

# CORRELATOS DA ATIVIDADE FÍSICA NOS TEMPOS DE LAZER DOS ALUNOS DO 12.º ANO DE DUAS ESCOLAS PÚBLICAS DE LISBOA

João Martins<sup>1,2</sup>, Adilson Marques<sup>3</sup> e Francisco Carreiro da Costa<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup> Faculdade de Motricidade Humana e UIDEF, Unidade de Investigação e Desenvolvimento em Educação e Formação, Instituto de Educação, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal

<sup>2</sup> Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, Portugal

<sup>3</sup> Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal

Autor de correspondência: João Martins, [jmartins@fmh.ulisboa.pt](mailto:jmartins@fmh.ulisboa.pt)

Submetido para publicação em 16 de abril de 2015.

Aceite para publicação em 18 de maio de 2015.

## Resumo

*A maioria dos adolescentes apresenta níveis reduzidos de participação em atividade física. Este estudo pretendeu identificar os fatores associados com a participação em atividade física nos tempos de lazer (AFTL) dos alunos que frequentavam o 12.º ano em duas escolas públicas, de acordo com o género. Um total de 387 alunos (170 rapazes e 217 raparigas), com idades compreendidas entre os 16 e 19 anos ( $17.7 \pm 1$ ), preencheram um questionário. As questões permitiram recolher informação sobre a AFTL, variáveis demográficas, psicológicas e sociais. Com base na AFTL, os alunos foram considerados fisicamente inativos (0-4 vezes por semana) e ativos ( $\geq 5$  vezes por semana). Os dados foram tratados com recurso a uma regressão logística binária. A incidência de alunos no grupo ativo foi baixa (41% rapazes, 21% raparigas). Para os rapazes, a perceção de competência ( $OR=3.17$ ,  $p=0.047$ ), orientação de objetivos para a mestria ( $OR=3.08$ ,  $p=0.036$ ) e a perceção de saúde ( $OR=2.03$ ,  $p=0.047$ ) estavam associadas à possibilidade de ser mais ativo. Contrariamente, pertencer a famílias com o ensino secundário estava negativamente relacionado com a AFTL ( $OR=0.19$ ,  $p=0.023$ ). O modelo explica 46% do sucesso de praticar AFTL ( $R^2=0.462$ ). Para as raparigas, ter elevada perceção de competência ( $OR=4.56$ ,  $p=0.003$ ) e de estatura ( $OR=4.56$ ,  $p=0.003$ ) estava positivamente associado a ser mais ativo. O modelo explica 38% do sucesso de praticar AFTL ( $R^2=0.380$ ). Os correlatos modificáveis para estes alunos do 12.º ano estavam sobretudo relacionados com fatores psicológicos. Adicionalmente, com exceção da perceção da competência, os correlatos eram diferentes para os rapazes e as raparigas. Para aumentar os níveis de atividade física dos adolescentes é importante considerar estas diferenças.*

**Palavras-chave:** atividade física; tempos livres; adolescentes

## LEISURE TIME PHYSICAL ACTIVITY CORRELATES OF 12TH GRADE STUDENTS FROM TWO PUBLIC SCHOOLS IN LISBON

### Abstract

Many adolescents have low levels of physical activity. This study sought to identify the factors associated with 12<sup>th</sup> grade students' leisure time physical activity (LTPA), from two public schools in Lisbon, according to gender. A total of 336 students (150 boys and 186 girls) aged 17-19 years ( $17.7 \pm 1.0$ ), completed a questionnaire. Questions collected information on LTPA, demographic, psychological and social variables. Based on LTPA, subjects were assigned as physically inactive (0-4 times/week) and active ( $\geq 5$  times/week). Logistic regression analyses were applied to the data. The incidence of students in the active groups was low (41% boys, 21% girls). For boys, perceived competence ( $OR=3.17$ ,  $p=0.047$ ), mastery orientation ( $OR=3.08$ ,  $p=0.036$ ) and perceived health status ( $OR=2.03$ ,  $p=0.047$ ) were associated to likelihood to be more active. Conversely, middle education level of parents (i.e., 10-12 years of education) was negatively associated with LTPA ( $OR=0.19$ ,  $p=0.023$ ). The model explained 46% of the success to practice LTPA ( $R^2=0.462$ ). For girls, having a high perception of competence ( $OR=4.56$ ,  $p=0.003$ ) and height status ( $OR=1.88$ ,  $p=0.047$ ) were positive and associated with being more active. The model explained 38% of the LTPA ( $R^2=0.380$ ). The modifiable correlates for adolescents were mainly related to psychological factors. Moreover, correlates were different for boys and girls, except for the perception of competence. To increase adolescents physical activity levels it is important to take these differences into account.

