

# Hábitos de actividade física e práticas de lazer da população juvenil da cidade do Porto (HALAPO)

Paula SANTOS, Carlos ESCULCAS, José C. RIBEIRO, Joana CARVALHO, Jorge MOTA  
Universidade do Porto, FCDEF – Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer

[msantos@fcdef.up.pt](mailto:msantos@fcdef.up.pt)

Resumo: O tempo livre tem sido assumido como uma variável importante para a promoção da saúde. Associado aos componentes da saúde e bem-estar, o tempo livre constitui um factor fundamental na qualidade de vida dos jovens, devido ao seu carácter voluntário e autónomo (Matos et al., 2003). O presente estudo teve como objectivo identificar o lugar que a actividade física ocupa no tempo de lazer dos rapazes e raparigas, e verificar as diferenças nos níveis e no tipo de actividade física dos adolescentes.

**Palavras-chave: Actividade física, lazer, rapazes e raparigas**

## Introdução

O estilo de vida, entendido como o conjunto de comportamentos e hábitos do indivíduo que podem afectar a saúde, tem vindo a ocupar um lugar cada vez de maior importância em relação à saúde e à qualidade de vida dos indivíduos. A actividade física, como um dos comportamentos sobre o qual o indivíduo detém uma larga margem de controlo voluntário, é encarada como o produto de um padrão de comportamento. Deste modo, a actividade física e o desporto deverão ser vistos, na sua maior abrangência, como parte de um estilo de vida. O objectivo do presente estudo é o de verificar qual o lugar que a actividade física ocupa no tempo de lazer dos adolescentes, bem como as diferenças nos níveis e no tipo de actividade física dos adolescentes.

## Metodologia

Da amostra fizeram parte 424 indivíduos, sendo 239 raparigas e 176 rapazes com idades entre os 12 e os 20 anos ( $15.7 \pm 1.6$ ). Todos os indivíduos frequentavam os níveis de escolaridade compreendidos entre o 7º e o 12º ano de escolaridade, distribuídos por seis escolas da área metropolitana do Porto.

A actividade física foi avaliada por intermédio de um questionário desenvolvido por Telama et al. (1997) e cuja aplicação à população portuguesa foi anteriormente publicada (Ledent et al., 1997). As actividades de lazer foram avaliadas por intermédio de um questionário que pretendeu identificar as actividades habituais de lazer dos jovens adolescentes (Cloes et al., 1997). Com este objectivo apresentou-se uma lista de 21 actividades, das quais os sujeitos seleccionaram aquelas a que aderiram ou não. O questionário para as actividades de lazer e de AF foram preenchidos no mesmo momento, referindo-se ambos ao mesmo período de tempo.

## Resultados

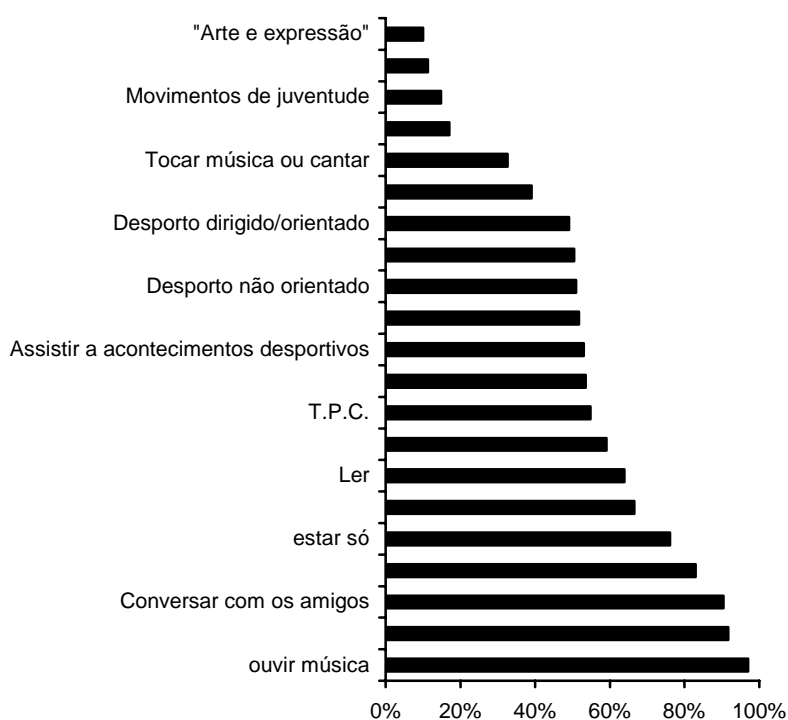
Em relação à participação em actividades desportivas/físicas, os resultados verificados na investigação efectuada, tanto a nível nacional como internacional (Cloes et al., 1997) parecem indicar que aquela não é um comportamento que domine as experiências de vida dos adolescentes.

Verifique-se, para o presente estudo (Gráfico 1), que no conjunto dos sujeitos, a proporção dos jovens que declara praticar regularmente as diferentes actividades de lazer varia entre 97 % (ouvir música) e 10 % (Trabalho de solidariedade social) sendo três tipos de lazer apontados, em média, por mais de nove em dez adolescentes: «Ouvir música», «Ver televisão ou vídeo» e «Conversar com os amigos».

