

AS PRÁTICAS DE LAZER DOS ESTUDANTES DAS INSTITUIÇÕES MILITARES DE ENSINO

Adilson Marques¹, João Martins¹, José Contramestre², Francisco Carreiro da Costa¹

¹ Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana

² Academia Militar, Portugal

fcosta@fmh.utl.pt

RESUMO

O lazer pode ser entendido como a tentativa de descontração, a alienação das normais tarefas diárias, utilizando, para isso, actividades escolhidas de acordo com as motivações pessoais em que o objectivo principal é o prazer que se pode obter. Os objectivos deste estudo foram conhecer as práticas de lazer dos jovens que frequentavam as instituições militares de ensino em Portugal; verificar se existiam diferenças nas práticas de lazer de acordo com o nível de ensino; identificar os níveis de prática de actividades físicas e desportivas e analisar esses níveis de prática entre os vários ciclos de escolaridade. Os dados foram recolhidos por questionários e recorreu-se à classificação automática para a caracterização dos grupos. Os resultados evidenciaram que os alunos, nos seus momentos de lazer, privilegiam as actividades sociais e culturais/recreativas e confirmam que não se sentem atraídos pela prática de actividades físicas e desportivas. Estas actividades, por serem comuns à maioria, constituem uma vertente importante na vida dos mais jovens. A existência de programas que permitam a ocupação dos tempos livres com tarefas que suscitem a actividade física deve ser promovidas, para que as actividades sedentárias possam ser relegadas em detrimento de outras mais activas.

Palavras-chave: Lazer, actividade física, militar.

INTRODUÇÃO

As actividades de lazer estão associadas ao prazer e às experiências positivas. O lazer pode ser entendido, basicamente, como a tentativa de descontração, a alienação das normais tarefas diárias, utilizando, para isso, actividades escolhidas de acordo com as motivações pessoais em que o objectivo principal é o prazer que se pode obter.

Associado ao lazer, estão as actividades físicas e desportivas, sendo, muitas vezes, procuradas pelos jovens. Esta prática, ainda que tenha como finalidade única a obtenção do prazer imediato,

pode ser benéfica para a saúde, se for regular e sistemática, e integrar a rotina dos jovens, permanecendo até à idade adulta (Barnekow-Bergkvist *et al.*, 1998).

Estudos realizados com adultos evidenciam que a prática regular de actividade física nos momentos de lazer é uma componente essencial para a prevenção da mortalidade prematura (Barengo *et al.*, 2004; Slattery *et al.*, 1989). Telama *et al.*, (1996) demonstraram ainda que a aquisição de hábitos de lazer activo na juventude é particularmente importante, uma vez que podem permanecer ao longo da vida. Por sua vez, Vanreusel *et al.*, (1997) verificaram que o *tracking* da actividade física é superior nas actividades de recreação e lazer quando comparadas com a prática de actividades competitivas.

Assim sendo, o conhecimento das práticas de lazer dos jovens ajuda a compreender os factores que influenciam os seus comportamentos e reveste-se de importância para a formulação e desenvolvimento de programas de intervenção orientados para a promoção da saúde através da prática das actividades físicas e desportivas.

Como já existem alguns dados, provenientes de estudos realizados com estudantes de escolas públicas (Esculcas & Mota, 2005; Góis, 2000; Santos *et al.*, 2005), procuramos investigar uma população peculiar – estudantes que frequentavam as instituições militares de ensino, de reconhecido prestígio social, com diferentes formas de organização, onde existe um incentivo acrescido para a prática de actividades físicas e desportivas.

Assim, os objectivos deste estudo foram 1) conhecer as práticas de lazer dos jovens que frequentam as instituições militares de ensino em Portugal; 2) verificar se existem diferenças nas práticas de lazer de acordo com o nível de ensino; 3) identificar os níveis de prática de actividades físicas e desportivas e; 4) analisar esses níveis de prática entre os vários ciclos de escolaridade.

