

**ATITUDES DOS ESTUDANTES DO ENSINO SECUNDÁRIO
FACE À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.
UN ESTUDO NA REGIÃO CENTRO DO PORTUGAL**
**THE ATTITUDES OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS FACE OF PHYSICAL
ACTIVITY. A STUDY IN THE CENTRAL REGION OF PORTUGAL**
**ACTITUDES DE LOS ESTUDIANTES DE LA ENSEÑANZA SECUNDARIA ANTE
LA ACTIVIDAD FÍSICA. UN ESTUDIO EN LA REGIÓN CENTRO DE PORTUGAL**

Ermelinda Maria Bernardo GONÇALVES MARQUES, Eduardo Manuel PINTO
BÁRBARA, Joana Maria RABAÇA LUCAS & Luís António VIDEIRA
Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico da Guarda

Fecha de recepción del artículo: 21.V.2015
Fecha de revisión del artículo: 26.VII.2015
Fecha de aceptación final: 29.III.2015

PALAVRAS-CHAVE:

jovem
estudante
atitudes
atividade física

RESUMO: Vários estudos epidemiológicos têm evidenciado a importância da atividade física comprovando a sua contribuição para uma vida saudável e o bem-estar do indivíduo. Neste sentido, é importante que os jovens adquiram conhecimentos, gosto e motivação pela atividade física e façam da sua prática um estilo de vida. A adoção de comportamentos protetores da saúde na infância e adolescência, promovem uma vida com mais qualidade, podendo também determinar uma vida mais saudável na idade adulta e na velhice. Neste âmbito, as atitudes revestem-se de grande importância, porque podem prever a motivação para a aprendizagem e o envolvimento dos mais jovens nas atividades físicas e desportivas. Os objetivos deste estudo são avaliar as atitudes dos estudantes do ensino secundário face à atividade física e identificar quais os fatores que interferem nas mesmas. Desenvolveu-se um estudo não - experimental, descritivo, analítico, transversal e de natureza quantitativa. Foi selecionada uma amostra não probabilística por acessibilidade, constituída pelos estudantes do ensino secundário, de uma escola da região centro de Portugal, constituída por 95 estudantes com idades entre os 15 e os 23 anos, a média de idade encontrada foi de 17 à 48 anos. Na recolha de dados, foi utilizado um questionário de caracterização sociodemográfica, hábitos alimentares, hábitos tabágicos e alcoólicos, prática de atividade física pelo inquirido e pelos colegas e familiares e uma escala traduzida e validada na população portuguesa para avaliar as atitudes face à atividade física e ao desporto, Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte, desenvolvida por Dosil (2002). Os estudantes que apresentam atitudes mais positivas face à prática da atividade física, são os estudantes mais novos, do género masculino, a frequentar o curso científico-humanístico, consumidores de bebidas alcoólicas, que praticam atividade física e em que o seu grupo de pares pratica atividade física.

CONTACTAR CON LOS AUTORES: Ermelinda Maria Bernardo Gonçalves Marques: Rua das escolas, nº 12, Vila Garcia, 6300-265 Guarda Correo Electrónico / E-mail: emarques@ipg.pt.

<p>KEY WORDS: Young people students attitudes physical activity</p>	<p>ABSTRACT: Several epidemiological studies have shown the importance of physical activity proving its contribution to a healthy lifestyle and individual wellness. In this sense, it is important that young people acquire knowledge, taste and motivation for physical activity and make their practice a lifestyle. The adoption of protective health behaviors in children and adolescents, promoting a life with more quality, can also determine a healthier lifestyle in adulthood and old age. In this context, attitudes are of great importance, because they can predict the motivation for learning and involvement of young people in physical and sports activities. The objective of this study is to evaluate the attitudes of high school students toward physical activity and identify the factors that interfere with them. We developed a study non - experimental, descriptive, analytical, cross and quantitative. We selected a non-probability sample accessibility, consisting of high school students, a school at the center of Portugal, consisting of 95 students aged 15 to 23 years, mean age of 17.48 years. In data collection, we used a questionnaire sociodemographic and a translated scale and validated in the Portuguese population to access attitudes towards physical activity and sport, Actitudes Scale hacia la Actividad Physics y el Deporte, developed by Dosil (2002). Students who have more positive attitudes towards physical activity, are the younger students, male gender, attending the scientific and humanistic course, alcohol consumers, practicing physical activity and your pair group practice physical activity.</p>
<p>PALABRAS CLAVES: Joven estudiante actitudes actividad física</p>	<p>RESUMEN: Muchos estudios epidemiológicos han demostrado la importancia de la actividad física lo probando su contribución a un estilo de vida saludable y el bienestar individual. En este sentido, es importante que los jóvenes adquieran los conocimientos, el gusto y la motivación por la actividad física y hacer de su práctica un estilo de vida. La adopción de comportamientos protectores de la salud en los niños y adolescentes, promoviendo una vida con más calidad y que puede también determinar un estilo de vida mas saludable en la edad adulta y en la vejez. En este contexto, las actitudes son de gran importancia, ya que pueden predecir la motivación para el aprendizaje y la participación de los jóvenes en las actividades físicas y deportivas. Los objetivos de este estudio son evaluar las actitudes de los estudiantes de Enseñanza Secundaria ante la actividad física e identificar los factores que interfieren en ellas. Se desarrolló un estudio no - experimental, descriptivo, analítico, transversal y cuantitativo. Se seleccionó una muestra no probabilística, por accesibilidad, construida por estudiantes de la Enseñanza Secundaria, de una escuela de la Región Centro de Portugal, formada por 95 estudiantes con edad entre los 15 y 23 años, la edad media encontrada fue de 17,48 años. En la recogida de los datos, se utilizó un cuestionario sociodemográfico y una escala traducida y validada para la población portuguesa para evaluar las actitudes hacia la actividad física y el deporte, Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte, desarrollado por Dosil (2002). Los estudiantes que presentan actitudes más positivas hacia la actividad física, son los estudiantes más jóvenes, del sexo masculino, que frecuentan el curso científico - humanístico, los consumidores de alcohol, los que practican la actividad física y que su grupo de pares practica actividad física.</p>

Introdução

A grande diversidade dos problemas de saúde, com que habitualmente se debatem os países mais desenvolvidos, está associada a alterações sistemáticas dos hábitos de vida, nos quais se inclui uma redução dos níveis de atividade física que conduzem a um estilo de vida cada vez mais sedentário. Hoje em dia, existe uma ampla evidência de que a atividade física regular e moderada tem benefícios inquestionáveis para a saúde física, psicológica e social, podendo contribuir de forma significativa para o bem-estar geral do sujeito em todas as idades (Alves, 2005).

