

A prática de modalidades desportivas por jovens adolescentes

Moreno, M.¹; Ribeiro, M.² & Mourão-Carvalho, I.³

Resumo

Este estudo teve como objectivo verificar quais as modalidades desportivas mais praticadas pelos jovens após o término das suas actividades lectivas e verificar se existia relação entre a prática de modalidades desportivas e o sexo, a classe etária e o IMC (Índice de Massa Corporal). Para o efeito, foi levado a cabo um estudo transversal que teve como base a aplicação de um questionário a alunos que, no ano lectivo 2008/2009, frequentavam o 2º e 3º ciclo do ensino básico no Concelho de Bragança. Participaram neste estudo 536 jovens (301 rapazes e 235 raparigas) com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos. Pela análise dos resultados pode verificar-se que as modalidades desportivas mais praticadas foram o “futebol”, o “basquetebol” e o “BTT”. Constatou-se que existe uma relação entre a prática de modalidades desportivas e as variáveis género, classe etária e IMC. Apenas a modalidade desportiva “dança” é preferida pelas raparigas enquanto modalidades tais como o “futebol”, o “skate”, o “*rappel*”, a “escalada”, o “atletismo”, o “ténis de mesa” e as “artes marciais” são praticadas em maior número por rapazes. No que diz respeito à idade, constatou-se que o “basquetebol”, a “patinagem”, o “hóquei” e a “ginástica” são modalidades, normalmente, desenvolvidas pelos mais jovens (10-13 anos). Por fim, verificou-se existir uma relação entre o IMC e as modalidades desportivas, “futebol”, “BTT” e “atletismo”. Constatou-se, ainda, que os inquiridos com peso normo-ponderal são os que praticam mais estas modalidades.

Palavras Chave — Modalidades desportivas, Adolescentes, Género, IMC

¹ Maria Moreno - Escola E, B 2/3 Paulo Quintela; mfclmoreno@sapo.pt

² Maria Ribeiro - Instituto politécnico de Bragança; xilote@ipb.pt

³ Isabel Mourão-Carvalho - Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro; mimc@utad.pt

1 - INTRODUÇÃO

Em Portugal, só na segunda metade da década de 70 é que o desporto foi consagrado como um direito, não se encontrando até então uma política desportiva que visasse o desporto à maioria da população. Este facto ajuda a compreender o atraso que nos separa dos restantes países da Europa, no que diz respeito à rede nacional de instalações e ao nível de participação desportiva das populações (Marivoet, 1991). A mesma autora refere que o desporto surge nos nossos dias como uma actividade dos tempos livres, que parece constituir a base fundamental para o equilíbrio físico e psicossocial indispensável ao bem-estar geral. Salaria que, actualmente, o desporto abrange um sector razoável da população, em especial os jovens os quais apresentam uma elevada participação. Matos (2003), corrobora que a actividade física, em período escolar ou nos tempos livres, de carácter recreativo ou inserida na prática de uma modalidade desportiva, tem tido um reconhecimento crescente nos últimos anos na promoção da saúde e na prevenção de doenças.

Segundo Ferreira (2003), nos países mais evoluídos onde o desporto desfruta de uma atenção primacial, pode dizer-se que existe uma verdadeira cultura desportiva. Na Suécia, estima-se em seis milhões o número de habitantes dedicados à prática activa do desporto e de qualquer modalidade de exercício físico, ou seja perto de 70% da população. A inserção progressiva do desporto em todos os estratos da sociedade nos países desenvolvidos ou em vias de desenvolvimento foi-se ampliando por ter sido reconhecida a utilidade da sua prática pela medicina, quando moderada.

Vários estudos revelam que a prática de actividade física e desportiva faz parte integrante da ocupação dos tempos livres das crianças. Contudo, esta participação está associada ao sucesso que obtém, que, por sua vez, está também dependente do apoio positivo recebido da família, dos colegas e dos professores, agentes que mais influências exercem na participação da criança nas actividades físicas (Carvalho, 2000). Um estudo levado a cabo por Guedes (2002) que incluiu 1566 estudantes, 41,2% dos respondentes praticavam alguma actividade desportiva de forma sistemática e regular, sendo que 41,7% eram do sexo masculino e 40,6% eram do sexo feminino. No estudo elaborado por Matos (2003) que envolveu 7331 alunos que frequentavam os 6º, 8º e 10º