MATERIAL E MÉTODOS

Caracterização da amostra

A amostra foi constituída por 1059 alunos, com idade compreendidas entre os 9 e os 25 anos (16.31 ± 3.92), sendo 812 do sexo masculino e 247 do sexo feminino, correspondente a 76.68% e 23.32%, respectivamente. Frequentavam os níveis de escolaridade entre o 5.º ano do ensino básico e o 4.º ano do ensino superior, pertencentes a 4 instituições militares de ensino. Duas delas ministravam desde o 5.º até ao 12.º ano e eram especificamente para rapazes; outra, com os mesmos anos de escolaridade, era exclusivamente para raparigas. A última, com regime de coeducarão, era uma instituição de ensino superior, com equivalência universitária.

Da amostra total foram constituídas 4 sub-amostras, para cada nível de escolaridade (Quadro 1). A ideia subjacente a esta partição da amostra, diferente da clássica divisão por idades, relaciona-se com o facto dos alunos serem significativamente influenciados pelos pares, independentemente das diferenças etárias. Uma vez que grande parte do dia é passado com os colegas de turma e as turmas do mesmo

nível de ensino partilham muitas semelhanças, é normal esperar-se que hajam também práticas de lazer semelhantes, principalmente porque grande parte dos alunos frequentava o regime de internato.

Quadro 1. Distribuição dos alunos pelos níveis de escolaridade

	2º CEB	3º CEB	Ensino Secundário	Ensino Superior
Ano escolar	5.º, 6.º	7.º, 8.º, 9.º	10.º, 11.º, 12.º	1.º, 2.º, 3.º, 4.º
Alunos	174 (16.43%)	323 (30.5%)	204 (19.26%)	358 (33.81%)
Idade	11.4±1.48	13.8±1.36	16.4±1.8	20.9±3.92

Instrumento

Para a recolha dos dados utilizamos o questionário desenvolvido por Piéron *et al.* (1997) para a avaliação do estilo de vida dos jovens, tendo o mesmo sido traduzido para a língua Portuguesa e aplicado em vários estudos (Esculcas & Mota, 2005; Góis, 2000; Santos *et al.*, 2005).

Como se tratavam de estabelecimentos de ensino peculiares, houve necessidade de um pedido de autorização dirigido ao oficial responsável por cada instituição, sendo expresso os objectivos do estudo, a sua importância e as condições de realização.

A sua aplicação realizou-se durante as aulas de Educação Física, com a colaboração dos oficiais de serviço das instituições.

Procedimentos estatísticos

O tratamento dos dados foi feito com recurso ao programa SPAD (*Système Portable pour l'Analyse des Données*), na versão 3.5 de 1998. Realizou-se, primeiramente, uma análise descritiva das variáveis. As variáveis nominais foram caracterizadas pela frequência das modalidades e ainda pela percentagem que cada modalidade representava no total. Face a multiplicidade das variáveis e os objectivos do estudo, optou-se pela utilização da Classificação Automática (*Cluster Analysis*), colocando-se como activas as variáveis relativas aos diversos níveis de ensino. 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.

RESULTADOS

As actividades de lazer mais praticadas pela generalidade dos alunos foram “falar com amigos”, “ouvir música” e “ver televisão” (Quadro 2). Com valores percentuais relativamente mais baixos surgiram “ir ao cinema/concertos/teatro”, “ler” e “fazer os trabalhos de casa”. Ainda que possam surgir em ordem diferente, para todos os níveis de ensino estas foram as actividades mais referidas, demonstrando que independentemente da idade e ciclo de escolaridade são comumente praticadas pelos jovens. Curiosamente, todas elas são de natureza passiva.

“Falar com amigos” apresenta uma tendência progressiva ao longo da escolaridade, podendo ser o resultado do ganho de autonomia e poderem estar com os amigos em actividades sem supervisão até horas mais avançadas do dia. Por outro lado, a realização dos trabalhos de casa ou tarefas suplementares da escola teve uma tendência de abandono, existindo mesmo uma diferença superior a 27% entre os alunos do 2.º CEB e o ensino superior. A mesma tendência também se verificou na “lida da casa”. Podendo isso estar relacionado, muito provavelmente, com o facto dos alunos do superior viverem longe de casa e passarem alguns fins-de-semana nas instalações da instituição de ensino.

