

Egitania
s c i e n c i a

ANO 6; DEZ.-MAI.; ISSN: 1646-8848

10



número 10

2 0 1 2

Título

Egitania Scientia

Diretor:

Fernando A. Sá Neves dos Santos

Conselho Editorial:

Jorge M. Monteiro Mendes, Fernando A.S. Neves Santos, Helder L. Rebelo Sequeira, Gonçalo Poeta Fernandes, Constantino Mendes Rei (Instituto Politécnico da Guarda-IPG).

Comissão Científica Interna e Externa:

disponível na página da revista. (available in the webpage)

Revisão Científica (PhD): Fátima David (ESTG-IPG); Elisabete Mendes Duarte (ESTG-IPL); Maria José Valente (ESTG-IPG); Joaquim Gonçalves Antunes (ESTG-ISPV); Regina Gouveia (ESTG-IPG); António Fernandes (ESTG-IPB); Ana Ferreira Vinha (FCS-UPF); Maria Dulce Galvão (ESENEFC); Isabel Ribeiro (CIM-IPB); Eduarda Ferreira (ESECD-IPG); Rute Abreu (ESTG-IPG); Clara Silveira (ESTG-IPG); Ascensão Braga (ESTG-IPG); Fernando Pires Valente (ESTG-IPG); Raúl Laureano (ISCTE/IUL); Ana Cristina Daniel (ESTG-IPG); Braulio Alturas (ISCTE/IUL); Maria José Martins (ESE-IPP); Peres Monteiro (ESECD-IPG); Graça Santos Seco (ESECS-IPL); Rosário Santana (ESECD-IPG); José Carlos Martins da Fonseca (ESTG-IPG); Álvaro Rocha (FCT-UPF); Ana Margarida Godinho Fonseca (ESTG-IPG); José Brites Ferreira (ESEG-IPL); Guadalupe Mendez (ESTG-IPG); José Manuela Silva (ESECS-IPL); Leopoldo Mesquita (ESec.Sé); José Rebelo dos Santos (ESCE-IPS); Amândio Baía (ESTG-IPG); Hugo Pinto (UALg); Ana Jorge (ESS-IPG); Fátima Roque (ESS-IPG); Maria Helena Pimentel (ESSB-IPB);.

Coordenador Editorial:

Maria Manuela dos Santos Natário

Revisão de provas:

Carlos Reinas Caldeira, Guadalupe Arias Mendez, Samuel Walter Best.

Propriedade:

Instituto Politécnico da Guarda, Av. Dr. Francisco Sá Carneiro nº 50 * 6300-559 Guarda Portugal

Contactos:

Telf. 271 220 111 * Fax 271 222 690, Email: gic@ipg.pt; egitaneasciencia@ipg.pt;

Endereço Web: <http://www.ipg.pt/revistaipg/>

Composição gráfica: M Comunicação

Impressão e Acabamentos:

Daniel Ferreira e Francisco Leite

Depósito Legal: nº 260795/07

ISSN: 1646-8848

Ano 6; N° X, Maio de 2012

Periodicidade:

Semestral (Dezembro de 2011 a Maio de 2012)

Tiragem:

1 000 exemplares

Assinatura:

Portugal 20€, Europa 30€, Resto do Mundo 50€

Preço Capa: 20€

Proibida a reprodução total ou parcial desta Revista sem autorização expressa da Direção de "Egitania Scientia". Todos os direitos reservados. Forbidden the total or partial reproduction of this Magazine without express authorization of the Direction Board of "Egitania Scientia". All rights reserved.

Apoio a este número:

*Fundação para a Ciência e a Tecnologia
Unidade de Investigação para o Desenvolvimento do Interior (UDI/IPG)*

Nota: Os artigos são da responsabilidade dos autores, não reflectindo necessariamente os pontos de vista da direcção ou dos revisores.

A presente revista foi elaborada seguindo as normas do novo Acordo Ortográfico.

Disponibilidade e responsabilidade

As Instituições de Ensino Superior em geral, têm prestado relevantes serviços à comunidade, conseguindo, em particular no interior do país, fazer depender o desenvolvimento das comunidades locais e regionais da existência do ensino Politécnico.

Tem sido através dos Institutos Politécnicos que se tem tentado conseguir repor alguma justiça social ao nível das várias regiões do País pela possibilidade de formação de jovens com capacidades mas sem poder económico para se deslocarem para centros universitários, impedindo a desertificação do interior pela frequência de cursos e pela instalação de setores económicos ligados à indústria, comércio e serviços.

Pode o país ignorar este ativo tão importante? Considero que não, antes deve ser reforçado e potenciado através de múltiplas vertentes; a atividade editorial sustentada na publicação de trabalhos de investigação e na partilha de saberes é um dessas vertentes, objetivada nesta Revista.

Com este décimo número, a Egitania Scienca reafirma, uma vez mais, a solidez de um projeto e alcança um patamar invejável, ao fim de seis anos de publicação ininterrupta. O trabalho continuado de procura do reconhecimento desta revista, por índices científicos, nacionais e internacionais, confirma-se no reconhecimento pelo *Index Copernicus*, através do acordo com a rede de Revistas *Redalyc* e pelo recente protocolo assinado com a Base de dados bibliográficos *Proquest Science Journals*, que nos apraz registar.

Os dias difíceis que vivemos não podem fazer esmorecer a nossa motivação, disponibilidade e responsabilidade. É necessário que façamos mais e melhor, com menos recursos. É isso que temos feito e continuaremos a fazer, mormente ao nível da nossa política editorial, de que esta esta revista é distinto expoente.

Prof. Doutor Constantino Rei
Presidente do IPG

ÍNDICE

Nº 10, ANO 6; DEZ..- MAI.; 2012; ISSN: 1646-8848

- [7] PORTFOLIO PERFORMANCE EVALUATION: THE CASE OF PORTUGUESE MUTUAL STOCK FUNDS
AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO DOS FUNDOS DE INVESTIMENTO EM ACÇÕES: O CASO PORTUGUÊS
Gualter Couto, Rita Brandão e Nuno Roque
- [19] EVOLUÇÃO DO DESEMPREGO REGIONAL EM PORTUGAL ENTRE 2004 E 2009: APLICAÇÃO DA ANÁLISE SHIFT-SHARE
EVOLUTION OF REGIONAL UNEMPLOYMENT IN PORTUGAL BETWEEN 2004 AND 2009: APPLICATION OF SHIFT-SHARE ANALYSIS
Alcina Nunes e Elisa Barros
- [41] THE KEVER E-JOURNAL IN FINNISH PRACTICAL ORIENTED HIGHER EDUCATION 2002-2009
A E-REVISTA KEVER NO ENSINO SUPERIOR FINLANDÊS ORIENTADO PARA A PRÁTICA 2002-2009
Kantola Mauri and Friman Mervi
- [63] SISTEMAS DE INFORMAÇÃO: UTILIZAÇÃO DE APLICAÇÕES DE ERP E CRM NAS PME'S DA EURO-REGIÃO NORTE DE PORTUGAL-GALIZA
USE OF INFORMATION SYSTEMS APPLICATIONS ERP and CRM IN SMEs of THE EURO-REGION NORTH OF PORTUGAL-GALICIA
Jorge Remondes
- [81] FORMAÇÃO DE ANIMADORES SOCIOCULTURAIS
SOCIO-CULTURAL TRAINING ANIMATORS
Rui Fonte
- [109] SEGURANÇA E PRIVACIDADE NA WEB: FOCO NAS REDES SOCIAIS
WEB 2.0 SECURITY AND PRIVACY: FOCUS ON SOCIAL NETWORKS
Dinis Monteiro e Braúlio Alturas
- [135] OCUPAÇÃO DOS TEMPOS LIVRES DOS JOVENS COM IDADES ENTRE OS 10 E OS 18 ANOS NO CONCELHO DE BRAGANÇA
LEISURE TIME OF YOUNG PEOPLE AGED BETWEEN 10 AND 18 YEARS OLD IN THE MUNICIPALITY OF BRAGANÇA
Maria Isabel Barreiro Ribeiro, Maria de Fátima Lopes Moreno, António José Gonçalves Fernandes
- [161] ALTERAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES: UM CASO DO ENSINO SUPERIOR PORTUGUÊS
CHANGE IN DIETARY HABITS: A CASE FROM THE PORTUGUESE HIGHER EDUCATION
Daniel Venâncio, Hugo Medeiros, Rafael Macedo, Tiago Pires, Vera Ferro Lebres, António Fernandes
- [177] MÉTRICAS DA INFORMAÇÃO: O FATOR DE IMPACTO NA PRÁTICA
INFORMATION METRICS: IMPACT FACTOR IN PRACTICE
Vitor Roque

