



INSTITUTO ESCOLA SUPERIOR
POLITÉCNICO DE BEJA DE
Educação

Instituto Politécnico de Beja
Escola Superior de Educação
Mestrado em Atividade Física e Saúde Escolar

Dissertação de Mestrado
O olhar dos jovens da cidade de Beja sobre o seu meio
residencial e sua relação com a prática de
Atividade Física

Vera Lúcia Ramos Simões
Beja
Fevereiro de 2017

Instituto Politécnico de Beja
Escola Superior de Educação
Mestrado em Atividade Física e Saúde Escolar

Dissertação de Mestrado
O olhar dos jovens da cidade de Beja sobre o seu meio
residencial e sua relação com a prática de
Atividade Física

Candidato:
Vera Lúcia Ramos Simões

Orientador:
Professor Doutor Nuno Loureiro

Beja
Fevereiro de 2017

Dissertação apresentada ao Instituto Politécnico de Beja para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Atividade Física e Saúde Escolar, realizada sob a orientação científica do Professor Doutor Nuno Loureiro, Professor Adjunto do Departamento de Artes, Humanidades e Desporto da Escola Superior de Educação de Beja.

"The best way to predict the future is to create it."

Abraham Lincoln

Agradecimentos

Ao iniciar uma caminhada, nunca conseguimos prever o que poderá acontecer. Existe sempre a possibilidade de haver contratemplos, e às vezes temos vontade de desistir. Porém a virtude está em seguir em frente sem baixar as forças, e ao terminar a jornada, não há prazer no mundo que possa ser comparado àquele momento. Todas as dificuldades são esquecidas, mesmo que momentaneamente, e após a euforia, novas metas, novos objectivos são traçados e o ser humano recomeça a sua caminhada.

Várias pessoas fizeram parte do processo de realização deste trabalho, às quais não posso deixar de agradecer.

Em primeiro lugar, como não poderia deixar de ser, agradeço ao Professor Doutor Nuno Loureiro, orientador da dissertação, por todo o apoio na realização do presente trabalho.

Agradeço também ao Professor Cesário pela sua disponibilidade e ajuda imprescindível na análise estatística.

Aos restantes docentes que me acompanharam ao longo destes dois anos, pois todos contribuíram com a sua parte para a realização final deste trabalho.

À Érica, aquela que me fez lutar e nunca desistir. Obrigada por seres a minha luz todos os dias.

Aos meus pais, que mesmo não percebendo algumas das minhas opções, sempre me apoiaram incondicionalmente.

E por fim, a todas as pessoas que não foram mencionadas mas que direta ou indiretamente me apoiaram na realização desta dissertação.

Índice

Agradecimentos	I
Índice.....	II
Índice de Figuras.....	V
Índice de Tabelas	VI
Abreviaturas	VII
Resumo.....	VIII
Abstract.....	IX
I - Introdução	1
1. Definição do Problema e Objetivos	1
1.1. Problema.....	1
1.2. Objetivos	2
2. Organização do relatório da dissertação	2
II - Enquadramento Teórico.....	3
1. Atividade Física e Saúde.....	3
2. Números Europeus e Nacionais	4
3. Promoção de Atividade Física e saúde em adolescentes	5
4. Recomendações para a prática de Atividade Física.....	5
5. Fatores que influenciam a prática de Atividade Física	6
5.1. Modelo ecológico.....	6
5.2. Perceção do Meio.....	8
5.3. Apoio Social.....	8
5.4. Segurança	9
5.5. Transporte ativo.....	10
III – Metodologia.....	11
1. Desenho e Procedimentos da Investigação	11

1.1. Desenho.....	11
1.2. Procedimentos	12
2. Sujeitos e Contexto de Investigação	13
2.1. Descrição do Contexto.....	13
2.2. População	13
2.3. Amostra.....	14
3. Instrumento de Investigação	15
3.1. Questionário.....	15
3.1.1. ALPHA environmental questionnaire.....	15
3.1.2. Questionário de Reimers, Jekauc, Mess, Mewes, e Woll....	16
3.1.3. IPAQ-A	16
3.2. Questionário “Atividade Física dos Jovens e a perceção do ambiente onde residem”	17
3.3. Sensibilidade, Validade e Fiabilidade do instrumento	17
4. Análise dos Dados.....	18
4.1. Análise das Variáveis	18
4.1.1. Estudo 1.....	18
4.1.2. Estudo 2.....	20
4.2. Análise Estatística.....	21
Capítulo 1 – Relação entre o Deslocamento Ativo e a Perceção do Meio num grupo de Adolescentes da cidade de Beja	23
Introdução.....	24
Método.....	25
Participantes.....	25
Material.....	25
Procedimentos.....	26
Análise dos dados	27

Resultados.....	27
Discussão	30
Capítulo 2 – A Influência do Incentivo dos Pais na Prática de Atividade Física num Grupo de Adolescentes da cidade de Beja	33
Introdução.....	34
Método.....	35
Participantes.....	35
Material.....	36
Procedimentos.....	36
Análise dos dados	37
Resultados.....	38
Discussão	39
IV - Discussão Geral	41
1. Notas Introdutórias	41
2. Limitações Globais do Estudo	42
3. Perspetivas do Estudo.....	42
4. Conclusões.....	43
Referências Bibliográficas Gerais	44
Anexos	51

Índice de Figuras

Figura 1. Modelo Ecológico para os quatro domínios da vida ativa (Loureiro, 2010). .7	
Figura 2. Relação Lugares e TA.....30	30
Figura 3. Relação Estado e TA30	30
Figura 4. Relação Segurança e TA30	30
Figura 5. Relação Rede de Comunicação e TA30	30

Índice de Tabelas

Tabela 1. Desenho Geral da Investigação	11
Tabela 2. Fases e Procedimentos da Investigação	13
Tabela 3. Número Total de Alunos na Escola Secundária D. Manuel I	13
Tabela 4. Características gerais da amostra (n=84)	14
Tabela 5. Perguntas analisadas e a sua codificação (Artigo 1).....	18
Tabela 6. Perguntas analisadas e a sua codificação (Artigo 1) (Cont.).....	19
Tabela 7. Recodificação das perguntas analisadas (Artigo 1).....	19
Tabela 8. Perguntas analisadas e a sua codificação (Artigo 2).....	20
Tabela 9. Perguntas analisadas e a sua codificação (Artigo 2) (Cont.).....	21
Tabela 10. Exemplo de análise - pergunta 3.....	26
Tabela 11. Análise do Género e Perceção do meio com recurso ao teste de X^2 (n=61)	27
Tabela 12. Análise do Género e Segurança no Bairro com recurso ao teste de X^2 (n=82).....	28
Tabela 13. Análise do IPAQ Score e Segurança do Bairro através do teste de X^2 (n=82).....	28
Tabela 14. Correlações das variáveis em estudo.....	29
Tabela 15. Codificação variável Incentivo	37
Tabela 16. Resultados IPAQ e respetivo Posto médio.....	38
Tabela 17. Estatísticas de teste a,b	38
Tabela 18. Nível de Incentivo para cada género	39

Abreviaturas

ACSM	American College of Sports Medicine
AF	Atividade Física
ALPHA	Assessing Levels of PHysical Activity
TA	Transporte Ativo
EF	Exercício Físico
IMC	Índice de Massa Corporal
IPAQ-A	International Physical Activity Questionnaire - Adolescent
WHO	World Health Organization

Resumo

Enquadramento: A Atividade Física (AF) tem um importante papel na prática de um estilo de vida saudável, assim como na prevenção de doenças crónicas e da obesidade. De acordo com WHO (2014) os Portugueses apresentam níveis de sedentarismo dos 31.4%, para a população masculina aos 38.5%, para a população feminina, números que tendem a aumentar ano após ano. De modo a prevenir o aumento destes valores é essencial promover a AF e os estilos de vida ativos entre jovens de forma eficiente. Para tal, é importante perceber quais os fatores que podem influenciar a sua participação.

Metodologia: O instrumento selecionado para o presente estudo, de acordo com a metodologia quantitativa foi o questionário. O questionário “Atividade Física dos Jovens e a perceção do ambiente onde residem”. Participaram do estudo 84 adolescentes portugueses, alunos da Escola Secundaria D. Manuel I, em Beja, dos quais 50,0% (42) eram do género masculino e 50,0% (42) do género feminino. A idade dos inquiridos apresentou um mínimo de 11 anos e um máximo de 18 anos, sendo a media de idades de 14,61 ($\pm 1,55$ anos). Todas as análises estatísticas foram obtidas através do *software IBM SPSS 24.0*, com o nível de significância definido para 0,05. Realizaram-se teste de X^2 , correlações de *Pearson*, e um teste de *Kruskal-wallis*.

Resultados: O presente estudo demonstrou que o transporte ativo dos adolescentes parece estar relacionado com a rede de comunicação da zona de residência, e não com a existência de infraestruturas próprias para o efeito, e além do mais não mostrou relação entre a segurança e a AF. No domínio do apoio social, os resultados demonstraram que este não influencia a prática de AF do grupo de adolescentes estudados.

Conclusões: A adolescência é uma etapa importante onde os hábitos relacionados com estilos de vida saudáveis são adquiridos, hábitos esses que continuam pela vida adulta. É por isso importante aprofundar os estudos nesta área e perceber de que forma as crianças e jovens são influenciados de modo a adquirirem estilos de vida saudáveis.

Palavras-chave: Perceção do meio, Atividade Física, Suporte Social; Adolescentes; Segurança;

Abstract

Background: Physical Activity plays an important role in the practice of a healthy lifestyle, as well as in the prevention of chronic diseases and obesity. According to WHO (2014), the Portuguese presented sedentary levels of 31.4%, for the male population, 38.5%, for the female population, numbers that tend to increase year after year. In order to prevent the increase of these values, it is essential to promote active lifestyles among young people, so, it is important to understand what factors may influence this participation.

Methodology: The instrument selected for the present study, according to the quantitative methodology was the questionnaire. The questionnaire "Physical Activity of the Young people and the perception of the environment where they live". A total of 84 Portuguese adolescents, students from D. Manuel I Secondary School in Beja, participated in the study, of which 50.0% (42) were male and 50.0% (42) female. The subjects' ages had a minimum of 11 years and a maximum of 18 years, the mean age being 14.61 (\pm 1.55 years).

Results: Adolescents active dislocation seems to be related to the communication network of the area of residence, and not to the existence of infrastructures for this purpose, and also showed no relation between safety and Physical Activity. In the terms of social support, the results showed that it did not influence the practice of Physical Activity in the group of adolescents studied. All statistical analyzes were obtained using the IBM SPSS 24.0 software, with the significance level set to 0.05. A X^2 test, Pearson's correlation, and a Kruskal-wallis test were performed.

Conclusions: Adolescence is an important stage where habits related to healthy lifestyles are acquired, habits that continue through adult life. It is therefore important to deepen the studies in this area and to understand how children and young people are influenced in order to acquire healthy lifestyles.

Keywords: Environment Perception, Physical Activity, Social Support; Adolescents; Safety;

I - Introdução

O presente trabalho insere-se no âmbito do Mestrado em Atividade Física e Saúde Escolar e propõe-se a compreender como a percepção do meio e o apoio social por parte dos Pais pode influenciar a prática de Atividade Física (AF) de adolescentes da cidade de Beja.