As duas actividades que, directamente, poderão estar associadas a um estilo de vida activo – prática desportiva orientada e sem orientação – receberam as respostas de 58.6% e 67.5% da totalidade dos respondentes. Analisando a sua evolução com o aumento da escolaridade, tiveram comportamentos distintos. Para as actividades orientadas, do 2.º CEB para o 3º CEB houve um incremento, havendo, a partir daí, uma descida gradual, chegando ao ensino superior com valores inferiores à média da amostra total. Para as actividades informais, houve uma evolução irregular, importando principalmente salientar que nos níveis de escolaridade mais baixos, os valores ficaram abaixo da média, existindo apenas no ensino superior um valor acima da média.

Quadro 2. Participação nas actividades de lazer de acordo com o nível de ensino

Actividades	2.º CEB	3.º CEB	Secundário	Superior	Geral
	174	323	204	358	1059
Ouvir musica	83.9	88.5	96.1	95.0	91.4
Tocar um instrumento ou cantar	36.2	30.3	32.8	17.6	27.5
Ver TV	86.8	87.0	88.2	77.7	84.0
Trabalhar para ganhar dinheiro	12.6	23.5	20.6	22.4	20.8
Falar com amigos	89.7	92.6	93.6	95.0	93.1
Passar tempo com namorada(o)	50.0	60.4	57.4	72.4	62.1
Jogar às cartas ou jogos de vídeo	63.8	64.7	56.9	33.2	52.4
Ler	81.0	66.6	69.6	67.3	69.8
Desporto orientado	63.8	67.8	58.8	47.8	58.6
Assistir a acontecimentos desportivos	50.6	56.7	59.3	48.3	53.4
Fazer trabalhos de casa	86.2	68.4	68.6	58.7	68.1
Ir dançar à noite	22.4	36.5	49.0	56.7	43.4
Arte e Expressão	20.7	8.1	9.3	5.0	9.4
Ficar sozinho	54.6	65.6	64.2	47.8	57.5
Passear ou ver montras	37.4	41.2	48.5	38.8	41.2
Ir ou cinema/concertos/teatro	68.4	78.0	78.9	72.9	74.9
Realizar trabalho benévolo	10.3	10.5	11.3	13.4	11.6
Ajudar na lida da casa	67.8	60.7	53.9	32.7	51.1
Participar em actividades de clubes	23.0	17.0	22.6	18.7	19.6
Visitar pessoas conhecidas	69.5	61.6	53.4	40.2	54.1
Desporto não orientado	60.3	61.0	58.8	81.8	67.5

Dos resultados da classificação automática obtiveram-se 4 classes distintas, sendo cada uma relativa a um nível de ensino. Este tratamento permitiu verificar quais as actividades que caracterizavam cada classe.

Relativamente à classe correspondendo ao 2.º CEB, as variáveis que a caracterizaram foram a realização dos trabalhos de casa, a participação em actividades de arte e expressão, ajuda na lida da casa, visitar pessoas, ler, jogos de vídeo e tocar um instrumento ou cantar (Quadro 3).

Quadro 3. Variáveis que caracterizam os alunos do 2.º CEB

Variável	Modalidade	Valor Teste	Classe/ Modalidade	Modalidade/ Classe	Global	Probabilidade
Nível de Ensino	2.º CEB	30.50	100.00	100.00	16.43	0.000
Ir dançar à noite	Não faço	6.22	22.54	77.59	56.56	0.000
Fazer trabalhos de casa	Faço	5.86	20.80	86.21	68.08	0.000
Arte e expressão	Faço	4.99	36.36	20.69	9.35	0.000
Ajudar na lida da casa	Faço	4.79	21.81	67.82	51.09	0.000
Visitar pessoas conhecidas	Faço	4.44	21.12	69.54	54.11	0.000
Ler	Faço	3.56	19.08	81.03	69.78	0.000
Passar tempo com namorado(a)	Não faço	3.49	21.70	50.00	37.87	0.000
Ouvir música	Não faço	3.46	30.77	16.09	8.59	0.000
Jogar às cartas ou jogos de vídeo	Faço	3.23	20.00	63.79	52.41	0.001
Trabalhar para ganhar dinheiro	Não faço	2.91	18.12	87.36	79.23	0.002
Tocar um instrumento ou cantar	Faço	2.68	21.65	36.21	27.48	0.004



Os alunos do 3.º CEB caracterizam-se, fundamentalmente, por jogarem às cartas ou jogos de vídeo, muito populares entre os adolescentes, ajudarem na lida da casa, praticarem desporto sob a orientação de um treinador, ficarem sozinhos e visitarem pessoas conhecidas (Quadro 4). Contrastando com a prática desportiva formal, curiosamente surgiu a ausência de prática informal como variável caracterizadora da mesma classe. Isso sugere que estes alunos não se exercitam autonomamente.