As conceções de que a atividade física regular assume um papel importante na promoção de um estilo de vida saudável e de que níveis elevados de atividade física durante a juventude aumentam a probabilidade de uma participação idêntica na fase adulta são bastante consensuais.

Além dos benefícios nos campos, biológico e psicoemocional, alguns estudos têm procurado

destacar que hábitos de prática da atividade física incorporados na adolescência podem transferir-se para as idades adultas, o que destaca a importância de acompanhar mais proximamente os hábitos de prática da atividade física dos jovens (Guedes, Lopes & Stanganelli, 2006).

Hagger, Chatzisanrantis & Biddle (2001), afirmam que a atitude é a variável preditiva mais forte das intenções comportamentais face à prática de atividade física, bem como, do próprio comportamento do sujeito. Este facto indica que “a atitude é o factor cognitivo mais importante que influencia a decisão das pessoas em aderir à prática de atividade física” (Hagger, Chatzisanrantis & Biddle, 2001, p. 99).

Neste sentido, compreender os fatores que influenciam as atitudes dos estudantes do ensino secundário face à atividade física é fundamental para o desenvolvimento de programas de intervenção orientados para a promoção da saúde entre os jovens (Santos, Gomes, Ribeiro & Mota, 2005).

A prática da atividade física é um tema atual e de interesse para os profissionais de saúde, nomeadamente para os enfermeiros, pois o enfermeiro deve visar a promoção da saúde, prevenindo a doença. Promover a adoção regular de experiências motoras e a sua manutenção ao longo da vida constitui um desafio, tanto para as instituições, como para os clubes, as escolas e a autarquia. Para isso, é fundamental que estas estruturas disponham de conhecimentos científicos neste domínio, para mais facilmente corresponderem às necessidades básicas da população. Sendo a prática regular da atividade física um fator de promoção da saúde e de forma a desenvolver uma ação mais eficaz, através da aplicação de medidas concretas e exequíveis, esta investigação tem como objetivo avaliar as atitudes dos estudantes do ensino secundário face à atividade física e identificar quais os fatores que interferem nessas mesmas atitudes.

1. Revisão da literatura

1.1. Atividade física

O termo, atividade física é um fenómeno/comportamento extremamente complexo.

Para Oliveira e Maia (2001), a definição que mais consenso reúne na literatura atual é a apresentada por Caspersen (1995) cit. por Mota (1999), que entende a atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em dispêndio energético. Engloba toda a atividade física utilizada para nos deslocarmos, tanto nas tarefas da vida diária, no trabalho, nas atividades praticadas em tempos de lazer, nas atividades desportivas organizadas ou não, e no caso das crianças e jovens, na escola (Fernandes, 2005).

Relativamente ao exercício físico, Ribeiro (2005) afirma que é qualquer atividade física que mantém ou aumenta a aptidão física em geral e tem o objetivo de alcançar a saúde e também a recreação.

Quanto ao desporto, o artigo 2.º da Carta Europeia do Desporto para Todos (1992) salienta que,

“O desporto são todas as formas de actividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objectivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis.”

Assim, o desporto é uma atividade física sujeita a determinados regulamentos e que geralmente

visa a competição entre praticantes. Para ser considerado desporto tem de haver envolvimento de habilidades e capacidades motoras, regras instituídas e competitividade entre opostos. As modalidades desportivas podem ser coletivas, duplas ou individuais. Idealmente, o desporto deve ser um divertimento e um entretenimento, e deve constituir uma forma metódica que tende à perfeição e à coordenação do esforço muscular tendo em vista uma melhoria física e espiritual do ser humano (Ribeiro, 2005).

A Organização Mundial de Saúde (2002) sublinha a importância da atividade física para a prevenção de algumas doenças cardiovasculares, da diabetes e da obesidade, pois o sedentarismo e a inatividade, são fatores que contribuem substancialmente para a prevalência destas doenças.

De acordo com Ribeiro (2005, p. 11), “para incentivar a actividade física criou-se a Pirâmide da Atividade Física (Figura 1) em cuja base estão as atividades físicas de rotina (passear, subir escadas, caminhar...), que devem ser feitas diariamente”. Em cima e a fazer pelo menos três vezes por semana, o exercício físico feito através de corrida, ciclismo, jogos (ténis, basquetebol...), ginásio (aeróbica, *step*, *cycling indoor*...). Mais acima e a realizar pelo menos duas vezes por semana, exercícios de força e flexibilidade e atividades de lazer que sejam aeróbicas de baixa intensidade (golfe, jardinagem). No vértice da pirâmide estão as atividades sedentárias a diminuir no máximo possível (televisão, jogos de computador...).”

Figura 1. Pirâmide da Atividade física (adaptado de Barata, 2003)



Esta nova abordagem, proporciona um novo potencial na promoção de estilos de vida ativos, referindo-se a um modo de vida em que a atividade física é valorizada e integrada no quotidiano, uma vez que a natureza, a intensidade e

a frequência se referem aos interesses, necessidades, aspirações e competências de cada um (WHO, 1997; ACSM, 2002).

Neste contexto, a atividade física representa um fator de qualidade de vida para todas as pessoas independentemente da faixa etária onde se inserem ou do seu nível social. Salienta-se assim que a prática de atividade física traz benefícios quer a nível físico e psicológico, quer a nível económico, social e ambiental.