Assim, e considerando a repartição das categorias de lazer em função das percentagens médias de jovens praticantes, a análise comparativa entre o presente estudo e o efectuado por Cloes et al. (1997), para os jovens europeus (recorrendo ambos exactamente ao mesmo inventário de actividades), permitiu verificar que os valores percentuais de participação em actividades físicas/desportivas, para a nossa amostra são inferiores para as actividades formais (15ª escolha, com 49% de aderentes, no presente trabalho versus 7ª escolha, com 51,9% de aderentes, para o estudo citado) mas superiores para as informais ("Desporto não orientado" com 50.9% para o nosso estudo e 46.3% para o estudo de referência) às médias dos países europeus envolvidos no estudo de Cloes et al. (1997), o que reforça a necessidade de desenvolver estratégias de intervenção e promoção de envolvimento dos nossos adolescentes em actividades desportivas/físicas organizadas.

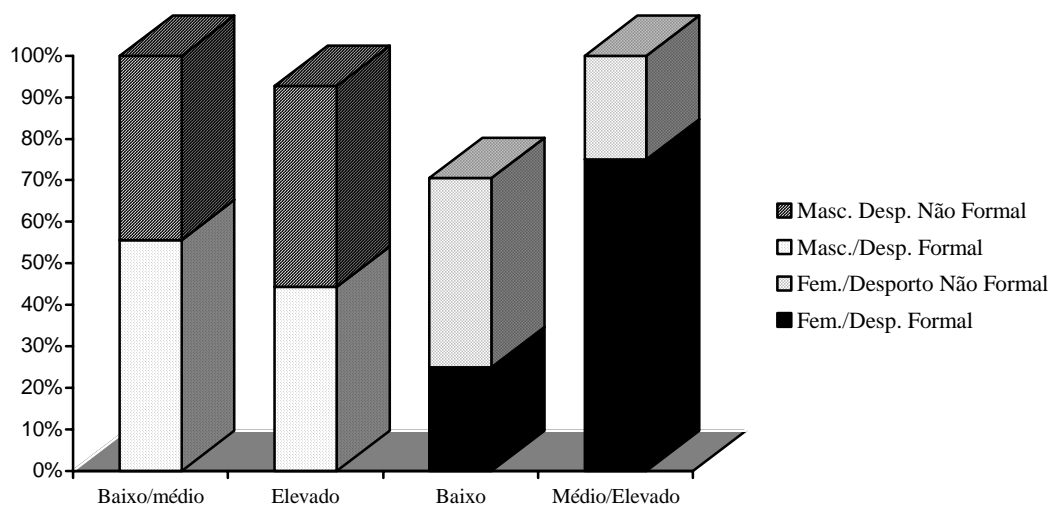
As influências consistentemente mais referidas a respeito da AF nas crianças e adolescentes são sexo e a idade (Sallis et al., 2000) e, independentemente da aferição ser realizada por recurso a questionários ou por monitorização, parece que os rapazes são, na sua grande maioria, mais activos que as raparigas. Também no presente estudo, o grupo de baixo nível de actividade física caracteriza-se em relação ao sexo com predominância feminina (82.5%) enquanto que o nível elevado por sujeitos do sexo masculino (88.4%). Relativamente à escolha das

**Gráfico 1 - AS PRÁTICAS DE LAZER DOS ADOLESCENTES**



actividades formais e informais (Gráfico 2) foram encontradas diferenças significativas apenas para o sexo feminino ( $\chi^2 = 6.003$ ;  $p < 0.05$ ), observa-se que, à medida que se progride do grupo de nível baixo para o médio/elevado de actividade física, a adesão às actividades formais é significativa: de 25% para o grupo de nível baixo, passa-se para 75% no nível médio elevado. Os resultados para o sexo masculino divergem dos anteriores, não se observando diferenças significativas nas escolhas das actividades formais ou informais entre os níveis de actividade física.

**Gráfico 2 - grupos de nível em função da natureza da actividade e do sexo**



## Conclusão

Os serviços disponibilizados em termos das actividades desportivas/físicas formais (orientadas ou de competição) parecem não ir ao encontro das aspirações dos adolescentes. O presente estudo verificou que um número não negligenciável de sujeitos participa em actividades informais (não orientadas) durante o seu tempo livre, isto é, escolhe actividades desempenhadas fora de clubes, ginásios ou outros tipos de organizações, caracterizando-se estas actividades, relativamente às formais, por níveis de baixa intensidade e por modalidades desportivas singulares/pares.

As raparigas participam menos, tanto em actividades desportivas/físicas formais (orientadas ou de competição) como informais (não orientadas), do que os rapazes. As claras diferenças que existem entre os níveis de actividade física dos rapazes e das raparigas parecem poder ser mais explicadas pelo processo de socialização do que por factores biológicos.

Assim, é necessário intervir na estruturação do tempo livre dos jovens de forma positiva, com especial destaque para as raparigas, surgindo a actividade física como um potencial catalizador da utilização do tempo livre e onde as instituições de socialização têm um papel de importância indiscutível.

## Bibliografia

- CLOES, M.; LEDENT, M.; DIDIER, P.; DINIZ, J. & PIERON, M. (1997). Pratique et importance des principales activités de loisirs chez de jeunes de 12 à 15 ans dans cinq pays Européens. ADEPS, 159/160: 51-60.
- LEDENT, M.; CLOES, M.; TELAMA, R.; ALMOND, L.; DINIZ, J & PIÉRON, M. (1997). Participation des jeunes européens aux activités physiques et sportives. ADEPS, 159/160: 61-71.
- 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(5): 963-975.
- TELAMA, R.; YANG, X.; LAAKSO, L. & VIKARI, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 13: 317-323.