nunca sentiu qualquer influência.

Relativamente à orientação dos objetivos para a prática de AF, foi possível verificar um equilíbrio entre uma orientação para o ego e a tarefa. De forma global podemos concluir que a orientação para a tarefa se encontra um pouco mais valorizada, embora em patamares muito próximos aos do ego, como se pode observar no quadro 3, que resume os principais indicadores deste domínio. Na orientação para o ego salienta-se os 53,2% de alunos que assinalaram como importante serem os únicos a ser capazes de realizar uma determinada tarefa, 45,7% que consideraram importante fazer melhor do que os companheiros. Verificámos ainda cerca de 40% de indivíduos que afirmam ser importante marcar mais pontos ou serem os melhores.

Na orientação para a tarefa, 55% dos alunos afirmaram ser importante aprender uma habilidade nova, 50,6% quando aprendem a fazer algo engraçado e 48,6% que consideraram como muito importante quando se esforçam muito. Devemos salientar que cerca de 60% dos alunos consideram muito importante quando fazem o seu melhor.

Quadro 3. orientação de meta

Ego		Tarefa	
Ser o único a ser capaz	53,2%	Aprender uma habilidade nova	55,0%
Fazer melhor que os outros	45,7%	Aprender a fazer algo engraçado	50,6%
Quando marco mais pontos	41,4%	Quando se enforca muito	48,6%
Quando são os melhores	40,4%	Quando fazem o seu melhor	60,9%

No âmbito da percepção de competência verificamos que as categorias mais referenciadas como *muito importante* foram “estar em forma” (55,4%), “ter bom aspecto” (41,6%) e “ser bom no desporto” (41,3%). Referidas como importante encontramos “ser bom no desporto” (47,7%) e “ter bom aspeto” (43,9), verificando-se uma relação direta com a AF. Como pouco importante os alunos referiram “ser popular entre os rapazes” (43,5%), logo seguido pelos 33% para “ser popular entre as raparigas” e sem importância referenciadas nas mesmas categorias com 20,5% e 15,2% respectivamente.

Quadro 4. percepção de competência

Considero...	Muito Importante (%)	Importante (%)	Pouco Importante (%)	Sem Importância (%)
Ser bom no maior n.º de disciplinas	52.4	39.6	7.2	1.0
Ser bom no desporto	41.3	47.7	9.0	2.0
Ser popular entre os rapazes	10.7	25.2	43.5	20.5
Ser popular entre as raparigas	22.3	29.5	33	15.2
Ter bom aspecto	41.6	43.9	12.2	2.1
Estar em forma	55.4	37.3	6.3	1.0

A classificação automática foi elaborada através da identificação de duas classes. Uma identificando as variáveis associadas aos alunos participantes no DE e uma segunda identificando um grupo oposto de alunos que não participam nas referidas atividades. Nos quadros 5 e 6 estão representadas as variáveis que caracterizam os alunos que participam e não participam no DE.

No quadro 5 podemos verificar que a classe de alunos com DE refere maioritariamente uma frequência de participação semanal na atividade entre uma sessão (41,5%) e duas sessões (35,8%). A maioria destes alunos encontra-se no 5.º ano de escolaridade (58,5%) e nos seus tempos livres é frequente assistirem a acontecimentos desportivos. Em termos de prática de AF informal, 28,3% realizam-na todos os dias.

Para esta classe é importante encontrar amigos durante a prática (54,7%) e revelam um interesse social referindo ser muito importante passar tempo com o/a companheiro/a (43,4%), podendo ainda observar-se que cerca de 49% consideram muito importante ajudar na lida da casa.

Em termos de orientação dos objetivos, os alunos desta classe sentem-se realizados quando são os que marcam mais pontos durante a atividade (muito importante – 41,5%); quando fazem o seu melhor (muito importante – 67,9%); e quando são os únicos a ser capazes na realização de determinada tare-

