

Educação Física e Estilos de vida: porque são os adolescentes fisicamente (in)ativos?

Autores

João Martins

jmartins@fmh.ulisboa.pt

Resumo

Este trabalho visou investigar os fatores associados aos processos biográficos, psicológicos, comportamentais, sociais, educacionais e ambientais, relacionados com a prática de atividade física (AF) na infância e adolescência, e compreendeu um estudo extensivo e outro intensivo. No estudo extensivo, conheceu-se o estilo de vida relacionado com a AF de 387 adolescentes (170 rapazes; M=17,7 anos), que frequentavam o 12º ano em duas escolas com populações diferenciadas económica e culturalmente. Os dados do questionário foram tratados com recurso à análise de *clusters*. A maioria dos adolescentes apresentou níveis reduzidos de AF, sobretudo as raparigas e aqueles com um baixo estatuto socioeconómico (ESE). Os adolescentes ativos revelaram indicadores mais favoráveis do que os inativos, tais como: atitude face à Educação Física (EF), perceção de competência, orientação de objetivos e clima motivacional. O estudo intensivo, permitiu analisar as histórias de vida de 16 desses adolescentes, ativos e inativos, rapazes e raparigas, com ESE diferenciados. A informação foi recolhida através de uma entrevista narrativa individual e procedeu-se à análise de conteúdo. Os adolescentes ativos apresentaram um perfil psicológico mais favorável, mais experiências de AF diversificadas e agráveis desde cedo, um maior e mais estável apoio da família e dos amigos. As raparigas e aqueles com um baixo ESE depararam-se com diversos obstáculos ao nível das experiências, apoio recebido e acesso à AF. A identificação dos correlatos da AF permitiu a formulação de recomendações que podem ser consideradas no âmbito da promoção de estilos de vida ativos e saudáveis entre os jovens.

INTRODUÇÃO

A promoção de estilos de vida ativos e saudáveis (EVAS) constitui-se como um enorme desafio para a Educação Física (EF) porque, apesar dos benefícios da atividade física (AF) para a saúde¹, muitos jovens não são fisicamente ativos². Este problema é mais dramático entre as raparigas e aqueles com um baixo estatuto socioeconómico (ESE)^{1,3}. Para se poder delinear programas e estratégias que visem a melhoria do contributo da EF na promoção da adoção e manutenção de EVAS entre os jovens é necessário identificar os correlatos da AF⁴. Na literatura são mais comuns estudos quantitativos⁵. São necessárias investigações de cariz qualitativo que colocam o indivíduo no centro da análise⁶, cuja abordagem pode ser útil na obtenção de uma visão mais profunda, não só sobre os correlatos da AF, mas também sobre como estes mudam com o tempo. Estudos que contemplem uma fase quantitativa e qualitativa são escassos na literatura.

O objetivo principal foi investigar, à luz do modelo ecológico⁷ e da teoria dos objectivos de realização⁸, os fatores associados aos processos biográficos, psicológicos, comportamentais, sociais, educacionais e ambientais, relacionados com a prática da AF na infância e adolescência. Num primeiro momento, realizou-se um estudo extensivo, com os seguintes objetivos específicos: 1) Descrever o estilo de vida de adolescentes no final da escolaridade secundária, em escolas com populações económica e culturalmente diferenciadas; 2) Comparar as características dos alunos, ativos e inativos, do sexo masculino e feminino, relativamente diversas variáveis (e.g., perceções). Este estudo serviu de base para seleção dos alunos a entrevistar no estudo intensivo. Num segundo momento, realizou-se um estudo intensivo a fim de: 3) Analisar as histórias de vida e as experiências pessoais relativas à prática AF de dois grupos de adolescentes, ativos (n=8) e inativos (n=8), do sexo masculino e feminino, com ESE diferenciados, relativamente a diferentes temas (e.g., amigos).

METODOLOGIA

Na figura 1 está representado esquematicamente o desenho do estudo.