**Keywords:** physical activity; free time; associated factors; adolescents

### INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física (AF) na adolescência está associada com a qualidade de vida (Gopinath et al., 2012) e a saúde (Jansen & Leblanc, 2010). Especificamente, comparando com os inativos, os jovens ativos têm melhores níveis de aptidão cardiorrespiratória e muscular, melhor composição corporal e densidade mineral óssea, e menos sintomas de ansiedade e depressão (Jansen e Leblanc, 2010). Apesar dos benefícios da atividade física para a saúde, a maioria dos jovens não é suficientemente ativa para usufruir dos mesmos, sobretudo as raparigas (Baptista et al., 2012) e aqueles com um baixo estatuto socioeconómico (ESE) (Borracino et al., 2009). Esta elevada prevalência de adolescentes fisicamente inativos é causa de preocupação. A situação assume maior relevância quando sabemos que as crianças e os adolescentes inativos estão atreitos a tornarem-se adultos inativos (Telama et al., 2014). Mais estudos podem ajudar a aumentar a

compreensão do comportamento dos adolescentes relacionado com a participação regular em AF e a desenvolver programas de intervenção com vista a promover estilos de vida ativos e saudáveis.

Diversos correlatos da AF têm sido identificados (e.g., Bauman et al., 2012; Uijtdewilligen et al., 2011). Estes fatores podem ser sistematizados como modificáveis ou não modificáveis. Os fatores não modificáveis, como o género, a idade e o ESE, ajudam a identificar os grupos em risco de serem fisicamente inativos. Por outro lado, os fatores modificáveis, como a motivação (Papaioannou et al., 2007), perceções de competência (Van der Horst et al., 2007), de imagem corporal e de saúde (Ledent et al., 1997), e as atitudes (Uijtdewilligen et al., 2011), podem ser utilizados para guiar o desenvolvimento de programas de intervenção. É sobre estes fatores, os modificáveis, que os estudos devem incidir maioritariamente, pois estes são mais facilmente alteráveis com uma intervenção.

Apesar do número de estudos sobre os correlatos da AF existe pouca informação sobre os adolescentes portugueses. Em particular, mais informação é necessária sobre porque são os rapazes portugueses fisicamente mais ativos do que as raparigas e porque tendem a ser os adolescentes com um elevado ESE mais ativos do que aqueles com um baixo ESE. Assim, este estudo tem como objetivo identificar os fatores associados com a participação em atividade física nos tempos de lazer (AFTL) dos alunos que frequentavam o 12.º ano de escolaridade em duas escolas públicas, de acordo com o género.



## METODOLOGIA

### *Amostra*

Participaram neste estudo 387 alunos (170 rapazes, 217 raparigas; média de idades 17.7±1 anos) de duas escolas públicas de Lisboa. Os alunos distribuía-m-se pelas 22 turmas do 12.º ano das duas escolas selecionadas. A opção de realizar o estudo apenas com alunos deste ano de escolaridade está relacionada, por um lado, com o facto de ser precisamente nesta fase que se verificaram os níveis mais reduzidos de AF. Por outro lado, esta é uma etapa terminal que antecede o ingresso dos jovens no ensino superior ou no mercado de trabalho.

### *Variáveis*

A AF foi avaliada com um questionário adaptado de Telama et al. (2002). Os alunos responderam quantos dias por semana praticavam AF formal e informal.

As variáveis demográficas e biológicas incluíram a idade, o género, a escola, o índice de massa corporal (IMC), o ESE e as habilitações literárias dos pais.