1.1.1. Atividade física no jovem

Calmeiro & Matos (2004) afirmam que o ritmo e as exigências da vida nas sociedades modernas têm tido consequências boas e más a muitos níveis, existindo atualmente pouca disponibilidade nas sociedades mais desenvolvidas, para a atividade física, uma vez que as brincadeiras de rua foram substituídas pela televisão, pelos videojogos e pelo computador e as crianças começam desde muito novas a adquirir hábitos de vida sedentários em detrimento da prática da atividade física.

Vieira, Priore & Fisberg (2002) afirmam que a atividade física auxilia no desenvolvimento do jovem e na redução dos riscos de futuras doenças, além de exercer importantes efeitos psicossociais. Acresce que pode ainda aperfeiçoar o potencial físico determinado pela herança genética e permitir ao indivíduo um aproveitamento melhor das suas possibilidades. Em conjunto à boa nutrição, a prática adequada de atividade física deve ser reconhecida como elemento de grande importância para o crescimento e desenvolvimento normal durante a adolescência, bem como para diminuição dos riscos de futuras doenças.

A importância da aquisição de hábitos de vida saudáveis nesta fase da vida é demonstrada pelo estudo de Azevedo, Araújo, Silva & Hallal (2007), no qual analisaram a continuidade da prática da atividade física da adolescência para a idade adulta, verificando-se que os indivíduos que praticam atividade física na adolescência apresentam maior probabilidade de manterem a prática da atividade física na idade adulta.

O aumento da obesidade e do tabagismo entre os adolescentes é uma realidade, tornando-se importante a prevenção e intervenção nos fatores de risco cardiovascular, através da promoção de estilos de vida saudáveis que incluem a atividade física regular e a redução das gorduras da dieta (McCrandall, 2007).

Segundo Vieira, Priore & Fisberg (2002) a prática do exercício físico, associada a uma oferta energética satisfatória, permite um aumento da utilização da proteína da dieta e proporciona adequado desenvolvimento esquelético do jovem.

Especificamente para o adolescente, Barbosa (2002) cit. por Vieira, Priore & Fisberg (2002) menciona as seguintes vantagens da atividade física: estimula a socialização, diminui o consumo de álcool, tabaco e drogas, ocasiona maior empenho na procura de objetivos, reforça a auto-estima, ajuda a equilibrar a ingestão e o gasto de calorias e leva a uma menor predisposição a desenvolver determinadas patologias.

Fatores que influenciam a prática da atividade física no jovem

Segundo Loureiro (2004) há vários fatores que influenciam a atividade física no jovem, tais como: biológicos, demográficos, psicológicos, comportamentais e ambientais, sendo a idade e o género fatores determinantes na atividade física dos adolescentes. Relativamente ao género, a literatura consultada indica que os indivíduos do género masculino praticam mais atividade física que os do género feminino. Nos estudos realizados por Telama & Yang (1997) cit. por Loureiro (2004) verificou-se que os rapazes são mais ativos do que as raparigas, no entanto, verificaram que o declínio da atividade física é mais acentuado entre os indivíduos do género masculino do que no género feminino, ressaltando, ainda, que os indivíduos do sexo feminino depois dos 15 anos participam com mais frequência em atividades físicas do que os indivíduos do género masculino. Para Malina & Bouchard (1991) cit. por Loureiro (2004), esta diferença poderá ser resultado de uma influência social e cultural mais do que dos próprios aspetos biológicos, uma vez que não se encontram diferenças biológicas importantes até ao início da puberdade.

Dosil (2004) realizou um estudo com 2800 sujeitos (1245 homens e 1555 mulheres), dos 12 aos 92 anos, com o objetivo de estudar a influência do género nas atitudes face à atividade física, concluindo que existe uma tendência para que os homens tenham uma atitude mais positiva face à atividade física do que as mulheres.

Loureiro (2004) refere que as diferenças entre os géneros também se estendem a outros aspetos ligados à atividade física. O género masculino tem uma maior atração por atividades vigorosas, são mais aceites pelos pares (em jogos e desportos), atribuem maior importância à atividade física e gostam mais de jogos e desportos.

Relativamente à idade os estudos sugerem que os esforços preventivos focados na manutenção da condição e atividade física ao longo da adolescência irão trazer benefícios favoráveis para a saúde no futuro. O aumento da idade é inversamente proporcional à prática de atividade física. Esta ideia é corroborada pelos estudos de

Montes (s.d.) *cit.* por Loureiro (2004). Dosil (2004) afirma ainda que as atitudes face à atividade física se tornam mais negativas ao longo da vida, sendo este facto mais pronunciado a partir dos 40-50 anos de idade.

Quanto ao *grupo de pares*, Loureiro (2004) afirma que os grupos são um meio privilegiado para partilhar informações que cada um recolheu em situações familiares, pessoais, em atividades de tempos livres ou através de interesses individuais, e onde surge a oportunidade de as transmitir aos pares. Durante a adolescência os jovens sentem a necessidade de impressionar os pares de ambos os géneros de forma a ganhar aceitação, reconhecimento, estatuto social e admiração, o que vai fazer com que se acelere o processo de independência dos pais e, simultaneamente, se crie uma nova dependência dos pares.

No caso do adolescente possuir um ou mais amigos, com os quais se identifique, e estes pratiquem atividade física, terá uma maior predisposição para iniciar a sua prática, assim como conseguir arranjar tempo para a realização do mesmo na sua rotina diária.

Além do grupo de pares, segundo Ferreira & Najar (2005), a *família* desempenha um papel crítico na formação do jovem para a atividade física, pois as primeiras oportunidades e motivações para que alguém se torne fisicamente ativo começam em casa. O nível de atividade física dos pais relaciona-se positivamente com a atividade dos filhos na fase pré-escolar e na adolescência. Neste âmbito, os resultados de diversas investigações indicam la importancia del referente deportivo de los progenitores” (Codina & Pestana, 2012; García Ferrando, 2001, 2005; Moscoso & Moyano, 2009), “constatándose que es más probable que los hijos practiquen cuando sus padres son físicamente activos” (Cheng, Mendonca & de Farias Junior, 2014; Sanz, Ponce de León & Valdemoros, 2012), *cit.* por Ponce-de-León-Elizondo, Sanz-Arazuri & Valdemoros-San-Emeterio, (2015:54).