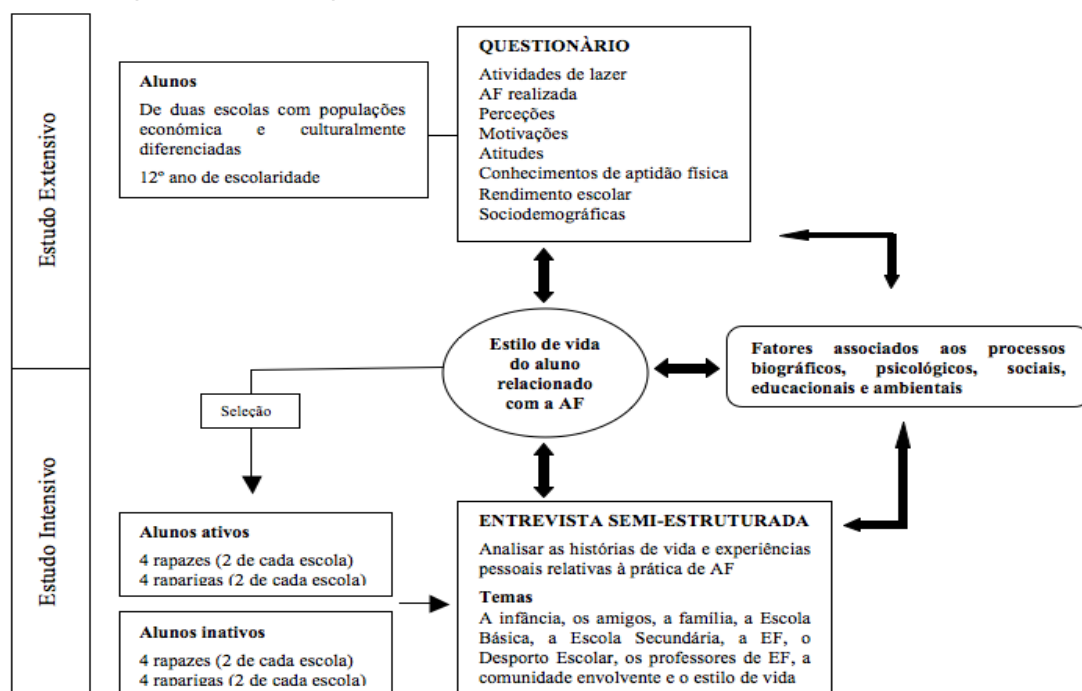


Figura 1 – Desenho do estudo

Estudo extensivo

Participantes

Participaram nesta investigação 387 (170 rapazes; 217 raparigas; M=17,7 anos) alunos do 12º ano, de duas escolas de Lisboa. As escolas foram selecionadas em função do reconhecimento da qualidade da EF e a partir da classe social dos alunos (Escola A: ESE médio-baixo; Escola B: ESE médio-alto).

Questionário

O questionário foi composto por diversas questões que permitiram recolher informação sobre: atividades de lazer, prática AF e barreiras AF⁹; atitude face à escola¹⁰ e EF¹¹; perceção de competência e imagem corporal¹²; conhecimentos¹³; ESE¹⁴; outras variáveis demográficas. Para avaliar a orientação de objetivos e o clima motivacional em EF realizámos a validação para a cultura portuguesa do *Achievement goals questionnaire* e *Perception's of teachers emphasis on goals questionnaire*¹⁵.

Procedimentos

Os questionários foram administrados numa sala. O investigador referiu os principais objetivos do estudo, o carácter voluntário da participação e a confidencialidade das respostas. Os procedimentos do estudo foram aprovados pela CNPD, DGIDC, diretores de escola, professores, pais e alunos.

Análise de dados

Para analisar as características de diferentes grupos de adolescentes, ativos e inativos, rapazes e raparigas, utilizou-se a análise de *clusters*. O somatório dos valores reportados para a frequência da participação em diversos contextos dos alunos classificados como inativos foi de 0-2 vezes por semana e os ativos foi 5 ou mais.

Estudo intensivo

Participantes

A partir das respostas ao questionário aplicado no estudo extensivo, foram selecionados 16 alunos utilizando as variáveis estilo de vida (ativo/inativo), sexo (masculino/feminino) e ESE (classe social popular/alta). Estudámos 8 alunos de cada uma das escolas, sendo 4 rapazes (2 ativos/2 inativos) e 4 raparigas (2 ativas/2 inativas). Os alunos ativos cumpriam com as recomendações de AF¹ e os inativos reportaram não praticar AF.

Entrevista

Foram realizados 16 estudos de caso através de entrevista narrativa e da realização de histórias de vida^{16,17}. Assim, visámos envolver os jovens na investigação, deixando emergir a sua voz sobre as experiências e os correlatos da AF, desde a infância à adolescência.

Procedimentos

Para a construção do protocolo e guião da entrevista realizou-se um estudo piloto¹⁸. No estudo principal, cada aluno foi submetido a uma entrevista narrativa individual centrada em diversos temas: família, amigos, EF, desporto escolar, escola, infância, adolescência, envolvimento. Cada entrevista foi gravada em áudio, decorreu numa sala e variou entre 80-120 minutos.

Análise de dados

As entrevistas foram submetidas a uma análise de conteúdo indutivo, tendo por base os procedimentos da análise temática¹⁹.