As escolas foram selecionadas para garantir que as suas populações estudantis eram maioritariamente oriundas de estratos sociais distintos, designadamente, médio-baixo (Escola A) e médio-

-alto (Escola B). O peso e a altura foram auto-reportados. O IMC foi calculado com recurso ao *Índice de Quetelet* [Peso (kg)/altura (m)<sup>2</sup>]. O ESE foi calculado de acordo com a profissão dos pais. Este indicador foi operacionalizado e reagrupado de forma a classificar os alunos como tendo um ESE baixo ou médio/alto (Machado et al., 2003). O nível educacional da família, variável construída tendo como base o nível de habilitação literária mais elevado na família (Machado et al., 2003), do pai ou mãe, foi categorizado em baixo (até ensino básico inclusive), médio (ensino secundário) e alto (ensino superior).

A escala de Lintunen (1990), tipo *Likert* com 5 pontos, foi usada para medir a percepção de competência dos alunos. Esta variável foi criada a partir de 6 itens, uma vez que consistência interna foi boa (*alpha de Cronbach*=0.9). Avaliou-se ainda a percepção de imagem corporal, de estatura e da forma corporal, com um item para cada constructo (Lintunen, 1990). A percepção de saúde foi avaliada numa escala de 4 pontos, variando de “Não me sinto com muita boa saúde” (=1) a “Sinto-me de muita boa saúde” (=4) (Aaro et al., 1986).

Os alunos também responderam às questões: “O que pensas da escola?” e “O que pensas sobre as aulas de EF?” para medir a sua atitude face à escola e à Educação Física (EF) (Aaro et al., 1986). As respostas foram dadas numa escala com 5 pontos, variando de “Não gosto nada” (=1) a “Gosto mesmo muito” (=5).

A orientação dos objetivos foi avaliada com recurso à versão Portuguesa do *Questionário de objetivos de realização* (AGQ, Papaioannou et al., 2007), adaptado e validado por Martins (2015). Este instrumento é constituído por 15 itens, sendo que 5 medem e permitiram formar a subescala orientação de objetivos para a mestria (*alpha de Cronbach*=0.8), 5 para a performance-aproximação (*alpha de Cronbach*=0.8), e os restantes 5 para a performance-evitamento (*alpha de Cronbach*=0.8). O clima motivacional em EF foi medido através versão portuguesa final do *Questionário das percepções sobre a ênfase que os professores atribuem aos objetivos* (PTEGQ, Papaioannou et al., 2007). Esta versão adaptada e validada por Martins (2015) é constituída por 12 itens, sendo que 4 medem e compuseram a subescala: percepção dos alunos sobre um clima motivacional para a mestria (*alpha de Cronbach*=0.8), 4 para performance-aproximação (*alpha de Cronbach*=0.8), e outros 4 para a performance-evitamento (*alpha de Cronbach*=0.7). A pontuação registada pelos sujeitos em cada uma das três subescalas dos questionários AGQ e PTEGQ, pode variar entre 1 e 5 pontos.

A classificação escolar dos alunos em português e em EF foi medida através das notas auto-reportadas referentes ao final do 11.º ano, variando entre 0 e 20 valores.

Para saber se os alunos conheciam as recomendações da prática de atividade física para as crianças e jovens com idades compreendidas entre os 5 e os 17 anos, recolheu-se informações sobre a frequência semanal (1 a 7 dias), duração (menos de 45 minutos, 60 minutos ou mais, e 90 minutos ou mais) e intensidade das sessões (leve, moderada a vigorosa, vigorosa).

### *Procedimentos operacionais*

Antes do início do estudo, foi obtida autorização por parte da Comissão Nacional de Proteção de Dados, da Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular, dos diretores das escolas, dos encarregados de educação e dos alunos. Os questionários foram administrados pelo investigador principal durante as aulas de EF, num local reservado e calmo, sem a presença do Professor responsável pela turma, em janeiro de 2011. Inicialmente, referiu-se os principais objetivos do estudo, a importância da colaboração, o caráter voluntário da participação e assegurámos a confidencialidade das respostas. Os alunos demoraram, em média, 20 minutos a responder.