OCUPAÇÃO DOS TEMPOS LIVRES DOS JOVENS COM IDADES ENTRE OS 10 E OS 18 ANOS NO CONCELHO DE BRAGANÇA

LEISURE TIME OF YOUNG PEOPLE AGED BETWEEN 10 AND 18 YEARS
OLD IN THE MUNICIPALITY OF BRAGANÇA

OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS JÓVENES CON EDADES
ENTRE 10 Y 18 AÑOS EN EL MUNICIPIO DE BRAGANÇA

Maria Isabel Barreiro Ribeiro (xilote@ipb.pt) *

Maria de Fátima Lopes Moreno (mfcmoreno@sapo.pt) **

António José Gonçalves Fernandes (toze@ipb.pt) ***

RESUMO

O objetivo principal deste estudo é saber como os alunos do quinto ao nono ano do concelho de Bragança utilizam o seu tempo livre. Para este estudo, foi realizada uma pesquisa que envolveu 536 adolescentes com idades compreendidas entre os 10 e 18 anos. Durante a semana, mais de 90% dos entrevistados ocupam o seu tempo livre em atividades como ver televisão (TV), conversar com amigos, estudar/fazer trabalhos para casa (TPC) e fazer exercício físico. Os resultados provam que existem diferenças estatisticamente significativas quando o género é tido em consideração em atividades como, ouvir música, usar o computador, ir ao salão de jogos, ler, fazer exercício físico, estudar, ir ao cinema/teatro, ajudar nas tarefas da casa, ir às compras/ver montras, assistir a aulas de pintura/fotografia e namorar. Tendo em conta as classes etárias, as diferenças encontradas dizem respeito a atividades como tocar um instrumento musical, ler, estudar/fazer os TPC, ir à catequese/escuteiros, ter aulas de pintura/fotografia, ouvir música, usar o computador, navegar na Internet, passar tempo com amigos, ir ao salão de jogos, ir ao café e namorar. Por fim, verificou-se a existência de correlação direta entre o IMC e as atividades, ouvir música, usar o computador, ajudar nas tarefas da casa, namorar e usar o telemóvel. No entanto, a prática de exercício físico tem uma correlação inversa com o IMC.

Palavras-Chave: Atividades de lazer, adolescentes, Bragança.

ABSTRACT

The main objective of this study is to find out how fifth-to-ninth-grade teenagers from the Municipality of Bragança spend their free time. For this study, a survey was conducted among 536 teenagers aged between 10 and 18 years old. During weekdays, over 90% of the respondents chose activities such as watching television, chatting with friends, studying/doing homework and doing physical exercise. Statistically, significant differences were found between the time spent in leisure activities by males and females such as listening to music, using the computer, going to the arcade, reading, doing physical exercise, studying, going to the cinema/theatre, helping with the household tasks, shopping/window shopping, attending painting/photography lessons and dating. Results show differences among group ages in activities such playing a musical instrument, reading, studying/doing homework, going to the catechesis, painting/photography classes, listening to music, using the computer, surfing the Internet, spending time with friends, going to the arcade, going to the coffee shop and dating. It was found that, during the week, there were a direct correlation between BMI and some leisure activities, namely, listening to music, using the computer, helping in the household tasks, dating and use the mobile phone. However, the practice of physical exercise registered an inverse correlation with BMI.

Keywords: Leisure activities, Teenagers, Bragança.

RESUMEN

El objetivo principal de este estudio es descubrir cómo los estudiantes de quinto a noveno año del municipio de Bragança utilizan su tiempo libre. Para eso, se realizó una encuesta a 536 jóvenes de edades comprendidas entre 10 y 18 años. Durante la semana, más del 90% de los encuestados ocupan su tiempo libre en actividades como ver televisión, charlar con los amigos, estudiar/hacer los deberes y hacer ejercicio. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre géneros en actividades como escuchar música, usar el ordenador, ir al salón de juegos, leer, hacer ejercicio, estudiar, ir al cine/teatro, ayudar con las tareas domésticas, ir de compras/ver escaparates, asistir a clases de pintura/fotografía y salir con el/la novio/novia. Teniendo en cuenta los grupos de edad, las diferencias se encuentran en actividades como tocar un instrumento musical, leer, estudiar/hacer los deberes, ir a la catequesis/*scouts*, tener clases de pintura/fotografía, oír música, usar el ordenador, navegar por Internet, pasar tiempo con amigos, ir al salón de juegos, ir a la cafetería y salir con el/la novio/novia. Se encontró una correlación directa entre el IMC y actividades, como escuchar música, usar al

ordenador, ayudar en las tareas domesticas, salir con el/la novio/novia y utilizar el móvil. Sin embargo, la práctica de ejercicio físico tiene una correlación inversa con el IMC.

Palabras-clave: Actividades de ocio, jóvenes, Bragança.

* Professora Adjunta do Instituto Politécnico de Bragança. Investigadora efetiva do Centro de Estudos Transdisciplinares para o Desenvolvimento. Colaboradora da Unidade de Investigação para o Desenvolvimento do Interior.

** Professora da Escola EB 2/3 Paulo Quintela, Bragança.

*** Professor Adjunto do Instituto Politécnico de Bragança. Investigador efetivo do Centro de Estudos Transdisciplinares para o Desenvolvimento.

Submitted: 6th November 2011
Accepted: 2nd April 2012

1. INTRODUÇÃO

O objetivo principal desta investigação consiste em verificar como é que os jovens do concelho de Bragança com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos ocupam o seu tempo livre. Para além disso, pretende-se determinar se existem diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito ao tempo gasto em atividades de ocupação dos tempos livres quando o género e a classe etária são tidas em consideração. Pretende-se, igualmente, verificar se existe correlação entre a prática de atividades de lazer e o Índice de Massa Corporal (IMC). Para levar a cabo este estudo, foram inquiridas, no ano letivo 2008/2009, 536 jovens que frequentavam o 2º e 3º ciclos no concelho de Bragança.

A análise dos dados envolveu o uso do programa SPSS 16.0 (*Statistical Package for Social Sciences*). Para verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas na prática de atividades de lazer entre duas amostras independentes, ou seja, quando o género e classe etária são consideradas, utiliza-se o *Teste de Mann-Whitney*. Finalmente, para estudar a correlação entre o IMC e a prática de atividades de lazer foi utilizado o *Teste da Correlação Ordinal de Spearman*.

A estrutura do corpo do artigo divide-se em sete pontos, nomeadamente, introdução, revisão bibliográfica, metodologia, resultados da análise descritiva, resultados da análise comparativa, resultados da análise relacional e, finalmente, as conclusões. No primeiro ponto faz-se a introdução ao tema. Para isso, definem-se os objetivos e estrutura-se o artigo. No segundo ponto faz-se a revisão da literatura de forma a enquadrar teoricamente o tema em estudo. O terceiro ponto diz respeito à metodologia usada para levar a cabo esta investigação, designadamente participantes, material e procedimento. Posteriormente, no quarto ponto, apresentam-se os resultados relativos à análise descritiva dos dados de forma a caracterizar a amostra estudada. No quinto ponto, apresentam-se os resultados relativos à comparação da prática de atividades de lazer entre géneros e classes etárias. No sexto ponto, apresentam-se os resultados relativos ao estudo da correlação entre o IMC e a prática de atividades de lazer. Finalmente, no sétimo ponto tecem-se as considerações finais.

2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Para Pereira & Neto (1994), o tempo livre abarca o tempo disponível da criança, retirando o período que esta permanece na instituição escolar, o período de sono e o tempo usado com a higiene pessoal e a alimentação. Vários estudos referem que uma grande parte do tempo dos jovens é empregue a ver televisão, ouvir música e a usar as novas tecnologias como o computador, a Internet e o telemóvel. Estes hábitos como atividades de lazer, contribuem para um estilo de vida sedentário (Meier *et al.*, 2007).