Apresentação e discussão dos resultados

O estudo extensivo permitiu verificar que os adolescentes apresentaram níveis reduzidos de AF, sobretudo as raparigas e aqueles com um baixo ESE, principalmente num contexto formal. Apenas 22% das raparigas e 40,6% dos rapazes foram considerados fisicamente ativos. Estes dados são consistentes com diversas investigações^{2,3,20}. Contudo, os adolescentes com um baixo ESE disseram participar mais no DE (26,9%) do que aqueles com elevado ESE (11,9%). Estes resultados sugerem que a escola A forneceu oportunidades singulares de prática de AF a que muitas vezes os jovens com um baixo ESE não têm acesso na comunidade²¹. De fato, as raparigas com um baixo ESE caracterizaram-se por identificar como principal barreira da AF as dificuldades económicas. Nos tempos livres os adolescentes disseram realizar, predominantemente, atividades de cariz sedentário, o que pode acarretar efeitos de saúde negativos²².

A partir da análise de *clusters* verificou-se que os adolescentes ativos caracterizavam-se por praticar AF em diversos contextos. Os correlatos da AF dos adolescentes ativos foram a perceção de competência, de imagem corporal (só rapazes), atitude face à EF e AF, orientação de objetivos para a mestria e um clima motivacional favorável em EF. Ao invés, os adolescentes inativos caracterizaram-se por apontar como principal barreira a falta de tempo, fator frequentemente referido na literatura²³. Os correlatos da AF que surgiram a caracterizar desfavoravelmente as raparigas inativas foram a perceção de competência e de imagem corporal, atitude face à EF, objetivos para a mestria e performance-evitamento. Um clima motivacional desfavorável em EF e a opção por atividades de lazer sedentárias caracterizaram os rapazes inativos. Apesar dos diversos fatores psicológicos anteriormente identificados nem sempre serem identificados como correlatos consistentes da AF^{5,23}, o presente estudo suporta a importância da promoção das perceções, atitudes, orientação de objetivos e de um clima motivacional para a mestria, tal como postulam diversos investigadores^{24,25}. A análise das entrevistas evidenciou que os adolescentes ativos, comparativamente aos inativos, apresentaram um perfil psicológico mais favorável à prática de AF, disseram ter experiências mais diversificadas e agradáveis desde as idades mais baixas até à adolescência e em diferentes contextos. Revelaram ainda ter tido um maior suporte, ao longo das diversas etapas, da família e amigos. Em consonância com diversas investigações, para promover um EVAS importa proporcionar oportunidades de prática agradáveis e diversificadas desde cedo²⁶, condições para o desenvolvimento de um perfil psicológico favorável^{24,25}, e garantir o apoio da família²⁷ e amigos²⁸.

As raparigas, em comparação com os rapazes, depararam-se com maiores e distintos obstáculos para participar em AF formal e no contexto escolar, pois a oferta parece ter sido mais reduzida, não ir de encontro aos seus interesses e porque recebem um menor apoio da família e pares, tal como verificado noutros estudos^{21,29}. Em EF apontaram com maior frequência passar por experiências desagradáveis, o que pode ter implicações negativas no estilo de vida futuro³⁰. As raparigas ativas, principalmente com um baixo ESE, tiveram de ser mais resilientes e contar com mais apoio para manter um EVAS do que os rapazes.

Os adolescentes com baixo ESE, em contraste com os de elevado ESE, revelaram ter menores oportunidades de prática de AF, desde logo nas idades mais baixa e em diversos contextos. Depararam-se com mais barreiras, sobretudo, relacionadas com a falta de apoio da família e no acesso a programas de AF e instalações do bairro. Estes dados suportam a existência de uma associação positiva entre o ESE e a AF, permitindo compreender melhor um fator pouco consensual na literatura³.

CONCLUSÃO

A forma complementar como as metodologias quantitativas e qualitativas foram utilizadas constitui um aspeto que distingue o presente trabalho dos realizados até ao momento, com as entrevistas narrativas a permitirem compreender mais aprofundadamente os correlatos da AF. Numa perspetiva integrada e cronológica, verificou-se que os comportamentos dos adolescentes ativos e inativos começaram a ser moldados desde as idades mais baixas, com a família, escola, EF e professores a assumirem um papel importante na promoção de experiências que possibilitam o desenvolvimento de um conjunto de correlatos facilitadores, como a motivação, o gosto e as competências motoras, de uma participação gratificante na AF ao longo da vida. O apoio constante da família ao longo das várias etapas e dos amigos a partir do 2º CEB também foram fatores que distinguiram a maioria dos adolescentes ativos dos inativos, possibilitando superar algumas das limitações do envolvimento. Em suma, destacaram-se os correlatos da AF: percepção de competência e motivação; experiências AF anteriores; apoio dos pais e amigos; escola e EF; oferta de AF e instalações. Os resultados desta investigação permitiram formular um conjunto de recomendações que podem ser consideradas no âmbito da promoção de EVAS.