Os adolescentes de hoje são a base da população futura. Torna-se portanto essencial perceber como poderemos promover a prática de AF nesta geração, e assim promover uma sociedade mais ativa, prevenindo diversos problemas de saúde.

Em Portugal ainda existem poucos estudos realizados no contexto da Atividade Física e a Percepção do ambiente e/ou social. Não existia também até à pouco tempo um instrumento válido para aplicar nesta faixa etária. Assim sendo, este foi o contexto utilizado para a realização desta dissertação.

O presente documento está organizado de forma a apresentar dois artigos realizados para a elaboração da dissertação de Mestrado.

1. Definição do Problema e Objetivos

1.1. Problema

O problema que nos motivou a desenvolver a presente investigação foi o seguinte:

A percepção dos adolescentes sobre o seu local de residência está relacionado com a Prática de Atividade Física em Adolescentes residentes na cidade de Beja?

A AF tem um importante papel na prática de um estilo de vida saudável, assim como na prevenção de doenças crónicas e da obesidade (Neumark-Sztainer,, Story, Hannan, Tharp, & Rex, 2003). De acordo com WHO (2014) os Portugueses apresentam níveis de sedentarismo dos 31.4%, para a população masculina aos 38.5%, para a população feminina, números que tendem a aumentar ano após ano. De modo a prevenir o aumento destes valores é essencial promover a AF e os estilos de vida ativos entre jovens de forma eficiente. Para tal, é importante perceber os

fatores que podem influenciar a sua participação (Deforche, Dyck, Verloigne, & Bourdeaudhuij, 2010).

Vários estudos têm sido realizados de modo expor quais os fatores associados à prática de AF em adolescentes, contudo estes estão associados de forma complexa, e profundamente contextualizados com as zonas geográficas da investigação. Compreender estes fatores pode contribuir para o desenvolvimento de programas de intervenção promotores da AF.

1.2. Objetivos

De acordo com as evidências científicas, procedeu-se à elaboração do seguinte objectivo geral, que orientou toda a elaboração do trabalho:

- Compreender o impacto da percepção do ambiente físico e da percepção do apoio social na AF de um grupo de adolescentes da cidade de Beja.

Para melhor compreender este objetivo geral, foram realizados 2 artigos científicos que têm como objetivos específicos:

- Perceber a associação entre a percepção do meio e o Deslocamento Ativo (DA) de um grupo de adolescentes portugueses.
- Avaliar a associação entre o incentivo parental para a prática de AF e o nível desta de um grupo de adolescentes.

2. Organização do relatório da dissertação

O presente documento está organizado de forma a apresentar dois artigos realizados para a elaboração da dissertação de Mestrado. Este é composto por este primeiro capítulo, em que são abordados um enquadramento teórico do tema da dissertação, onde se encontram presentes algumas informações pertinentes que poderão não estar incluídas nos artigos, e um enquadramento aos estudos realizados. Os dois capítulos seguintes, incluem os dois artigos de investigação, organizados em Resumo, Introdução, Metodologia, Resultados e Discussão. Para facilitar a leitura do documento, entendeu-se fazer uma Bibliografia Geral englobando todos os autores que foram citados ao longo deste. Para finalizar, no último capítulo encontra-se exposta uma discussão geral do trabalho, incluindo propostas de futuras investigações, as limitações e as conclusões do estudo.

II - Enquadramento Teórico

O formato desta dissertação levou a que a literatura apresentada nos artigos fosse uma síntese da informação necessária para a abordagem ao tema. Desta forma, optou-se por realizar um enquadramento teórico mais aprofundado do tema em estudo, expondo algumas informações relevantes para melhor compreensão desta investigação.

1. Atividade Física e Saúde

Muito se tem falado sobre saúde, qualidade de vida e a importância de se manter fisicamente activo. A prática regular de AF é atualmente considerada uma das mais importantes e menos dispendiosas estratégias comportamentais para promover a saúde pública e o bem-estar global (WHO, 2003).

A *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2009), define a AF como o movimento corporal produzido pela contracção músculo-esquelética que eleva substancialmente o dispêndio de energia, e de acordo com Ezquerria, Idoate, & Barrero (2003) o exercício físico (EF) é toda a AF estruturada e realizada de forma repetitiva ou programada, dirigida a manter ou melhorar algumas das funções fisiológicas. Hauer (2011) afirma que a expressão EF não deve ser utilizada com conotação idêntica a AF. É sabido que tanto o EF como a AF implicam a realização de movimentos produzidos pelos músculos que levam a um gasto energético, no entanto não são sinónimos. Segundo Barata (2007), todas as AF possíveis podem ser englobadas num de dois grupos: AF espontânea, informal, não estruturada ou não organizada, como por exemplo ir a pé para à escola ou para o trabalho ou subir as escadas em vez de ir de elevador, e AF programada, formal, estruturada ou organizada, que obedece a um esquema prévio, tem objectivos, tem regras de intensidade e de progressão e tem tempo definido.

De acordo com Voight (2006), o exercício físico pode ser um fator protetor para uma série de problemas de saúde, como a obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, osteoporose e depressão. Segundo Hauer (2011), as oportunidades para ser fisicamente ativo tendem a diminuir à medida que nos tornamos adultos. De acordo com Wang e Lobstein (2006), a obesidade na infância está a tornar-se um autêntico

flagelo, não apenas nos países desenvolvidos mas também nos países em desenvolvimento. A obesidade é atualmente vista como uma doença constante, com graves implicações para a saúde pública, devido à sua morbidade e mortalidade associada. A importância deste problema de saúde é também enfatizada pelo fato de que as taxas de prevalência tendem a aumentar para crianças, adolescentes e adultos na maioria dos países socioeconomicamente desenvolvidos (Carmo, et al., 2007).

2. Números Europeus e Nacionais

Os comportamentos sedentários apresentam-se como um fator propício ao desenvolvimento do excesso de peso estando diretamente relacionados com o percentil de Índice de Massa Corporal (IMC). Quanto maior a frequência de comportamentos sedentários maior o percentil de IMC (Ferreira 2010).

De acordo com Barata (2007), estudos mostraram que Portugal é o país da União Europeia cuja população tem os piores índices de AF. O estudo do Observatório Nacional da Actividade Física e Desporto (2015), concluiu que os rapazes entre os 10 e os 11 anos têm valores médios indicativos de serem suficientemente ativos e as raparigas apresentam valores de prática inferior aos dos rapazes. O mesmo estudo concluiu ainda que os habitantes da região do Alentejo e Algarve apresentam valores de actividade física inferiores aos registados no Norte, Centro e Lisboa.

Este tipo de comportamento leva a um aumento dos índices de obesidade infantil. De acordo com Wiinhoven et al. (2014), num estudo realizado na Europa, a prevalência de sobrepeso e obesidade de crianças dos 6 aos 9 anos, variam desde os 18% aos 57% entre rapazes e desde os 18% aos 50% entre raparigas. Em Portugal, a prevalência de excesso de peso dos adolescentes é de 30,4%, sendo que 22,6% apresentam pré-obesidade e 7,8% obesidade (Domingos, 2003), números que têm vindo a aumentar. Segundo Barata (2007), a expansão mundial da obesidade, que até há pouco tempo afligia apenas os adultos, é hoje uma realidade crescente em crianças e jovens. A tendência de aumento da prevalência da obesidade é apoiada pela comparação dos dados apresentados por Carmo et al. (2007) com os números encontrados por Padez, Fernandes, Mourão, Moreira e Rosado (2004) com o 31% do excesso de peso e obesidade para crianças com idade entre 7 e 9 anos.

De acordo com Carmo et al. (2007), o facto de que a prevalência de sobrepeso e obesidade entre as crianças deste grupo etário é maior do que o encontrado agora

entre os jovens adultos com idades entre 18- 20 anos (21%), sugere que a próxima geração Portuguesa terá de enfrentar um agravamento sério deste problema de saúde.

3. Promoção de Atividade Física e saúde em adolescentes

De modo a contrariar as tendências de sedentarismo torna-se importante promover hábitos de vida saudáveis desde cedo, reduzindo os comportamentos prejudiciais à saúde. De acordo com Sallis e Owen (1999), as crianças e adolescentes podem beneficiar da prática de AF tanto no presente, promovendo um desenvolvimento harmonioso e saudável, como no futuro, evidenciando os efeitos a longo prazo que o exercício tem na saúde.

De modo a promover a AF e os estilos de vida ativos entre jovens de forma eficiente, é importante perceber os fatores que podem influenciar a sua participação (Deforche, Dyck, Verloigne, & Bourdeaudhuij, 2010). Segundo Sallis et al. (2006), as decisões para se tornar fisicamente ativo são influenciadas por diferentes fatores que operam em vários níveis. Fatores de ordem individual, social e do ambiente físico parecem afetar os comportamentos ativos de forma concorrente. Loureiro (2010) salienta que o ambiente que rodeia o indivíduo desde o seu nascimento pode induzir a adoção de determinados comportamentos. A família tem portanto um papel fundamental na adoção de estilos de vida ativos das crianças e jovens. Estes têm menor autonomia e são facilmente influenciados pelo ambiente à sua volta, direta ou indiretamente, através dos pais ou dos seus pares (Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000; Ding, Sallis, Kerr, Lee, & Rosenberg, 2011).

Nos últimos anos tem-se verificado uma acentuada diminuição de crianças e jovens que se deslocam para a escola a pé ou de bicicleta (Environmental Protection Agency, 2003). Para Sallis (2006), esta é uma das medidas a implementar para a promoção da AF nesta população.

4. Recomendações para a prática de Atividade Física

As recomendações específicas para a atividade e o exercício com a finalidade de aprimorar a aptidão relacionada à saúde foram elaboradas pela *International Consensus Conference on Physical Activity Guidelines for Adolescents* (Sallis, Patrick,

& Long, 1994) e incluem a prática de AF como parte de brincadeira, jogos, deportes, trabalhos, transportes ou recreação. Crianças e adolescentes, dos 6 aos 17 anos, devem acumular diariamente 60 minutos de AF de intensidade moderada, dos quais 20 a 30 minutos devem ser de actividade vigorosa, 2 a 3 vezes por semana (WHO, 2007; ACSM, 2009).

5. Fatores que influenciam a prática de Atividade Física

Para Sallis et al. (2006), as decisões para se tornar fisicamente ativo são influenciadas por diferentes fatores que operam em múltiplos níveis. Fatores de ordem individual, de ordem social e do ambiente físico parecem afetar os comportamentos ativos de forma concorrente. De acordo com Owen, Leslie, Salmon e Fotheringham (2000), uma importante área de investigação para as ciências do desporto e da AF foca-se na compreensão dos fatores que influenciam a AF e os comportamentos sedentários das populações.

Perceber as causas dos comportamentos relacionados com AF e torna-se essencial para desenvolver e melhorar as políticas de saúde pública sendo de particular interesse perceber como os diferentes fatores exercem influência nos diferentes domínios de AF (WHO, 2015).

5.1. Modelo ecológico

O comportamento ativo e os fatores que o influenciam são muito complexos. Existem diversos modelos de investigação do desenvolvimento humano, usados para fornecer uma estrutura de modo compreender os fatores e comportamentos que permitem ou agem como barreiras à prática de AF. Este estudo baseia-se num modelo ecológico que inclui inter-relações entre o indivíduo e o ambiente físico e social onde este se insere.