### *Procedimentos estatísticos*

A partir do somatório dos valores reportados para a frequência da participação em AF informal e formal nos tempos de lazer, os alunos foram classificados em duas categorias: inativos (0-4 vezes por semana) e ativos (5 ou mais vezes por semana). Os efeitos de cada variável independente na participação em AF foram avaliados com recurso a uma regressão logística binária. O *odds ratio* (OR) ajustado foi calculado com um intervalo de confiança (IC) de 95%. Um OR superior a 1 traduz um aumento de possibilidade de praticar AFTL 5 ou mais vezes por semana. Os ajustamentos foram realizados para todas as variáveis do estudo. As análises foram estratificadas por género para se avaliar as potenciais diferenças entre rapazes e raparigas. Todas as análises estatísticas foram realizadas utilizando o IBM SPSS Statistics 20.0 (*Statistical Package for the Social Sciences*). O nível de significância utilizado foi 0.05.



## **RESULTADOS**

As características gerais dos alunos que participaram neste estudo estão presentes na tabela 1. A incidência de alunos no grupo dos fisicamente ativos foi baixa (41.2% rapazes, 21.2% raparigas). Mais de metade dos alunos respondentes evidenciou ter um ESE médio/alto (61.8%) e pertencia à escola A (69.3%). Quanto ao IMC, o valor médio de toda a amostra (21.4±2.9) estava situado na zona saudável. Globalmente, os alunos percecionaram-se como medianamente competentes em termos físicos (3.5±0.8). Os alunos, no geral, revelaram ainda uma orientação de objetivos elevada (4.1±0.7), média (3.4±0.9) e baixa (2.1±0.9), respetivamente, para a mestria, performance-aproximação e performance-evitamento. Nas aulas de EF, prevaleceu um clima motivacional para a mestria (3.8±0.9), embora este pudesse ser mais enfatizado. Os alunos percecionaram ainda o clima motivacional para a performance-aproximação e para a performance-evitamento, respetivamente, como sendo médio (2.9±1) e baixo (1.7±0.7). Na tabela 1 é possível observar ainda dados relativos às atitudes face à escola e à EF, classificação escolar em português e EF, e conhecimento das recomendações.

**Tabela 1.** Características gerais da amostra segundo o género

Variáveis	Total	Rapazes	Raparigas
<b>Classificação de AFTL</b>			
Inativos	271 (70.1%)	100 (58.8%)	171 (78.8%)
Ativos	116 (29.9%)	70 (41.2%)	46 (21.2%)
<b>Estatuto socioeconómico</b>			
Baixo	133 (34.4%)	55 (32.4%)	78 (35.9%)
Médio/alto	239 (61.8%)	109 (64.1%)	130 (59.9%)
<b>Habilitações literárias (família)</b>			
Baixo	87 (22.5%)	34 (20.0%)	53 (24.4%)
Médio	119 (30.7%)	54 (31.8%)	65 (30.0%)
Alto	175 (45.2%)	79 (46.5%)	96 (44.2%)
<b>Escola</b>			
A (maioria com baixo ESE)	119 (30.7%)	58 (34.1%)	61 (28.1%)
B (maioria com alto ESE)	268 (69.3%)	112 (65.9%)	156 (71.9%)
<b>Idade</b>	17.7±1.0	17.9±1.0	17.6±0.9
<b>Peso (kg)</b>	62.1±11.3	69.9±10.9	55.9±8.3
<b>Altura (m)</b>	1.69±10.0	1.76±10.1	1.64±6.1
<b>IMC</b>	21.4±2.9	22.3±3.0	20.7±2.7
<b>Perceções</b>			
Perceção de estatura*	2.9±0.9	2.7±0.8	3.1±0.9
Perce de forma corporal*	2.7±0.8	2.7±0.8	2.7±0.7
Perceção de imagem corporal*	2.1±1.1	2.0±1.0	2.4±1.1
Perceção de saúde	3.1±0.8	3.1±0.8	3.0±0.8
Perceção de competência	3.5±0.8	3.8±0.7	3.3±0.7
<b>Orientação de objetivos em EF</b>			
Mestria	4.1±0.7	4.3±0.6	4.1±0.8
Performance-aproximação	3.4±0.9	3.7±0.9	3.3±1.0
Performance-evitamento	2.1±0.9	1.8±0.8	2.3±1.0
<b>Clima motivacional em EF</b>			
Mestria	3.8±0.9	3.7±0.9	3.8±0.9
Performance-aproximação	2.9±1.0	2.9±1.0	2.9±0.9
Performance-evitamento	1.7±0.7	1.6±0.7	1.7±0.7
<b>Atitudes</b>			
Face à Escola	3.4±0.8	3.3±0.8	3.5±0.8
Face à Educação Física	3.9±0.9	4.3±0.7	3.7±1.0
<b>Rendimento escolar</b>			
Classificação de Português	12.7±2.3	12.1±2.2	13.2±2.3
Classificação de EF	15.6±2.2	16.2±2.1	15.1±2.0
<b>Conhecimento recomendações AF</b>			
Conhece	373 (96.4%)	164 (96.5%)	209 (96.3%)
Não conhece	14 (3.6%)	6 (3.5%)	8 (3.7%)