anos de escolaridade, o autor concluiu que, metade dos jovens praticava actividade física pelo menos três vezes por semana. No entanto, esta tende a diminuir com a idade, sendo essa diminuição significativa no grupo de jovens com 16 anos ou mais. Segundo o mesmo autor, as modalidades desportivas mais praticadas foram o futebol (47,5%), seguindo-se a ginástica (18,5%), a natação (18,3%), o basquetebol (17,3) e o ciclismo (14,3%). Os rapazes preferiam o futebol, o basquetebol e o ciclismo, enquanto que as raparigas optavam pela ginástica e a natação. Por outro lado, Schneider (2004) concluiu, na sua investigação com 235 alunos, entre os 12 e os 17 anos de idade, que as raparigas apresentam níveis mais baixos de actividade física quando comparadas com os rapazes e que a actividade física diminui com a idade no sexo masculino, apesar dos rapazes serem, em todos os escalões etários, mais activos do que as raparigas. Ainda a este propósito, Martins (2005) num estudo que efectuou, em duas escolas do 2º e 3º ciclos e três escolas do secundário concluiu que os adolescentes são pouco activos e que os rapazes e as raparigas parecem ter um desenvolvimento semelhante no declínio da actividade física durante o período da adolescência; no entanto, é o género masculino que apresenta um maior tempo de participação em actividades vigorosas para todas as idades, quando comparado com o género feminino. Também Moreira (2008) chegou às mesmas conclusões numa investigação que envolveu 344 crianças do 1º ciclo, de ambos os sexos (50% masculino e 50% feminino), com idades entre os 7 e os 12 anos sobre as actividades lúdico-desportivas nas práticas de lazer. Da totalidade de crianças envolvidas no estudo, 67,2% praticam essas actividades; no entanto, os rapazes são mais activos do que as raparigas, uma vez que 73,8% são praticantes de actividades desportivas confrontando com uma tendência positiva mas um pouco mais discreta por parte das raparigas com 60,5%. Quanto ao gosto pelo desporto, 18% dizem que gostam muito e 75% dizem adorar praticar desporto; só 6,7% dizem gostar mais ou menos e 0,3% referem não gostar nada. Dentro das modalidades mais praticadas, o autor destacou a natação (47,6%), o futebol (19,9%), o karaté (15,6%) e a ginástica (10,8%). Contudo, Melo (2004), com o objectivo de conhecer a forma como as crianças ocupavam o seu tempo livre, elaborou uma investigação que abrangeu 304 jovens, de ambos os sexos, com idades entre os 10 e os 18 anos. O autor concluiu que 47% dos inquiridos realizavam actividades desportivas e as mais praticadas eram o futebol (30,8%), o Voleibol (16,6%) e o ciclismo (15%). Araújo (2002) refere que a actividade física, o lazer e o tempo livre desempenham um papel decisivo na socialização do indivíduo, pela oportunidade de estabelecer relações sociais, de cooperação e de

solidariedade com os outros. Lima (2004) refere a existência de uma forte convicção cultural e pedagógica do alcance educativo das actividades desportivas sempre que estas são levadas à prática por agentes que assumem um papel de “fazedores” de melhores cidadãos. Acrescenta que as práticas desportivas podem ser “ferramentas” que ajudam a “experienciar” uma pertença social em que se respeitam os direitos do Ser Humano e, acima de tudo, se cumprir os deveres individuais e colectivos que caracterizam o indivíduo capaz de ser uma pessoa sempre presente na construção de um futuro melhor.

Ao Desporto atribuem-se-lhe potencialidades formativas e educativas excepcionais. Promove, de acordo com Mesquita (1997):

- A aquisição de valores essenciais do “saber ser” (auto-estima, auto-controlo, pontualidade, assiduidade, perseverança, espírito de sacrifício, vontade).
- A aquisição de valores determinantes do “saber estar” (civismo, camaradagem, respeito pelas regras e pelos outros, lealdade, cooperação).
- O desenvolvimento e a aquisição de capacidades e habilidades motoras indispensáveis ao “saber fazer” (capacidades coordenativas, velocidade, força, resistência, flexibilidade e habilidades técnico-táctico).