Ferreira & Najar (2005) afirmam que, as escolas e a comunidade têm, potencialmente, capacidade de melhorar a qualidade da promoção da saúde através da criação de programas e serviços que promovam a educação dos jovens e os incentivem a desenvolver atividades físicas, que possam incorporar-se indefinidamente no seu estilo de vida. A maioria dos trabalhos de intervenção já realizados sobre promoção de atividade física em jovens foi desenvolvida nas escolas, com resultados promissores, demonstrando que a escola pode funcionar como o mais abrangente instrumento de educação para a saúde.

A *alimentação* é também um fator de influência da atividade física, verificando-se no que diz

respeito à chamada dieta mediterrânica e aos seus benefícios que a mesma está a cair em desuso (Martins, 2005).

Segundo Loureiro (2004) devem ainda ser tidos em conta fatores como os meios de transporte, as instalações, o associativismo juvenil, como aspetos que as autarquias e os próprios clubes desportivos regionais devem ter em conta no que diz respeito à prática da atividade física.

1.1.2. Atitude do jovem face à atividade física

O conceito de atitude, de acordo com Dosil (2004) inclui a intenção comportamental do sujeito face a um determinado objeto, pessoa, contexto ou situação, que se baseia nas suas crenças, sentimentos e na forma como o indivíduo se quer comportar face a esse objeto. Este, afirma que, o conceito de atitude envolve três componentes: a) cognitiva; b) afetiva; c) comportamental, pelo que podemos dizer que a conduta das pessoas pode ser determinada pelas suas atitudes face à prática da atividade física.

Dosil (2004) refere que a atitude é aprendida no processo de socialização, no meio social onde o sujeito está inserido. São vários os agentes sociais responsáveis pela formação e modificação da atitude: os pais e a família (que exercem um papel fundamental na formação da primeira atitude da criança, sendo os modelos que elas imitam e com os quais se pretendem identificar), a escola, o grupo de pares (pessoas de idade aproximada com quem os jovens convivem) e os meios de comunicação social (grandes veículos de informação na sociedade contemporânea e que têm uma grande importância na formação de uma nova atitude e no reforço da existente).

Com o passar do tempo o indivíduo pode modificar a sua atitude. À medida que ocorre a assimilação de novos conhecimentos relacionados aos objetos, através da vivência de novas experiências, ocorre a diminuição do seu campo de respostas relacionada com essa situação específica levando a novas interpretações e avaliações sobre o objeto. O indivíduo torna as suas ações consistentes, de modo a facilitar a vida em sociedade.

Páscoa & Pestana (2002, p. 26) referem ainda que:

“Apesar da atitude ser relativamente estável, é possível modificá-la, através de processos de normalização, conformismo e inovação. São determinantes nesta mudança a credibilidade do emissor, a tonalidade afectiva da mensagem e as características do receptor (mais ou menos susceptível de ser influenciado)”.

Ao longo dos últimos anos, vários modelos têm sido desenvolvidos e utilizados na tentativa de compreender, explicar e prever a participação e o comportamento do sujeito face à atividade física.

Segundo uma análise realizada por Hagger, Chatzisarantis & Biddle (2001) com base na teoria do comportamento planeado, a atitude é a variável preditiva mais forte das intenções comportamentais face à prática de atividade física, bem como, do próprio comportamento do sujeito. Este facto, indica que a atitude é o fator cognitivo mais importante que influencia a decisão das pessoas em aderir à prática de atividade física.

De facto, segundo Biddle & Mutrie (2001), este tema é de grande interesse para os investigadores uma vez que a sua validade preditiva no domínio da atividade física tem sido consistentemente demonstrada em diferentes estudos e com diversas populações (jovens, adultos e idosos).

Para Hagger, Chatzisarantis & Biddle (2001), as atitudes são um fator chave que exerce uma forte influência sobre o processo de intenções comportamentais dos sujeitos, e por essa razão, as intervenções baseadas na promoção das atitudes podem conduzir a um aumento do comportamento de adesão à prática.

O estudo de Dosil (2004), já referenciado, mostrou uma relação positiva entre as atitudes e o tempo de prática, ou seja, quando mais horas de prática por semana os indivíduos tinham, mais positiva foi a sua atitude face à prática de atividade física.

Cid (2010) refere que as variáveis pessoais e contextuais exercem uma influência preponderante sobre as atitudes dos sujeitos face à atividade física e o desporto. Acrescenta que os resultados alcançados espelham a importância do papel das atitudes no comportamento dos sujeitos face à atividade física. Afirmar que o próprio envolvimento dos sujeitos com a prática, promove uma atitude mais positiva face à atividade física, ou seja, a condição de praticante, é uma variável que influencia as atitudes dos indivíduos face à atividade física e desporto. O tipo de atividade praticada é uma variável que influencia as atitudes dos indivíduos face à atividade física e desporto. Assim, os sujeitos praticantes de atividades/desportos coletivos apresentam uma atitude mais positiva em relação aos praticantes de outras atividades/desporto.

Contextualizados os aspectos teóricos que deram suporte a esta investigação, apresenta-se de seguida o estudo empírico desenvolvido.

2. Metodologia

Desenvolveu-se um estudo não - experimental, descritivo, analítico, transversal e de natureza

quantitativa, tendo como objetivos avaliar as atitudes dos estudantes do ensino secundário face à atividade física e identificar quais os fatores que interferem nessas mesmas atitudes.

Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário que incluía a caracterização sociodemográfica, hábitos tabágicos e alcoólicos, prática de atividade física e de atividades sedentárias e prática da atividade física pelos pares e familiares. Para avaliar as atitudes foi utilizada uma escala traduzida e validada na população portuguesa para avaliar a atitude face à prática de atividade física e ao desporto, *Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte* (Escala de Atitudes face à Atividade Física e o Desporto), desenvolvida por Dosil (2002). A escala apresentou um coeficiente *alfa de Cronbach* de 0.89 para a atitude global, o que revela uma boa consistência interna.