\* Item reverso

A tabela 2 apresenta o modelo de regressão logística para a participação em AFTL de acordo com o género. Para os rapazes, a perceção de competência (OR=3.17,  $p=0.047$ ), a orientação de objetivos para a mestria (OR=3.08,  $p=0.036$ ) e a perceção de saúde (OR=2.03,  $p=0.047$ ) estavam associadas à possibilidade de ser mais ativo. Contrariamente, pertencer a famílias com o ensino secundário estava negativamente relacionado com a AFTL (OR=0.19,  $p=0.023$ ). O modelo ex-

plica 46% do sucesso de praticar AFTL ( $R^2=0.462$ ). Para as raparigas, ter elevada perceção de competência ( $OR=4.56$ ,  $p=0.003$ ) e de estatura ( $OR=4.56$ ,  $p=0.003$ ) estava positivamente associado com ser mais ativo. O modelo explica 38% do sucesso de praticar AFTL ( $R^2=0.380$ ).

**Tabela 2.** Modelo de regressão logística dos correlatos da AFTL.

Variáveis	Participação em AFTL			
	Rapazes		Raparigas	
	OR Ajustado (95% IC)	<i>p</i>	OR Ajustado (95% IC)	<i>p</i>
<b>Estatuto socioeconómico</b>				
Baixo	1.00 (ref)		1.00 (ref)	
Médio/alto	2.14 (0.530-4.918)	0.173	0.924 (0.205-2.584)	0.894
<b>Habilitações literárias (família)</b>				
Baixo	1.00 (ref)		1.00 (ref)	
Médio	0.19 (0.030-0.520)	<b>0.023</b>	0.363 (0.069-1.437)	0.141
Alto	0.372 (0.06-0.990)	0.159	0.488 (0.98-2.937)	0.353
<b>Escola</b>				
A (maioria com baixo ESE)	1.00 (ref)		1.00 (ref)	
B (maioria com alto ESE)	1.370 (0.195-2.164)	0.586	1.484 (0.299-7.226)	0.582
<b>Idade</b>	0.725 (0.367-1.309)	0.303	0.641 (0.182-0.877)	0.177
<b>Peso (kg)</b>	0.688 (0.988-1.455)	0.363	0.625 (0.296-2.240)	0.356
<b>Altura (m)</b>	1.504 (0.888-1.088)	0.209	1.525 (0.621-2.577)	0.238
<b>IMC</b>	4.517 (0.399-1.394)	0.251	4.293 (0.121-32.190)	0.301
<b>Perceções</b>				
Perceção de estatura*	1.299 (0.317-1.490)	0.501	1.887 (0.266-1.002)	<b>0.047</b>
Perce de forma corporal*	0.980 (0.434-1.811)	0.954	0.869 (0.355-2.436)	0.758
Perceção de imagem corporal*	1.155 (0.625-1.788)	0.587	1.221 (0.586-1.857)	0.436
Perceção de saúde	2.025 (0.860-3.515)	<b>0.047</b>	0.954 (0.330-1.505)	0.893
Perceção de competência	3.168 (1.108-10.820)	<b>0.047</b>	4.555 (1.849-16.589)	<b>0.003</b>
<b>Orientação de objetivos em EF</b>				
Mestria	3.080 (1.452-13.251)	<b>0.036</b>	1.239 (0.416-3.543)	0.671
Performance-aproximação	0.719 (0.412-1.279)	0.719	1.069 (0.482-1.488)	0.805
Performance-evitamento	1.390 (0.791-3.077)	1.390	0.741 (0.453-1.704)	0.345
<b>Clima motivacional em EF</b>				
Mestria	0.594 (0.345-1.156)	0.091	0.999 (0.466-1.686)	0.097
Performance-aproximação	0.811 (0.657-1.756)	0.388	1.174 (0.822-2.775)	0.569
Performance-evitamento	0.736 (0.345-2.157)	0.519	0.036 (0.191-1.368)	0.331
<b>Atitudes</b>				
Face à Escola	1.115 (0.666-2.216)	0.717	1.213 (0.787-3.381)	0.431
Face à Educação Física	1.705 (0.453-4.324)	0.347	0.791 (0.222-1.336)	0.583
<b>Rendimento escolar</b>				
Classificação de Português	0.886 (0.682-1.096)	0.300	0.995 (0.718-1.185)	0.144
Classificação de EF	1.043 (0.655-1.299)	0.810	1.040 (0.787-1.639)	0.966
<b>Conhecimento recomendações AF</b>				
Conhece	1.00 (ref)		1.00 (ref)	
Não conhece	8.725 (0.116-736.87)	0.326	4.374 (0.738-41.166)	0.966