Martins (2005) conclui que a prática desportiva e a actividade física, no conjunto de comportamentos favorecedores de um estilo de vida saudável, nomeadamente de um estilo de vida activo, em conjugação com outros comportamentos considerados positivos para a saúde, podem ter um papel fundamental na criação de um estilo de vida benéfico para a saúde. Refere ainda que a prática regular de actividades físicas e desportivas têm diminuído acentuadamente, principalmente, no período da adolescência, pelo que urge desenvolver hábitos desportivos nos nossos adolescentes de modo a promover uma vida saudável que se prolongue até ao estado adulto. Segundo Lopes & Coelho (2002), existem papéis diferenciados do homem e da mulher no padrão de ocupação do tempo e que essas diferenças notam-se nas crianças. Na opinião de Martins (2005), o género é várias vezes mencionado na literatura como um predictor com significância para as diferenças nas actividades sociais. Por outro lado, Garton & Pratt (1991), afirmam que a idade tem influência na escolha das actividades de ocupação dos tempos livres dos adolescentes, uma vez que, é nesta fase que ocorrem mudanças a nível pessoal e social. Braconnier, citado por Eira (2004), afirma que a

forma como as crianças e jovens ocupam os seus tempos livres, tal como as suas preferências, mudam em cada geração, consoante os seus interesses e contextos sociais.

2 - MÉTODO

Neste trabalho foi feito um estudo quantitativo tendo como objecto de estudo as crianças do 2º e 3º ciclo do Concelho de Bragança. O objectivo foi investigar as modalidades desportivas praticadas em horário pós-lectivo e identificar diferenças entre género, classes etárias e IMC na prática de modalidades desportivas.

2.1-Participantes

Participaram neste estudo 536 jovens. Destes, 56,2% eram do sexo masculino e 43,8% do sexo feminino. A maioria destas crianças tem idades compreendidas entre as 10 e os 13 anos (62,9%). Tendo em conta o índice de massa corporal, por género, verifica-se que em ambos os sexos os valores do sobrepeso e obeso são similares com diferenças percentuais diminutas de 3,7% e de 1,9%, respectivamente. A percentagem dos que apresentam um peso normo-ponderal é mais elevado no sexo masculino com valores de 75,4% para 73,6% do sexo feminino. Com sobrepeso e obeso tem-se 24,6% para os rapazes e 26,4% para as raparigas (ver tabela 1).

Tabela 1 – Caracterização da amostra segundo o género, a idade e o IMC

Grupos	Frequência (N=536)	
	Relativa (%)	Absoluta (N)
Género		
Masculino	56,2	301
Feminino	43,8	235
Classes etárias		
10-13 anos	62,9	337
≥ 14 anos	37,1	199
IMC		
Normopeso	74,6	400
Sobrepeso	20,9	112
obeso	4,5	24

2.2 - Material

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 actividades realizadas pelos jovens no tempo livre extra-escolar, este foi elaborado tendo como base o questionário de Neves (1996) sobre a prática de actividade física e desportiva extra-escolar dos alunos do Concelho de Matosinhos.

O questionário aplicado é, na sua generalidade, constituído por perguntas fechadas, nas quais o respondente tem de escolher entre respostas alternativas fornecidas pelo autor (Hill & Hill, 2002). 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 actividades lectivas. O questionário foi administrado, em contexto de sala de aula, de forma directa, ao universo dos alunos que, frequentaram no ano lectivo 2008/2009, o 2º e o 3º ciclo do ensino básico da Escola Básica 1, 2 e 3 Paulo Quintela, localizada no Concelho de Bragança.

2.3 - Procedimento

Após uma breve explicação dos objectivos 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 (P) foi utilizada uma balança electrónica portátil, para a medição da altura (Alt) utilizou-se uma fita métrica fixa à parede, ambos marca Seca. O peso foi medido com a criança descalça, mínimo de roupa (calça fato-de-treino/t-shirt), os dados registados com aproximação aos 100grs. 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 ($\text{Peso}/\text{altura}^2$).

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 Adv.* Os autores estabeleceram valores de corte do Índice

de Massa Corporal (IMC) para o excesso de peso aceitável e patológico em indivíduos de ambos os sexos, até aos 18 anos. Os investigadores consideraram como valores de corte para a sobrecarga ponderal, 25Kg/m², que registam como excesso de peso aceitável e 30Kg/m², que significa, excesso de peso patológico ou obesidade. Sendo assim a classificação obtida 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 efectuar a análise estatística, recorreu-se ao programa estatístico *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS), versão 16.0 para Windows. Em primeiro lugar, no tratamento dos dados recorreu-se à estatística descritiva tendo como objectivo o estudo isolado das variáveis. Posteriormente, procedeu-se à elaboração de testes de independência, tendo sido utilizado o teste do Qui-quadrado (χ^2) para relacionar duas variáveis nominais, nomeadamente, o sexo, as classes etárias e o IMC (variáveis independentes) no que diz respeito à prática de modalidades desportivas (variável dependente). O nível de significância foi colocado em 5%.