REFERÊNCIAS

1. WHO. Global recommendations on physical activity for health. Geneva 2010.
2. Hallal P, Bo Andersen L, Bull F, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*. 2012;280:247-57.
3. Stalsberg R, Pedersen A. Effects of socioeconomic status on the physical activity in adolescents: a systematic review of the evidence. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2010;20:368–83.
4. Sallis J, Owen N. *Physical activity & behavioral medicine*. Thousand Oaks, California: Sage; 1999.
5. Bauman A, Reis R, Sallis J, Wells J, Loos R, Martin B. Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*. 2012;380:258-71.
6. O'Sullivan M, MacPhail A, editors. *Young people's voices in physical education and youth sport*. Oxon: Routledge; 2010.
7. Sallis J, Owen N, Fisher E. Ecological models of health behavior. In: Glanz K, Rimer B, Viswanath K, editors. *Health Behavior and Health Education Theory, Research and Practice*. 4th ed. San Francisco, CA: Jossey Bass; 2008. p. 465-85.
8. Elliot A, Church M. A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997;72:218-32.
9. Piéron M, Telama R, Naul R, Almond L. Etude du style de vie d'adolescents européens. *Considérations théoriques, objectifs et méthodologie de recherche*. *Sport*. 1997;159/160:43-50.
10. Aaro L, Wold B, Kannas L, Rimpela M. Health behaviour in schoolchildren A WHO cross national survey: a presentation of philosophy, methods and selected results of the first survey. *Health Promotion International*. 1986;1(1):17-33.
11. Pereira P. Os processos de pensamento dos professores e alunos em educação física [Tese de Doutoramento não publicada]. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa; 2008.
12. Lintunen T. Perceived physical competence scale for children. In: Ostrow A, editor. *Directory of psychological tests in the sport and exercise sciences*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology; 1990. p. 140.

13. Marques A. A escola, a educação física e a promoção de estilos de vida ativa e saudável: estudo de um caso [Tese de Doutoramento não publicada]. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa; 2010.
14. Costa A. Sociedade de bairro. Oeiras: Celta; 1999.
15. Papaioannou A, Tsigilis N, Kosmidou E, Milosis D. Measuring perceived motivational climate in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2007;26:236-59.
16. Armour K, Chen H. Narrative research methods. Where the art of storytelling meets the science of research. In: Armour K, Macdonald D, editors. *Research methods in physical education and youth sport*. London: Routledge; 2012. p. 237-49.
17. Poirier J, Clapier-Valladon S, Raybaut P. Histórias de vida. Teoria e prática. 2ª ed. Oeiras: Celta Editora; 1999.
18. Martins J, Marques A, Carreiro da Costa F. Narratives of adolescents with an active and sedentary lifestyle. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 201x; In press: <http://cdeporte.rediris.es/revista/inpress/arthistorias569e.pdf>.
19. Miles M, Huberman A. *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Thousand Oaks, California: Sage; 1994.
20. Baptista F, Santos D, Silva A, Mota J, Santos R, Vale S, et al. Prevalence of the Portuguese population attaining sufficient physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2012;44(3):466-73.
21. Dagkas S, Stathi A. Exploring social and environmental factors affecting adolescents' participation in physical activity. *European Physical Education Review*. 2007 October 1, 2007;13(3):369-84.
22. Salmon J, Tremblay M, Marshall S, Hume C. Health risks, correlates, and interventions to reduce sedentary behavior in young people. *American Journal of Preventive Medicine*. 2011;1(2):197-206.
23. Biddle S, Atkin A, Cavill N, Foster C. Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2011;4(1):25-49.
24. Ntoumanis N. A review of self-determination theory in sport and physical education. In: Roberts G, Treasure D, editors. *Advances in Motivation in sport and exercise*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2012. p. 91-128.
25. Papaioannou A, Zourbanos N, Krommidas C, Ampatzoglou G. The place of achievement goals in the social context of sport: a comparison of Nicholls' and Elliot's models. In: Roberts G, Treasure D, editors. *Advances in Motivation in sport and exercise*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.; 2012. p. 59-90.
26. Kirk D. Physical education, youth sport and lifelong participation: the importance of early learning experiences. *European Physical Education Review*. 2005;11(3):239-55.
27. Edwardson C, Gorely T. Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*. 2010;11:522-35.
28. Maturo C, Cunningham S. Influence of friends on children's physical activity: A review. *American Journal of Public Health*. 2013;103(7):e23-e38.
29. Slater A, Tiggemann M. Uncool to do sport: A focus group study of adolescent girls' reasons for withdrawing from physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*. 2010;11(6):619-26.
30. Cardinal B, Yan Z, Cardinal M. Negative experiences in physical education and sport: How much do they affect physical activity participation later in life? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2013;84(3):49-53.