A visão ecológica sobre a adolescência parte da ideia de que o adolescente não se desenvolve no vazio. Analisam-se as interações dos adolescentes com aqueles que lhes estão mais próximos, como a família, comunidade e/ou país, e com o ambiente em que estão em contacto como a cultura, os meios de comunicação, a política e/ou religião. Este modelo foi publicado em 1979 por Bronfenbrenner no livro "The ecology of Human Development" (Rice, 2000), em que agrupou as influências sociais exercidas sobre o adolescente em três grandes sistemas. O Microsistema

inclui as influências mais imediatas sobre o adolescente como a família, amigos, escola, serviços de saúde e grupo religioso. O Mesossistema implica as relações recíprocas entre os diferentes contextos do microsistema. E por fim um Exossistema que é composto por aqueles contextos em que o adolescente não tem um papel ativo, mas que, no entanto, exercem sobre ele uma forte influência, exemplo dos meios de comunicação, amigos da família, vizinhos, locais de trabalho, organizações comunitárias e serviços (Loureiro, 2010). Com base no modelo anterior, Sallis et al (2006) elaboram um modelo ecológico direcionado para os estilos de vida ativos. Este modelo é abrangente e construído em torno de quatro domínios e encontra-se representado na Figura 1.

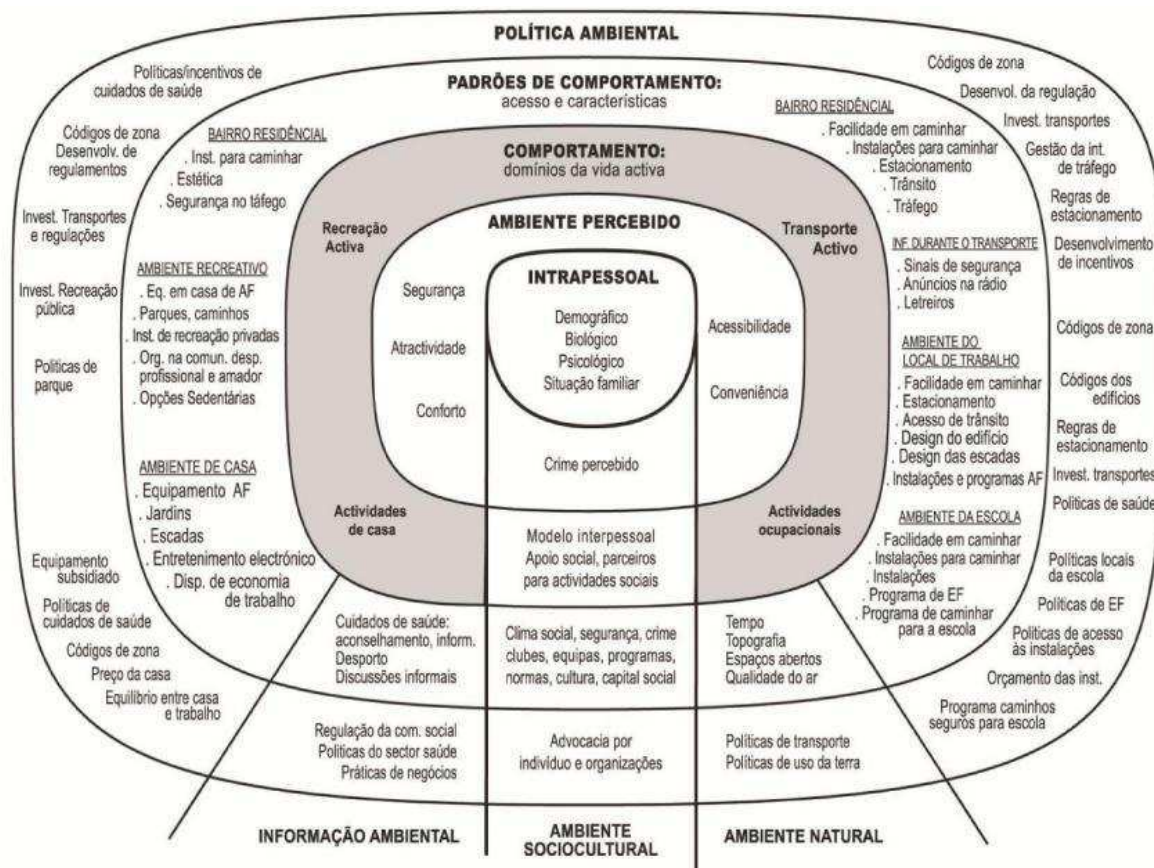


Figura 1. Modelo Ecológico para os quatro domínios da vida activa (Loureiro, 2010).

Porém, Limstrand (2008) elaborou um modelo mais simples, onde podemos observar duas categorias principais: as características do indivíduo, que englobam características demográficas, pessoais e interpessoais, e as características do ambiente físico, que consideram o acesso as instalações e características específicas das instalações.

5.2. Percepção do Meio

De acordo com Sallis e Owen (1999), o termo ambiente, num contexto ecológico do comportamento, refere-se ao espaço envolvente da pessoa, tornando-o assim num tópico extremamente importante que devemos considerar como influente nos comportamentos ativos (Biddle & Mutrie, 2008). Segundo Brownson, Hoehner, Day, Forsyth e Sallis. (2009), algumas características do ambiente como acessos a proximidade de locais de destino e melhor conectividade entre as ruas, bem como melhores infraestruturas para caminhar e andar de bicicleta estão associados com maiores níveis de AF.

Estudos recentes demonstraram que a AF de crianças e adolescentes está relacionada com as características do meio envolvente. Num estudo realizado por Garcia-Cervantes et al. (2016), a percepção do meio foi positivamente associada com a prática de AF. Este teve como amostra um total de 1520 crianças e adolescentes, com idades compreendidas entre os 8 e os 18 anos. Os autores concluíram que os jovens que perceberam um ambiente favorável foram mais propensos a atingir às recomendações de AF para a sua idade.

Dados referentes à população portuguesa também indicaram uma relação entre a percepção do meio e a AF. Mota, Almeida, Santos e Ribeiro (2005), num estudo realizado com 1123 adolescentes, constatou que as crianças fisicamente mais ativas concordam com a importância da rede de comunicação, o ambiente social, existência de instalações recreativas e a estética do bairro.

Algumas revisões de literatura (Ding, Sallis, Kerr, Lee, & Rosenberg, 2011; Davison and Lawson, 2006; Craggs, Corder, Van Sluijs, & Griffin, 2011) relataram a consistência de associações entre os atributos ambientais e a prática de AF em adolescentes.

5.3. Apoio Social

De acordo com Figueira (2000), o apoio social, são os recursos materiais e/ou emocionais fornecidos por outras pessoas para a completa execução de alguma ação, plano ou atividade. Segundo Duncan, Duncan e Strycker (2005), este está associado a níveis superiores da prática de AF em adolescentes, podendo ocorrer por meio de incentivos, prática conjunta ou fornecimento de transporte e assistência, sendo que os pais e os amigos são as principais fontes de apoio. Visto que estes têm menor

autonomia, são facilmente influenciados pelo ambiente à sua volta, direta ou indiretamente, através dos pais ou dos seus pares (Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000; Ding, Sallis, Kerr, Lee, e Rosenberg, 2011).

Pais e amigos podem favorecer a participação dos adolescentes em atividades físicas com a oferta de vários tipos de apoio social. De acordo Sallis, Prochaska e Taylor (2000) o apoio por parte dos pais para a prática de AF tem sido identificada como a chave do comportamento ativo dos jovens. Este apoio pode consistir, segundo Trost, et al. (2003), no transporte, na observação da atividade e no incentivo para a prática da mesma. Beets, Vogel, Chapman, Pitetti e Cardinal (2007) referem que os pais podem influenciar os níveis de AF sendo um exemplo da prática ou através de incentivos verbais.

Algumas revisões sistemáticas identificaram uma relação positiva e consistente entre o apoio social e o nível de prática de AF em adolescentes (Pugliese & Tinsley, 2007; Beets, Cardinal & Alderman, 2012; Sallis, Prochaska & Taylor, 2000; Gustafson & Rhodes, 2006). Já num estudo levado a cabo por Cheng, Mendonça e Júnior (2014), que contou com a participação de 2,361 adolescentes com uma idade média de 16.4, o apoio social dos pais e dos amigos associou-se diretamente ao nível de AF dos adolescentes. Os mesmos resultados foram confirmados por Springer, Kelder e Hoelscher (2006), num estudo onde participaram 718 raparigas com idades entre os 10 e os 14 anos de idade. Os autores encontraram uma reação positiva entre o encorajamento familiar e a prática de AF moderada a vigorosa.

5.4. Segurança

De acordo com Silva (2015), a componente da segurança é mais um dos atributos ambientais que podem influenciar a prática de AF. Esta variável, embora pertença teoricamente ao ambiente social, vem sendo reportada constantemente em estudos que avaliam como componente principal o ambiente e pode influenciar tanto a prática de AF no período de lazer, como no deslocamento.

Num estudo realizado com adolescentes entre os 11 e os 16 anos, Molnar, Gotmaker, Bull, e Buka (2004), observaram uma relação significativa entre a insegurança e o pouco tempo de prática de AF, ou seja, o baixo nível de segurança do bairro e a desordem social foram associados com menos AF. Noutro estudo realizado com 4,877 indivíduos, com uma média de idades de 14 anos, Loureiro,

Matos, Santos, Mota e Diniz (2010), as percepções do bairro não são seguras para as crianças brincarem foram também associados com menores níveis de AF entre os adolescentes. Estes resultados foram também obtidos por Romero (2005) e Gordon-Larsen, McMurray, e Popkin (2000).

Apesar disso, muitas inconsistências são encontradas na literatura e não há evidências sobre a real influência na determinação de comportamentos ativo (Saelens & Handy, 2008; Foster & Giles-Corti, 2008).

5.5. Transporte ativo

O transporte ativo, como caminhar ou andar de bicicleta, é um comportamento comum dos adolescentes que tem lugar na sua zona de residência (Oyeyemi, et al., 2014), pois, de acordo com Smith, Troped, McDonough e DeFreese (2015), estes podem estar limitados pelos pais, não conduzem e tem poucos recursos monetários.

O ambiente do bairro é considerado um elemento chave na prática de atividades de exterior, oferecendo oportunidades para a prática espontânea de AF como caminhar ou andar de bicicleta (Carver, Timperio, & Crawford, 2008). Este tipo de deslocamento é um contributo importante para o aumento da AF nos adolescentes (Kremer, Leslie, Toumbourou, & William, 2010). Segundo Sallis (2006), esta é uma das medidas mais importantes a implementar na promoção da AF nesta população. Apesar disso, nos últimos anos tem-se verificado uma acentuada diminuição de crianças e jovens que se deslocam para a escola a pé ou de bicicleta (Environmental Protection Agency, 2003).