3 - ANÁLISE DE RESULTADOS

Da totalidade de crianças que fizeram parte deste estudo, 97,4% referem praticar modalidades desportivas nos seus tempos livres. Pela tabela 2, que a seguir de apresenta pode ver-se que as modalidades praticadas pelo maior número de crianças, são, para mais de 50% dos respondentes, o futebol, o basquetebol e o BTT, com valores de 73,5%, 63,2%, e 61,6%, respectivamente. Modalidades tais como o hipismo, o *rappel*, o hóquei e as artes marciais são praticadas por menos de 10% dos inquiridos. As modalidades desportivas que a criança realiza reflectem os modos de vida/hábitos da criança no seu dia a dia e os interesses dos adolescentes são diferentes, dependendo do género, da idade e do índice de massa corporal (IMC).

Tal como pode ver-se pela tabela 2, o número de praticantes varia de acordo com o género. O género masculino pratica, em maior número, futebol, skate, hóquei, *rappel*, escalada, BTT, atletismo, ténis de mesa e artes marciais, enquanto que as raparigas preferem a dança. Em relação às restantes modalidades, tais como o andebol, o basquetebol, o voleibol, a patinagem, a natação, o atletismo e o hipismo, a sua prática não depende do género. Isto significa que estas modalidades são praticadas em igual número quer por inquiridos do género masculino, quer por inquiridos do género feminino.

Tabela 2 – Relação entre a prática de modalidade desportivas e o género

Actividades	Total (%)	Género		<i>p-value</i>
		Masculino (%)	Feminino (%)	
Futebol	73,5	90,7	51,5	0,000*
Andebol	23,1	25,2	20,4	0,189
Basquetebol	63,2	62,1	64,7	0,543
Voleibol	15,1	16,3	13,6	0,393
Skate	14,7	21,6	6,0	0,000*
Patinagem	17,5	15,0	20,9	0,075
Hóquei	5,0	8,0	1,3	0,000*
Rappel	3,4	5,0	1,3	0,018*
Escalada	9,0	13,0	3,8	0,000*
BTT	61,6	73,4	46,4	0,000*
Natação	20,1	20,3	20,0	0,939
Atletismo	27,2	35,2	17,0	0,000*
Ginástica	28,5	28,9	28,1	0,835
Ténis de mesa	16,8	22,3	9,8	0,000*
Dança	29,7	4,3	62,1	0,000*
Artes marciais	8,0	11,3	3,8	0,002*
Hipismo	2,2	2,7	1,7	0,458

*Existe relação para nível de significância de 5%

Tendo em conta as classes etárias, constata-se que existe relação entre a idade e a prática de modalidades. As modalidades desportivas praticadas pelo maior número de crianças da classe I (10-13 anos) são o basquetebol (66,5% para 57,8%), a patinagem (20,5% para 12,6%), o hóquei (6,5% para 2,5%) e a ginástica (33,5% para 20,1%). Em todas as outras modalidades desportivas não se verificou a existência de associação (ver tabela 3).

Tabela 3 – Relação entre a prática de modalidade desportivas e as classes etárias

Actividades	Classes etárias		<i>p-value</i>
	10-13 anos (%)	≥ 14 anos (%)	
Futebol	72,1	75,9	0,339
Andebol	24,9	20,1	0,201
Basquetebol	66,5	57,8	0,044*
Voleibol	14,5	16,1	0,630
Skate	16,9	11,1	0,065
Patinagem	20,5	12,6	0,020*
Hóquei	6,5	2,5	0,040*
<i>Rappel</i>	4,2	2,0	0,183
Escalada	9,5	8,0	0,569
BTT	62,9	59,3	0,406
Natação	19,9	20,6	0,840
Atletismo	30	22,6	0,065
Ginástica	33,5	20,1	0,001*
Ténis de mesa	16,9	16,6	0,921
Dança	29,7	29,6	0,995

*Existe relação para nível de significância de 5%

Testando a relação entre as modalidades desportivas e o IMC, verifica-se, pela leitura da tabela 4, que existe relação com o IMC em apenas três modalidades. Foram elas: o atletismo, o BTT e o futebol. Estas modalidades são praticadas em maior número pelos inquiridos com um IMC normal.