Quadro 4. Variáveis que caracterizam os alunos do 3.º CEB

Variável	Modalidade	Valor Teste	Classe/ Modalidade	Modalidade/ Classe	Global	Probabilidade
Nível de Ensino	3.º CEB	35.87	100.00	100.00	30.50	0.000
Jogar às cartas ou jogos de vídeo	Faço	5.27	37.66	64.71	52.41	0.000
Ajudar na lida da casa	Faço	4.08	36.23	60.68	51.09	0.000
Desporto orientado	Faço	3.97	35.27	67.80	58.64	0.000
Ficar sozinho	Faço	3.50	34.81	65.63	57.51	0.000
Visitar pessoas conhecidas	Faço	3.19	34.73	61.61	54.11	0.001
Ir dançar à noite	Não faço	2.95	34.22	63.47	56.56	0.002
Desporto não orientado	Não faço	2.91	36.63	39.01	32.48	0.002

Da lista de 21 actividades, apenas duas apareceram como caracterizadores dos alunos do ensino secundário (Quadro 5). Ouvir música é uma característica comum a esses alunos e não praticaram desporto sem monitorização é outra. À semelhança dos alunos do 3º CEB, parece não existir iniciativa para a prática desportiva.

Quadro 5. Variáveis que caracteriza os alunos do ensino secundário

Variável	Modalidade	Valor Teste	Classe/ Modalidade	Modalidade/ Classe	Global	Probabilidade
Nível de Ensino	Secundário	31.96	100.00	100.00	19.26	0.000
Desporto não orientado	Não faço	2.83	24.42	41.18	32.48	0.002
Ouvir música	Faço	2.68	20.25	96.08	91.41	0.004

Para os alunos do ensino superior, as modalidades das variáveis caracterizadoras referem-se fundamentalmente à ausência da prática das actividades, figurando entre as elas a prática desportiva formal (Quadro 6). Entre as actividades realizadas surgiram a prática de desporto sem orientação, saírem para dançar, passarem tempo com o(a) companheiro(a) e ouvir música.

Quadro 6. Variáveis que caracteriza os alunos do ensino superior

Variável	Modalidade	Valor Teste	Classe/ Modalidade	Modalidade/ Classe	Global	Probabilidade
Nível de Ensino	Superior	36.59	100.00	100.00	33.81	0.000
Jogar às cartas ou jogos de vídeo	Não faço	8.92	47.42	66.76	47.59	0.000
Ajudar na lida da casa	Não faço	8.56	46.53	67.32	48.91	0.000
Desporto não orientado	Faço	7.25	40.98	81.84	67.52	0.000
Visitar pessoas conhecidas	Não faço	6.42	44.03	59.78	45.89	0.000
Ir dançar à noite	Faço	6.15	44.13	56.70	43.44	0.000
Tocar um instrumento ou cantar	Não faço	5.20	38.41	82.40	72.52	0.000
Desporto orientado	Não faço	4.97	42.56	51.96	41.27	0.000
Passar tempo com namorado(a)	Faço	4.89	39.36	72.35	62.13	0.000
Fazer trabalhos de casa	Não faço	4.59	43.79	41.34	31.92	0.000
Ficar sozinho	Não faço	4.51	41.56	52.23	42.49	0.000
Ver TV	Não faço	3.79	47.02	22.07	15.86	0.000
Arte e expressão	Não faço	3.48	35.42	94.97	90.65	0.000
Ouvir música	Faço	2.94	35.12	94.97	91.41	0.002

DISCUSSÃO

Este estudo, com jovens que frequentavam as instituições militares de ensino em Portugal, procurou identificar as actividades de lazer dos alunos, caracterizando-os de acordo com o nível de ensino que frequentavam.