Algumas investigações realizadas comprovaram esta relação. Mendoza et al. (2011), num estudo realizado com 850 adolescentes Americanos, de idades compreendidas entre os 12 e os 19 anos afirma que o deslocamento ativo para a escola foi associado a maiores níveis de AF e níveis mais baixos de gordura corporal e obesidade. Andersen, Lawlor, Cooper, Froberg e Anderssen (2008), num estudo realizado com 1249 adolescentes dos 15 aos 19 anos, na Dinamarca, concluiu que o transporte ativo é uma maneira de aumentar a AF diária e que mais de 60% dos alunos de ambos os géneros ia de bicicleta para a escola como modo de transporte dominante. Em Portugal, Mota et al., (2007) num estudo realizados com raparigas, com uma idade média de 14,7 anos, afirma que 56% da amostra se desloca ativamente para a escola.

III – Metodologia

Para uma melhor compreensão da percepção que os alunos tem do envolvimento físico e suporte social, bem como da possível influência destes fatores na prática de AF, é necessário obter respostas através de um instrumento válido e fiável.

Neste capítulo procurar-se-á explicar a metodologia de investigação através da descrição do desenho da investigação, apresentação da população e amostra de estudo, apresentação do instrumento utilizado e descrição dos procedimentos usados.

1. Desenho e Procedimentos da Investigação

1.1. Desenho

De modo a perceber a linha de pensamento do presente estudo foi elaborada a Tabela 1, onde podemos observar o desenho geral da Investigação.

Tabela 1. Desenho Geral da Investigação

Perceção do Meio e Apoio Social relacionada com a Prática de Atividade Física em Adolescentes da cidade de Beja				
Objetivo Geral				
- Compreender o impacto da percepção do ambiente físico e da percepção do apoio social na AF de um grupo de adolescentes da cidade de Beja.				
População e Amostra				
Escola	Alunos	♀	♂	Idade
Secundária D. Manuel I Beja	N = 84	50%	50%	Dos 11 aos 18 anos
Instrumentos				
“Atividade Física dos Jovens e a percepção do ambiente onde residem”				
Artigos				
Artigo 1		Artigo 2		
Relação entre o Deslocamento Ativo e a Perceção do Meio num grupo de Adolescentes da cidade de Beja		A Influência do Incentivo dos Pais na Prática de Atividade Física num Grupo de Adolescentes da cidade de Beja		
Variáveis				
Perceção do Meio Deslocamento Ativo Segurança		Apoio Social Nível de AF		
Análise Estatística				
Qui-Quadrado (x2) Correlação de <i>Pearson</i>		Teste de <i>Kruskal-wallis</i>		
Nível de significância definido para 0,05				

1.2. Procedimentos

De seguida apresentamos as Fase fundamentais que procederam a realização da presente dissertação.

Na primeira fase foi elaborada a seguinte pergunta de partida: “Estão a Perceção do Meio e o Apoio Social relacionados com a Prática de Atividade Física em Adolescentes residentes na cidade de Beja?”. A partir desta seguiu-se a pesquisa da literatura existente sobre o tema em diversas bases de dados com os termos “Atividade Física”, “Modelo Ecológico”, “Adolescentes”, “Perceção do Meio” e “Apoio Social”. Estes termos foram também traduzidos para Inglês de modo a abranger um maior número literatura. De seguida procedeu-se à definição do Objetivo Geral.

Numa segunda fase, procedeu-se à escolha do instrumento para a recolha dos dados pertinentes ao tema escolhido. Essa escolha recaiu sobre o questionário “Atividade Física dos Jovens e a perceção do ambiente onde residem”. Este encontra-se detalhado mais à frente no presente documento. Quanto ao processo de recolha de dados, recorreu-se a uma amostragem por grupos visto que o interesse do estudo centra-se nos alunos com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos. Foi selecionada uma das escolas secundárias da Cidade de Beja, neste caso a Escola Secundária D. Manuel I. Depois de obtido o consentimento por parte da Direção do Agrupamento de Escolas de Beja, encarregados de educação e alunos, foram aplicados os questionários no início de uma aula de Educação Física, na presença do professor titular da turma.

A terceira, e última fase incluiu a análise dos dados recolhidos e por sua vez a elaboração de dois artigos científicos: São eles:

- Capítulo 1/Artigo 1 – Relação entre o Deslocamento Ativo e a Perceção do Meio num grupo de Adolescentes da cidade de Beja
- Capítulo 2/Artigo 2 – A Influência do Incentivo dos Pais na Prática de Atividade Física num Grupo de Adolescentes da cidade de Beja

Na Tabela 2. Podemos observar as diversas fases da investigação, assim como os procedimentos realizados em cada uma delas.

Tabela 2. Fases e Procedimentos da Investigação

Fases	Procedimentos
1ª	a) Elaboração da Pergunta de Partida; b) Pesquisa da literatura; c) Definição dos Objetivos;
2ª	a) Escolha do Instrumento; b) Recolha de Dados;
3ª	a) Análise dos dados recolhidos; b) Elaboração dos Artigos Científicos.

2. Sujeitos e Contexto de Investigação

Neste ponto apresentamos uma breve descrição do contexto em que se realiza o estudo e descrevemos a população envolvida.

2.1. Descrição do Contexto

A Escola Secundaria D. Manuel I, no centro de Beja, engloba alunos do 2º e 3º ciclo do Ensino Básico e alunos do Ensino Secundário. Apresenta uma população de 731 estudantes, população que resulta da soma de todos os alunos matriculados.

2.2. População

Os dados sobre a população da Escola Secundária D. Manuel I foram obtidos nos Serviços Administrativos da referida instituição e referem-se ao ano letivo de 2014 / 2015. A Escola Secundaria D. Manuel I em Beja, abrangia, 731 alunos distribuídos por 5 turmas do 3o Ciclo (7º, 8º e 9º ano) e 17 turmas do Secundário (10º, 11º e 12º ano). A Tabela 3, apresenta o número total de alunos considerando todos os cursos existentes na Escola.

Tabela 3. Número Total de Alunos na Escola Secundária D. Manuel I

Ciclo de Ensino	N.º de alunos inscritos
3o Ciclo (7o, 8o e 9o Ano)	156
Secundário (10o, 11o e 12o Ano)	575
Total	731

2.3. Amostra

Recorreu-se a amostragem por grupos pois o interesse do estudo centra-se na faixa etária da adolescência. Desta forma, e de maneira conveniente, foram seleccionadas algumas turmas, de acordo com a disponibilidade dos investigadores e professores titulares das turmas.

A Tabela 4, apresenta as características do total da amostra (n = 84 alunos), através dos dados sobre o género e a idade. Dos 84 alunos inquiridos, 50,0% (42) eram do género feminino e 50,0% (42) do género masculino. A idade dos inquiridos apresentou um mínimo de 11 anos e um máximo de 18 anos, sendo a media de idades de 14,61 + 1,55 anos. 17 alunos (20,2%) tinham, na altura da recolha dos dados, menos de 14 anos de idade.

Tabela 4. Características gerais da amostra (n=84)

Idade		Masculino	Feminino	Total	Média	DP
11 anos	Nº alunos	0	1	1		
	% idade	0,00%	100,00%	100,00%		
	% género	0,00%	2,40%	1,20%		
	% total da amostra	0,00%	1,20%	1,20%		
12 anos	Nº alunos	4	6	10		
	% idade	40,00%	60,00%	100,00%		
	% género	9,50%	14,30%	11,90%		
	% total da amostra	4,80%	7,10%	11,90%		
13 anos	Nº alunos	4	2	6		
	% idade	66,70%	33,30%	100,00%		
	% género	9,50%	4,80%	7,10%		
	% total da amostra	4,80%	2,40%	7,10%		
14 anos	Nº alunos	9	14	22		
	% idade	40,90%	59,10%	100,00%		
	% género	21,40%	31,00%	26,20%		
	% total da amostra	10,70%	15,50%	26,20%		
15 anos	Nº alunos	10	11	21		
	% idade	47,60%	52,40%	100,00%		
	% género	23,80%	26,20%	25,00%		
	% total da amostra	11,90%	13,10%	25,00%		
16 anos	Nº alunos	8	7	15		
	% idade	53,30%	46,70%	100,00%		
	% género	19,00%	16,70%	17,90%		
	% total da amostra	9,50%	8,30%	17,90%		
17 anos	Nº alunos	5	2	7		
	% idade	71,40%	28,60%	100,00%		
	% género	11,90%	4,80%	8,30%		
	% total da amostra	6,00%	2,40%	8,30%		
18 anos	Nº alunos	2	0	2		
	% idade	100,00%	0,00%	100,00%		
	% género	4,80%	0,00%	2,40%		
	% total da amostra	2,40%	0,00%	2,40%		
Total	Nº alunos	42	42	84		
	% idade	50,00%	50,00%	100,00%	14.61	+ 1.55
	% género	100,00%	100,00%	100,00%		
	% total da amostra	50,00%	50,00%	100,00%		

3. Instrumento de Investigação

A recolha de dados numa investigação geralmente aparece associada ao modelo utilizado. O instrumento selecionado para o presente estudo, de acordo com a metodologia quantitativa foi o questionário.

Nos pontos seguintes procuraremos apresentar a estrutura, conceitos e aspectos básicos do questionário e expor as características de sensibilidade, validade e fiabilidade do instrumento.

3.1. Questionário

O instrumento selecionado para o presente estudo, de acordo com a metodologia quantitativa foi o questionário. O questionário “Atividade Física dos Jovens e a perceção do ambiente onde residem” foi validado por Folgado (2016), e resultou da aplicação de 3 questionários fundamentais:

- ALPHA *environmental questionnaire* para medir os fatores do envolvimento físico relacionados com a AF em adultos europeus (Spittaels *et al.*, 2009; Spittaels *et al.*, 2010);
- Questionário de Reimers, Jekauc, Mess, Mewes, e Woll (2012) para avaliar o apoio social e o envolvimento físico correlacionado com a AF em adolescentes;
- IPAQ-A (International Physical Activity Questionnaire – Adolescents); A versão adaptada para adolescentes do IPAQ foi usada para medir a AF nos últimos 7 dias.

3.1.1. ALPHA environmental questionnaire

A versão original do ALPHA environmental questionnaire, desenvolvido por Spittaels *et al.* (2009), avalia a forma como os inquiridos percecionam alguns atributos do ambiente que, hipoteticamente, estão relacionados com a AF, sendo constituído por 49 itens, agrupados em 9 (nove) dimensões:

- (a) Tipo de casas (3 itens)
- (b) Distancia para facilidades (8 itens)
- (c) Lugares (4 itens)
- (d) Infraestruturas (3 itens)

- (e) Segurança (5 itens)
- (f) Agradabilidade (4 itens)
- (g) Redes de comunicação (4 itens)
- (h) Atividades em casa (6 itens)
- (i) Trabalho/Escola (9 itens)

Desta forma consegue-se obter a percepção do ambiente que os sujeitos experimentam. Resultados mais elevados representam percepção de ambientes mais favoráveis a AF, enquanto que resultados mais baixos indicam percepção de ambientes menos favoráveis.

3.1.2. Questionário de Reimers, Jekauc, Mess, Mewes, e Woll

No que diz respeito ao questionário de Reimers, Jekauc, Mess, Mewes, e Woll (2012), foi desenvolvido com o intuito de avaliar a influência do suporte social e do ambiente físico na AF dos adolescentes. Cada dimensão é composta por 8 itens e todas as questões são respondidas numa escala tipo *Likert*, com quatro categorias de resposta.

