

PROMOÇÃO DA SAÚDE

Atitudes dos Estudantes do Ensino Secundário face à prática de Atividade Física

Autores

Ermelinda Maria Bernardo Gonçalves Marques*, Eduardo Manuel Pinto Bárbara**, Luís António Videira***, Joana Maria Rabaça Lucas****

Apresentadores

Ermelinda Maria Bernardo Gonçalves Marques*

Introdução: É muito importante que os jovens adquiram conhecimentos, gosto e motivação pela atividade física e façam da sua prática um estilo de vida, uma vez que 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. As atitudes assumem grande importância, porque podem predizer a motivação para a aprendizagem e o envolvimento dos mais jovens nas atividades físicas e desportivas.

Objetivos: Avaliar as atitudes dos estudantes do ensino secundário face à atividade física; Identificar quais os fatores que interferem nas atitudes dos estudantes do ensino secundário face à atividade física.

Metodologia: 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 um Agrupamento de escolas da região centro, constituída por 95 estudantes com idades compreendidas entre os 15 e os 23 anos, com uma média de idades de 17.48 anos. Relativamente ao instrumento de colheita de dados, utilizou-se um questionário de caracterização da amostra e uma escala de Atitudes face à Atividade Física e ao Desporto, desenvolvida por Dosil (2002).

Resultados: 73.7% dos inquiridos pratica atividade física ou desporto e, destes, 72.8% praticavam atividade física coletivamente; 55.8% sentam-se algumas vezes nos períodos de intervalo na escola; 78.9% dos estudantes não se deslocavam a pé para a escola; 87.4% andam a pé ou de bicicleta, pelo menos algumas vezes; 36.8% referiram que passam 4 ou mais horas, em média por semana, em frente à televisão/computador/playstation; 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; 82.1% dos estudantes afirmaram que os amigos/colegas praticavam estas atividades e 57.9% afirmaram que a família praticava atividade física. A aplicação da escala de atitudes face à atividade física e desporto permitiu observar que 36.8% dos estudantes situaram-se num nível médio inferior, seguidos de 30.5% que se posicionaram no nível médio e de 23.2% que ocuparam o nível inferior, 3.6% dos estudantes situaram-se no nível médio superior e 3.2% no nível superior.

Conclusões: 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 que o seu grupo de pares pratica atividade física. Os resultados desta investigação apontam para a necessidade de planear algumas atividades que envolvam os estudantes que participaram no estudo, a escola, a família e o Centro de Saúde, enquanto elementos promotores de estilos de vida saudáveis e de forma a fomentar atitudes mais positivas face à prática de atividade física.

Palavras-chave: Jovens; Atitudes; Atividade física

Referências bibliográficas (max.4 - Norma APA versão 6): 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). Cid, L. (2010). Atitudes face à Prática de Actividade Física e Desporto. Rio Maior: Escola Superior de Desporto de Rio Maior. 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. Loureiro, I.; Miranda N. (2010). *Promover a Saúde. Dos Fundamentos à Acção*. Coimbra: Almedina. Loureiro, N. (2004) - *A saúde dos jovens portugueses: Prática desportiva e sedentarismo*.

* Escola Superior de Saúde Guarda, Unidade Técnico Científica de Enfermagem [emarques@ipg.pt]
** ULS Guarda- Hospital Sousa Martins
*** IPG - Escola Superior de Saúde, UTC de Enfermagem
**** ULS Guarda - Hospital Sousa Martins