A população seleccionada é constituída pelos estudantes do Ensino Secundário. Para o Ministério da Educação (2010) o ensino secundário concretiza-se num ciclo de três anos de escolaridade (10.º, 11.º e 12.º anos), tal como é definido na Lei de Bases do Sistema Educativo. Neste estudo os indivíduos, que constituem a população alvo frequentam o curso científico-humanístico ou o curso profissional.

Desta forma, pode referir-se que a amostra, não probabilística por acessibilidade, à qual foram aplicados os instrumentos de coleta de dados, foi constituída por alunos do ensino secundário, de uma escola da região centro do país, constituída por 95 alunos, com idades compreendidas entre os 15 e 23 anos, sendo a média de 17 à 48 anos; a maioria (64.2%) era do género feminino; 69.5%, frequentava cursos Científico-Humanístico; 40.0% frequentavam o 11º ano, 34.7% frequentavam o 12º ano e 25.3% eram alunos do 10º ano de escolaridade. A maioria (84.2%) residia em meio rural.

Para realizar o trabalho, foi solicitada autorização ao Diretor de Agrupamento de Escolas, ao qual pertence a escola seleccionada, para a aplicação do questionário aos alunos do ensino secundário, garantindo o anonimato e a confidencialidade das suas respostas. A este pedido, a Direção da Escola Secundária respondeu afirmativamente sendo os questionários aplicados na primeira semana do mês de abril de 2014.

Foi ainda enviado para a escola um pedido para os encarregados de educação no sentido de os mesmos permitirem aos seus educandos responderem ao questionário.

Para organizar e sistematizar a informação obtida foram utilizadas técnicas da estatística descritiva e da estatística inferencial, recorrendo-se ao programa de tratamento estatístico designado por Statistical Package for the Social Sciences

(SPSS) na versão 22.0 de 2013. Nos testes de hipótese fixou-se o valor de 0.050 para o nível máximo de significância, ou seja, para o valor máximo da probabilidade de ocorrer o erro tipo I.

3. Análise e interpretação dos resultados

Prática de atividade física e atividades sedentárias

Verificou-se neste estudo que 78.9% dos estudantes não se deslocavam a pé para a escola e dos 20 que afirmaram o contrário, 55.0% demoravam entre 5 e 15 minutos no trajeto entre a casa e a escola, seguindo-se 30.0% que demoravam menos de 5 minutos.

Quanto à prática de atividade física ou desporto verifica-se que 73.7% responderam afirmativamente e, destes 70 estudantes, 72.8% praticavam atividade física coletivamente e 27.2% atividade física individualmente. Observando a maior percentagem de estudantes que praticam atividade física colectivamente, verifica-se o papel de socialização da prática da mesma, o qual é mencionado por alguns autores como sendo apreciado pelos jovens. Barbosa cit. por Vieira, Priore & Fisberg (2002) menciona o estímulo da socialização como sendo uma das maiores vantagens da prática da atividade física no jovem.

Questionados acerca do facto de ser habitual sentarem-se nos períodos de intervalo na escola, 55.8% responderam algumas vezes, 21.1% disseram que raramente o faziam e 12.6% tinham esta atitude frequentemente. Quanto ao andar a pé ou de bicicleta, verificou-se que 41.1% dos estudantes afirmaram que o faziam algumas vezes, seguidos de 27.4% que disseram que o faziam frequentemente e de 18.9% que o faziam muito frequentemente.

Relativamente ao tempo que, em média, passavam durante a semana em frente à televisão/computador/playstation, 36.8% referiram 4 ou mais horas, 23.2% indicaram entre 3 e 4 horas e 21.1% referiram tempos entre 1 e 2 horas. Colocada a mesma questão, mas tendo como referência o fim-de-semana, revelou que 33.7% dos estudantes referiram pelo menos 4 horas, 24.2% indicaram entre 2 e 3 horas, 16.8% e 15.8% referiram tempos entre 3 e 4 horas ou entre 1 e 2 horas, respectivamente.

Ao observarmos estes dados, verificamos características próprias do sedentarismo nos estudantes que participaram no estudo, o que é corroborado por alguns autores, como Calmeiro & Matos (2004). É o que constatamos ao olhar para o número de horas que os jovens participantes no estudo gastam em frente da televisão, do

computador, dos videojogos, pois mais de 30% dos alunos passa mais de 4 horas por semana a realizar as referidas atividades. Mesmo o facto de 76.8% dos estudantes passarem, pelo menos algumas vezes, os períodos de intervalo sentados na escola, revela características sedentárias nos estudantes.

Neste âmbito, verifica-se que os dados vão de encontro à percentagem de sedentarismo em Portugal, que segundo a Comissão Europeia (2004) é de 70%. De acordo com um estudo realizado sobre os hábitos desportivos da população Portuguesa (Marivoet, 2001), referente ao ano de 1998, apenas 23% dos portugueses praticam exercício e desporto (19% fazem-no de forma regular e 4% ocasionalmente). Os dados corroboram também o Instituto Português do Desporto (2013) afirmando que a nível mundial, estima-se que um terço dos jovens não seja suficientemente ativo para contribuir para o seu bem-estar presente e futuro.

Positivamente, salienta-se que 87.4% dos inquiridos anda a pé ou de bicicleta, pelo menos algumas vezes, facto provavelmente potenciado pelo meio rural, no qual a escola se insere. Outro ponto positivo é o facto de 73.7% dos estudantes praticarem atividade física ou desporto, valor bastante superior aos 23% referidos no estudo de Marivoet em 2001, o que poderá ser um indicador destes jovens virem a manter a prática da atividade física na idade adulta.

Também positivo é o facto de, quase todos os estudantes (90.5%), consideraram que a escola é promotora da prática regular de atividade física/desporto e 70.5% atribuíram muita importância à prática destas atividades.