\* Item reverso

## DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O objetivo deste estudo foi examinar os fatores associados com a AFTL de alunos que frequentavam o 12.º ano de escolaridade em duas escolas públicas de Lisboa. Os resultados evidenciaram que 70.1% dos alunos tinham reduzidos níveis de participação em AFTL. Estes resultados são similares aos de outros estudos, onde se verificou que a prevalência da inatividade física entre os adolescentes portugueses é elevada (Baptista et al., 2012; Matos et al., 2012). Adicionalmente, os resultados revelaram que os rapazes eram fisicamente mais ativos do que as raparigas. Estes resultados confirmam que as raparigas adolescentes são um subgrupo de risco na adoção de estilos de vida inativos e, por isso, merecem particular atenção ao nível dos programas de intervenção (Van der Horst et al., 2007).

Os resultados do estudo sugeriram que os correlatos da AFTL para as raparigas eram a perceção de competência e a perceção de estatura (associação negativa). Os correlatos da AFTL para os rapazes incluíram a perceção de competência, orientação de objetivos para a mestria, perceção de saúde e uma formação académica familiar ao nível do ensino secundário (associação negativa).

Os resultados deste estudo relativos à perceção de competência e orientação de objetivos (só para os rapazes) são consistentes com os resultados de outros estudos (Biddle et al., 2005; Uijt-dewilligen et al., 2011; Van Der Horst et al., 2007). Contudo, Biddle et al. (2005) reportaram que a força da associação encontrada para a perceção de competência nas raparigas adolescentes foi baixa. No que concerne à orientação de objetivos, uma elevada orientação de objetivos para a mestria é benéfico para a motivação e a participação em AF (Papaioannou et al., 2007). Segundo Braithwaite et al. (2011), a EF pode assumir um papel fundamental na promoção deste tipo de percepções pessoais entre as crianças e adolescentes, devendo ser criado um clima motivacional forte para a mestria, isto é, um clima onde as tarefas sejam desafiantes, os alunos têm oportunidade de escolha das atividades de aprendizagem e de exercer liderança, o reconhecimento/elogio é fornecido individualmente, os grupos de trabalho são mistos (alunos mais e menos aptos juntos), o progresso individual é enfatizado, e a variedade no ritmo de aprendizagem é considerada. Uma forma possível para se compreender os comportamentos específicos dos professores e qual o tipo de clima que promovem nas suas aulas é através do modelo TARGET (Ames, 1992).

Outro correlato da AFTL para os rapazes foi a perceção de saúde. Apesar de identificado na revisão de Sallis et al. (2000) como um correlato positivo da AF dos adolescentes, os resultados relativos à perceção de saúde são inconsistentes (Bauman et al., 2012; Van Der Horst et al., 2007). Para as raparigas, a perceção de baixa estatura estava positivamente associada com a participação em AFTL, enquanto que para algumas, uma elevada estatura foi percebida como uma característica corporal negativa. Neste sentido, é importante que os professores de EF considerem e ajudem as raparigas adolescentes a desenvolver as suas percepções de competência física, uma vez que estas parecem ter alguma influência nos seus níveis de AFTL.