Comparando os resultados da generalidade dos alunos com os de outros estudos nacionais e internacionais (Cloes *et al.*, 1997; Esculcas & Mota, 2005; Góis, 2000; Santos *et al.*, 2005; Telama *et al.*, 2002), existem muitas semelhanças. Ouvir música, ver televisão e conversar com amigos são referidas pela maior parte dos alunos. Estes resultados evidenciam que os alunos, nos seus momentos de lazer, privilegiam as actividades sociais e culturais/recreativas e confirmam que não se sentem atraídos pela prática das actividades físicas e desportivas. Estas actividades, por serem comuns à maioria, constituem uma vertente importante na vida dos mais jovens.

No nosso estudo, a actividade mais referida nos vários níveis de ensino, com excepção do secundário, foi “Falar com amigos” (93.1%), enquanto em outros aparece na terceira posição (Cloes *et al.*, 1997; Góis, 2000; Matos *et al.*, 2000; Santos *et al.*, 2005). Pensamos que isso se deve ao facto dos alunos serem, na sua maioria, internos, o que significa que despendem muito do seu tempo com os colegas de turma em actividades sociais. Esta actividade, para além de estar entre as mais praticada foi também considerada muito importante. Este resultado apresenta semelhanças com as conclusões de outros estudos (Cloes *et al.*, 1997; Góis, 2000), revelando a congruência que existe entre as respostas, ou seja, a importância atribuída é confirmada na prática do comportamento.

É interessante observar-se que apesar de existirem ligeiras diferenças na frequência da participação, que poderão estar relacionadas com a valorização das actividades, as preferências são muito semelhantes nas várias idades (Santos *et al.*, 2005), nos diversos níveis de ensino, entre os sexos (Esculcas & Mota, 2005) e em diferentes países (Cloes *et al.*, 1997; Telama *et al.*, 2002). Isso sugere que os jovens sentem atracção pelas mesmas actividades de lazer. Apesar das semelhanças em todos os níveis de ensino, foi possível verificar algumas tendências. Com o aumento da escolaridade, mais alunos responderam que ouviam música, falavam com os amigos, saíam para dançar de noite e realizavam trabalho benévolo. Por outro lado, a realização dos trabalhos suplementares da escola, lida da casa, participação em actividade de arte e expressão apresentaram uma tendência de abandono. Algumas das tendências que se verificaram com a idade foram também observados por Esculcas & Mota (2005), nomeadamente, a realização dos trabalhos escolares e sair de noite para dançar.

Apesar da prática de actividades físicas ser comumente aceite como benéfica para a saúde, não figura entre as actividades voluntariamente praticadas (Martinez-Gonzalez *et al.*, 2001), o que indica que os sujeitos não o fazem espontaneamente. Se considerarmos que os alunos destes estabelecimentos tinham elevados níveis de participação nas actividades extracurriculares e, alguns deles, tinham mais de 3 vezes por semana a disciplina de Educação Física, é compreensível que nos momentos de lazer sentissem o desejo de realizar uma actividade de outra natureza.

Os alunos que referiram praticar um desporto não dirigido por um treinador (67.5%) foram mais do que os que o faziam formalmente (58.6%), não existindo concordância com outros estudos (Aarnio *et al.*, 2002; Cloes *et al.*, 1997; Esculcas & Mota, 2005; Góis, 2000; Matos *et al.*,

2000). As diferenças encontradas podem estar relacionadas com a situação em que os sujeitos da nossa amostra se encontravam, eram alunos internos e tinham mais contacto com os colegas, o que permitia uma prática informal quase espontânea. Por outro lado, como não tinham autorização para sair do estabelecimento de ensino não havia tantas oportunidades para a prática de desporto formal em clubes.

O aumento da prática desportiva informal no ensino superior aconteceu muito provavelmente por causa da importância que os militares atribuem à cultura física, pelo conhecimento que os alunos possuíam, que lhes permitia organizar o seu próprio treino individualmente, e pela existência de infra-estruturas adequadas para o efeito.