A inatividade, coadunada com a alteração dos hábitos alimentares, atinge já de forma preocupante as crianças e jovens, com repercussões sobre a saúde. A falta de atividade física e o seu impacto na saúde pública é, segundo Anderson *et al.* (2006) e Keresztes *et al.* (2008), um grande problema para a sociedade moderna uma vez que a inatividade física está relacionada com várias patologias. De facto, quando a atividade física é insuficiente, vários problemas podem surgir, designadamente a obesidade, a diabetes *mellitus* tipo II, as doenças cardiovasculares e a depressão. Em contrapartida, são vários os benefícios da prática regular de atividade física, como aptidão aeróbica, níveis lipídicos, metabolismo da glicose, manutenção da pressão arterial, saúde psicológica e desenvolvimento pessoal. Deste ponto de vista, é importante a promoção da atividade física em casa, na escola e nos espaços de lazer, uma vez que a prática destas atividades tende a diminuir o tempo despendido em atividades de lazer sedentárias (Burgos *et al.*, 2009).

O recreio escolar tem sido referido por entidades no domínio da saúde pública, como um contexto importante no âmbito da promoção da atividade física em crianças e jovens (Pereira *et al.*, 2001), apresentando-se como uma oportunidade de acumular atividade física ao longo do dia (Mota *et al.*, 2005).

Considerando os constrangimentos da vida atual, designadamente falta de oferta, falta de tempo, a incompatibilidade dos horários, entre outros, o recreio representa um tempo e um espaço de promoção de saúde, pois constitui um momento e uma oportunidade ótimos de estimulação e desenvolvimento de estilo de vida ativos (Lopes *et al.*, 2006).

O lazer está, condicionado pelo contexto, à acessibilidade, à oferta de lazer e à satisfação da criança. Na opinião de Pinto (1995),

muitas vezes as crianças têm poucas alternativas, ou pelo menos alternativas mais aliciantes, do que ver televisão no seu tempo livre.

Muito tempo passado em frente à televisão pode estar associado também à aquisição de hábitos inadequados de alimentação, pelo incentivo à maior ingestão de alimentos de grande densidade calórica proveniente dos comerciais da indústria alimentícia (Taras *et al.*, 1989). Em vista disso, a restrição ao tempo em que as crianças assistem à televisão tem sido sugerida como mecanismo de redução da quantidade de gordura corporal e de prevenção da obesidade. O lazer, muitas vezes, restringe-se apenas às atividades mais sedentárias como televisão, videogames e computadores, devido principalmente à falta de segurança e à pouca disponibilidade de tempo dos pais, impedindo, assim, o acesso das crianças às brincadeiras nas praças, ruas e parques (Gidding, 1995).

Segundo Pereira & Carvalho (2006), motivar e encorajar as crianças e jovens a participarem e a manterem uma atividade física necessária para a obtenção de um bom nível de aptidão física deve ser um dos objetivos da Educação Física. Na opinião de Burgos *et al.* (2009), o desenvolvimento de uma Educação Física de qualidade, na escola, faz com que os escolares se tornem mais ativos fisicamente. Neste contexto, a Escola e a Educação Física devem constituir-se como instrumentos privilegiados de intervenção comunitária.

Pereira *et al.* (2002), afirmam que o acesso às atividades de tempo livre está limitado por fatores sociais (posição social e amigos), pessoais (género e idade), económicos e do contexto (tempo disponível e espaços disponíveis). Também, para Burgos *et al.* (2009), o lazer de decisão autónoma é determinado pelo contexto social e cultural. Fine *et al.* (1990) verificaram que o género é repetidamente referido como um preditor significativo das diferenças nas atividades de lazer dos adolescentes. Parece que os rapazes participam mais em atividades de risco, tais como atividades de exterior e desporto, enquanto que as raparigas revelam uma maior participação em atividades de lazer, com ênfase em características culturais, sociais e educacionais.

De acordo com Mourão-Carvalho (2000), as diferenças registadas entre o género são fruto de uma interrelação complexa entre fatores de ordem genética e fatores de ordem do envolvimento. Deste modo, criam-se diferentes expectativas e esperam-se papéis diferentes por parte de rapazes e raparigas, consagrados em consensos generalizados do tipo "os rapazes são mais ativos do que as raparigas".

O mesmo foi confirmado por Gomes (2003) num estudo que envolveu crianças portuguesas do 1º ciclo do Ensino Básico. Segundo o autor, as raparigas (36,4%) foram consideradas, significativamente, menos ativas do que os rapazes (15,8%). Também Anderson *et al.* (2006) verificaram que, numa amostra de 4063 crianças dos 8 aos 16 anos, as raparigas apresentavam uma percentagem de participação em atividades físicas regulares inferior à dos rapazes, com 74% e 85%, respetivamente.

Por outro lado, Mourão-Carvalho (2000) concluiu que as crianças com 6 anos de idade já percecionam os jogos de acordo com os géneros, acomodando-se à divisão culturalmente estabelecida: jogos para raparigas e jogos para rapazes. Pomar (1997) refere que as atividades lúdico-motoras mais competitivas e estruturadas estão normalmente associadas ao género masculino e as atividades pouco estruturadas, sem agressividade ou competição direta, e sem contacto físico estão mais associadas ao género feminino.

Relativamente aos comportamentos, no jogo das raparigas regista-se uma maior interação social e cooperação, enquanto que no dos rapazes se verifica uma atividade motora mais elevada e uma competição mais direta e individualizada (Garcia, 1994). O jogo dos rapazes é, também, mais complexo do que o das raparigas na interdependência entre os jogadores, tamanho do grupo e formação de equipas, na agressividade demonstrada ao nível dos riscos que gostam de correr, no envolvimento mais ativo, no querer ultrapassar barreiras, nas atividades motoras grosseiras. Pelo contrário, o comportamento das raparigas é mais sedentário, mais calmo e mais regressivo do que o dos rapazes, com atividades motoras finas (Tauber, 1979).

Também Serrano (2005) verificou a existência de diferenças entre os géneros no tipo de brincadeiras utilizadas. Os rapazes utilizam jogos motores mais dinâmicos e competitivos, como, por exemplo, o futebol, enquanto que as raparigas utilizam brincadeiras menos dinâmicas do ponto de vista motor, mas mais interativas e menos competitivas. Segundo Lopes & Coelho (2002), existem papéis diferenciados do homem e da mulher no padrão de ocupação do tempo, e essas diferenças notam-se nas crianças. Mourão-Carvalho *et al.* (2003) referem diferenças significativas quanto ao género, tendo em conta as seguintes variáveis: lugar onde passam a maior parte do tempo, número de horas de estudo, número de horas a ver televisão, número de horas de jogo com máquinas eletrónicas e prática de atividade física/desportiva.

Por outro lado, Pomar (1997) verificou que, com a idade, a divisão entre atividades para rapazes e para raparigas tende a diminuir, continuando, no entanto, a associar-se as atividades que exigem mais força, potência e velocidade ao género masculino, e as de maior flexibilidade e equilíbrio ao género feminino (Branta *et al.*, 1984).

Silbereisen *et al.* (1986) argumentam, com base num estudo efetuado com dois grupos etários de adolescentes alemães (um com uma idade média de 11,6 e o outro com uma idade média de 14,6 anos), que as crianças mais novas preferem os lugares que permitam a realização de desportos, notando-se um decréscimo da prática desportiva com o avançar da idade. Revela ainda o mesmo estudo que os mais novos têm maior preferência pelo contexto do lar (com adesão em atividades como ler, fazer trabalhos para a escola, ver televisão, utilizar o computador, entre outras) com interesse pelos lugares públicos por parte dos mais velhos (ir ao cinema, café, discoteca, entre outras).

Assim sendo, a idade parece ser uma variável importante, associando-se a alterações comportamentais decisivas, podendo, portanto, influenciar as práticas e escolhas de ocupação dos tempos livres da população juvenil. Garton & Pratt (1991) afirmam que a idade tem influência na escolha das atividades de ocupação dos tempos livres dos adolescentes, uma vez que é nesta fase que ocorrem mudanças a nível pessoal e social. Neste contexto, e na opinião de vários investigadores, as diferenças de género e etárias devem ser tidas em conta ao nível dos programas de intervenção, no sentido de favorecer práticas tidas como mais positivas no tempo de lazer da população infanto-juvenil.

Por outro lado, Bukara-Radujkovic e Zdravkovic (2009) constataram que existe correlação entre a atividade física e estilo de vida sedentário, tendo em conta o IMC em crianças e adolescentes. Segundo os autores, a falta de atividade física e o sedentarismo são determinantes significativos do IMC e fatores de risco no desenvolvimento de sobrepeso e obesidade na infância. Vasquez *et al.* (2010) argumentam que há um efeito positivo da atividade física regular na redução da gordura corporal das crianças e jovens.

3. METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO

Como o próprio nome indica, este ponto é dedicado à apresentação da metodologia usada para levar a cabo esta investigação, designadamente participantes, material e procedimento. Para isso, faz-se referência à forma como a amostra foi recolhida, ao instrumento de recolha dos dados e ao tratamento estatístico dos mesmos.

Neste trabalho foi feito um estudo quantitativo tendo como objeto de estudo as crianças do 2º e 3º ciclos do concelho de Bragança. O objetivo foi investigar como é feita a ocupação dos tempos livres pelos jovens e identificar diferenças na sua prática entre géneros e classes etárias. Por outro lado, pretendeu-se estudar a correlação entre o IMC e a frequência da prática de atividades de lazer.

Participaram neste estudo 536 jovens. Destes, como pode ver-se na figura 1, 56,2% eram do género masculino e 43,8% do género feminino. A maioria destas crianças (62,9%) tinham idades compreendidas entre os 10 e os 13 anos (ver figura 2).

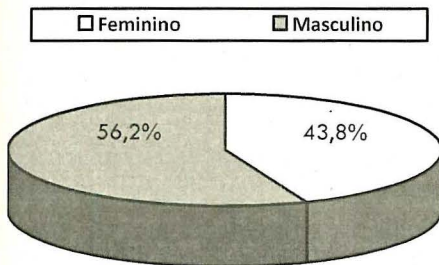


Figura 1 - Distribuição dos inquiridos por género

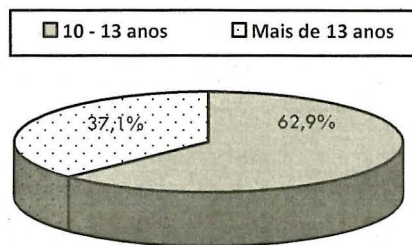


Figura 2 - Distribuição dos inquiridos por idade

Globalmente, como pode ver-se na tabela 1, 74,6% dos respondentes apresentaram um peso normo-ponderal, 20,9% registaram excesso de peso e 4,5% apresentaram obesidade. Valores semelhantes foram encontrados por Padez *et al.* (2004) num estudo efetuado a nível nacional que englobava crianças dos 7 aos 9 anos.

Tendo em consideração o género, os valores encontrados de sobrepeso são superiores no género feminino (23% para 19,3%) contrariamente ao que acontece para a obesidade que atinge valores ligeiramente mais elevados nos rapazes (5,3% para 3,4%).

Estes resultados são muito semelhantes aos obtidos por Troiano *et al.* (1995), com relação aos adolescentes americanos. Efetivamente,

no estudo referido, os investigadores relataram que a prevalência de sobrepeso era de 21,7%, sendo a prevalência semelhante entre os adolescentes masculinos (22,0%) e femininos (21,4%). Já, no que diz respeito à obesidade, os valores encontrados nesta investigação são bastante mais tranquilizadores.

De facto, a prevalência de obesidade exposta por Gortmaker *et al.* (1987) foi quase cinco vezes superior (21,9%), sendo maior no género feminino (25,5%) do que no masculino (18,3%), contrariamente ao que acontece nesta investigação. Num estudo levado a cabo por Ribeiro *et al.* (2003), os investigadores registaram valores de excesso de peso e obesidade em crianças e jovens (IMC) de 23,8% para o género masculino e de 30,9% para o género feminino. Nesta investigação, os valores obtidos foram de 24,6% e de 26,4%, respetivamente.

Tabela 1 – Caracterização da amostra segundo o IMC

IMC	Género				Total	
	Feminino		Masculino		%	N
	%	N	%	N		
Normopeso	73,6	173	75,4	227	74,6	400
Sobrepeso	23,0	54	19,3	58	20,9	112
Obeso	3,4	8	5,3	16	4,5	24

O questionário é um instrumento que consiste numa série de perguntas sobre um determinado problema ou questão e cujas respostas são dadas por escrito (Igea *et al.*, 1995).

Foi utilizado um questionário que permitiu recolher informação sobre as atividades realizadas pelos jovens no tempo livre extraescolar. A construção do questionário teve por base o questionário de Neves (1996) sobre a prática de atividade física e desportiva extraescolar dos alunos do concelho de Matosinhos.

O questionário, anónimo, está dividido em três partes: a primeira parte refere-se aos dados pessoais; a segunda diz respeito à ocupação dos tempos livres de forma mais ampla e a terceira faz referência à prática de modalidades desportivas após o término das atividades letivas. O questionário foi administrado em contexto de sala de aula, de forma direta, ao universo dos alunos que frequentaram, no ano letivo 2008/2009, o 2º e o 3º ciclos do ensino básico da Escola Básica 1, 2 e 3 Paulo Quintela, localizada no Concelho de Bragança.

Após uma breve explicação dos objetivos pretendidos, cada aluno, individualmente, preencheu o questionário na aula da disciplina de Educação Física. Procedeu-se também à recolha de dados como a idade, peso em gramas e a altura em centímetros. Para a medição do peso foi utilizada uma balança eletrónica portátil, para a medição da altura utilizou-se uma fita métrica fixa à parede, ambos de marca Seca. O peso foi medido com a criança descalça, como mínimo de roupa (calça fato de treino/*t-shirt*), os dados registados com aproximação aos 100 gramas. A altura foi medida entre o vértex e o plano de referência do solo e os dados registados em centímetros. O IMC foi calculado através da divisão do peso (quilogramas) pela altura (em metros) ao quadrado (Peso/altura²).

Para o cálculo dos valores de obesidade e sobrecarga ponderal foram utilizados os valores de corte propostos por Cole *et al.* (2000), de acordo com o género e a idade, utilizando o *File Maker Pro Advanced*. A classificação utilizada para o IMC em crianças, neste estudo, foi a seguinte:

- Peso a menos – inferior a 18,5 kg/m²
- Peso normal – 18,5 Kg/m² a 24,9 kg/m²
- Excesso de peso aceitável – 25,0 kg/m² a 29,9 kg/m²
- Obesidade - $\geq 30,0$ kg/m²

Para efetuar a análise estatística, recorreu-se ao programa estatístico SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*), versão 16.0. No tratamento dos dados recorreu-se à estatística descritiva, tendo como objetivo o estudo isolado das variáveis. Para verificar se existiam diferenças estatisticamente significativas entre dois grupos independentes, designadamente na frequência da prática das atividades de lazer entre género e as classes etárias, foi utilizado o *Teste de Mann-Whitney*. Por fim, para estudar a relação entre duas variáveis de natureza ordinal, designadamente o IMC e a frequência da prática de atividades de lazer, recorreu-se ao *Teste da Correlação Ordinal de Spearman*. Os testes foram executados com um grau de confiança de 95%, isto é, o nível de significância usado foi de 5%.

4. RESULTADOS DA ANÁLISE DESCRITIVA

Do total de respondentes, mais de 60% destas crianças escolhe as suas próprias atividades, tal como se pode ver pela tabela 2. Apenas

uma minoria tem a influência de outras pessoas como, amigos e colegas, na escolha das atividades de tempos livres (4,1%).

Tabela 2 – Responsável pela escolha das atividades dos tempos livres

Responsável	Género (%)		Classes etárias (%)		Total (%)
	Masculino	Feminino	0 – 13 anos	≥14 anos	
Inquirido	64,1	64,7	58,2	74,9	64,4
Familiares	32,9	29,8	39,8	17,6	31,5
Outros	3,0	5,5	2,1	7,5	4,1

Quer o género masculino quer o feminino, apresentam valores aproximados dos 64% no livre arbítrio de escolha, seguindo-se os familiares (normalmente pai, mãe e irmão), com valores muito similares para os dois géneros, cerca de 30%. A influência por parte de algum amigo ou outro apresenta valores relativamente baixos, cerca de 3,0 e 5,5%, respetivamente.

Por outro lado, verifica-se que, à medida que as crianças vão avançando na idade, ganham mais autonomia em relação aos seus familiares e vão escolhendo as atividades por iniciativa própria (74,9%). Estes resultados vão ao encontro da opinião de Thompson *et al.* (2005), uma vez que estes investigadores referem que os pais e amigos têm um papel fundamental na promoção da prática regular da atividade física na ocupação dos tempos livres.