Em estudos anteriores, as habilitações literárias e o estatuto socioeconómico da família parecem ter alguma influência na participação em AF dos adolescentes. Porém, os resultados são inconsistentes e não fornecem uma mensagem clara (Biddle et al., 2011). Neste estudo, uma formação académica da família ao nível do ensino secundário estava negativamente associada com a AFTL dos alunos. Enquanto Van Der Horst et al. (2007) verificaram que a formação académica dos pais estava positivamente relacionada com a AF, Biddle et al. (2005) reportaram resultados mistos. Assim, mais investigação para se compreender a influência das habilitações literárias e o estatuto socioeconómico na AF das crianças e adolescentes parece ser necessária.

Por sua vez, a idade tem sido identificada como um correlato consistente e negativo da AF entre a infância e a adolescência (Bauman et al., 2012; Uijtewilligen et al., 2011; Van Der Horst et al., 2007). Porém, neste estudo a idade não foi identificada como um correlato, possivelmente porque todos os alunos frequentavam o 12.º ano de escolaridade e tinham uma idade próxima. O IMC é um dos correlatos biológicos mais frequentemente estudados. Neste estudo, não se registou qualquer relação entre o IMC e a AFTL. Estes resultados convergem com os de diversas investigações (Bauman et al., 2012; Van Der Horst et al., 2007).

As notas de EF e de português também não estavam associadas com a AFTL. Assim, concluiu-se que ser fisicamente ativo ou inativo não afeta a classificação dos alunos nestas disciplinas. Estes resultados concordam com vários estudos de revisão (Rasberry et al., 2011; Howie e Pate, 2012) que demonstraram, por um lado, não existir uma relação entre a AF e o rendimento escolar. Por outro lado, estes autores também concluíram que a AF surge positivamente relacionada com o rendimento escolar. A nível nacional, embora os alunos envolvidos tivessem idades compreendidas entre os 10 e 12 anos, constatámos que os alunos com um estilo de vida ativo tinham uma melhor classificação a matemática, português e EF (Martins et al., 2010), corroborando as evidências dos estudos anteriormente mencionados.

No presente estudo verificámos também que 96,4% dos alunos revelou não conhecer as recomendações de AF. Estes resultados concordam com os encontrados por Marques et al. (2015), onde a grande maioria dos 2718 adolescentes, com idades compreendidas entre os 16 e 18 anos, revelaram não conhecer as recomendações de AF. A transmissão de mensagens importantes relacionadas com a AF e a saúde, como a frequência, duração e intensidade das sessões de AF recomendadas, não devem ser descuradas pela escola e a EF, assim como por outros sectores da sociedade, como a família, os media e as autoridades de saúde.

Por último, o presente estudo tem algumas limitações que importa identificar. Uma vez que a amostra era composta por alunos de um único nível de escolaridade (12.º ano) que frequentavam escolas inseridas em zonas urbanas da região de Lisboa, os resultados obtidos não são generalizáveis para outras populações. A recolha de informação relativa às diferentes variáveis em estudo foi efetuada através de questionário. Como sabemos, avaliar a atividade física através de um método indireto conduz, na maioria das vezes, à simplificação de um comportamento com-

plexo. Adicionalmente, para classificar os adolescentes como ativos e inativos, considerámos a atividade física realizada durante os momentos de lazer, não incluindo outras atividades potencialmente importantes como, por exemplo, o transporte de e para a escola. Por fim, a análise efetuada foi transversal, pelo que não se pode inferir sobre a relação de causa e efeito entre a atividade física e os correlatos identificados.

## CONCLUSÃO

Os correlatos da AFTL identificados para os alunos do 12.º das duas escolas públicas de Lisboa eram maioritariamente fatores psicológicos. Adicionalmente, com exceção da perceção de competência, encontraram-se diferentes correlatos para os rapazes e as raparigas. Com vista a promover os níveis de AFTL, é importante intervir de acordo com estas diferenças. Porém, mais investigação é necessária para identificar não só os correlatos dos diferentes tipos de AF (informal, formal, transporte casa-escola, desporto escolar), como também do comportamento sedentário. Outro importante desafio com que os investigadores se deparam passa por compreender melhor como estes correlatos variam com o tempo, por exemplo entre a fase da infância e adolescência, e identificação das interações entre as variáveis de níveis diferentes (e.g., psicológicas com sociais, ou ambientais). Neste âmbito, os estudos qualitativos podem ser úteis e permitir compreender mais aprofundadamente os correlatos da AF.