A dimensão “Apoio social” compreende dois fatores relacionados com as duas maiores fontes para esta faixa etária (Reimers, Jekauc, Mess, Mewes, & Woll, 2012), apoio parental e apoio dos pares. Relativamente a dimensão “Ambiente físico”, são avaliados três fatores: acessibilidade a instalações desportivas, conveniência e segurança.

Maiores valores obtidos nas escalas representam maior percepção de apoio social e maior percepção de um ambiente favorável a AF, respetivamente.

3.1.3. IPAQ-A

Em relação ao IPAQ-A, pretende medir a AF dos adolescentes ao longo dos últimos 7 dias. Os sujeitos são questionados acerca da frequência (medida pelo número de dias) e da duração (medida em minutos por dia) com que realizam AF em 4 domínios diversos: AF relacionada com a escola; AF relacionada com tarefas domésticas; AF relacionada com transporte e AF de lazer.

O resultado final permite agrupa-los em três categorias baixo nível de AF, nível moderado ou alto nível de AF. Estes dois últimos distinguem-se do primeiro por incluírem os sujeitos que cumprem as recomendações de prática de AF propostas pelas OMS.

Do IPAQ-A podemos ainda retirar conclusões quanto ao tempo despendido em AF para três tipos de intensidades: baixa (caminhar), moderada e vigorosa, em cada um dos quatro domínios propostos e no total, por dia ou semana. O equivalente metabólico pode ser calculado por cada tipo de intensidade e/ou domínio.

3.2. Questionário “Atividade Física dos Jovens e a percepção do ambiente onde residem”

Desta forma, foi elaborado um questionário composto por 95 questões, organizadas em 4 secções. A primeira secção engloba os dados pessoais e descritivos, a segunda refere-se a percepção do meio e procura conhecer a opinião dos alunos relativamente ao envolvimento físico das zonas onde passam a maior parte do tempo do seu dia-a-dia (residência e escola que frequentam). A terceira caracteriza a percepção que os alunos tem do ambiente físico da zona de residência bem como a forma como percebem o apoio social que lhes é fornecido e a quarta apura os aspetos da prática da AF nos quatro domínios referidos no modelo ecológico.

Para obtenção dos dados pertinentes para o presente estudo foi analisado a terceira e quarta secções do mesmo, que dizem respeito à percepção do meio e do apoio social. O Questionário pode ser consultado no ANEXO I.

3.3. Sensibilidade, Validade e Fiabilidade do instrumento

A validação levado a cabo por Folgado (2016) comprovou que o teste piloto não levantou dúvidas aos sujeitos, evidenciando compreensibilidade. O painel de especialistas confirmou a validade de conteúdo do instrumento. A distribuição das respostas apresenta sensibilidade. Em termos de fiabilidade, a estabilidade temporal da secção relativa ao ALPHA *environmental questionnaire* foi considerada moderada-a-bom; a secção relativa ao questionário de Reimers, Jekauc, Mess, Mewes, e Woll (2012), apresenta boa estabilidade temporal e a secção relativa ao IPAQ-A apresenta estabilidade temporal moderada. Em termos de consistência interna, a secção do

ALPHA *environmental questionnaire* apresenta uma fraca consistência interna ($\alpha = 0,55$). A secção respeitante ao questionário de Reimers, Jekauc, Mess, Mewes, e Woll (2012), apresenta uma boa consistência interna ($\alpha = 0,85$) Para o resultado total do IPAQ-A, o coeficiente de consistência interna estimado foi moderado ($\alpha = 0,60$).

O instrumento parece reunir, pelo menos de forma moderada, as qualidades psicométricas para ser aplicado em populações adolescentes portuguesas.

4. Análise dos Dados

4.1. Análise das Variáveis

4.1.1. Estudo 1

Para a realização do primeiro estudo, foram analisadas especificamente as perguntas 3, 4, 5 e 7, que identificam a perceção do meio, neste caso dos espaços apropriados para caminhar ou andar de bicicleta. As respostas foram analisadas com uma codificação de 0 “Nada correto”, 1 “Algo correto”, 2 “Bastante correto” e 3 “Muito correto”, no caso das perguntas 3, 4 e 5 e para a pergunta 7 com 0 “Muito em desacordo”, 1 “Algo em desacordo”, 2 “Algo em acordo” e 3 “Muito de acordo”. Na Tabela 5 e 6, podemos verificar as perguntas analisadas e a sua codificação.

Tabela 5. Perguntas analisadas e a sua codificação (Artigo 1)

Perguntas	Codificação
3 - Lugares para onde se pode ir caminhar ou andar de bicicleta	
Para andar a pé ou de bicicleta, na zona onde vives existe ...	
a) Passeios para caminhar.	0 “Nada correto”
b) Áreas para pedestres e percursos pedestres.	1 “Algo correto”
c) Ciclovía, ou rotas ou trilhas adequadas para andar de bicicletas devidamente assinaladas.	2 “Bastante correto”
d) Caminhos para andar de bicicleta separados dos carros e motos.	3 “Muito correto”
4 - Estado da infraestrutura para caminhar e andar de bicicleta	
Na zona onde vives:	
a) As zonas para caminhar estão em bom estado.	0 “Nada correto”
b) As ciclovias estão em bom estado.	1 “Algo correto”
c) Instalações de recreação pública, parques ou outros espaços abertos estão em boas condições.	2 “Bastante correto”
	3 “Muito correto”

Tabela 6. Perguntas analisadas e a sua codificação (Artigo 1) (Cont.)

5 - Segurança do Bairro

Nível de segurança onde vivo, estou de acordo com...

- | | |
|---|----------------------|
| a) Não é seguro deixar a bicicleta na rua nem sequer presa com cadeado. | 0 “Nada correto” |
| b) Não posso atravessar as ruas com muito trânsito de forma segura. | 1 “Algo correto” |
| c) Caminhar não é seguro devido ao tráfego. | 2 “Bastante correto” |
| d) Andar de bicicleta não é seguro devido ao trânsito. | 3 “Muito correto” |
| e) Não me sinto seguro no meu bairro durante o dia, devido à alta taxa de criminalidade | |

7 - Rede de comunicação para sair a caminhar e andar de bicicleta

Na zona onde vives:

- | | |
|--|------------------------|
| a) Existem muitos caminhos e atalhos para caminhar. | 0 “Muito em desacordo” |
| b) É mais rápido ir de bicicleta do que ir de carro. | 1 “Algo em desacordo” |
| c) Existem muitos cruzamentos. | 2 “Algo em acordo” |
| d) Existem diferentes maneiras de chegar ao mesmo lugar (não é necessário seguir sempre o mesmo caminho) | 3 “Muito de acordo” |

Por sua vez cada uma das perguntas foi somada e agrupada numa só variável e recodificado de acordo como cada pergunta, obtendo assim os resultados agrupados em 3 grupos, como podemos observar na Tabela 7.

Tabela 7. Recodificação das perguntas analisadas (Artigo 1)

Perguntas	Codificação
Lugares para onde se pode ir caminhar ou andar de bicicleta	0 a 3 “Não existem” 4 a 8 “Existem algumas” 9 a 12 “Existem bastantes”
Estado da infraestrutura para caminhar e andar de bicicleta	0 a 2 “Mau Estado” 3 a 6 “ Estado Médio” 7 a 9 “Bom Estado”
Segurança do Bairro	0 a 5 “Seguro” 6 a 10 “Algo Seguro” 11 a 15 “Inseguro”
Rede de comunicação para sair a caminhar e andar de bicicleta	0 a 3 “Pouca Comunicação” 4 a 8 “Alguma Comunicação” 9 a 12 “Boa Comunicação”

Além destas foi ainda analisada a pergunta referente ao género. O resultado do questionário IPAQ foi igualmente analisado pois permite-nos saber o nível de AF praticada durante 7 dias. Os sujeitos foram questionados acerca da frequência (medida pelo número de dias) e da duração (medida em minutos por dia) com que realizam AF em 4 domínios diversos: AF relacionada com a escola; AF relacionada

com tarefas domésticas; AF relacionada com transporte e AF de lazer. O resultado final permite agrupá-los em três categorias baixo nível de AF (“*LOW*”), nível moderado (“*MODERATE*”) ou alto nível de AF (“*HIGH*”). Para comparar os resultados foi especificamente escolhidas as perguntas 32 e 33 da parte de transporte e AF, que correspondem à quantidade cumulativa de minutos que os adolescentes caminham ou andam de bicicleta por semana, designada no estudo por Deslocamento Ativo (DA).

4.1.2. Estudo 2

Foram analisadas especificamente as perguntas 21 a 25, que identificam a percepção de apoio social, neste caso dos pais, para a prática de AF. Na Tabela 8 e 9, podemos observar as perguntas assim como a análise das suas respostas.

As respostas às perguntas 21, 22 e 15 tinham uma codificação de 0 “Nunca”, 1 “Raramente”, 2 “Frequentemente” e 3 “Sempre”. Já para a pergunta 23 seria de 0 “Não é importante”, 1 “Algo importante”, 2 “Bastante importante” e 3 “Muito importante”, e para a 24, 0 “Nenhum”, 1 “Pouco”, 2 “Bastante” e 3 “Muito”.

Estas foram recodificadas e analisadas numa escala de 0 “Não incentivam”, 1 “Incentivam Pouco”, 2 “Incentivam”, 3 “Incentivam Muito”. Através da soma destas variáveis, obtemos 3 grupos distintos que variavam entre o 0 e o 4 para “Não há incentivo”, o 5 e o 10 “Há algum incentivo” e 11 e o 15 “Há muito incentivo”.

Tabela 8. Perguntas analisadas e a sua codificação (Artigo 2)

Perguntas	Codificação
21 - Com que frequência apoiam os teus pais a tua atividade desportiva (por exemplo comprarem material desportivo, etc.)	0 “Nunca” 1 “Raramente” 2 “Frequentemente” 3 “Sempre”
22 - Com que frequência o teu desporto é tema de uma conversa na tua família?	0 “Nunca” 1 “Raramente” 2 “Frequentemente” 3 “Sempre”
23 - Quanto é importante para os teus pais que tu pratiques desporto?	0 “Não é importante” 1 “Algo importante” 2 “Bastante importante” 3 “Muito importante”

Tabela 9. Perguntas analisadas e a sua codificação (Artigo 2) (Cont.)

24 - Quanto interesse mostram os teus pais acerca do desporto que praticas?	0 "Nenhum" 1 "Pouco" 2 "Bastante" 3 "Muito"
25 - Com que frequência os teus pais te veem a praticar desporto?	0 "Nunca" 1 "Raramente" 2 "Frequentemente" 3 "Sempre"
Total	0 a 4 "Não há incentivo" 5 a 10 "Há algum incentivo" 11 a 15 "Há muito incentivo"

Foi também analisada a quarta secção do questionário que pretende medir a AF dos adolescentes ao longo dos últimos 7 dias. Os sujeitos foram questionados acerca da frequência (medida pelo numero de dias) e da duração (medida em minutos por dia) com que realizam AF em 4 domínios diversos: AF relacionada com a escola; AF relacionada com tarefas domesticas; AF relacionada com transporte e AF de lazer. O resultado final permite agrupa-los em três categorias baixo nível de AF ("LOW"), nível moderado ("MODERATE") ou alto nível de AF ("HIGH"). Estes dois últimos distinguem-se do primeiro por incluírem aqueles que cumprem as recomendações de prática de AF propostas pela OMS.