No entanto, estes mesmos resultados contrariam os achados de Matos & Gaspar (2003), num estudo que realizaram sobre os estilos de vida dos adolescentes e os seus comportamentos e que teve como objeto de estudo 6131 adolescentes dos 6^o, 8^o e 10^o anos do ensino público português. De facto, estes investigadores concluíram que havia uma maior monitorização da vida das filhas do que dos filhos, por parte dos pais, e, em geral, uma maior pressão para a conformidade. Pereira & Neto (1999) afirmam que, atualmente, se assiste, cada vez mais, ao facto de serem os progenitores a institucionalizarem os tempos livres dos seus filhos. Para estes investigadores, existe uma preocupação constante em controlar e ocupar o tempo livre das crianças em atividades que visem aprendizagens úteis. Esta realidade está em consonância com os resultados obtidos neste estudo quando se trata da ocupação dos tempos livres das crianças mais jovens.

A tabela 3 mostra que as atividades praticadas, durante a semana, por ordem de representatividade, foram ver TV (97,8%), estudar/fazer os TPC (95%), conversar com os amigos (93,5%),

atividade física (93,3%), utilizar o computador (86,6%), visitar pessoas (84,5%), estar com a família (83,4%), ouvir música/utilizar o telemóvel (81,2%), ajudar nas tarefas domésticas (80,4%), ler (78,9%) e utilizar a Internet (75,9%).

O facto de os jovens elegerem, como atividades preferenciais, ver TV, utilizar o computador, praticar atividade física justifica-se porque nos últimos anos, devido ao avanço tecnológico, à industrialização e à mecanização das tarefas do homem, verificou-se uma diminuição dos níveis de atividade física e, por conseguinte, um aumento do sedentarismo e dos níveis de obesidade (Constantino, 1993).

Os resultados encontrados neste estudo estão em conformidade com os obtidos por Gomes (2003), num estudo que realizou sobre os comportamentos ativos, inativos e práticas de lazer na população escolar adolescente de São Pedro do Sul, no qual foram avaliadas as práticas de lazer dos alunos dos 7^o aos 12^o anos de escolaridade, com idades compreendidas entre os 12 e 14 anos. De facto, este investigador descobriu que 96,8% e 93,9% de crianças do género feminino e masculino, respetivamente, apresentavam como prática de lazer mais frequente a visão de TV.

O mesmo se verificou num estudo realizado em Coimbra, por Esculcas (1999), sobre a atividade física e as práticas de lazer na adolescência em crianças do 6^o ao 12^o anos de escolaridade, com idades compreendidas entre os 12 e 20 anos. Concluiu-se que 94,4% ocupava o seu tempo livre a ouvir música, seguindo-se a realização dos TPC com 95,5% e 90,5% a ver TV ou vídeo.

Também Serrano (2005) chegou aos mesmos resultados num estudo que efetuou com crianças dos 10 aos 12 anos, acerca da atividade física. Este investigador concluiu que 75,5% das crianças ocupavam os seus tempos livres praticando atividades físicas no seu dia a dia, designadamente brincar com os amigos na rua e andar de bicicleta (72%). No entanto, também constatou que a percentagem de crianças que ocupava os tempos livres a ver TV era muito elevada (66,5%).

Na opinião de Lopes & Coelho (2002), as crianças participam pouco em atividades de associações e do tipo arte/expressão, situação que também se verificou neste estudo, pois apenas 38,8% dos respondentes se dedica a este tipo de atividades.

Esculcas & Mota (2005) concluíram no seu estudo, realizado com crianças entre os 12 e 20 anos de idade, que certas atividades diminuem com o avanço da idade, nomeadamente a leitura, o estudo e

a realização dos TPC. Pelo contrário, a ida a *pubs*/café/discotecas e salão de jogos e namorar são atividades mais frequentes. Estes resultados estão de acordo com os obtidos nesta investigação. À medida que a criança cresce, o seu grau de autonomia aumenta, podendo de alguma forma decidir as suas próprias atividades de tempo livre, independentemente da decisão dos pais. Tal situação pode confirmar-se ao verificar-se que são estes que realizam atividades que exigem uma certa liberdade (Lopes & Coelho, 2002).

Tabela 3 - Atividades de ocupação dos tempos livres

Atividades	Durante a semana (%)		Fim-de-semana (%)	
	Não	Sim	Não	Sim
Ouvir música	18,8	81,2	21,5	78,5
Tocar instrumento	76,9	23,1	82,3	17,7
Ver TV	2,2	97,8	2,8	97,2
Utilizar computador	13,4	86,6	19,4	80,4
Utilizar Internet	24,1	75,9	31,9	68,1
Conviver com amigos	6,5	93,5	13,2	86,8
Frequentar salão de jogos	80,6	19,4	81,2	18,8
Ler	21,1	78,9	35,3	64,7
Praticar atividade física	6,7	93,3	15,3	84,7
Estudar/TPC	5,0	95,0	16,8	83,2
Frequentar explicações	74,4	25,6	90,1	9,9
Frequentar café/ <i>pubs</i>	60,1	39,9	54,3	45,7
Cinema/teatro/	69	31,0	62,5	37,5
Tarefas domésticas	19,6	80,4	21,8	78,2
Compras/ver montras	36,6	63,4	45,0	55,0
Catequese	65,5	34,5	83,4	16,6
Pintura/fotografia	82,3	17,7	86,4	13,6
Namorar	69,6	30,4	74,3	25,7
Atividades com a família	16,6	83,4	17,4	82,6
Visitar pessoas	15,5	84,5	15,5	84,5
Utilizar telemóvel	17,9	82,1	22,6	77,4

O comportamento-padrão descrito para as atividades realizadas durante a semana pode ser alterado nos fins de semana, uma vez que as crianças têm mais tempo livre e existem algumas práticas típicas de fim de semana, tais como a atividade física. Em relação ao fim de semana, os resultados são semelhantes aos encontrados para a semana, embora os valores registados sejam ligeiramente inferiores. Ao fim de semana, as crianças ocupam a maior parcela do seu tempo livre a ver TV (97,2%), a conversar com os amigos (86,8%), a praticar

atividade física (84,7%), a visitar amigos ou familiares (84,5%) e a realizar atividades em família (82,6%).

Podem considerar-se que os jovens continuam ativos durante o fim de semana, uma vez que a prática de atividade física registou uma percentagem acima dos 90%, resultados que corroboram os referenciados no estudo de Santos *et al.* (2005). Estes investigadores são da opinião de que são os rapazes, com idades compreendidas entre os 12 e os 14 anos, o grupo de jovens mais ativo quando comparado com o grupo das raparigas da mesma idade. O mesmo se verificou nesta investigação, uma vez que a prática de atividade física pelos rapazes atingiu um valor de 90%, enquanto que para as raparigas o valor registado foi de 77,9%, apresentando a prática de atividade física diferenças estatisticamente significativas.

Atividades como a catequese, pintura ou fotografia deixaram de apresentar diferenças significativas. O tempo dedicado a atividades como ouvir música, utilizar computador, ir ao salão de jogos, ler, praticar atividade física, estudar e fazer TPC, ajudar nas tarefas domésticas, ir às compras ou ver montras e namorar é diferente para rapazes e raparigas. As raparigas dedicam mais tempo do que os rapazes em todas as atividades, exceto na utilização do computador, ida ao salão de jogos, prática de atividade física e namorar.

5. RESULTADOS DA ANÁLISE COMPARATIVA

Vários investigadores, designadamente Lopes & Coelho (2002), referem que o género é um preditor significativo para as diferenças nas escolhas das atividades de ocupação dos tempos livres - lazer das crianças e dos adolescentes. Os resultados apresentados na tabela 4 demonstram a existência de diferenças significativas na ocupação dos tempos livres durante a semana, tendo em conta o género. De facto, verificou-se que existiam formas distintas de ocupação do tempo livre consoante o género. Os rapazes optam por atividades tais como utilizar computador e Internet, ir ao salão de jogos, praticar exercício físico, ir ao cinema/teatro e namorar. Já as raparigas dedicam mais do seu tempo livre à leitura, ao estudo, às tarefas domésticas e à fotografia/pintura.