Tabela 4 – Relação entre a prática da modalidade desportiva e o IMC

Actividades	IMC (%)			Qui-Quadrado	
	Normopeso	Excesso peso	Obesidade	Coefficiente	<i>p-value</i>
Futebol*	83,3	76	62,5	5,029	0,025*
Andebol	23	22,3	29,2	0,016	0,899
Basquetebol	63,5	60,7	70,8	0,044	0,834
Voleibol	15,8	11,6	20,8	0,500	0,479
Skate	14,5	17,9	4,2	0,072	0,789
Patinagem	16,8	22,3	8,3	0,676	0,411
Hóquei	4,8	7,1	0	0,272	0,602
<i>Rappel</i>	3	5,4	0	0,623	0,430
Escalada	10	7,1	0	2,111	0,146
BTT*	65,5	50,9	45,8	10,305	0,001*
Natação	19,8	24,1	8,3	0,156	0,693
Atletismo*	31,5	14,3	16,7	14,443	0,000*
Ginástica	30,5	23,2	20,8	2,955	0,086
Ténis de mesa	17,8	18,8	8,3	0,002	0,965
Dança	29,3	33	20,8	0,719	0,130

*Existe relação para nível de significância de 5%

4 - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O presente trabalho resulta de uma investigação realizada no Concelho de Bragança que teve como objectivos verificar quais as modalidades desportivas praticadas pelos jovens, com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos, em horário pós-lectivo, relacionando a prática destas modalidades com o género, a classe etária e o IMC.

Tendo como referência os objectivos estabelecidos foram inquiridas, no ano lectivo 2008/2009, 536 crianças que frequentavam o ensino obrigatório. Destas 56,2% eram do sexo masculino e 43,8% do sexo feminino. A maioria destas crianças tem idades compreendidas entre as 10 e os 13 anos (62,9%). Do total de jovens inquiridos, 400 (74,6%) apresentavam um peso normo-ponderal, 112 (20,9%) apresentavam sobrepeso e 24 (4,5%) eram obesas.

Verificou-se nesta investigação que mais de 95% dos inquiridos praticavam uma modalidade desportiva. Valores muito superiores aos encontrados por Matos (2003) e Moreira (2008). O futebol, o basquetebol e o BTT são as modalidades desportivas em que participam o maior número de crianças. Resultados semelhantes foram obtidos por Guedes (2002) e Melo (2004). Ambos os autores referem o futebol como a modalidade desportiva mais praticada. As modalidades que apresentaram relação com o género, foram, o futebol, a dança, o *skate*, o hóquei, o *rappel*, a escalada, o BTT, o atletismo o ténis de mesa e as artes marciais. Resultados semelhantes foram encontrados por Guedes (2002), Schneider (2004), Martins (2005), e Ferraz (2006). Todas as actividades que apresentaram relação são praticadas em maior número por inquiridos do género masculino, com excepção da dança que é a modalidade preferida das raparigas. Tendo em conta as mesmas modalidades segundo as classes etárias verificou-se a existência de associação no basquetebol, no hóquei, na ginástica e na patinagem, todas elas praticadas, em maior número, pelos inquiridos com idades compreendidas entre os 10 e os 13 anos.

Num estudo levado a cabo por Ribeiro *et al.* (2003), os autores 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%, respectivamente.

Finalmente, verificou-se a existência de relação entre o IMC e as seguintes modalidades desportivas - futebol, BTT e atletismo. Os inquiridos com peso normo-ponderal são os que praticam em maior número estas modalidades.

5 - CONCLUSÕES

O futebol, o basquetebol e o BTT são as modalidades desportivas em que participam o maior número de crianças, 73,5%, 63,2% e 61,6%, respectivamente. Verificou-se que o número de inquiridos, que pratica cada uma das modalidades, é diferente tendo em conta o género e as classes etárias.

As modalidades que apresentaram relação tendo em conta o género, foram, designadamente, o futebol, a dança, o *skate*, o hóquei, o *rappel*, a escalada, o BTT, o atletismo o ténis de mesa e as artes marciais, todas elas praticadas em maior número por inquiridos do género masculino, com excepção da dança. Os resultados mostraram a existência de associação entre as classes etárias e as modalidades do basquetebol, hóquei, ginástica e patinagem, todas elas frequentadas em maior número pelos inquiridos com idades compreendidas entre os 10 e os 13 anos.