Prática de atividade física pelos pares e pelos familiares

Verifica-se que 82.1% dos estudantes afirmaram que os amigos/colegas praticavam estas atividades e que, em comparação com eles, a sua prática era mais leve (55.1%), igualmente pesada (23.1%), mais pesada (21.8%). Constatamos que 57.9% dos estudantes afirmaram que a família praticava atividade física e quando solicitados a especificar o familiar, 61.4% referiram os irmãos e 47.4% indicaram o pai e a mãe.

O papel da família foi realçado também por Marques (2004) ao afirmar que os estilos de vida resultam de hábitos aprendidos durante a vida, influenciados pela família, ambiente e sociedade. Se estes hábitos foram positivos podem levar a comportamentos em prol da saúde e do bem-estar, pois os indivíduos compreendem a importância dos estilos de vida mais saudáveis, se tiverem presentes exemplos de casos bem-sucedidos.

Hábitos Tabágicos e Alcoólicos

No que concerne aos hábitos tabágicos, verifica-se que a maioria dos estudantes inquiridos (67.4%), afirmaram que não fumava e dos restantes 32.6% (31) constatamos que 71.0% fumavam diariamente, seguindo-se 25.8% que fumavam ocasionalmente.

Quanto ao consumo de bebidas alcoólicas, verifica-se que 73.7% afirmaram que consumiam este tipo de bebidas; 78.6% disseram que o faziam ocasionalmente, seguidos de 18.6% que referiram que o consumo ocorria com uma frequência semanal.

Atitudes dos estudantes do face à atividade física e ao desporto

A aplicação da escala de atitudes face à atividade física e ao desporto permitiu obter os dados apresentados no quadro 1. Como se pode observar 36.8% dos estudantes situaram-se num nível médio inferior, seguidos de 30.5% que se posicionaram no nível médio, 23.2% que ocuparam o nível inferior, 6.3% dos estudantes situaram-se no nível médio superior e 3.2% no nível superior.

Os dados não normalizados situaram-se entre 19.00 e 79.00 pontos, sendo a média 51.92 pontos com desvio padrão 11.69 pontos. Metade dos estudantes obtiveram, pelo menos 51.00 pontos (valor mediano) e a distribuição de frequências afastou-se significativamente de uma distribuição normal ou gaussiana ($p = .008$).

Quadro 1. Distribuição dos estudantes segundo as atitudes face à atividade física e ao desporto

Atitudes face à atividade física e desporto (normalização)	N	%
Superior	3	3.2
Médio superior	6	6.3
Médio	29	30.5
Médio inferior	35	36.8
Inferior	22	23.2

$\bar{X} = 51.92$; $Md = 51.00$; $s = 11.69$; $x_{\min} = 19.00$; $x_{\max} = 79.00$;
 $p = .008$

Fatores que interferem nas atitudes dos estudantes face à prática de atividade física

Os resultados que constituem o quadro 2, obtidos através da aplicação do coeficiente de correlação de Spearman e do respectivo teste de significância, revelam que as atitudes dos estudantes face à actividade física estão associadas com a idade, com o tempo médio de prática de atividade física/

desporto por semana e com a importância atribuída à prática de atividade física/desporto

Relativamente à idade, e o facto de a correlação ser negativa, leva-nos a concluir que os estudantes mais velhos tendem a manifestar atitudes menos positivas face à prática de actividade física, resultados corroborada pelos estudos de Dosil (2004) e de Cid (2010). Verifica-se que existe associação estatisticamente significativa entre as atitudes e o tempo médio de prática de atividade física/desporto por semana ($p = .000$). Dado que a correlação é positiva pode-se, ainda, afirmar que os estudantes que praticam, durante a semana atividade física/desporto durante mais tempo tendem a evidenciar atitudes mais positivas, o que também se verificou nos estudos dos autores atrás citados.

Os resultados observados no quadro 2, permitem ainda concluir que, a correlação entre as atitudes e a importância atribuída à prática de atividade física/desporto é positiva e estatisticamente significativa ($p = .000$). Atendendo a estes factos, podemos concluir que os estudantes que atribuem maior importância à prática de atividade física/desporto tendem a evidenciar atitudes mais positivas, o que vai de encontro à opinião de Hagger, Chatzisanrantis & Biddle (2001).

Quadro 2. Resultados da correlação da atitude dos estudantes face à atividade física e desporto com a idade, o tempo médio de prática de atividade física/desporto por semana e a importância atribuída à prática de atividade física/desporto

Variáveis	Atitude global	
	rs	p
Idade	-.21	.038
Tempo médio de prática de atividade física/desporto por semana	+.47	.000
Importância atribuída à prática de atividade física/desporto	+.36	.000

Os resultados que constituem o quadro 3, obtidos através da aplicação do teste U de Mann-Whitney revelam que as atitudes dos estudantes face à actividade física estão associadas ao género, ao curso frequentado, aos hábitos alcoólicos, à prática de atividade física/desporto e ao facto de os amigos/colegas praticarem atividade física.

Relativamente ao género, a literatura consultada indica que os homens apresentam uma atitude mais positiva face à atividade física do que as mulheres, o que também se verificou nesta investigação ($p = .006$).

De modo semelhante, procedeu-se à comparação das atitudes face à atividade física e ao desporto em função do curso que os estudantes frequentavam. Os resultados observados permitem concluir que a diferença é estatisticamente significativa ($p = .018$) e a comparação dos valores das medidas de tendência central permitem, ainda, afirmar que os estudantes do curso Científico-Humanístico evidenciaram atitudes mais positivas, concluindo-se assim que as atitudes face à atividade física e ao desporto estão associadas ao curso que os estudantes frequentam. Esta diferença poderá justificar-se, tendo em conta as características dos cursos profissionais do ensino secundário, pois estes, segundo o Ministério da Educação (2010) constituem uma modalidade de educação de nível secundário, com uma forte ligação ao mundo do trabalho. Visam o desenvolvimento de competências para o exercício de uma profissão, estando-se por isso perante alunos mais velhos, que tendem a apresentar atitudes menos positivas relativamente à atividade física. Por outro lado, nos cursos profissionais do ensino secundário a carga horária da formação em contexto de trabalho é alargada, o que também poderá deixar menos tempo a estes estudantes para a prática de atividade física, comparativamente com os estudantes que frequentam o curso Científico-Humanístico.