Tabela 4 – Práticas de lazer nos tempos livres em função do género

Atividades	Género	N	Durante a semana		Fim de semana	
			Mean Rank	p-value	Mean Rank	p-value
Ouvir música	M	301	244,74	0,000*	243,91	0,000*
	F	235	298,93		300,00	
Tocar instrumento	M	301	273,64	0,273	270,44	0,565
	F	235	261,92		266,02	
Ver TV	M	301	278,29	0,176	259,62	0,422
	F	235	255,96		279,87	
Utilizar computador	M	301	293,80	0,000*	286,79	0,008*
	F	235	236,09		243,83	
Consultar Internet	M	301	280,11	0,071	276,30	0,571
	F	235	253,63		258,51	
Conversar com os amigos	M	301	253,07	0,050	263,75	0,364
	F	235	288,26		274,59	
Frequentar salão de jogos	M	301	296,54	0,000*	293,29	0,000*
	F	235	232,59		236,74	
Ler	M	301	242,94	0,000*	244,09	0,000*
	F	235	301,24		299,76	
Atividade física	M	301	306,47	0,000*	305,61	0,000*
	F	235	219,86		220,96	
Estudar/ fazer oTPC	M	301	255,44	0,008*	252,60	0,013*
	F	235	285,22		288,86	
Frequentar explicações	M	301	271,19	0,341	271,24	0,370
	F	235	265,05		264,99	
Frequentar café/ discoteca	M	301	274,93	0,133	277,77	0,328
	F	235	260,27		256,63	
Cinema/teatro	M	301	278,95	0,002*	276,31	0,147
	F	235	255,11		258,50	
Ajudar nas tarefas domésticas	M	301	245,58	0,000*	237,90	0,000*
	F	235	297,85		307,69	
Compras/ver montras	M	301	230,77	0,000*	233,38	0,000*
	F	235	316,83		313,48	
Catequese/escuteiros	M	301	257,47	0,077	261,50	0,182
	F	235	282,62		277,47	
Fotografia/pintura	M	301	255,58	0,011*	262,33	0,179
	F	235	285,04		276,40	
Namorar	M	301	286,49	0,001*	287,77	0,000*
	F	235	245,46		243,81	
Fazer atividades em família	M	301	267,77	0,536	261,38	0,290
	F	235	269,44		277,61	
Visitar pessoas	M	301	261,66	0,090	261,31	0,570
	F	235	277,26		277,71	
Utilizar telemóvel	M	301	259,10	0,176	258,69	0,216
	F	235	280,54		281,06	

*Existem diferenças significativas ao nível de significância de 5%

Na mesma tabela pode observar-se que atividades praticadas no fim de semana, como ouvir música, utilizar computador, ir ao salão de jogos, ler, praticar atividade física, estudar e fazer TPC, ajudar nas tarefas domésticas, ir às compras ou ver montras e namorar apresentam diferenças estatisticamente significativas entre o género no que diz respeito às horas de prática. As raparigas dedicam mais tempo do que os rapazes em todas as atividades, exceto na utilização do computador, ida ao salão de jogos, prática de atividade física e namorar. Na opinião de Andújar (2002), Matos & Gaspar (2003), Serrano (2003 e 2005) e Santos *et al.* (2005), os rapazes praticam mais atividade física do que as raparigas. Contudo, são estes os que mais se entretêm com jogos de computador.

Matos & Gaspar (2003) argumentam ainda que são os rapazes que praticam mais atividade física, mas são as raparigas que investem mais tempo no estudo e trabalho da escola, resultados que corroboram, uma vez mais, os achados nesta investigação.

Apesar de a atividade "ver TV", ser a preferida pela maioria dos jovens, verificou-se não existirem diferenças estatisticamente significativas entre géneros. Resultados que vão ao encontro dos obtidos por diversos investigadores, designadamente Esculcas (1999) e Gomes (2003). Para Barros *et al.* (2002), as atividades "ver TV" e "ouvir música" são hábitos quase universais entre os adolescentes.

É interessante constatar que, quando comparadas as atividades realizadas durante a semana com as do fim de semana, deixaram de se verificar diferenças significativas em atividades como conversar com os amigos, ir ao cinema/teatro e realizar atividades de expressão ou arte. Estas diferenças entre os géneros deixaram de se verificar, provavelmente porque as meninas conversam mais e vão mais, frequentemente ao cinema no fim de semana. Quando têm mais tempo livre, por sua vez, realizam menos atividades de expressão ou arte, pois estas são ministradas muitas vezes na escola com a criação de clubes e *ateliers*, durante as tardes em que não há atividade letiva.

Um dos principais condicionantes da utilização dos tempos livres está relacionado com a idade (Lopes & Coelho, 2002). Por outro lado, tal como refere Andújar (2002), a família tem uma grande importância na função socializadora durante a infância, mas o grupo de amigos tem uma maior transcendência durante a adolescência.

Tabela 5 – Práticas de lazer nos tempos livres em função da classe etária

Atividades	Classes etárias	N	Durante a semana		Fim de semana	
			Mean Rank	p-value	Mea Rank	p-value
Ouvir música	10-13	337	238,95	0,000*	238,33	0,000*
	≥14	199	318,54		319,59	
Tocar instrumento	10-13	337	269,50	0,539	269,83	0,414
	≥14	199	266,80		266,24	
Ver TV	10-13	337	257,09	0,035*	259,58	0,103
	≥14	199	287,82		283,60	
Utilizar computador	10-13	337	250,30	0,003*	246,49	0,000*
	≥14	199	299,31		304,62	
Consultar Internet	10-13	337	251,49	0,001*	246,18	0,000*
	≥14	199	297,31		306,30	
Conversar com os amigos	10-13	337	240,77	0,000*	232,02	0,000*
	≥14	199	315,47		330,28	
Frequentar salão de jogos	10-13	337	253,88	0,000*	256,93	0,000*
	≥14	199	293,26		288,10	
Ler	10-13	337	289,39	0,000*	289,83	0,000*
	≥14	199	233,13		232,38	
Atividade física	10-13	337	263,57	0,646	270,39	0,007*
	≥14	199	276,85		265,29	
Estudar/ fazer TPC	10-13	337	282,76	0,000*	284,72	0,004*
	≥14	199	244,36		241,03	
Frequentar explicações	10-13	337	269,93	0,342	270,65	0,377
	≥14	199	266,07		264,85	
Frequentar café/ discoteca	10-13	337	245,27	0,000*	246,07	0,000*
	≥14	199	307,85		306,48	
Cinema/teatro	10-13	337	268,38	0,581	259,94	0,262
	≥14	199	268,71		282,99	
Ajudar nas tarefas domésticas	10-13	337	269,58	0,553	262,40	0,488
	≥14	199	266,67		278,83	
Compras/ver montras	10-13	337	268,44	0,160	262,02	0,354
	≥14	199	268,61		279,48	
Catequese/escuteiros	10-13	337	280,53	0,019*	274,11	0,265
	≥14	199	248,12		259,00	
Fotografia/pintura	10-13	337	279,27	0,013*	275,01	0,194
	≥14	199	250,26		257,48	
Namorar	10-13	337	227,61	0,000*	234,86	0,000*
	≥14	199	337,75		325,46	
Fazer atividades em família	10-13	337	277,32	0,060	277,29	0,132
	≥14	199	253,57		253,61	
Visitar pessoas	10-13	337	272,05	0,374	271,12	0,249
	≥14	199	262,49		264,07	
Utilizar telemóvel	10-13	337	227,96	0,000*	227,89	0,000*
	≥14	199	337,15		337,26	

*Existem diferenças significativas ao nível de significância de 5%

À medida que a criança cresce, esta vai alargando o seu mundo social e constrói uma rede dinâmica e complexa de relações mútuas com os seus amigos, daí a importância destes durante a adolescência (Serrano, 2003).

A tabela 5 apresenta os resultados da comparação do tempo gasto a praticar atividades de lazer, quer durante a semana, quer durante o fim de semana, em função da classe etária. Verificou-se que a ocupação dos tempos livres é diferente em função desta variável. De facto, no que diz respeito às atividades praticadas durante a semana, são os mais crescidos (≥ 14 anos) que dedicam mais tempo a ouvir música, a ver TV, a utilizar o computador e a Internet, a conversar com os amigos, a frequentar o salão de jogos, ir ao café, a namorar e a usar o telemóvel. Por sua vez, os mais novos (10 - 13 anos) dedicam mais do seu tempo à leitura, ao estudo e trabalhos da escola (TPC), às atividades de associações, como escuteiros, guias, catequese, e às atividades de expressão e arte, como a pintura e a fotografia. De referir que, enquanto no género eram as raparigas que dedicavam mais tempo na conversa com os amigos, aqui são os mais velhos (≥ 14 anos) os "líderes" da conversa.

Comparando os resultados relativos ao tempo gasto em atividades de lazer durante o fim de semana com os resultados obtidos durante a da semana verifica-se que, na sua maioria, não existem grandes diferenças nas atividades escolhidas pelas crianças pois muitas se repetem, independentemente da classe etária. Ver TV continua a ser a atividade que lidera a ocupação dos tempos livres, embora no fim de semana não se verifiquem diferenças estatisticamente, significativas. Pelo contrário, a prática de atividade física durante o fim de semana registou diferenças estatisticamente significativas entre as classes etárias, o que não acontecia para a semana. Os mais novos são os que dedicam mais tempo a esta atividade. Estes resultados estão de acordo com os obtidos por Serrano & Neto (1997) e Santos *et al.* (2005). Segundo Fonseca *et al.* (2010), com o decorrer da idade verificam-se mudanças nos estilos de vida, apresentando padrões diferenciados para os hábitos alimentares e para as atividades de tempo livre.

6. RESULTADOS DA ANÁLISE CORRELACIONAL

A tabela 6 mostra os resultados do estudo da correlação entre a prática das atividades de lazer e o IMC. Como pode ver-se, durante a semana existe uma correlação direta entre o IMC e a prática das seguintes atividades de lazer: ouvir música, utilizar o computador, ajudar nas tarefas domésticas, namorar e usar o telemóvel. Isto significa que quanto mais tempo é dedicado a estas atividades, maior é o IMC. No entanto, a prática de atividade física tem uma correlação inversa com o IMC. Tal como Katzmarzyk *et al.* (2007) defendem, a sedentarização dos estilos de vida tem ocasionado um aumento de sobrepeso e obesidade em crianças.

Tabela 6 – Correlação entre o IMC e a prática de atividades de lazer

Atividades	Durante a semana		Fim de semana	
	Spearman	p-value	Spearman	p-value
Ouvir Música	0,161	0,000*	0,157	0,000*
Tocar um Instrumento	- 0,013	0,756	0,040	0,350
Ver Televisão	0,021	0,635	0,099	0,021*
Utilizar o computador	0,105	0,015*	0,124	0,004*
Utilizar a Internet	0,070	0,106	0,080	0,065
Conversar com os amigos	0,017	0,700	0,145	0,001*
Frequentar o salão de jogos	- 0,004	0,932	0,016	0,706
Ler	- 0,010	0,819	- 0,004	0,920
Praticar atividade física	- 0,140	0,001*	- 0,111	0,010*
Fazer os TPC	0,001	0,984	- 0,031	0,468
Frequentar explicações	- 0,091	0,036*	- 0,046	0,288
Ir ao café/discoteca	0,078	0,072	0,076	0,079
Ir ao cinema/teatro	- 0,084	0,052	0,037	0,391
Ajudar nas tarefas domésticas	0,089	0,040*	0,109	0,011*
Ir às compras/ver montras	0,002	0,972	0,040	0,357
Ir à catequese/escuteiros	- 0,026	0,550	0,051	0,242
Fotografia/pintura	- 0,034	0,443	- 0,013	0,772
Namorar	0,122	0,005*	0,110	0,010*
Atividades em família	- 0,025	0,568	0,093	0,031*
Visitar amigos/familiares	- 0,009	0,832	0,041	0,344
Usar telemóvel	0,123	0,004*	0,138	0,001*

*Variáveis correlacionadas ao nível de significância de 5%

Relativamente às atividades praticadas no fim de semana, para além das já referidas para a semana, verificou-se que existia correlação direta entre o IMC e ver TV, e uma correlação inversa entre o IMC e a prática de atividades com a família. Resultados que corroboram a opinião de Gidding (1995) e Bukara-Radujkovic & Zdravkovic (2009). O lazer muitas vezes restringe-se às atividades mais sedentárias como ver TV, devido principalmente à falta de segurança e à pouca disponibilidade de tempo dos pais (Gidding, 1995).

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho resulta de uma investigação realizada no concelho de Bragança, que teve como objetivos perceber como é que os jovens com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos ocupam o seu tempo livre; verificar se existem diferenças entre género e a idade na ocupação dos tempos livres; e estudar a relação entre a prática de atividades de lazer com o IMC. Tendo como referência os objetivos estabelecidos, foram inquiridas, no ano letivo 2008/2009, 536 crianças que frequentavam o 2º e 3º ciclos. Destas, 56,2% eram do género masculino e 43,8% do género feminino. Do total de jovens inquiridos, 400 (74,6%) apresentavam um peso normo-ponderal, 112 (20,9%) apresentavam sobrepeso e 24 (4,5%) eram obesas.

Os resultados mostram que são normalmente os jovens que fazem a gestão do seu tempo livre, independentemente do género. No entanto, os mais jovens recebem ajuda na escolha das atividades por parte de um familiar próximo, geralmente um dos progenitores.

As atividades praticadas durante a semana, por ordem de representatividade, foram, ver TV, estudar/fazer os TPC, conversar com os amigos, praticar atividade física, utilizar o computador, visitar pessoas, estar com a família, ouvir música/utilizar o telemóvel, ajudar nas tarefas domésticas, ler e utilizar a Internet. Em relação ao fim de semana, os resultados são semelhantes aos encontrados para a semana, embora os valores registados sejam ligeiramente inferiores. Ao fim de semana, as crianças ocupam a maior parcela do seu tempo livre a ver TV, a conversar com os amigos, a praticar atividade física, a visitar amigos ou familiares e a realizar atividades em família.

Quando analisado o tempo de ocupação dos tempos livres, tendo em consideração o género, verificou-se que existiam formas

distintas de ocupação do tempo livre. As atividades que apresentaram diferenças estatisticamente significativas, durante a semana, foram ouvir música, utilizar o computador, ir ao salão de jogos, ler, praticar atividade física, estudar, ir ao cinema/teatro, ajudar nas tarefas domésticas, ir às compras/ver montras, frequentar cursos de pintura/fotografia e namorar. Destas atividades, os indivíduos do género feminino gastam mais tempo a ler, estudar, ir às compras/ver montras, frequentar cursos de pintura/fotografia e ajudar nas tarefas domésticas. Os indivíduos do género masculino preferem gastar o seu tempo livre a utilizar o computador, a fazer exercício físico, ir ao salão de jogos e namorar.

Tendo em consideração as classes etárias, verifica-se que a escolha das atividades para ocupação dos tempos livres é diferente. Os mais novos dedicam mais tempo a atividades como tocar um instrumento, ler, estudar/fazer os TPC, participar em associações/catequese/escuteiros e pintura/fotografia. Atividades como ouvir música, usar o computador e a Internet, conversar com os amigos, frequentar o café/*pubs*/discotecas e salão de jogos, namorar e usar o telemóvel são atividades mais praticadas pela classe etária dos 14 ou mais anos. No que se refere aos jogos de salão, estes parecem ser mais apreciados pelos rapazes, especialmente os que têm idade igual ou superior a 14 anos. São estas crianças que utilizam com maior frequência as novas tecnologias como o computador e a Internet, para pesquisa e realização de trabalhos escolares, cada vez mais solicitados pelos professores da sua escola. O uso de Plataforma, do *e-mail*, do Hi5, do Facebook e outros serve sobretudo para contactar os amigos.

A prática de atividade física durante o fim-de-semana registou diferenças estatisticamente significativas entre as classes etárias, o que não acontecia durante a semana. Os mais novos são os que dedicam mais tempo a esta atividade.

Finalmente, os resultados dão conta de uma correlação direta entre o IMC e as algumas atividades de lazer praticadas durante a semana, designadamente "ouvir música", "utilizar o computador", "ajudar nas tarefas domésticas", "namorar" e "usar o telemóvel". No entanto; a prática de "atividade física" tem uma correlação inversa com o IMC. Relativamente às atividades praticadas no fim de semana, para além das já referidas para a semana, verificou-se que existia correlação direta entre o IMC e ver TV e uma correlação inversa entre o IMC e a prática de atividades com a família.