4.2. Análise Estatística

Todas as análises estatísticas foram obtidas através do *software IBM SPSS 24.0*, com o nível de significância definido para 0,05.

Para o primeiro estudo testes de Qui-quadrado (X^2) foram realizados para comparação das frequências entre as variáveis de género, perceção do meio, segurança e prática de AF. Uma análise da correlação de *Pearson* entre as variáveis de perceção do meio e o tempo total de DA foi realizada. Por sua vez, geraram-se gráficos através do construtor de gráficos do programa utilizado, a fim de visualizar as correlações positivas ou negativas.

Já para o segundo estudo e com o objetivo de comparar a variável que resulta da soma das 5 perguntas, para analisar o nível de incentivo dos pais, nos 3 grupos resultantes do questionário *IPAQ* (“*LOW*”, “*MODERATE*”, “*HIGH*”) averiguou-se da aplicação da análise de variância. Os requisitos teóricos não foram cumpridos ($SIG.<0,05$), logo optou-se por um teste não paramétrico, no caso, teste de *Kruskal-wallis*.

Capítulo 1 – Relação entre o Deslocamento Ativo e a Perceção do Meio num grupo de Adolescentes da cidade de Beja

Resumo

Introdução: O objetivo deste estudo foi perceber a associação entre a perceção do meio e o transporte ativo (TA) de um grupo de adolescentes portugueses.

Métodos: O instrumento selecionado para o presente estudo foi o questionário “Atividade Física dos Jovens e a perceção do ambiente onde residem”. Participaram do estudo 84 adolescentes portugueses, residentes na cidade de Beja, dos quais 50,0% (42) eram do género masculino, com uma idade média de 14,61 (+ 1,55) anos. Para a análise estatística foram realizados os testes de X^2 e de *Pearson*.

Resultados: O estudo demonstrou que o TA dos adolescentes parece estar relacionado com a rede de comunicação da zona de residência, e não com a existência de infraestruturas próprias para o efeito. Além do mais não mostrou relação entre a segurança e a AF.

Palavra-chave: Adolescência; atividade física; transporte ativo; perceção do meio;

Abstract

Introduction: The main object of this study was to understand the association between the environment perception and active transport of a group of Portuguese adolescents.

Methods: The instrument selected for the present study was the questionnaire "Physical Activity of Young People and the perception of the environment where they reside". A total of 84 Portuguese adolescents from D. Manuel I Secondary School in Beja participated in the study, of which 50.0% (42) were males and 50.0% (42) females, aged 11 to 18 years.

Results: The study showed that adolescent active transport appears to be related to the communication network of the area of residence, and not to the existence of appropriated infrastructures for this purpose. It also showed no relationship between perception of safety and Physical Activity.

Keywords: Adolescence; physical activity; social support; parents;

Introdução

A prática regular de Atividade Física (AF) é presentemente considerada uma das mais importantes e menos custosas estratégias comportamentais para desenvolver a saúde pública e o bem-estar global (WHO, 2003). De acordo com WHO (2015), apenas 24% dos jovens europeus entre os 13 e 15 anos de idade são ativos o suficiente para alcançarem as recomendações atuais de AF. Dados referentes à população portuguesa expõem níveis de sedentarismo de 31.4%, para a população masculina e 38.5%, para a população feminina (WHO, 2014).

Owen et al. (2000) defendem que uma das áreas de investigação mais importante é a compreensão dos fatores associados à prática de AF e comportamentos sedentários das populações. De acordo com Ferreira et al. (2007), é importante compreender os fatores ambientais que estão associados à prática de AF em jovens, para que assim, de acordo com WHO (2015), possamos perceber como os diferentes fatores exercem influência nos vários domínios de AF (em casa, no trabalho, como meio de transporte e em lazer).

Nos últimos anos tem-se verificado uma acentuada diminuição de crianças e jovens que se deslocam para a escola a pé ou de bicicleta (Environmental Protection Agency, 2003). Segundo Sallis (2006), esta é uma das medidas mais importantes a implementar na promoção da AF nesta população.

O ambiente envolvente da zona de residência é considerado um elemento chave na prática de atividades exterior, oferecendo oportunidades para a prática espontânea de AF como caminhar ou andar de bicicleta (Carver, Timperio & Crawford, 2008). O transporte ativo é um comportamento comum dos adolescentes que tem lugar na sua zona de residência (Oyeyemi et al., 2014), pois, de acordo com Smith Troped, McDonough, e DeFreeze (2015), estes podem estar limitados pelos pais, não conduzem e tem poucos recursos monetários. As ciclovias são um exemplo importante de infraestruturas que podem facilitar a mobilidade nesta faixa etária (Loureiro et al. 2010).

Estudos recentes demonstraram que a prática de AF de crianças e adolescentes está relacionada com as características do meio envolvente (Ding, Sallis, Kerr, Lee, & Rosenberg, 2011; Davison & Lawson, 2006; Garcia-Cervantes et al. 2016; Craggs, Corder, Van Sluijs, & Griffin, 2011). Dados referentes à população

portuguesa também indicaram uma relação entre a percepção do meio e a AF (Mota, Almeida, Santos & Ribeiro, 2005; Loureiro et al. 2010).

Num estudo realizado com adolescentes, Molnar, Gotmaker e Buka (2004), observaram uma relação significativa entre a insegurança e o pouco tempo de prática de AF. Noutros estudos (Romero, 2005; Gordon-Larsen, McMurray, & Popkin, 2000), esta relação foi confirmada tendo em conta a percepção de insegurança da amostra.

Existe uma necessidade de perceber como o contexto do ambiente envolvente pode influenciar a prática de AF. Neste estudo foi avaliada a percepção que um grupo de adolescentes Portugueses tem sobre o meio envolvente da sua zona de residência, mais especificamente a existência de passeios e ciclovias, assim como o seu estado e segurança. Desta forma poderemos perceber, através do conhecimento da prática de AF, se estas têm ou não influência no meio de transporte ativo dos Jovens.

O Objetivo deste estudo foi perceber a associação entre a percepção do meio e o Transporte Ativo (TA) de um grupo de adolescentes portugueses.

Método

Participantes

O estudo teve como amostra 84 jovens, alunos de uma escola secundária de Beja, sendo 50% (42) do género masculino. A idade dos inquiridos apresentou um mínimo de 11 anos e um máximo de 18 anos, sendo a media de idades de 14,61 (\pm 1,55 anos).

O estudo seguiu as normas de aprovação científica, ética e administrativa, obtendo o consentimento por parte da Direção do Agrupamento de Escolas de Beja, encarregados de educação e alunos. A resposta aos questionários foi anónima e voluntária.

Material

O instrumento selecionado para o presente estudo, de acordo com a metodologia quantitativa foi o questionário “Atividade Física dos Jovens e a percepção do ambiente onde residem”, que foi validado para a população jovem portuguesa por Folgado (2016).

Para obtenção dos dados pertinentes para o presente estudo foi analisado a terceira secção que caracteriza a percepção que os alunos tem do ambiente físico da zona de residência e a quarta secção que apura os aspetos da prática da AF nos quatro domínios referidos no modelo ecológico.

Procedimentos

Os questionários foram administrados em contexto escolar, durante as aulas de Educação Física, com a presença do professor responsável por cada turma. Foram analisadas especificamente as perguntas 3, 4, 5 e 7, que identificam a percepção do meio, neste caso dos espaços apropriados para caminhar ou andar de bicicleta. As respostas foram analisadas através da soma das variáveis, correspondendo 0 a “Nada correto”, 1 “Algo correto”, 2 “Bastante correto” e 3 “Muito correto”, como podemos ver o exemplo da pergunta 3 na Tabela 10.

Tabela 10. Exemplo de análise - pergunta 3

Perguntas	Codificação
3 - Para andar a pé ou de bicicleta, na zona onde vives existe ...	
a) Passeios para caminhar	0 “Nada correto”
b) Áreas para pedestres e percursos pedestres	1 “Algo correto”
c) Ciclovia, ou rotas ou trilhas adequadas para andar de bicicletas devidamente assinaladas	2 “Bastante correto”
d) Caminhos para andar de bicicleta separados dos carros e motas	3 “Muito correto”
Total	0 “Não existem” a 12 “Existem bastantes”

Além destas foi ainda analisada a pergunta referente ao género. O resultado do questionário IPAQ foi igualmente analisado pois permite-nos saber o nível de AF praticada durante 7 dias. Os sujeitos foram questionados acerca da frequência (medida pelo numero de dias) e da duração (medida em minutos por dia) com que realizam AF em 4 domínios diversos: AF relacionada com a escola; AF relacionada com tarefas domesticas; AF relacionada com transporte e AF de lazer. O resultado final permite agrupa-los em três categorias baixo nível de AF (“*LOW*”), nível moderado (“*MODERATE*”) ou alto nível de AF (“*HIGH*”). Para comparar os resultados foi

especificamente escolhidas as perguntas 32 e 33 da parte de transporte e AF, que correspondem à quantidade cumulativa de minutos que os adolescentes caminham ou andam de bicicleta por semana.

Análise dos dados

Todas as análises estatísticas foram obtidas através do *software IBM SPSS 24.0*, com o nível de significância definido para 0,05.

Testes de Qui-quadrado foram realizados para comparação das frequências entre as variáveis de género, percepção do meio, segurança e prática de AF. Uma análise da correlação entre as variáveis de percepção do meio e o tempo total de TA foi realizada. Por sua vez, geraram-se gráficos através do construtor de gráficos do programa utilizado, a fim de visualizar as correlações positivas ou negativas.

Resultados

Em seguida iremos proceder à apresentação dos resultados obtidos no presente estudo.

Na Tabela 11, que diz respeito à relação entre o Género e a Percepção do Meio podemos analisar que existe uma diferença entre géneros, embora esta não seja significativa como podemos confirmar através da análise estatística ($SIG = 0,088 > 0,05$), que nos indica que as variáveis são independentes. Observamos que 54% (61) da amostra têm uma alta percepção do meio envolvente, sendo que o género feminino lidera nesta categoria com 67%, relativamente ao género masculino com 42%.

Tabela 11. Análise do Género e Percepção do meio com recurso ao teste de X^2 (n=61)

	Baixa	Moderada	Alta
Feminino	3%	30%	67%
Masculino	16%	42%	42%
Total	10%	36%	54%

SIG = 0,088 > 0,05

Relativamente à análise cruzada referente ao Género e à Segurança no Bairro, demonstrada na Tabela 12, conclui-se que 84% (69) da amostra, sem diferença de género, considera a sua zona residencial Segura, em relação à taxa de criminalidade

e ao tráfego local. Sendo que o nível de significância para a tabulação cruzada das variáveis, foi de $SIG = 0,481 > 0,05$, podemos concluir que as variáveis são independentes.