Quadro 5. Variáveis relativas aos alunos com desporto escolar

Variáveis Nominais	Modalidades	Mod/ Cla	Cla/ Mod	Global	Prob
Participa nas atividades de DE	Sim	100.00	100.00	9.06	0.000
Frequência atividades do Desporto Escolar	1 por semana	41.51	88.00	4.27	0.000
O que pensa da prática regular de AF	Gosto mesmo muito	52.83	13.73	34.87	0.004
Idade com que começou atividade no passado	5 anos	15.09	25.00	5.47	0.005
Pratico porque relaxa-me	Importante	56.60	12.99	39.49	0.006
O que pensa da escola	Gosto bastante	62.26	12.50	45.13	0.007
Pratico porque posso encontrar amigos	Importante	54.72	12.78	38.80	0.010
Perceção de imagem corporal	Corpo normal	66.04	11.86	50.43	0.012
Passar tempo com companheiro	Muito Importante	43.40	13.61	28.89	0.013
Regularidade com que pratica AF informal	Todos os dias	28.30	15.79	16.24	0.014
Assistir a acontecimentos desportivos	Faço	81.13	10.91	67.35	0.015
Ajudar na lida da casa	Muito Importante	49.06	12.87	34.53	0.016
Sinto-me realizado quando – Marco mais pontos	Muito importante	41.51	13.58	27.69	0.016
Sinto-me realizado quando – Quando faço o meu melhor	Muito importante	67.92	11.50	53.50	0.019
Pratico porque posso ganhar dinheiro	Muito importante	30.19	14.81	18.46	0.021
Sinto-me realizado quando aprendo uma atividade	Importante	54.72	12.08	41.03	0.025
Sinto-me realizado quando sou o único a ser capaz	Importante	60.38	11.72	46.67	0.025
Pratico porque os meus amigos praticam	Muito importante	22.64	15.58	13.16	0.033
Pratico porque gosto de conhecer outras pessoas	Importante	54.72	11.74	42.22	0.038
Ano de Escolaridade	5.ºano	58.49	11.52	45.98	0.038
Passar tempo com companheiro	Faço	49.06	12.04	36.92	0.040
Número de horas por semana	Aprox. 4 a 6 horas	15.09	17.78	7.69	0.040
Pratico porque é apaixonante	Muito importante	30.19	13.68	20.00	0.043
Considero importante ter bom aspecto	Muito importante	52.83	11.62	41.20	0.050



fa (importante – 60,38%). Estes dados permitem-nos dizer que não existe uma clara definição entre a orientação para o ego e a orientação para a tarefa, pois ambos os planos parecem ser valorizados.

No respeitante à motivação, encontramos por parte desta classe como principais motivos o conhecer outras pessoas (54,7%), a diversão (50,9%), ser apaixonante (30,2%) e ainda porque os seus amigos já praticam (22,6%).

Relativamente aos alunos que responderam não participar no DE (quadro 6), poderemos verificar que estes alunos se caracterizam por pertencer, na sua maioria, ao 7.º ano de escolaridade (14,7%) e não apreciarem a prática regular de AF e de desporto em geral. Cerca de 30% de indivíduos não assistia a acontecimentos desportivos. Esta classe de alunos não respondeu às questões de natureza da realização pessoal, motivação e orientação dos objetivos, pois estas não se enquadram no seu quotidiano. No entanto, 10,2% afirma ser muito importante realizar atividades de arte e expressão e 9,5% tocar um instrumento musical.

Em termos de sentimento face à escola e EF, revelaram que 30,7% afirmaram-se indiferentes face à escola e 14,3%, indiferentes face à EF. O trajeto da escola para casa é efectuado em transportes públicos (24,6%).

Os dados sugerem que o fator social não é muito relevante para este grupo, pois 5,2% de alunos consideram não ter qualquer importância e 18% considera ser pouco importante realizar um trabalho benévolo.

Quadro 6. Variáveis relativas aos alunos sem desporto escolar.

Variáveis Nominais	Modalidades	Mod/ Cla	Cla/ Mod	Global	Prob	V.Test
Participa nas atividades de DE	Não	100.00	100.00	88.38	0.000	20.14
Ano de Escolaridade	7.ºano	14.70	95.00	13.68	0.028	1.91
O que pensa da escola	Indiferente	30.75	92.44	29.40	0.030	1.88
Participar em atividades de arte	Muito Importante	10.25	96.36	9.40	0.031	1.86
Ajudar na lida da casa	Sem Importância	5.22	100.00	4.62	0.033	1.84
O que pensa das aulas de EF	Indiferente	14.31	94.87	13.33	0.033	1.83
Assistir a acontecimentos desportivos	Não faço	30.37	92.35	29.06	0.034	1.82
Percepção – rápido/ lento	Extremo positivo	17.99	93.94	16.92	0.036	1.80
Realizar trabalho benévolo	Pouco Importante	17.99	93.94	16.92	0.036	1.80
O que pensa da pratica de AF	Não gosto muito	5.03	100.00	4.44	0.037	1.78
Tocar um instrumento	Muito Importante	9.48	96.08	8.72	0.047	1.68

DISCUSSÃO

80

Verificamos nos nossos resultados que os principais motivos para que os alunos praticantes de DE adiram à prática desportiva são a paixão pela atividade (30,2%) e a possibilidade de vir a ganhar dinheiro (30,2%). No entanto, o relaxamento (56,6%), a diversão (50,9%) e o conhecimento de pessoas (54,7%) são também valorizados. O prazer na prática desportiva foi uma das motivações encontradas em Piéron (2002). Matos *et al.* (2000) verificaram o prazer na prática de AF (66,8%) embora o “sentir-se bem” tenha obtido maior número de respostas (73,5%). Fatores associados à saúde também são mencionados como o facto de não engordar (64,9%). O divertimento apresenta valores superiores a 70%. Os dados sugerem que ao existir prazer na prática mais dificilmente poderá ocorrer o abandono. No caso de Góis (2000) a vontade de estar em forma e o querer fazer algo de bom em proveito próprio são mais valorizados em relação ao divertimento e até mesmo às relações sociais.

Sobre a não adesão à AF, Marivoet, (2001), Piéron (2002), Silva & Silva (2003) e Sleaf & Wormald (2001) assinalaram a falta de tempo como a razão mais indicada pelos jovens. No trabalho de Marivoet (2001) ficou patente que, à medida que a idade avança, aumenta o afastamento das AF. Com a entrada para o 2.º e 3.º ciclo dá-se uma grande abertura de ofertas e, como tal, uma maior dispersão nas escolhas dos jovens. Também no nosso estudo verificámos que o 5.º ano (58,5%) é o de maior expressão no grupo de alunos com DE. Nos resultados obtidos a falta de tempo foi um dos motivos mais evocados pelos jovens para justificar a sua não participação em

AF, pois apenas cerca de 10% não mencionaram essa justificação. O incremento de novas responsabilidades é um motivo já assinalado em Oldenhove (1996), Brettschneider & Sack (1996), facto que poderá conduzir a possíveis incompatibilidades relativas à organização do dia-a-dia.

Em termos da intensidade de participação, a classe de indivíduos que participa no DE adequa a sua prática no intervalo das três sessões semanais, de duração variável entre os 30 e os 60 minutos. Apenas 15,1% dos alunos confirmaram cumprir uma média semanal entre as 4 e as 6 horas de AF. Góis (2000), relativamente à Ilha da Madeira, verificou que 20,7%, praticam uma média de 2 a 3 horas semanais, e 15,5% apresentam, uma média de 4 ou mais horas por semana, atingindo um patamar idêntico ao dos nossos resultados. Por outro lado, Marivoet (2001) apresenta nos seus resultados uma média de 2 horas e meia relativamente à prática de desporto escolar por semana.

La Torre *et al.* (2006) apresentam tendências opostas em termos de participação em DE, relativamente às aulas de EF. No caso do DE sublinham uma tendência para o aumento da participação face ao aumento do número de horas semanais, quando na EF verificam uma acentuada queda de 73% entre as duas sessões (86%) e as três sessões (13%).

Quanto à frequência da participação, verificamos uma tendência semelhante aos resultados obtidos relativamente à intensidade. Na classe com DE os alunos revelaram que 41,5% praticam uma vez por semana, denotando-se uma diminuição para 35,8% quando o número de sessões aumenta para duas vezes. Relativamente à prática de AF sem ser em clube foi de 28,3% a quantidade de alunos que respondeu “*todos os dias*”. Nesta base poderemos interpretar que a gestão de tempo pode ter influência no dia-a-dia. Os alunos que praticam DE e têm treinos físicos semanais nesse âmbito, juntando-se as aulas regulares de EF, não aderem a outras atividades. Estudos como Ledent *et al.* (1997a) vêm sublinhar estes resultados, pois encontramos na literatura cerca de 28% dos jovens europeus que se enquadravam numa prática considerada muito frequente (mais de 4 vezes por semana). No caso de Portugal, os valores não atingiam os 15%, encontrando-se abaixo dos níveis verificados no nosso estudo. Em termos de AF considerada frequente (entre 2 a 3 vezes por semana) Portugal revelou valores muito interessantes na ordem dos 54%, acima de países como a Inglaterra que se situaram nos 22,5%.

Sobre a percepção de imagem corporal, 52,8% dos indivíduos da classe com DE referiu ser muito importante ter bom aspecto. Também Ledent, Cloes & Piéron (1997) constataram que o aspecto físico é uma das causas mais importantes para as jovens iniciarem uma atividade. De igual modo, Sleaf & Wormald (2001) apontaram que as raparigas de 16 e 17 anos referem a melhoria da imagem corporal e a perda de peso como um factor para praticar desporto.

Relativamente à orientação dos objetivos, os resultados revelaram que os alunos se sentem realizados quando fazem o seu melhor e quando marcam mais pontos, definindo estas duas situações como muito importantes. À semelhança de outros temas, os alunos sem DE não responderam, indiciando não praticarem AF.

Verificámos ainda 60,4% de alunos que consideram ser importante quando são os únicos a serem capazes. No entanto, sublinhamos os 67% de alunos que valorizam o “conseguir fazer

melhor” como muito importante, sendo a resposta mais elevada neste domínio. Este tipo de comportamento relativo à tarefa está associado ao prazer pessoal e à capacidade de auto-superação (Nicholls, 1984), potenciando a continuidade. Ledent et al. (1997c) verificaram que os jovens portugueses estão mais orientados para o ego do que para a tarefa, afastando-se da norma europeia assim como dos resultados aqui obtidos.

Nas duas classes do estudo é possível verificar que os alunos com DE assistem a acontecimentos desportivos (81,1%), cerca de 50% considera ser muito importante auxiliar na lida da casa, ir dançar à noite e passar tempo com o/a companheiro/a. Os alunos sem DE consideram que as tarefas domésticas não são importantes e 30,4% não assiste a acontecimentos desportivos. Esta classe de alunos revela maior interesse pelas atividades de arte e expressão. Este factor poderá ajudar a compreender o afastamento efectivo que os alunos sem DE revelam face à AF em geral, revelando também esta classe menos apetência para as relações sociais. Ledent et al. (1997b) e Góis (2000) indicam que ouvir música, ver TV e vídeo, falar com amigos e ler, são as atividades preferidas pelos jovens, ficando exposto que apenas uma destas atividades é de carácter social e nenhuma relativa à AF.

No nosso estudo, os alunos que praticam DE afirmam gostar mesmo muito da prática regular de AF e esse sentimento poderá ser determinante para a adesão à prática, facto que poderá contribuir para um afastamento relativamente a outras formas de ocupação do tempo livre, por vezes não tão saudáveis. Também o envolvimento social tem um papel activo no capítulo da adesão à prática. Neste âmbito, os alunos inquiridos no presente estudo, praticantes em atividades de DE, revelaram uma especial ligação aos seus pares e encarregados de educação. Observamos que 54,7% de alunos têm o objectivo de encontrar amigos. Esses valores decrescem quando consideram muito importante praticar AF porque os seus pares também o fazem. No entanto, mais de metade dos alunos considerou muito importante praticar para conhecer outras pessoas, evidenciando novamente o peso do factor social através das amizades. Muitos estudos apontam os pais como o principal agente socializador e motivacional para a prática dos filhos (Brustad, 1993). Yang, Telama & Laasko (1996) sublinham uma ligação muito presente onde o comportamento activo dos pais é continuado, mais tarde, pelos filhos. Também o estatuto social parece influenciar a adesão às práticas desportivas, pois, segundo Taylor et al. (1994), a existência de um bom suporte financeiro permite um melhor acompanhamento nos custos envolvidos. A falta de informação nos estratos mais baixos da população aparenta prejudicar de alguma forma a motivação dos pais sobre os filhos para a prática (Hellersted & Jeffrey, 1997).

CONCLUSÃO

Encontrámos uma tendência positiva face à prática de AF por parte dos alunos que participam nas atividades do DE, quer em termos de lazer quer num plano mais formal, na escola ou num clube desportivo.

Os indivíduos da classe dos que não participam no DE revelaram estar afastados da AF em geral, na sua maioria. Além de um estilo de vida sedentário, esta classe revelou também pouca atividade social no seu quotidiano.

No plano social, os alunos com DE revelam maiores preocupações. Muitos vêm na prática desportiva um bom motivo para estar com os amigos, sendo estes por vezes o seu incentivo para iniciar uma nova atividade. Por outro lado, a prática poderá ser um meio de fomentar novos conhecimentos. No entanto, a vertente social vai além dos seus pares.

Na realidade é possível observar uma dinâmica entre variáveis em que a presença de factores benéficos para a saúde não estão isolados, atuando de forma complementar, envolvendo o indivíduo numa espiral positiva no seu estilo de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE** (2000). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Sixth Edition. Philadelphia. Lippincott Williams & Wilkins.
- BATISTA, P.** (1995). *Satisfação com a Imagem Corporal e Auto-estima: Estudo Comparativo de Adolescentes Envolvidas em Diferentes Níveis de Atividade Física*. Tese de mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade do Porto.
- BEER-BORST, S., MORABIA, A., HERCBERG, C., VITEK, O., BERNSTEIN, M., GALAN, P., GALASSO, R., GIAMPAOLI, S., HOUTERMAN, S., MCCRUM, E., PANICO, S., PANNOZZO, S., PREZIOSI, P., RIBAS, L., SERRA-MAJEM, L., VERSCHUREN, W., YARNELL, J. & NORTHRIDGE, J.** (2000). Obesity and other health determinants across Europe: the EURALIM Project. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 54, 424-430.
- BRUSTAD, R.** (1993). Who Will Go Out and Play? Parental Psychological Influences on Children's Attraction to Physical Activity. *Pediatric Exercise Science*, 5, 210-223.
- CARMO, I., SANTOS, O., CAMOLAS, J., VIEIRA, J., CARREIRA, M., MEDINA, L., REIS, L. & GALVÃO-TELES** (2006). National prevalence of obesity. Prevalence of obesity in Portugal. *Obesity Reviews*, 7, 233-237.
- CALFAS, K. & TAYLOR, W.** (1994). Effects of Physical Activity on Psychological Variables in Adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6, 406-423.
- CARREIRO DA COSTA, F.** (2005). Changing the curriculum does not mean changing practices at school: the impact of teachers' beliefs on curriculum implementation. In: F. Carreiro da Costa, M. Cloes, M. Valeiro (Eds.), *The Art and Science of Teaching in Physical Education and Sport* (pp. 257-277). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- CHINN, S. & RONA, R.** (2001). Prevalence and trends in overweight and obesity in three cross sectional studies of British children, 1974-94. *British Medical Journal*, 322, 24-26.
- COELHO E SILVA, M., SOBRAL, F. & MALINA, R.** (2003). *Determinância sociogeográfica da prática desportiva na adolescência*. Centro de Estudos do Desporto Infanto-juvenil. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra.
- DE KNOP, P., VANREUSEL, B., THEEBOM, M. & WITTOCK, H.**, (1996). Youth sport in Europe – Belgium. In: P. De Knop, L-M. Engstrom, B. Skistad, M.R. Weiss (Eds.), *Worldwide trends in youth sports*. Champaign. Illinois. Human Kinetics. Pp 88-100.
- ESCULCAS, C. & MOTA, J.** (2005). Atividade de lazer e práticas de lazer em adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5, 69-79.
- GÓIS, M.** (2000). *O Estilo de Vida dos Jovens Madeirenses e a sua Atitude Face à Escola e à Educação Física*. Tese de mestrado, Universidade da Madeira.
- HELLERSTED, W. & JEFFERY, R.** (1997). The association of job strain and health behaviours in man and women. *International Journal of Epidemiology*, 26, 575-583.
- LA TORRE, G., MASALA, D., DE VITO, E., LANGIANO, E., CAPELLI, G., RICCIARDI, W. & PHASES (Physical Activity and Socio-Economic Status) collaborative group.** (2006). Extra-curricular physical activity and socioeconomic status in Italian adolescents. *BMC Public Health* 2006, 6:22 doi:10.1186/1471-2458-6-22.

