

ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL E APOIO SOCIAL EM ADOLESCENTES

Celina Gonçalves¹ & Vítor Pires Lopes^{1,2}

- Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física, ESE – Instituto Politécnico de Bragança
- Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

celinag@ipb.pt & vlopes@ipb.pt

INTRODUÇÃO

O apoio dos pais e dos amigos parece fundamental para o envolvimento de jovens (crianças e adolescentes) em atividades físicas (AF) (Atkins et al., 2015).

O objetivo deste estudo foi analisar a importância do apoio social nos níveis de AF em adolescentes.

METODOLOGIA

A amostra foi constituída por 864 adolescentes de ambos os sexos. Os participantes foram divididos em dois grupos, Grupo 1: 12-15 anos (Meninas n=225; Meninos n=202) e Grupo 2: 16-18 anos (Meninas n=226; Meninos n=209). Para determinar os níveis de AF e comportamento sedentário, utilizou-se a versão curta do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) que permite determinar os seguintes tipos específicos de AF: caminhada (C), AF moderada (AFM), AF vigorosa (AFV), de que resulta um indicador global (AFT).

IPAQ inclui uma pergunta sobre o número de horas sentado, que permite determinar o comportamento sedentário (CS). A percepção do suporte social dos pais e dos amigos para a prática da AF foi avaliada com uma adaptação para a língua portuguesa da *Friend Support Scale* (Jago, Page, & Cooper, 2012).

Foi determinada a associação entre os níveis de AF e a percepção do suporte social através do coeficiente de correlação de Spearman.

RESULTADOS

Tabela 1 Estatística descritiva (média e desvio-padrão) para a AF

	Grupo 1 (12-15 anos)				Grupo 2 (16-18 anos)			
	Meninas (n=225)		Meninos (n=202)		Meninas (n=226)		Meninos (n=209)	
	Média	Dp	Média	Dp	Média	Dp	Média	Dp
C	796,863	879,090	980,890	1457,303	833,171	858,959	887,662	1073,566
AFM	716,99	665,490	1035,41	1177,305	770,50	762,415	944,97	802,662
AFV	1476,02	1105,687	2433,98	1990,053	1705,74	1099,952	2464,53	2134,930
AFT	2362,36	1766,582	3794,524	3231,767	2295,594	1763,855	3643,252	2986,690
CS	9,827	2,387	9,297	2,279	10,306	2,156	9,742	2,066

Tabela 2 Estatística descritiva (média e desvio-padrão) para a percepção do suporte social

	Grupo 1 (12-15 anos)				Grupo 2 (16-18 anos)			
	Meninas (n=225)		Meninos (n=202)		Meninas (n=226)		Meninos (n=209)	
	Média	Dp	Média	Dp	Média	Dp	Média	Dp
Amigos	2,849	0,620	3,054	0,611	2,631	0,648	3,049	0,594
Melhor amigo	2,826	0,716	2,950	0,689	2,688	0,681	2,935	0,655
Pais	2,764	0,640	2,894	0,632	2,541	0,605	2,820	0,614

Tabela 3 Valores do coeficiente de correlação de Spearman entre diferentes tipos de AF e o apoio social dos amigos, do melhor amigo e dos pais (Grupo 1)

	Grupo 1 (12-15 anos)					
	Meninas (n=225)			Meninos (n=202)		
	Amigos	Melhor amigo	Pais	Amigos	Melhor amigo	Pais
C	0,56	0,115	0,88	0,098	0,010	-0,026
AFM	0,76	0,44	0,112	-0,041	-0,197*	0,089
AFV	0,142	0,115	0,67	0,036	0,008	0,001
AFT	0,219**	0,257**	0,195**	0,053	-0,003	-0,054
CS	0,006	-0,023	0,001	0,001	0,052	-0,039

* P<0.05; ** P<0.01.

Tabela 4 Valores do coeficiente de correlação de Spearman entre diferentes tipos de AF e o apoio social dos amigos, do melhor amigo e dos pais (Grupo 2)

	Grupo 2 (16-18 anos)					
	Meninas (n=226)			Meninos (n=209)		
	Amigos	Melhor amigo	Pais	Amigos	Melhor amigo	Pais
C	-0,075	-0,028	0,032	-0,063	-0,017	-0,020
AFM	0,087	0,057	0,043	0,046	-0,013	-0,013
AFV	0,215*	0,216*	0,101	0,163*	0,101	0,085
AFT	0,167*	0,064	-0,009	0,158*	0,102	0,079
CS	-0,137	-0,099	0,020	-0,008	0,030	0,007

* P<0.05; ** P<0.01.

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Consistente com a literatura, os resultados mostram que os pais, amigos e o melhor amigo desempenham um papel importante na atividade física. Contudo, os amigos e sobretudo o(s) melhora(s) amigo(s) parecem ter um papel mais relevante no apoio social para a prática de AF.

REFERENCIAS

- Atkins, M. R., Johnson, D. M., Force, E. C., & Petrie, T. A. (2015). Peers, parents, and coaches, oh my! The relation of the motivational climate to boys' intention to continue in sport. *Psychology of Sport & Exercise, 16*, 170–180.
- Jago, R., Page, A. S., & Cooper, A. R. (2012). Friends and Physical Activity during the Transition from Primary to Secondary School. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 44*(1), 111-117.