Tabela 12. Análise do Género e Segurança no Bairro com recurso ao teste de X^2 (n=82)

	Seguro	Um pouco Seguro	Inseguro	Total
Feminino	81%	17%	2%	50%
Masculino	88%	12%	0%	50%
Total	84%	15%	1%	100%

$SIG = 0,481 > 0,05$

Quanto à relação entre os resultados da variável de agrupamento da classificação do IPAQ, apresentado como IPAQ Score, com a Segurança do Bairro, presente na Tabela 13, podemos concluir que independentemente da maioria dos jovens afirmarem que a sua zona residencial é segura não existe uma relação entre esta e a prática de AF total. As conclusões são confirmadas através de uma análise estatística do Qui-quadrado, onde o nível de significância obtido foi de $SIG 0,562 > 0,05$, ou seja, as variáveis apresentam-se independentes.

Tabela 13. Análise do IPAQ Score e Segurança do Bairro através do teste de X^2 (n=82)

		Segurança do Bairro			Total	
		Seguro	Um pouco Seguro	Inseguro		
IPAQ Score	LOW	Contagem	16	2	0	18
		% em IPAQ_score_1	88,9%	11,1%	0,0%	100,0%
		Resíduos ajustados	,6	-,5	-,5	
	MODERATE	Contagem	23	3	1	27
		% em IPAQ_score_1	85,2%	11,1%	3,7%	100,0%
		Resíduos ajustados	,2	-,6	1,4	
	HIGH	Contagem	30	7	0	37
		% em IPAQ_score_1	81,1%	18,9%	0,0%	100,0%
		Resíduos ajustados	-,7	1,0	-,9	
	Total	Contagem	69	12	1	82
		% em IPAQ_score_1	84,1%	14,6%	1,2%	100,0%

$SIG = 0,562 > 0,05$

Na Tabela 14, podemos observar as correlações entre as variáveis em estudo. Neste passo, podemos comparar as respostas da percepção do meio do ponto de vista

da amostra, com o tempo que estes caminhavam e/ou andavam de bicicleta durante 7 dias. Os resultados demonstraram que apenas existe uma correlação significativa (SIG = 0,264 > 0,05) na Rede de comunicação para caminhar e andar de bicicleta relacionada com o tempo total do transporte ativo dos adolescentes por semana. As restantes variáveis em estudo não apresentam dependência da prática de AF do grupo de adolescentes.

Tabela 14. Correlações das variáveis em estudo

		CAMIN + BIC
Lugares para caminhar e andar de bicicleta	Correlação de Pearson	-,042
	Sig. (bilateral)	,716
	N	78
Estado da infraestrutura para caminhar e andar de bicicleta	Correlação de Pearson	-,078
	Sig. (bilateral)	,498
	N	78
Segurança do Bairro	Correlação de Pearson	-,018
	Sig. (bilateral)	,879
	N	77
Rede de comunicação para caminhar e andar de bicicleta	Correlação de Pearson	,264*
	Sig. (bilateral)	,020
	N	78

*. A correlação é significativa no nível 0,05 (bilateral).

Procedemos ainda à realização de Gráficos de modo a perceber melhor como as variáveis se relacionavam entre si. Deste modo, no eixo do X incluímos o tempo total de TA de cada adolescente por semana e comparamos com o resultado da soma das perguntas para cada categoria.

Na Figura 2, encontra-se a relação da variável do tempo de TA com a perceção da existência de infraestruturas para caminhar e/ou andar de bicicleta. Já na Figura 3, o eixo do Y representa o estado destas infraestruturas.

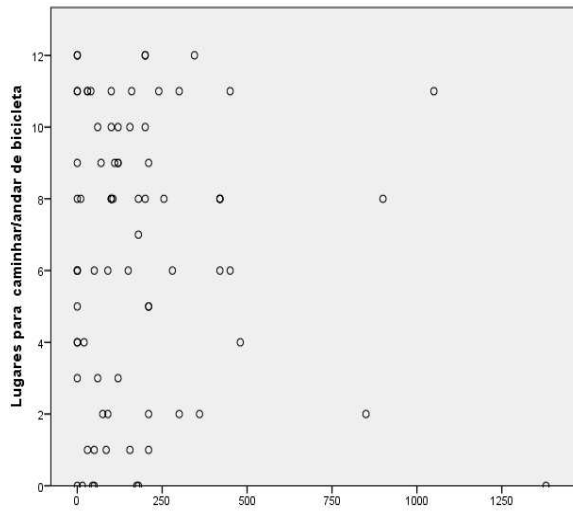


Figura 2. Relação Lugares e TA

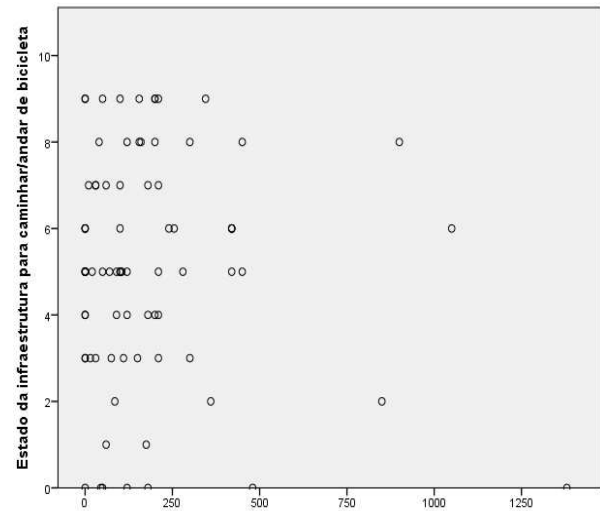


Figura 3. Relação Estado e TA

Na Figura 4, o eixo do Y diz respeito à percepção de segurança da zona de residência. Esta é uma variável importante e seria de esperar que à medida que o nível de Insegurança diminui, a quantidade de AF praticada aumentasse. Para terminar, na Figura 5 podemos relacionar o TA com a Rede de comunicação da zona de residência.

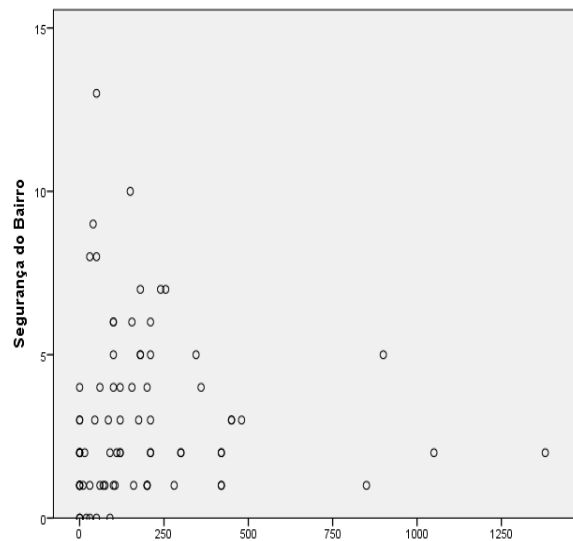


Figura 4. Relação Segurança e TA

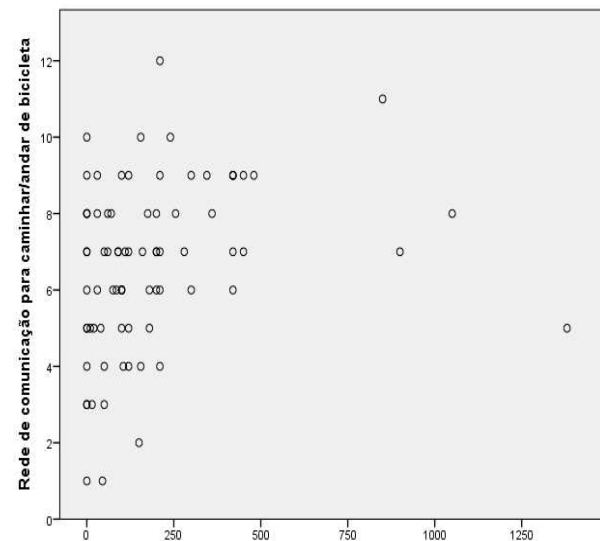


Figura 5. Relação Rede de Comunicação e TA

Discussão

Este estudo teve como objetivo perceber como a percepção do meio pode afetar o TA de um grupo de adolescentes. Os resultados mostraram uma forte correlação

entre o TA e a existência de uma boa rede de comunicação, não mostrando relevância para as restantes variáveis em estudo.

De acordo com os resultados deste estudo, o facto de existirem infraestruturas específicas para caminhar e andar de bicicleta, e independentemente do estado das mesmas, verificamos que isso não influencia a sua utilização por parte dos adolescentes. Segundo Loureiro (2010) este tipo de infraestruturas podem facilitar a mobilidade nesta faixa etária. De acordo com diversos autores (Nichol, Janssen, & Pickett, 2010; Rosenberg et al., 2010; Yan, Voorhees, Clifton, & Burnier, 2010), algumas características como ciclovias e caminhos pedestres estão associados à prática de AF. Seria de esperar que à medida que a perceção do meio aumenta, o TA de cada adolescente também aumentasse, o que não se verificou.

De acordo com Carver, Timperio e Crawford (2008), o ambiente da zona residencial é importante na prática de atividades de exterior, oferecendo oportunidades para a prática espontânea de AF como caminhar ou andar de bicicleta. Os resultados do presente estudo mostraram uma relação positiva entre o TA e a rede de comunicação da zona de residência, ou seja, que existem bastantes caminhos e atalhos para caminhar e é mais rápido ir de bicicleta do que de carro. Num estudo realizado por Smith, Troped, McDonough e DeFreese (2015), a acessibilidade a diversos espaços foi positivamente relacionada com a AF. Os adolescentes parecem portanto adotar este tipo de caminhos para o seu deslocamento.

Num estudo realizado com adolescentes, Molnar, Gotmaker, Bull e Buka (2004), observaram uma relação significativa entre a insegurança e o pouco tempo de prática de AF. No presente estudo, de acordo com a análise dos resultados, esta relação parece não ter acuidade. De acordo com Loureiro (2010), a segurança da zona residencial é um dos aspectos mais estudados e cujos resultados ainda são bastante contraditórios. Outros estudos confirmam os resultados encontrados (Mota, Almeida, Santos, & Ribeiro, 2005; Babey, et al., 2008), não encontrando qualquer relação entre a AF e a segurança.

Para finalizar, o presente estudo constatou uma diferença na perceção do ambiente entre géneros, embora esta não seja significativa. No caso, as raparigas tendem a ter uma melhor perceção que os rapazes, resultados que vão contra os demonstrados por Santos, Page, Cooper, Ribeiro & Mota (2008).

Este estudo teve algumas limitações, nomeadamente o uso de escalas de percepção, que podem gerar algumas situações difusas, e o uso de uma amostra de pequena dimensão. A percepção pode variar de acordo com a localização geográfica. Apesar disso, apresenta uma análise específica de algumas variáveis importantes para a investigação nesta área, comparando não apenas o total de AF, mas a variável específica de DA.

Em modo de conclusão, o presente estudo demonstrou que o DA dos adolescentes parece estar relacionado com a rede de comunicação zona de residência, e não com a existência de infraestruturas próprias para o efeito. Além do mais não mostrou relação entre a segurança e a AF. De futuro, expandir o total da amostra poderá enriquecer o conhecimento.

Capítulo 2 – A Influência do Incentivo dos Pais na Prática de Atividade Física num Grupo de Adolescentes da cidade de Beja

Resumo

Introdução: Sendo o apoio social considerado um dos pontos-chave para a realização de AF em jovens adolescentes, neste estudo iremos analisar a perceção destes a nível do incentivo dos pais e comparar com o nível de AF praticada.