BIBLIOGRAFIA

- Andersen, L. *et al.* (2006). Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *The Lancet*, 358 (9544): 299-304.
- Andújar, A. (2002). *Hábitos Deportivos y Estilo de Vida de los Escolares Almerienses*. Almería. Universidad de Almería.
- Barros, R. *et al.* (2002). O uso do tempo livre por adolescentes em um comunidade metropolitana do Brasil. *Adolescentes Latinoamericanos*, 3 (2): 1-10.
- Branta, C. *et al.* (1984). Age Changes in Motor Skills During childhood and Adolescence. *Exercise Sport Science Review*, 12: 467-521.
- Bukara-Radtukovic, G. & Zdravkovic, D. (2009). Physical activity as an important determinant in developing childhood obesity. *Med Pregl*, 62(3-4): 107-113.
- Burgos, M. *et al.* (2009). Estilo de vida: lazer e atividades lúdico-desportivas de escolares de Santa Cruz do Sul. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 23 (1): 77-86.
- Cole, T. *et al.* (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ*, 320: 1240-3.
- Constantino, J. (1993). O desporto e a cultura do tempo livre. *Actas do seminário: A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem. Porto*. FCDEF-UP. Câmara Municipal do Porto, 134-144.
- Esculcas, C. & Mota, J. (2005). Atividade física e práticas de lazer em adolescentes. *Revista Portuguesa da Ciência do Desporto*, 5 (1): 69-76.
- Esculcas, C. (1999). *Actividade física e práticas de lazer na adolescência: promoção e manutenção em função da natureza da actividade física e do estatuto socio-económico*. Tese de mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Fine, G. *et al.* (1990). Leisure, work, and the mass media *In*: Feldman, S. & Elliot, G. (Eds.) *At the Threshold: The developing adolescent*. Cambridge: *Harvard University Press*, 225-252.
- Fonseca, S. *et al.* (2010). Estudo Comparativo dos Hábitos Alimentares e das Actividades de Tempo Livre em Crianças do Ensino Básico. *In*: Lopes, V. Rodrigues, V., Coelho, E. e Monteiro, M. (Coord.), *Promoção da Saúde e Actividade Física: Contributos para o Desenvolvimento Humano*, Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro - Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, pp.545-556. ISBN: 978-972-669-969-9.
- Garcia, C., (1994). Gender Differences in Young Children's Interactions When Learning Fundamental Motor Skills. *Research Quarterly For Exercise and Sport*, 65: 213-225.
- Garton, A. & Pratt, C. (1991). Leisure activities of adolescent school students: predictors of participation and interest. *Journal of Adolescence*, 14: 305-321.
- Gidding, S. (1995). Effects of secular trends in obesity on coronary risk, in children: The bogalusa Heart Study. *The Journal of Pediatrics*, 127 (6): 868-874.
- Gomes, M. (2003). *Comportamentos activos, inactivos e práticas de lazer na população escolar adolescente de S. Pedro do Sul*. Tese de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Gortmaker, S. *et al.* (1987). Increasing pediatric obesity in the United States. *American Journal of Diseases of Children*, 141: 535-540.
- Igea, D. *et al.* (1995). *Técnicas de Investigación en Ciencias Sociales*. Madrid: Dykinson.
- Katzmarzyk, P. *et al.* (2007). International conference on physical activity and obesity in children: Summary statement and recommendations. *International Journal of Pediatric*, 3: 1-19.
- Keresztes, N. *et al.* (2008). Social influences in sports activity among adolescents. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 128 (1): 21-5.

- Lopes, L. *et al.* (2006). Atividade física no recreio escolar: estudo de intervenção em crianças dos 6 aos 12 anos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20, (4): 271-80.
- Lopes, M. & Coelho, E. (2002). *Inquérito à ocupação do tempo: diferenças e semelhanças entre o uso do tempo das crianças e dos adultos*. Comunicação apresentada na "International Association of Time Use Researchers Conference".
- Matos, M. & Gaspar, T. (2003). *A Saúde dos Adolescentes Portugueses (quatro anos depois)*. Equipa do Projecto Aventura Social & Saúde. Edições FMH, Lisboa.
- Meier, M. *et al.* (2007). The effects of leisure based screen time. *American Journal of Health Education*, 38 (3):139-146.
- Mota, J. *et al.* (2005). Physical activity and School recess time: differences between the sexes and the relationship between children 's playground physical activity and habitual physical activity. *Journal of Sports Sciences*, 23 (3): 269 – 275.
- Mourão-Carvalho, I. (2000). *Efeito da interação das variáveis socioculturais, biológicas e motoras na prestação das habilidades corrida, lançamento, salto e pontapé em crianças de 7 e 8 anos de idade*. Tese de Doutoramento. Vila Real: UTAD.
- Mourão-Carvalho, I. *et al.* (2003). Diferencias de género y tiempo libre en adolescentes. *Educación Desarrollo Y Diversidad*, 6 (2): 79-94.
- Neves, M. (1996). *A Prática de Atividades Físicas/Desportivas Extra Escolares dos Alunos do Ensino Secundário do Concelho de Matosinhos. Influência Social e Motivação para essa Prática*. Tese de Mestrado. Porto: FCDEF-UP.
- Padez, C. *et al.* (2004). Prevalence of Overweight and Obesity in 7–9-Year-Old Portuguese Children: Trends in Body Mass Index From 1970–2002. *American Journal of Human Biology*, 16: 670–678.
- Pereira, B. & Carvalho, G. (2006). *Atividade Física Saúde e Lazer - A infância e estilos de vida saudáveis*. Lidei - Edições Técnicas, Lda.
- Pereira, B. & Neto, C. (1994). O tempo livre na infância e as práticas lúdicas realizadas e preferidas. *Ludens*, 14 (1): 35-41.
- Pereira, B. & Neto, C. (1999). As crianças, o lazer e os tempos livres *In*. Brito, M. e Sarmiento, M. (Eds.). *Saberes sobre as crianças*. Centro de Estudos da Criança. Universidade do Minho - Braga. 85-215.
- Pereira, B. *et al.* (2001). Um olhar sobre o recreio, espaço de jogo, aprendizagem e alegria mas também de conflito e medo. *Violência e Indisciplina na Escola: Livro do Colóquio, XI Colóquio AFIRSE*, Lisboa, FPCE/UL.
- Pereira, B. *et al.* (2002). Reinventar los espacios de recreo para prevenir la violencia escolar. *Cultura y Educación*, 14: 297-311.
- Pinto, M. (1995). *A televisão no quotidiano das crianças*. Tese de Doutoramento. Braga. Universidade do Minho, Instituto de Ciências Sociais.
- Pomar, C. (1997). *Atividade Física e Estereótipos de Género. Estudo da Percepção da apropriação de Género em Atividades Lúdico-Motoras*. Tese de Mestrado. Lisboa: UTL/FMH.
- Ribeiro, J. *et al.* (2003). Overweight and obesity in children and adolescents, relationship with blood pressure, and physical activity. *Ann Hum Biol*, 30: 13-203.
- Santos, M. *et al.* (2005). Variação sazonal na atividade física e nas práticas de lazer de adolescentes portugueses. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5 (2): 192-201.
- Serrano, J. & Neto, C. (1997). As rotinas de vida diária das crianças com idades compreendidas entre os 7 e os 10 anos nos meios rural e urbano *In*: Neto, C. (Ed.). *O Jogo e o Desenvolvimento da Criança*. 207-226. Lisboa: Edições FMH.
- Serrano, J. (2003). *Estudo do nível de independência de mobilidade e de atividade física nas rotinas de vida quotidiana em crianças de 8, 10 e 12 anos de idade no meio urbano*. Tese de Doutoramento. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana-UTL.

Ano 6; nº 10; 2012; ISSN: 1646-8848 (135-159)

- Serrano, J. (2005): Hábitos de Saúde dos Alunos que frequentam o 2º Ciclo do ensino Básico. *3º Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde: Novas realidades, novas práticas*. Instituto de Estudos da Criança, Universidade do Minho: Braga.
- Silbereisen, R. *et al.* (1986). Place for the development: Adolescents, leisure, settings, and development tasks. *In: Silbereisen, R. et al. (Eds.), Development as action in context*. New York: Springer-Verlang.
- Taras, H. *et al.* (1989). Television's influence on children's diet and physical activity. *Journal of Development and Behavioral Pediatrics*, 10: 176-180.
- Tauber, M. (1979). Parental socialization techniques and sex differences in children's play. *Child Development*, 50: 225-234.
- Thompson, A. *et al.* (2005). Factors Influencing the Physically Active Leisure of Children and Youth: a qualitative study. *Journal Leisure Sciences*, 27 (5): 421-438.
- Trojano, R. *et al.* (1995). Overweight prevalence and trends for children and adolescents - the National Health and Nutrition Examination Surveys, 1963 to 1991. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 149:1085-91.
- Vasques, C. *et al.* (2010). Efeito de um programa de intervenção de actividade física em crianças com excesso de peso. Um estudo em crianças do Nordeste de Portugal". *In: Lopes, V. Rodrigues, V., Coelho, E. e Monteiro, M. (Coord.), Promoção da Saúde e Actividade Física: Contributos para o Desenvolvimento Humano*, Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro - Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, pp.545-556. ISBN: 978-972-669-969-9.