Observou-se a existência de diferença estatisticamente significativa ($p = .041$) ao comparar as atitudes face à atividade física e ao desporto em função do consumo de bebidas alcoólicas. A comparação das medidas de tendência central revelou que os estudantes que afirmaram consumir bebidas alcoólicas evidenciam atitudes mais

positivas, o que contraria a opinião de diversos autores ao referirem a promoção da atividade física como fator redutor do consumo de bebidas alcoólicas, o que poderá justificar-se pelo facto de os jovens participantes neste estudo consumirem bebidas alcoólicas em grupo. Pois a atividade física é referida por Barbosa (2002) *cit.* por Vieira, Priore & Fisberg (2002), como um dos maiores fatores de socialização do jovem, o que neste caso, poderá levar ao consumo de bebidas alcoólicas, o que, obviamente, é negativo e carece de um estudo mais aprofundado.

A comparação das atitudes face à atividade física e ao desporto em função da prática de atividade física/desporto, revelou que a associação existente entre as duas variáveis é estatisticamente significativa ($p = .000$) e a comparação dos valores das medidas de tendência central revela que os estudantes que praticam atividade física/desporto evidenciam atitudes mais positivas face a essa prática, resultados que vão de encontro ao estudo de Cid (2010). Verifica-se assim que o próprio envolvimento dos sujeitos com a prática, promove uma atitude mais positiva face à atividade.

Relativamente ao grupo de pares, procedeu-se à comparação das atitudes face à atividade física e ao desporto em função do facto dos amigos/colegas praticarem atividade física. Os resultados permitem verificar que existe diferença estatisticamente significativa ($p = .004$) e a comparação das medidas de tendência central revela que os estudantes cujos amigos/colegas praticam atividade física tendem a evidenciar atitudes mais positivas, o que vai de encontro aos autores/estudos referidos anteriormente.

Quadro 3. Resultados da comparação da atitude face à atividade física e desporto em função do género, do curso, dos hábitos alcoólicos, da prática de atividade física/desporto e do facto de os amigos/colegas praticarem atividade física

Variável	n	\bar{x}_{ord}	\bar{x}	Md	z / c2	p
Género						
Masculino	34	58.40	56.59	57.00	-2.747	.006
Feminino	61	42.20	49.31	50.00		
Curso						
Profissional	29	37.93	48.41	48.00	-2.362	.018
Científico-Humanístico	66	52.42	53.45	52.00		
Consumo bebidas alcoólicas						
Sim	70	51.45	53.49	51.00	-2.043	.041
Não	25	38.34	47.52	48.00		
Pratica atividade física/desporto						
Sim	70	55.53	55.16	53.50	-4.458	.000
Não	25	26.92	42.84	45.00		
Os amigos/colegas praticam atividade física						
Sim	78	51.83	53.49	52.00	-2.901	.004
Não	17	30.44	44.71	47.00		

3. Conclusões

Este estudo permitiu concluir que os estudantes mais novos, do género masculino, que frequentam o curso científico-humanístico, que consomem bebidas alcoólicas, que praticam atividade física e que o fazem durante mais tempo por semana, que atribuem mais importância à prática de atividade física e aqueles cujo grupo de pares pratica atividade física tendem a apresentar atitudes mais positivas face à prática de atividade física.

Tendo em conta os resultados obtidos, salienta-se a importância de desenvolver um trabalho conjunto que reflita uma adequada articulação entre a instituição escola, a família, os estudantes

e os serviços de saúde de forma a promover a prática de atividade física e, conseqüentemente, a saúde dos jovens participantes no estudo.

Este trabalho permitiu um melhor conhecimento sobre os factores que influenciam as atitudes dos estudantes do ensino secundário face à prática de atividade física. Contudo, pensa-se que a realização de trabalhos futuros neste domínio da investigação com amostras de maiores dimensões e que integrem os funcionários e os professores das instituições escolares e que relacione a socialização promovida pela atividade física e o consumo de bebidas alcoólicas poderão contribuir para um conhecimento mais profundo desta realidade.

Referências bibliográficas.

- Alves, L. (2005). *Recursos ergogênicos nutricionais - Estratégias de nutrição e suplementação no desporto*. São Paulo: Manole.
- American College of Sports Medicine (2002). Progression Models in resistance training for healthy adults. *Medicine Science Sports Exercise*.
- Azevedo, M. R., Araújo, C. L., Silva, M. C. & Hallal, P. C. (2007). Tracking of physical activity from adolescence to adulthood: a population-based study. *Revista de Saúde Pública*, 41 (1).
- Barata, J. L. Themudo (2003). *Mexa-se ... pela sua saúde*. Lisboa: Publicações Dom Quixote 1ª ed. ISBN: 972-20-2482-5
- Biddle, S. & Mutrie, N. (2001). *Psychology of Physical Activity: Determinants, well-being and interventions*. Londres: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Calmeiro, L. & Matos, M. (2004). *Psicologia: Exercício e Saúde*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Castillo, I., Álvarez, O. & Balaguer, I. (2005). Temas de investigación sobre aspectos psicosociales del deporte através de la base de datos PsyclNFO (1887-2001). *Revista de Psicología del Deporte*, 14 (1).
- Cid, L. (2010). *Atitudes face à Prática de Actividade Física e Desporto*. Rio Maior: Escola Superior de Desporto de Rio Maior.
- Comissão Europeia (2004). *Os cidadãos da União Europeia e o Desporto*. Bruxelas.
- Dosil, J. (2002). Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (EAFD). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2 (2).
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw Hill.
- Fernandes, C.C.T (2005). *O código relacional na actividade física e aptidão física associada à saúde. Efeitos genéticos e ambientais*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Ferreira, M. & Najar, A. (2005). Programas e Campanhas de Promoção da Atividade Física. *Cuidar e Saúde Coletiva*, 10
- Guedes, D. P., Lopes, C. C. & Stanganelli, L. C. (2006). Reprodutibilidade e validade do questionário Baecke para avaliação da atividade física habitual em adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6 (3).
- Hagger, M., Chatzisarantis, N. & Biddle, S. (2001). *Studying the influence of attitudes, intentions and past behaviour on leisure time exercise participation - Predictive validity using meta analisis*. University of Sheffield.
- Instituto Português do Desporto (2013) - Juventude e Desporto: a importância de um estilo de vida ativo. Retrievev from : de www.idesporto.pt (20-12-2014).
- Loureiro, N. (2004). *A saúde dos jovens portugueses: Prática desportiva e sedentarismo*. Lisboa: Faculdade Motricidade Humana.
- Marivoet, S. (2001). *Hábitos Desportivos da População Portuguesa*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Marques, R. (2004). *Desporto e escola: proposta para uma resignificação*. São Paulo: Faculdade de Educação Física.
- Martins, S. (2005). *Obesidade infantil, Medicina e Saúde*. Lisboa: Edições Sílabo.
- McCordle, B. (2007). *Drud therapy of high-risk lipid abnormalities in children and adolescents*. Ontario.
- Ministério da Educação (2010). *O Sistema de Ensino Português*. Lisboa: Direção Geral da Educação.
- Mota, J. & Silva, G. (1999). *Atividade física dos adolescentes: associação socioeconómica, status e participação dos pais na população portuguesa*. Braga: Universidade do Minho.
- Oliveira, M. M. & Maia, J.A. (2001). Avaliação da actividade física em contextos epidemiológicos. Uma revisão da validade e fiabilidade do acelerómetro Tritrac-R3D, do pedómetro Yamax Digi-Walker e do questionário de Baecke
- Organização Mundial de Saúde (2002). *Relatório da Saúde - Reduzir riscos e Promover uma vida saudável*. Lisboa: Direção Geral de Saúde.
- Páscoa, A. & Pestana, E. (2002). *Dicionário Breve de Psicologia*. Lisboa: Editorial Presença.
- Ponce-de-León-Elizondo, A., Sanz-Arazuri, E. & Valdemoros-San-Emeterio, M.A (2015). Ocio familiar y actividad física en estudiantes de bachillerato alianza, rivalida o indenpendencia?. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 25, 51-68. Doi:10.7179/PSRI_2015.25.3.
- Ribeiro, C. (2005). *Saúde, Desporto e Enfermagem*. Coimbra: Formasau.
- Sallis, J. & Owen, N. (1999). *Physical activity & Behavioral Medicine*. Londres: Sage Publications.
- Santos, M. P., Gomes, H., Ribeiro, J. C. & Mota, J. (2005). *Varição sazonal na actividade física e nas práticas de lazer de adolescentes portugueses*. Universidade do Porto.
- Vieira, V., Priore, S. & Fisberg, M. (2002). A Actividade Física na adolescencia. *Revista Adolescência Latinoamericana*, 3 (1).
- WHO (1997) World Health Organization - The World Health Organization issues guidelines for promoting physical activity among holder persons. *J Aging Phys. Activ*, 5, 1-8.

CÓMO CITAR ESTE ARTÍCULO

Gonçalves, E.M., Pinto, E.M., Rabaça, J.M. & Videira, L.A. (2017). Atitudes dos estudantes do ensino secundário face à prática de atividade física. Un estudo na região centro do Portugal. *Pedagogia Social. Revista Interuniversitaria*, 29, 171-182. DOI: 10.7179/PSRI_2017.29.12.

DIRECCIÓN COMPLETA DE LOS AUTORES

Ermelinda Maria Bernardo Gonçalves Marques: Rua das escolas, nº 12, Vila Garcia, 6300-265 Guarda. (Portugal). E-mail: emarques@ipg.pt.

Eduardo Manuel Pinto Bárbara: Guarda. Rua Afonso Paiva, número 5, primeiro direito. 6300-420 Guarda. (Portugal) E-mail: Eduardo.Barbara86@hotmail.com.

Joana Maria Rabaça Lucas: Rua Afonso Paiva, número 5, primeiro direito. 6300-420 Guarda. (Portugal). E-mail: rabacalucas@gmail.com.

Luís António Videira: Quinta da Várzea, Lote 26 6200-004 - Covilhã. (Portugal). E-Mail: lavideira@ipg.pt.

PERFIL ACADÉMICO

Ermelinda Maria Bernardo Gonçalves Marques: Professora na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico da Guarda. Investigadora da UDI/IPG - Unidade de Investigação para o Desenvolvimento do Interior do Instituto Politécnico da Guarda. Coordenadora do domínio científico "Saúde e Bem-estar". Membro do CINTESIS - Center for Health Technology and Services Research Faculty of Medicine | University of Porto Coordenadora de Projetos de Investigação: "Maus tratos à pessoa idosa. Diagnóstico da situação no Concelho da Guarda"; "Estilos de vida em estudantes do Curso de Enfermagem. Um estudo Multicêntrico" (Portugal e Brasil). Colaboradora em diversos projetos de investigação na área do envelhecimento. Doutoramento em Estratégias Actuales de Intervención Psicoeducativa pela Universidade Pontificia de Salamanca.

Eduardo Manuel Pinto Bárbara: Mestre em Enfermagem Comunitária pela Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico da Guarda, Enfermeiro no Hospital Sousa Martins - Unidade Local de Saúde da Guarda.

Joana Maria Rabaça Lucas: Mestre em Enfermagem Comunitária pela Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico da Guarda, Enfermeiro no Hospital Sousa Martins - Unidade Local de Saúde da Guarda.

Luís António Videira: Mestre em Ciências do Desporto pela Universidade da Beira Interior - Covilhã. Professor Adjunto da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico da Guarda, Investigador da UDI/IPG - Unidade de Investigação para o Desenvolvimento do Interior do Instituto Politécnico da Guarda.