Através da análise dos resultados da classificação automática foi claramente visível que existiam práticas de lazer diferentes nos diversos ciclos de ensino. Os alunos do 2.º CEB foram caracterizados por fazerem os trabalhos de casa, participarem em actividades de arte e expressão, lerem e tocarem um instrumento. Estas actividades são, normalmente, praticadas no contexto do lar, neste caso seria nas instalações da instituição, e sob orientação. Verificou-se uma tendência de abandono destas actividades com o aumento da idade, chegando a sua ausência a ser uma característica dos estudantes do ensino superior. Isso mostra uma alteração completa das actividades de lazer, o que pode ser resultado da autonomia que naturalmente se ganha e a preferência do contacto social (Esculcas & Mota, 2005).

No 3º CEB, algumas actividades do ciclo anterior permaneceram na caracterização deste nível de ensino e surgiu ainda a prática de desporto orientado e a vontade de ficarem sozinhos. Este último comportamento é característico da adolescência. O aparecimento do desporto orientado nestas idades é importante, na perspectiva da promoção de estilos de vida activos e saudáveis, porque estudos mostram a possibilidade da sua continuidade (Barnekow-Bergkvist *et al.*, 1998; Esculcas & Mota, 2005; Vanreusel *et al.*, 1997). Contudo, ao verificarmos as actividades que caracterizaram o ensino secundário, o desporto formal não figurou e a ausência da prática informal foi um facto observado. Este dado é motivo de preocupação e mostra que, aparentemente, o desporto não está presente nas práticas dos jovens. Este dado corrobora outros estudos em que se verificou o declínio da participação desportiva com o aumento da idade (Aarnio *et al.*, 2002; Esculcas & Mota, 2005; Sallis *et al.*, 2000). Se atendermos ao facto dos muitos alunos do secundário terem 17 anos, urge que algo seja feito para mudar a natureza das práticas de lazer, uma vez que existe uma forte probabilidade dos jovens inactivos com esta idade assim permanecerem (Vanreusel *et al.*, 1997).

Uma vez que a prática de actividades físicas e desportivas apenas surgiu para caracterizar os alunos do 3.º CEB, seria de esperar que não estivesse presente no ensino superior. Não obstante, a prática desportiva informal foi uma variável com o valor teste de 7.25 e uma probabilidade de $p < 0.001$, caracterizando fortemente a classe. Este dado não é congruente com a investigação (Aarnio *et al.*, 2002; Esculcas & Mota, 2005; Riddoch *et al.*, 2004) e é merecedor de particular

atenção. De facto, o contexto de formação dos alunos deste nível de ensino é ímpar no ensino superior, já que no plano curricular existia uma carga semanal de 3 horas de actividade física. Sabendo que existe um declínio da actividade física com o aumento da idade (Riddoch *et al.*, 2004), sendo também verificado entre os animais (Sallis *et al.*, 2000), poderia considerar-se que a actividade física habitual dos mais jovens era mais determinada biologicamente e não tanto por factores do envolvimento ou de outra natureza. Não obstante, a natureza do plano curricular e uma alteração contextual – vivem como internos nas instalações da instituição e têm infra-estruturas adequadas para a prática desportiva, pareceram ter sido suficientemente capazes de alterar uma tendência verificada. Isso induz-nos a considerar que o declínio da actividade física pode ser contrariado e não tem, fundamentalmente, origem biológica.

CONCLUSÕES

As práticas de lazer dos estudantes destes estabelecimentos de ensino eram, na sua generalidade, de natureza passiva e não estruturadas, muito semelhantes as verificadas em jovens que participaram em outros estudos. Essas similaridades mostram que, apesar das diferenças culturais, os jovens sentem atracção pelas mesmas actividades, independentemente da origem social. Assim sendo, a existência de programas que permitam a ocupação dos tempos livres com tarefas que suscitem a actividade física devem ser desenvolvidas, para que as actividades sedentárias possam ser relegadas em detrimento de outras mais activas.

Verificou-se uma clara diferença entre os diferentes níveis de ensino, havendo uma evolução das práticas de lazer com o aumento da escolaridade.