Tendo em conta o IMC, 74,6% dos respondentes apresentaram um peso normo-ponderal, 20,9% registaram excesso de peso e 4,5% apresentaram obesidade. Por outro lado, provou-se existir relação entre o IMC e a prática das modalidades, futebol, BTT e atletismo, concluindo-se que são os inquiridos de peso normo-ponderal os que apresentam valores percentuais mais elevados na prática destas modalidades.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Carvalho, I. (2000). Efeito da interacção 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. UTAD: Vila Real.
- Eira, P. (2004). *Os jovens, a escola e os tempos livres – um estudo realizado com alunos do 9º ano das escolas do Concelho de Lamego*. Dissertação de Mestrado. Porto: FCDEF.
- Ferraz, F. (2003). *Práticas de lazer na ocupação dos tempos livres – um estudo com crianças dos 12 aos 16 anos em diferentes contextos sociais*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Minho.
- Ferreira, F. (2003). O Século XX foi I Século do Desporto. *Horizonte*, 109:26-29.
- Garton, A. & Pratt, C. (1991). Leisure activities of adolescent school students: predictors of participation and interest. *Journal of Adolescence*, 14: 305-321.
- Gomes, M. (2003). *Comportamentos activos, inactivos e práticas de lazer na população escolar adolescente de S. Pedro do Sul*. Dissertação de Mestrado. Porto: FCDEF.
- Guedes, C. (2002). *Estudo associativo do nível sócio-económico com os hábitos de vida, os indicadores de crescimento e a aptidão relacionados à saúde*. Dissertação de Mestrado. Porto Alegre: Universidade do Rio Grande do Sul.
- Hill, M. Hill, A. (2002). *Investigação por questionário*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Igea, D., Agustín, J., Beltrán, A. & Martín, A., (1995). *Técnicas de Investigación en Ciencias Sociales*. Madrid: Dykinson.
- Katzmarzyk, P. Baur, L., Blair, S., Lambert, E., Oppert, J. & Riddoch, C. (2007). International conference on physical activity and obesity in children: Summary statement and recommendations. *International Journal of Pediatric*, 3: 1-19.
- Lima, T. (2004). Educar pelo Desporto? *Horizonte*, 111: 35-38.
- Lopes, V. & 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.
- Mariovet, S. (1991). Hábitos desportivos da população portuguesa. *Horizonte*, 42:191-195.
- Matos, M. (2003). *A saúde dos adolescentes portugueses (quatro anos depois)*. Lisboa: Edições FMH.
- Melo, F. (2004). Educação, tempo livre e juventude – contributos para a caracterização sociodesportiva da cidade de Ponte Delgada. *Horizonte*, 112: 20-27.
- Melo, V. (2001). *Estilos de vida, actividade física e práticas de lazer em adolescentes do género feminino na cidade do Recife*. Dissertação de Mestrado. PE-Brasil.
- Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos colectivos*. Livros Horizonte. Lisboa.
- Moreira, S. & Pereira, B. (2008). *As actividades lúdico-desportivas nas práticas de lazer em crianças do 1º ciclo – Parte II*. Instituto de Estudos da criança da Universidade do Minho.
- Neves, M. (1996). *A Prática de Actividades Físicas/Desportivas Extra Escolares dos Alunos do Ensino Secundário do Concelho de Matosinhos. Influência Social e Motivação para essa Prática*. Dissertação Mestre. Porto: FCDEF-UP.
- Ribeiro, J., Gueraa, S., Pinto, A., Oliveira, J. Duarte, J. & Mota, J. (2003). Overweight and obesity in children and adolescents relationship with blood pressure and physical activity. *Ann Hum Biol*, 30: 13-213.
- Schneider, C. (2004). *Estilos de vida e auto-percepção na adolescência. O caso de uma escola do 3º ciclo de Penafiel*. Dissertação de Mestrado. Porto: FCDEF-UP.
- Thompson, O., Ballew, C., Resnicow, K. (2004). Food purchased away home as a predictor of change in BMI z-score among girl. *International Journal Obesity Related Metabolic Disorders*, 28: 9-282.

Maria Moreno

- Professora da Escola E, B 2/3 Paulo Quintela

Maria Ribeiro

- Doutora em Ciências Humanas e Sociais. Professora Adjunta no Instituto Politécnico de Bragança. Membro Efectivo do Centro de Investigação de Montanha

Isabel Mourão-Carvalho

- Professora Associada da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Membro do Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano