

RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DE ACTIVIDADE FÍSICA E O ESTADO DE BEM-ESTAR EM ADOLESCENTES

Ágata Aranha
Nuno Teixeira

Departamento de Desporto
Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

INTRODUÇÃO

Em face das novas exigências e pressões colocadas pela sociedade moderna, caracterizada por novas tecnologias e por novas formas de pressão e de stress, um número cada vez maior de pessoas tem vindo a recorrer à prática de exercício e de actividade física como forma de procurar o seu bem-estar, seja ele físico, mental ou social.

De acordo com Santos (1993), todas as diversas crises que se fazem sentir na sociedade actual fazem com que os jovens se vão sentindo, cada vez mais, aprisionados perante a sua complexidade, indiferença e hostilidade e se virem, cada vez mais, para si próprios, para um maior isolamento, indiferentes e mais susceptíveis de fraquejar perante as adversidades.

De facto, estes efeitos de inter-relação do desenvolvimento puberal com o desenvolvimento psico-afectivo e emocional acarretam, constantemente, perturbações de ordem emocional e instabilidade de natureza psicológica e afectiva, temporários nos casos de desenvolvimentos plenos, harmoniosos e equilibrados (Fernandes, 1990).

O exercício físico racional pode ser um óptimo bio-regulador da homeostasia individual, bem como um factor determinante para a reconciliação com um sistema de valores e de hábitos de vida saudável, no caso específico dos adolescentes (Antonelli e Salvini, 1978).

“Nesta educação para a saúde, a Educação Física e o Desporto são entendidos com um campo que pode ajudar (...) não apenas para a melhoria da aptidão física geral, como igualmente para incutir nos jovens, hábitos de prática desportiva que permaneçam no tempo ligadas a um estilo de vida activo.” (Mota, 1992, p. 1).

Assim sendo, fomos estudar a relação entre uma dimensão da saúde, utilizando para tal, uma variável psicológica – Estado de Bem-Estar, e a dimensão – Actividade Física.

Neste sentido, constituiu-se como objectivo principal deste estudo:

Conhecer o Estado de Bem-Estar de jovens estudantes do 9º ano de escolaridade, em função da prática da Actividade Física.

Como objectivos secundários:

1. Analisar o Estado de Bem-Estar em função do sexo; da idade e da prática desportiva extra-escolar;
2. Verificar se o gosto pela disciplina de Educação Física e a maior assiduidade às suas aulas são factores influenciadores do Estado de Bem-Estar.

DESENVOLVIMENTO

Benefícios Psicológicos da Actividade Física

A maioria das pessoas, quando questionadas sobre as razões porque se entregam a tal prática, respondem que o fazem porque se sentem bem, porque as faz sentir melhor ou porque as ajuda a combater o stress do dia a dia. Neste sentido, Cruz et al. (1996, p. 91) afirma que, “De facto é geralmente aceite que a prática regular de exercício ou actividade física, além de outros benefícios para a saúde, ajuda a libertar tensão e melhora o bem-estar psicológico.”

O crescente interesse e investigação neste campo levou a Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto (S.I.P.D.) a publicar um documento baseado principalmente nas revisões da literatura e nas posições do Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos (N.I.M.H.), visando alertar para a importância da actividade física no equilíbrio psicológico do ser humano dando-nos conta de um importante conjunto de resultados produzidos pela investigação internacional. De acordo com este documento, os potenciais benefícios psicológicos de estar activamente envolvido em programas de actividade física vigorosa e regular são os seguintes:

- a) O exercício pode estar associado à redução no estado de ansiedade;
- b) O exercício pode estar associado com a redução do nível de depressão ligeira ou moderada;
- c) A prática prolongada do exercício está, habitualmente, associada com a redução da intensidade de estados de neurose e de ansiedade;
- d) O exercício pode ser um auxiliar para o tratamento profissional da depressão profunda;
- e) O exercício pode contribuir para a redução de vários índices de stress;
- f) O exercício pode ter vários efeitos emocionais benéficos, em todas as idades e em ambos os sexos (Serpa, 1993; Cruz et al., 1996).

Contudo, Cruz et al. (1996) adianta que as relações exactas entre o exercício físico e benefícios psicológicos são ainda algo confusas, devido à elevada complexidade de tal relação.

Tal como acontece com os benefícios físicos, é possível que os benefícios psicológicos também variem não só conforme os diferentes modos ou modalidades de exercício, mas também em função de factores como: a idade dos praticantes (crianças, jovens, adultos ou idosos), as características da prática e do treino, o ambiente ou contexto em que se realiza, os instrutores e treinadores, a “população” em causa (população “normal”, população “psiquiátrica”, idosos, etc.).

Apesar de tal complexidade a investigação tem demonstrado que o exercício acarreta fortalecimento psicológico e bem-estar mental, quer a curto, como a longo prazo (Serpa, 1993).

Educação da Saúde como Tarefa Pedagógica

Durante muitos anos, a saúde foi definida, de acordo com a ideia expressa pela Organização Mundial de Saúde, como o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades. Actualmente, a saúde é descrita como uma condição multidimensional que inclui aspectos de natureza espiritual, social, física e mental (Mota, 1992).

De acordo com o mesmo autor (1992, p. 209), “a existência de uma vivência activa como paradigma de um estilo de vida sugere que a saúde tem de ser educável”. Como Bento (1995, p. 149) sustenta, “(...) a saúde, mais do que categoria médica, é sobretudo categoria pedagógica. Mais do que objecto da medicina é sobretudo assunto da educação.”.

Sendo que, na escola não se estuda apenas, vive-se em permanente contacto com os colegas e os professores, num jogo de interacções extremamente rico, que pode levar ao bem-estar ou, pelo contrário, ser fonte de inúmeros problemas psicológicos (Sampaio 1997).

A escola, como expressão máxima e garante da sociedade, não pode deixar de assumir o seu papel nesta temática complexa que é a educação da saúde. Aliás, não parecem restar grandes dúvidas quanto ao facto da escola se apresentar como o mecanismo existente, mais sistemático e eficaz no sentido da promoção da saúde das crianças e jovens e possibilitar, simultaneamente, uma diminuição dos seus riscos (Mota, 1992, 1993; Botelho 1997).

Bento (1995, p. 147) vai mais longe quando diz que “a escola, as suas disciplinas, o ensino, as aulas não devem constituir um tempo e espaço de depressão, um fardo negativo, o levar da cruz ao calvário; devem sim constituir um fundamento, um estímulo, uma referência, um convite à qualificação do quotidiano da vida (...)”.

Deste modo, “todo o esforço deverá ser o de dar sentido a uma condição obrigatória, isto é, fazer com que as pessoas se sintam bem para aprender (e não como hoje, em que se pensa ser importante aprender de qualquer maneira para mais tarde, talvez, nos sentirmos bem).” (Sampaio, 1996, p. 210).

Contributos da Disciplina de Educação Física

Naturalmente que, no centro das preocupações que nos leva a abordar este tema, está o facto da escola incorporar uma disciplina com uma matéria de ensino, o desporto, com uma matriz de natureza cultural e propósitos educativos inquestionáveis e fundamentais.

“Uma Educação Física atenta aos problemas do presente não poderá deixar de eleger como uma das suas orientações centrais a da educação da saúde. Se pretende prestar serviços valiosos à educação social dos alunos, se pretende contribuir para uma vida produtiva, criativa, bem suce-

didá, a Educação Física encontra na orientação pela educação da saúde um meio de concretização das suas pretensões, formulações e justificações.” (Bento, 1995, p. 149).

De facto, uma educação desportiva correctamente orientada pode estabelecer hábitos positivos de vida para todos e para sempre. Tal como refere Crespo (1986, p. 112) “As situações de movimento contempladas na actividade desportiva, organizadas num quadro educativo, contribuem para a expressão completa da personalidade, ao mesmo tempo que favorecem a transmissão e a integração dos valores humanos.”.

METODOLOGIA

Caracterização da Amostra

A amostra deste estudo consistiu em 96 alunos do 9º ano da Escola Secundária Francisco de Holanda – Guimarães, sendo 61 do sexo masculino e 35 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 13 e os 17 anos (média 14,9 anos).

Instrumentos

Para a recolha de dados, foram utilizados dois questionários: um questionário de caracterização da população e o Mental Health Inventory, adaptado para a população portuguesa (Ribeiro, 1993), com a designação “Como me Corre a Vida”.

O primeiro é um pequeno questionário composto por algumas questões referentes a alguns dados pessoais dos inquiridos.

O Mental Health Inventory é um questionário que permite avaliar a Saúde Mental (variável Estado de Bem-Estar), constituído por 38 itens que cobrem categorias como a ansiedade, depressão, perda de controlo emocional/comportamental e aspecto geral positivo.

A resposta é dada numa escala de Likert de cinco ou seis pontos.

O resultado global (Estado de Bem-Estar) é obtido pela soma das cotações de cada item, podendo variar entre 38 e 226 pontos, correspondendo a nota mais baixa a um menor bem-estar e a nota mais elevada a um maior bem-estar.

O ponto médio determinado para esta escala de valores é de 132 pontos, o qual possibilita determinar valores negativos e valores positivos de bem-estar.

Análise Estatística

Após a codificação dos dados obtidos, utilizaram-se os procedimentos existentes no programa SPSSWIN 10.0, os quais possibilitaram a realização das seguintes análises estatísticas: estatística descritiva (frequência absoluta, frequência relativa, máximo, mínimo, média e desvio padrão) e estatística comparativa (Análise da Variância de Factor Único – One-Way ANOVA – por forma a analisar as diferenças de média, sendo o nível de confiança adoptado de 95%).

Hipóteses a serem Testadas

A variável dependente do nosso estudo surge da avaliação da Saúde Mental (variável Estado de Bem-Estar).

Como variáveis independentes considerámos o sexo, a idade, o gosto pela disciplina de Educação Física, o regime de frequência e a prática de actividades desportivas extra-escolares.

As hipóteses a testar são:

- Hipótese 1: Existem diferenças significativas no Estado de Bem-Estar entre os alunos do sexo masculino e feminino.
- Hipótese 2: Existem diferenças significativas no Estado de Bem-Estar entre os alunos de diferentes idades.
- Hipótese 3: Existem diferenças significativas no Estado de Bem-Estar entre os alunos que gostam e os alunos que não gostam da disciplina de Educação Física.
- Hipótese 4: Existem diferenças significativas no Estado de Bem-Estar entre os alunos que nunca faltam e os alunos que faltam pouco à aula de Educação Física.
- Hipótese 5: Existem diferenças significativas no Estado de Bem-Estar entre os alunos que praticam e os alunos que não praticam actividade física extra-escolar.

RESULTADOS

O Estado de Bem-Estar dos alunos na Globalidade da Amostra



Quadro 1 – Estado de Bem-Estar dos alunos na globalidade da amostra

N.º	\bar{x}	s	Mínimo	Máximo
96	164,9	32,2	81	221

N.º – Número; \bar{x} – Média; s – Desvio Padrão

O valor médio de Estado de Bem-Estar apresentado pelos alunos pode ser revelador:

- de um Estado de Bem-Estar positivo (164,9), na medida que ultrapassa esse ponto médio que fora determinado para esta escala de valores (132);
- de um Estado de Bem-Estar positivo, mas não «óptimal», na medida em que a escala de valores do Estado de Bem-Estar apresenta um valor máximo de 226.

O facto de os alunos apresentarem um Estado de Bem-Estar positivo, mas não «optimal», pode ser explicado pelos efeitos das alterações morfológicas dos adolescentes e das suas implicações a nível de mudanças psicológicas e afectivas, características próprias da fase da puberdade e do período da adolescência. Estes efeitos, de acordo com Fernandes (1990), acarretam, constantemente, perturbações de ordem emocional e instabilidade de natureza psicológica e afectiva.

Se a adolescência tem conflitos centrados no quotidiano, é perfeitamente natural que não apresente valores de bem-estar «óptimos».

Contudo, apesar dos alunos não apresentarem um Estado de Bem-Estar «optimal», os mesmos revelam um Estado de Bem-Estar positivo, o que vem reforçar a constatação de Sampaio (1996) quando este afirma que a grande maioria dos adolescentes que frequentam as nossas escolas do Ensino Básico e Secundário não sofrem de doença mental e que o período da adolescência se caracteriza, na maior parte dos casos, apenas por turbulência e conflitos no quotidiano dos jovens.

O Estado de Bem-Estar dos alunos em função do Sexo

Quadro 2 – Estado de Bem-Estar dos alunos em função do género

Género	N.º	\bar{x}	s	Min.	Máx.	F.	p.
Mas.	61	171,1	27,9	89	221	6,583	0,012
Fem.	35	154,1	36,6	81	218		

N.º – Número; \bar{x} – média; s – desvio padrão; Min. – Mínimo; Máx. – Máximo; F. – Variância; p. – Nível de Significância; Mas. – Masculino; Fem. – Feminino

Tal como afirma Botelho (1997) imensos estudos têm identificado diferenças sexuais na depressão, demonstrando uma maior preponderância entre as raparigas relativamente aos rapazes. Kennedy *et al.* (1991), julgam ser possível a existência de uma relação entre a depressão e o próprio Estado de Bem-Estar, ou seja, o facto de as raparigas apresentarem uma maior preponderância da depressão face aos rapazes, esta poderá influenciar, negativamente, o seu próprio Estado de Bem-Estar geral.

Por outro lado, normalmente, a puberdade tem um significado positivo para os rapazes, na medida em que os torna maiores e lhes proporciona mais força, enquanto que, para as raparigas adolescentes, as alterações pubertais comportam aspectos negativos. Para estas últimas, a puberdade parece proporcionar-lhes, frequentemente, uma indesejável imagem corporal (Kennedy *et al.*, 1991).

Podemos ainda acrescentar que, os indivíduos do sexo masculino estão mais expostos a um maior número de sistemas sociais que influenciam e encorajam a participação em actividades físicas, do que os indivíduos do sexo feminino (Botelho, 1997). Assim sendo, as mesmas não vão sentir, de igual modo que eles, os benefícios dessa prática, logo, apresentam um menor Estado de Bem-Estar do que os rapazes.

O Estado de Bem-Estar dos alunos em função da Idade

Quadro 3 – Estado de Bem-Estar dos alunos em função da Idade

Idade (anos)	N.º	\bar{x}	s	Min.	Máx.	F.	p.
13	2	193,0	7,1	188	198		
14	35	172,2	29,0	106	221		
15	36	159,7	28,6	86	203	2,166	0,079
16	19	165,2	36,1	89	214		
17	4	132,8	55,9	81	186		

N.º – número; \bar{x} – Média; s – Desvio Padrão; Min. – Mínimo; Máx. – Máximo; F. – Variância; p. – Nível de Significância

Botelho (1997), refere que, à medida que aumenta a idade dos estudantes, os valores da depressão apresentam-se mais elevados. Especulando sobre as razões de tais constatações, estes autores consideram que, por volta dos 16 anos de idade, os adolescentes podem experimentar uma maior quantidade de stress e ansiedade, como resultado de um incremento das exigências da vida escolar, ou como uma reacção ao ajustamento social, ou até mesmo, como resultado das tensões provocadas pelo surgimento da independência familiar.

O Estado de Bem-Estar dos alunos em função da Disciplina de Educação Física

O Estado de Bem-Estar dos alunos em função da disciplina de Educação Física, será analisado através de duas variáveis – “gosto pela disciplina” e a “assiduidade”.



Quadro 4 – Estado de Bem-Estar dos alunos em função do gosto pela disciplina de Educação Física

Gosto pela disciplina de Ed. Física	N.º	\bar{x}	s	Min.	Máx.	F.	p.
Gosta	86	172,2	24,7	101	221	76,593	0,000
Não gosta	10	101,9	17,5	81	139		

N.º – número; \bar{x} – Média; s – Desvio Padrão; Min. – Mínimo; Máx. – Máximo; F. – Variância; p. – Nível de Significância

Quadro 5 – Estado de Bem-Estar dos alunos em função do nível de assiduidade às aulas de Educação Física

Nível de assiduidade às aulas de Ed. Física	N.º	\bar{x}	s	Min.	Máx.	F.	p.
Nunca falta	70	176,6	22,5	111	221	52,266	0,000
Falta pouco	26	133,5	33,8	81	191		

N.º – número; \bar{x} – média; s – Desvio Padrão; Min. – Mínimo; Máx. – Máximo; F. – Variância; p. – Nível de Significância

De acordo Serpa (1993, p. 156), “São múltiplos os benefícios psicológicos individuais obtidos através da actividade física: melhoria da auto-imagem e bem-estar; aumento da autoconfiança e do estado de vigília; alterações positivas no humor; diminuição da tensão, depressão e ansiedade; diminuição da tensão pré-menstrual; melhoria do bem-estar psicológico, vigilância e clareza do pensamento; aumento da energia e capacidade para lidar com as situações; aumento do prazer no exercício e nos contactos sociais.”

O Estado de Bem-Estar dos alunos em função da Prática de Actividade Física Extra-Escolar

Quadro 6 – Estado de Bem-Estar dos alunos em função da prática de actividade física extra-escolar

Actividade Física	N.º	\bar{x}	S	min.	máx.	F.	p.
Extra-Escolar							
Prática	48	184,6	15,2	152	221	57,046	0,000
Não prática	48	145,2	32,8	81	214		

N.º – número; \bar{x} – Média; s – Desvio Padrão; Min. – Mínimo; Máx. – Máximo; F. – Variância; p. – Nível de Significância

“De facto é geralmente aceite que a prática regular de exercício ou actividade física, além de outros benefícios para a saúde, ajuda a libertar tensão e melhora o bem-estar psicológico.” (Cruz et al., 1996, p. 91).

Com efeito, numa investigação concluiu-se que o impacto negativo das situações geradoras de stress sobre a saúde diminui quando o exercício físico aumenta. (Ribeiro 1993),

Tal como Antonelli e Salvini (1978) afirmam, o exercício físico racional pode ser um óptimo bio-regulador da homeostasia individual, bem como um factor determinante para a reconciliação com um sistema de valores, no caso específico dos adolescentes.

CONCLUSÕES

Terminada a apresentação dos dados e discussão dos resultados, estão criadas as condições para avançarmos com as conclusões retiradas.

1.ª Conclusão: De uma forma geral, os jovens adolescentes, estudantes do 9º ano da Escola Secundária Francisco de Holanda, do Concelho de Guimarães, apresentam um Estado de Bem-Estar positivo.

Na medida em que o Estado de Bem-Estar é um indicador da Saúde Mental dos indivíduos, podemos afirmar que, pelo facto dos alunos apresentarem um Estado de Bem-Estar positivo, os mesmos revelam uma Saúde Mental positiva.

2.^a Conclusão: Os alunos do sexo feminino apresentam um Estado de menor Bem- -Estar, relativamente aos alunos do sexo masculino. Deste modo confirmou-se a primeira hipótese por nós formulada.

Da mesma forma, considerando que o Estado de Bem-Estar é um indicador da Saúde Mental dos indivíduos, podemos afirmar que, pelo facto das raparigas apresentarem um Estado de menor bem-estar relativamente aos rapazes, as mesmas revelam, em relação a eles, uma menor Saúde Mental.

3.^a Conclusão: À medida que a idade dos alunos avança, o seu Estado de Bem-Estar diminui. No entanto, as diferenças verificadas não se demonstraram estatisticamente significativas, pelo que não se confirmou a segunda hipótese formulada neste estudo.

4.^a Conclusão: Os alunos que referiram (quase) nunca faltar e gostar da disciplina de Educação Física, revelam um Estado de maior bem-estar do que os restantes. Assim, a terceira e quarta hipótese por nós formuladas, foram confirmadas.

Ora, se a disciplina de Educação Física parece estar positivamente associada ao Estado de Bem-Estar dos alunos, então, poder-se-á afirmar que a mesma poderá estar positivamente associada à Saúde Mental.

5.^a Conclusão: Os alunos que referiram praticar actividade física, também, após o período de aulas revelam um Estado de maior bem-estar do que aqueles que não praticam actividade física extra-escolar. Por este motivo, confirmou-se a quinta hipótese por nós formulada.

Também neste caso, podemos aferir que, se a actividade física extra-escolar parece estar positivamente associada ao Estado de Bem-Estar dos alunos, então, poder-se-á afirmar que a mesma poderá estar positivamente associada à Saúde Mental.

Bibliografia

- ANTONELLI, F.; SALVINI, A.** (1978). *Psicologia del Deporte*. Editorial Minón.
- BENTO, J.** (1995). *O outro lado do Desporto*. Campo das Letras – Editores, S.A.
- BOTELHO, A.** (1997). *Estudo do efeito da actividade física, da família e da escola sobre algumas características psicológicas associadas à saúde mental em adolescentes, alunos do 3.º ciclo do concelho de Penafiel*. Tese de Mestrado – Não Publicada. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto.
- CRESPO, J.** (1986). *O Desporto e a Formação da Personalidade*. Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto, vol. III, n.º 16, 111-116.
- CRUZ, J.; MACHADO, P; MOTA, P.** (1996). *Efeitos e Benefícios Psicológicos do Exercício e da Actividade Física* in: Cruz, J: *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: FERNANDES, E. (1990). *Psicologia da adolescência e da Relação Educativa*. Coleção Biblioteca Básica de Educação e Ensino. Edições Asa.
- KENNEDY, R.; PETERSEN, A.; SARIGIANI, P.** (1991). *Adolescent Depression: Why More Girls?*. Journal of Youth and Adolescent, vol. 6, n.º 2, 199-201.
- MOTA, J.** (1992). *A Escola a Educação Física e a Educação da Saúde*. Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto, vol. VIII, n.º 48, 208-212.
- MOTA, J.** (1992). *Educação e Saúde. Contributo da Educação Física*. Câmara Municipal de Oeiras.
- Mota, J.** (1993). *A Educação da Saúde: As crianças do séc. XX, os idosos do séc. XXI*. Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto, vol. X, n.º 58, 143-146.
- RIBEIRO, J.** (1993). *Características Psicológicas associadas à saúde em estudantes, jovens, da cidade do Porto*. Tese de Doutoramento – Não Publicada. Porto: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação – Universidade do Porto.
- SAMPAIO, D.** (1996). *Voltei à Escola*. Editorial Caminho, 3.ª edição.
- SAMPAIO, D.** (1997). *A cinza do Tempo*. Editorial Caminho.
- SANTOS, N.** (1991). *Nas Margens da Tristeza. Depressão na Adolescência* in: SAMPAIO, D.: *Vozes e Ruído – Diálogos com Adolescentes*. Editorial Caminho, 6.ª edição, 115-131.
- SERPA, S.** (1993). *Actividade física e benefícios psicológicos uma tomada de posição*. Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto, vol. X, n.º 58, 154-156.