- LEDENT M., CLOES M., TELAMA R., ALMOND L., DINIZ J. & PIÉRON M.** (1997a). Participation des jeunes européens aux activités physique et sportives. *ADEPS* 159/160: 61-71.
- LEDENT, M., CLOES, M., ONOFRE, M., TELEMA, R., ALMOND, L. & PIÉRON, M.** (1997b). Motivation des jeunes à la pratique des activités physique et sportives. *Sport*, 159/160, 72-81.
- LEDENT, M., TELEMA, R., CLOES, M., CARVALHO, L. & PIÉRON, M.** (1997c). Orientation des objectifs et participation à des activités sportives. *Sport*, 159/160, 82-89.
- LEDENT, M., CLOES, M. & PIÉRON, M.** (1997). Les jeunes, leur activité physique et leurs perceptions de la santé, de la forma, des capacités athlétique et de l'apparence. *Sport*, 159/160, 90-95.
- MARIVOET, S.** (2001). *Hábitos Desportivos da População Portuguesa*. Lisboa: Ministério da Juventude e do Desporto. Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.
- MATOS, M., SIMÕES, C., CANHA, L. & FONSECA, S.** (2000). *Saúde e Estilos de Vida nos Jovens Portugueses*. Lisboa: Edições FMH.
- MATOS, M., GONÇALVES, A., REIS, C., SIMÕES, C., SANTOS, D., DINIZ, J., LEBRE, P., DIAS, S., CARVALHOSA S. & GASPARI T.** (2003). *A saúde dos adolescentes portugueses [Quatro anos depois]: Relatório Português do Estudo HBSC 2002*. Lisboa: Edições FMH.
- NICHOLLS, J.** (1984). Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance. *Psychological Review*, 91, 3, 328-346.
- ONIS, M. & BLÖSSNER, M.** (2000). Prevalence and trends of overweight among preschool children in developing countries. *American Journal of Clinical Nutrition*, 72, 1032-1039.
- PADEZ, C., FERNANDES, T., MOURÃO, I., MOREIRA, P. & ROSADO, V.** (2004). Prevalence of overweight and obesity in 7–9-years-old Portuguese children: trends in body mass index from 1970-2002. *American Journal of Human Biology*, 16, 670-678.
- PIÉRON, M.** (2002). *Estudi Sobre Els Hábits Esportius Dels Escolars D'Andorra. Una Comparativa Europea*. Govern D'Andorra. Secretaria d'Estat de Joventut i Esports.
- PILL, R., PETERS, T. & ROBLING, M.** (1995). Social class and preventive health behavior: a British Example. *Journal Epidemiology and Community Health*, 49, 28-32.
- SALLIS, J.** (2000). Aged-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 32 (9), 1598-1600.
- SALLIS, J. & PATRICK, K.** (1994). Physical Activity Guidelines for Adolescents Consensus Statement. *Pediatric Exercise Science*, 6 (4), 302-314.
- SANTOS, M., GOMES, H., RIBEIRO, J. & MOTA, J.** (2005). Variação sazonal na atividade física e nas práticas de lazer de adolescentes portuguesas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5, 192-201.
- SILVA, M. & SILVA, N.** (2003). Procura Desportiva Satisfeita e Razões para o Abandono da Prática Desportiva na População Jovem da Ilha do Faial. *Ludens*, 17, 3, 11-19.
- SLEAP, M. & WORMALD, H.** (2001). Perceptions of Physical Activity Among Young Women Aged 16 and 17 Years. *European Journal of Physical Education*, 6, 26-37.
- TAYLOR, C., BARANOWSKY, T. & SALLIS, J.** (1994). Family Determinants of Childhood Physical activity: a social-cognitive model in R. Dishman (Eds.), *Advances in exercise adherence* (pp. 319-342). Champaign: Human Kinetics.
- TELAMA, R. & YANG, X.** (2000). Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 32 (9), 1617-1622.
- TRINHADE, V.** (1996). *Estudo da atitude científica dos professores: Do que se pensa ao que se faz*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.
- UNITED STATES DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES** (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*, Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta, GA National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. *US Surgeon General*.
- YANG, X., TELAMA, R. & LAAKSO, L.** (1996). Parents' Physical Activity, Socio-economic Status and Educational as Predictors of Physical Activity and Sport Among Children and Youths – A 12-Year Follow-up Study. *International Review for the Sociology of Sport*, 31, 3, 273-289.
- WOLD, B. & ANDERSSON, N.** (1992). Health promotion aspects of family and peer influences on sport participation. *International Journal of Sports Psychology*, 23, 343-359.