## REFERÊNCIAS

- Aaro, L., Wol, B., Kannas, L., & Rimpela, M. (1986). Health behavior in schoolchildren. A WHO cross national survey. *Health Promotion*, 1, 17-33.
- Ames, C. (1992). Classrooms, goal structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 161-274.
- Baptista, F., Santos, D. A., Silva, A. M., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J. P., Raimundo, A. M., Moreira, H., & Sardinha, L. B. (2012). Prevalence of the Portuguese population attaining sufficient physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 44, 466-473.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet*, 380, 258-271.
- Biddle, S., Atkin, A., Cavill, N., & Foster, C. (2011). Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 25-49.
- Biddle, S. J., Whitehead, S., O'Donovan, T., & Nevill, M. (2005). Correlates of participation in physical activity for adolescents girls: A systematic review of recent literature. *Journal of Physical Activity and Health*, 2, 423-434.
- Braithwaite, R., Spray, C. M., & Warburton, D. E. (2011). Motivational climate interventions in physical education: a meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 628-638.
- Borraccino, A., Lemma, P., Iannotti, R., Zambon, A., Dalmasso, P., Lazzeri, G.,... Cavallo, F. (2009). Socio-economic effects on meeting PA guidelines: comparisons among 32 countries. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(4), 749-756.
- Delfosse, C., Ledent, M., Carreiro da Costa, F., Telama, R., Almond, L., Cloes, M., & Piéron, M. (1997). Les attitudes de jeunes européens à l'égard de l'école et du cours d'éducation physique. *Sports Medicine*, 159/160, 96-105.
- Gopinath, B., Hardy, L., Baur, L., Burlutsky, G., & Mitchell, P. (2012). Physical activity and sedentary behaviors and health-related quality of life in adolescents. *Pediatrics*, 130(1), e167-e174.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*, 380, 247-257.

- Howie, E., & Pate, R. (2012). Physical activity and academic achievement in children: A historical perspective. *Journal of Sport and Health Science*, 1, 160-169.
- Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40.
- 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. *Sports Medicine*, 159/160, 90-95.
- Lintunen, T. (1990). Perceived physical competence scale for children. In A. Ostrow (Ed.), *Directory of psychological tests in the sport and exercise sciences* (p. 40). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Machado, F., Costa, A., Mauritti, R., Martins, S., Casanova, J., & Almeida, J. (2003). Classes sociais e estudantes universitários: origens, oportunidades e orientações. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 66, 45-80.
- Marques, A., Martins, J., Sarmiento, H., Rocha, L. & Carreiro da Costa (2014). Do the students know the physical activity recommendations for health promotion? *Journal of Physical Activity & Health*, 12, 253-256.
- Martins, J. (2015). *Educação Física e Estilos de vida: Porque são os adolescentes fisicamente (in)ativos?*. Tese de Doutoramento não publicada, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Martins, J., Marques, A., & Carreiro da Costa, F. (2010). Caracterização do estilo de vida dos alunos do ensino básico com níveis de rendimento escolar diferenciados. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 35, 87-98.
- Matos, M., Simões, C., Tomé, G., Camacho, I., Ferreira, M., Ramiro, L.,... Equipa Aventura Social. (2012). *A saúde dos adolescentes portugueses: Relatório do estudo HBSC 2010*. In Centro de Malária e Outras Doenças Tropicais/IMHL/UNL & FMH (Eds.). Lisboa.
- Papaioannou, A., Tsigilis, N., Kosmidou, E., & Milosis, D. (2007). Measuring perceived motivational climate in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26, 236-259.
- Rasberry, C., Lee, S., Robin, L., Laris, B., Russel, A., Coyle, K., & Nishier, A. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature. *Preventive Medicine*, 52, S10-S20.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 963-975.
- 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*. Schorndorf: ICSSPE: Sport Science Studies.
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpa, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T.,... Raitakiri, O. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(5), 955-962.
- Uijtendewiligen, L., Nauta, J., Singh, A. S., van Mechelen, W., Twisk, J. W., van der Horst, K., & Chinapaw, M. J. (2011). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in young people: a review and quality synthesis of prospective studies. *British Journal of Sports Medicine*, 45, 896-905.
- Van Der Horst, K., Paw, M. J., Twisk, J. W., & Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39, 1241-1250.