Os estudantes do ensino superior apresentam níveis de participação nas actividades físicas e desportivas nos momentos de lazer superiores aos verificados na literatura (Esculcas & Mota, 2005; Martinez-Gonzalez *et al.*, 2001; Santos *et al.*, 2005). Esta actividade informal pode ter sido o resultado das características do currículo escolar, a importância que a instituição atribuiu ao exercício físico, a promoção por parte dos professores/oficiais e a existência de condições materiais para a sua concretização. O comportamento destes alunos pode ser um indicador de um estilo de vida activa na idade adulta (Telama *et al.*, 1996), e de uma melhoria ou manutenção de um bom estado de saúde (Barengo *et al.*, 2004; Slattery *et al.*, 1989).

BIBLIOGRAFIA

- AARNIO M, WINTER T, PELTONEN J, KUJALA U & KAPRIO J** (2002). Stability of leisure-time physical activity during adolescence – a longitudinal study among 16-, 17- and 18-years-old Finnish youth. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 12, 179-185.
- BARENGO N, HU G, LAKKA T, PEKKARINEN H, NISSIDEN A & TUOMILEHTO J** (2004). Low physical activity as a predictor for total and cardiovascular disease in middle-aged and women in Finland. *European Heart Journal*, 25, 2204-2211.
- BARNEKOW-BERGVIST M, HEDBERG G, JANLERT U & JANSSON E** (1998). Prediction of physical fitness and physical activity level in adulthood by physical performance and physical activity in adolescence – An 18-years follow-up study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 8, 299-308.
- CLOES M, LEDENT M, DIDIER P, DINIZ J & PIÉRON M** (1997). Pratique et importance des principales activités loisirs chez des jeunes de 12 à 15 dans cinq pays européens. *Sport*, 159/160, 51-60.
- ESCULCAS C & MOTA J** (2005). Atividade de lazer e práticas de lazer em adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5 (1), 69-79.
- EUROPEAN COMMISSION** (1999). *A Pan-EU Survey on consumer attitudes to physical activities, body weight and health*. Directorate-General for Employment, Industrial Relations and Social Affairs.
- GÓIS M** (2000). *O estilo de vida dos jovens madeirenses e a sua atitude face à escola e à Educação Física*. Tese de mestrado não publicada, Madeira: Universidade da Madeira.
- MARTINEZ-GONZALEZ M, VATO J, SANTOS J, IRALA J, GIBNEY M, KEARNEY J & MARTINEZ J** (2001). Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33, 1142-1146.
- MATOS M, SIMÕES C, CANHA L & FONSECA S** (2000). *Saúde e estilos de vida nos jovens portugueses*. Lisboa: Edições FMH.
- PIÉRON M, TELAMA R, NAUL R & ALMOND L** (1997). Etude du style de vie d'adolescents européens. Considérations théoriques, objectifs et méthodologie de recherche. *Sport*, 159/160, 43-50.
- RIDDOCH C, ANDERSEN L, WEDDERKOPP N, HARRO M, KLASSON-HEGGEBO L, SARDINHA L, COOPER A & EKELUND U** (2004). Physical activity levels and patterns of 9- and 15-yr-old European children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36, 86-92.
- SALLIS J** (2000). Aged-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 32, 1598-1600.
- SANTOS M, GOMES H, RIBEIRO J & MOTA J** (2005). Variação sazonal na actividade física e nas práticas de lazer de adolescentes portuguesas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5, 192-201.
- SLATTERY M, JACOBS D & NICHAMAN M** (1989). Leisure time physical activity and coronary heart disease death. The US railroad study. *Circulation*, 79, 304-311.
- TELAMA R, LESKINEN E & YANG X** (1996). Stability of habitual physical activity and sport participation: a longitudinal tracking study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 6, 371-378.
- TELAMA R, NAUL R, NUPPONEN H, RYCHTECKY A & VUOLLE P** (2002). Physical fitness, sporting lifestyles, and Olympic ideals: cross-cultural studies on youth sport in Europe. ICSSPE: *Sport Science Studies*, 11. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- VANREUSEL B, RENSON R, BEUNEN G, CLAESSENS A, LEFEVRE J, LYSSENS R & EYNDE B** (1997). A longitudinal study of youth sport participation and adherence to sport in adulthood. *International Review for the Sociology of Sport*, 32, 373-387.