Métodos: O instrumento selecionado para o presente estudo foi o questionário “Atividade Física dos Jovens e a perceção do ambiente onde residem”. Participaram do estudo 84 adolescentes portugueses, de uma Escola Secundaria da cidade de Beja, dos quais 50,0% (42) eram do género feminino, com uma idade média de 14,61 (+ 1,55) anos. Optou-se por um teste não paramétrico, no caso, teste de *Kruskal-wallis*.

Resultados: Não há relação entre o incentivo dos pais e a prática de AF dos jovens, ou seja, apesar de alguns adolescentes serem bastante incentivados pelos pais, isso não implica que estes jovens pratiquem mais AF do que aqueles que não têm incentivo, ou vice-versa.

Palavra-chave: Adolescência; atividade física; apoio social; pais;

Abstract

Introduction: Being social support considered one of the key points for the performance of Physical Activity in young adolescents, in this study we will analyze the perception of these adolescents in terms of the parents' incentive and compare it with the level of Physical Activity practiced.

Methods: The instrument selected for the present study was the questionnaire "Physical Activity of Young People and the perception of the environment where they reside". A total of 84 Portuguese adolescents from D. Manuel I Secondary School in Beja participated in the study, of which 50.0% (42) were males and 50.0% (42) females, aged 11 And 18 years.

Results: There is no relationship between the parents' encouragement and the practice of the youngsters' Physical Activity. Although some adolescents are strongly encouraged by the parents, this does not imply that these young people practice more Physical Activity than those who have no incentive.

.Keywords: Adolescence; physical activity; social support; parents;

Introdução

A prática regular de Atividade Física (AF) é actualmente considerada uma das mais importantes e menos dispendiosas estratégias comportamentais para promover a saúde pública e o bem-estar global (WHO, 2003). De acordo com WHO (2015), apenas 24% dos adolescentes europeus entre os 13 e 15 anos de idade são suficientemente ativos para atingirem as recomendações atuais de AF. Dados relativos à população portuguesa mostram níveis de sedentarismo dos 31.4%, para a população masculina aos 38.5%, para a população feminina (WHO, 2014).

Owen et al. (2000) defendem que uma das áreas de investigação mais importante é a compreensão dos fatores associados à prática de AF e comportamentos sedentários das populações. De modo a promover a AF e os estilos de vida ativos entre jovens de forma eficiente, é importante perceber os fatores que podem influenciar a sua participação (Deforche, Dyck, Verloigne, & Bourdeaudhuij, 2010). Segundo Sallis et al. (2006), as decisões para se tornar fisicamente ativo são influenciadas por diferentes fatores que operam em vários níveis. A família tem portanto um papel fundamental na adoção de estilos de vida ativos das crianças e jovens. O apoio social esta consistentemente associado a maiores níveis de prática de AF em adolescentes, podendo ocorrer por meio de incentivos, prática conjunta ou fornecimento de transporte e assistência, sendo que os pais e os amigos são as principais fontes de apoio (Duncan, Duncan, & Strycker, 2005). Os adolescentes têm menor autonomia e são facilmente influenciados pelo ambiente à sua volta, direta ou indiretamente, através dos pais ou dos seus pares (Sallis, Prochaska & Taylor, 2000; Ding, Sallis, Kerr, Lee, e Rosenberg, 2011).

Pais e amigos podem favorecer a participação dos adolescentes em atividades físicas com a oferta de vários tipos de apoio social (Davison, Cutting & Birch, 2003;

Beets, Vogel, Forlaw, Pitetti & Cardinal, 2006). De acordo Sallis, Prochaska e Taylor (2000) o apoio por parte dos pais para a prática de AF tem sido identificada como a chave do comportamento ativo dos jovens. Este apoio pode consistir, segundo Trost et al. (2003), no transporte, na observação da atividade e no incentivo para a prática da mesma. Beets, Vogel, Chapman, Pitetti e Cardinal (2007) referem que os pais podem influenciar os níveis de AF de duas maneiras, sendo um exemplo da prática ou através de incentivos verbais.

Alguns estudos (Sallis, Prochaska & Taylor, 2000; Gustafson & Rhodes, 2006; Springer, Kelder & Hoelscher, 2006), identificaram o apoio social por parte dos pais, assim como a sua modelagem, como influências bastante importantes na AF de crianças e adolescentes. Num estudo levado a cabo por Cheng, Mendonça e Júnior (2014), o apoio social dos pais e dos amigos associou-se diretamente ao nível de AF dos adolescentes. Outras revisões sistemáticas identificaram uma relação positiva e consistente entre o apoio social e o nível de prática de AF em adolescentes (Pugliese & Tinsley, 2007; Beets, Cardinal & Alderman, 2012). Existem também algumas pesquisas que apontam não só para a importância do incentivo dos pais, mas que mostraram também que rapazes realizam mais AF e recebem mais apoio para a prática das mesmas do que as raparigas (Raudsepp, 2006; Gustafson & Rhodes, 2006; Trost et al., 2003).

Sendo o apoio social considerado portanto um dos pontos-chave para a realização de AF em crianças e jovens adolescentes, neste estudo iremos analisar a perceção dos jovens a nível do incentivo dos pais e comparar por sua vez estes resultados com o nível de AF praticada pelos mesmos.

Os objetivos deste estudo são perceber o nível de AF de um grupo de adolescentes da cidade de Beja, e também perceber se essa prática está associada ao incentivo parental.

Método

Participantes

Participaram do estudo 84 adolescentes portugueses, alunos da Escola Secundaria D. Manuel I, em Beja, dos quais 50,0% (42) eram do género masculino e

50,0% (42) do género feminino. A idade dos inquiridos apresentou um mínimo de 11 anos e um máximo de 18 anos, sendo a media de idades de 14,61 (\pm 1,55 anos).

O estudo seguiu as normas de aprovação científica, ética e administrativa e obteve o consentimento por parte da Direção do Agrupamento de Escolas de Beja, encarregados de educação e alunos. A resposta aos questionários foi anónima e voluntária.

Material

O instrumento selecionado para o presente estudo, de acordo com a metodologia quantitativa foi o questionário “Atividade Física dos Jovens e a perceção do ambiente onde residem”, que foi validado para a população jovem portuguesa por Folgado (2016).

Desta forma, foi elaborado um questionário composto por 95 questões, organizadas em 4 secções. Para obtenção dos dados pertinentes para o presente estudo foi analisado a terceira secção que caracteriza a perceção que os alunos tem do apoio social que lhes é fornecido e a quarta secção que apura os aspetos da prática da AF nos quatro domínios referidos no modelo ecológico.

Procedimentos

Os questionários foram administrados em contexto escolar, durante as aulas de Educação Física, com a presença do professor responsável por cada turma.

Foram analisadas especificamente as perguntas 21 a 25, que identificam a perceção de apoio social, neste caso dos pais, para a prática de AF. Na Tabela 15, podemos observar as perguntas assim como a análise das suas respostas. Estas foram analisadas numa escala de 0 “Não incentivam”, 1 “Incentivam Pouco”, 2 “Incentivam”, 3 “Incentivam Muito”. Através da soma destas variáveis conseguiu-se obter respostas que variavam entre o 0 “Não há incentivo” e o 15 “Há muito incentivo”.

Tabela 15. Codificação variável Incentivo

Perguntas	Codificação
21 - Com que frequência apoiam os teus pais a tua atividade desportiva (por exemplo comprarem material desportivo, etc.)	
22 - Com que frequência o teu desporto é tema de uma conversa na tua família?	0 “Não incentivam”;
23 - Quanto é importante para os teus pais que tu pratiques desporto?	1 “Incentivam pouco”;
	2 “Incentivam”;
	3 “Incentivam Muito”
24 - Quanto interesse mostram os teus pais acerca do desporto que praticas?	
25 - Com que frequência os teus pais te veem a praticar desporto?	
Total	0 “Não há incentivo” a 15 “Há muito incentivo”

Quanto à quarta secção pretende medir a AF dos adolescentes ao longo dos últimos 7 dias. Os sujeitos foram questionados acerca da frequência (medida pelo numero de dias) e da duração (medida em minutos por dia) com que realizam AF em 4 domínios diversos: AF relacionada com a escola; AF relacionada com tarefas domesticas; AF relacionada com transporte e AF de lazer. O resultado final permite agrupa-los em três categorias baixo nível de AF (“*LOW*”), nível moderado (“*MODERATE*”) ou alto nível de AF (“*HIGH*”). Estes dois últimos distinguem-se do primeiro por incluírem aqueles que cumprem as recomendações de prática de AF propostas pela OMS.

Análise dos dados

Todas as análises estatísticas foram obtidas através do *software IBM SPSS 24.0*, com o nível de significância definido para 0,05.

Com o objetivo de comparar a variável que resulta da soma das 5 perguntas, para analisar o nível de incentivo dos pais, nos 3 grupos resultantes do questionário IPAQ (“*LOW*”, “*MODERATE*”, “*HIGH*”) averiguou-se da aplicação da análise de variância. Os requisitos teóricos não foram cumpridos (SIG.<0,05), logo optou-se por um teste não paramétrico, no caso, teste de *Kruskal-wallis*.

Resultados

Em seguida iremos proceder à apresentação dos resultados obtidos no presente estudo. Através do teste não paramétrico, teste de *Kruskal-wallis*, a Tabela 16 que diz respeito ao Posto médio obtido consoante a classificação do IPAQ.

Tabela 16. Resultados IPAQ e respetivo Posto médio

	IPAQ_score	N	Posto Médio
Incentivo	LOW	18	36,56
	MODERATE	27	36,41
	HIGH	35	45,69
	Total	80	

A Tabela 17, diz respeito às estatísticas do teste de *Kruskal-wallis* e da variável de agrupamento da classificação do IPAQ. Através da análise da mesma, podemos concluir que não há diferenças significativas ($SIG=0,208 > 0,05$) do incentivo dos pais de acordo com o nível de AF dos Jovens.

Tabela 17. Estatísticas de teste a,b

	Incentivo
Qui-quadrado	3,141
gl	2
Significância Assint.	,208

a. Teste Kruskal Wallis

b. Variável de Agrupamento: IPAQ_score

Temos ainda representado na Tabela 18, a perceção do nível de incentivo tanto para o género feminino como para o masculino. Como podemos observar apenas 13% dos inquiridos têm uma perceção de pouco incentivo por parte dos pais, e 37% deles acham que obtêm bastante incentivo, sendo que a maioria 23% destes são do género feminino. O nível de incentivo que obtêm maior cotação foi o intermédio, pelo que os rapazes obtiveram maior número de respostas, 27% do total dos 50%.

Tabela 18. Nível de Incentivo para cada gênero

	Pouco Incentivo	Algum Incentivo	Muito Incentivo	Total
Feminino	6%	23%	23%	52%
Masculino	7%	27%	14%	48%
Total	13%	50%	37%	100%

Discussão

O objetivo do presente estudo foi analisar se o incentivo dos Pais para a prática de AF dos filhos estava de alguma forma relacionado com a quantidade de AF praticada pelos mesmos. Os resultados apresentados mostram que não há relação entre as variáveis, ou seja, o incentivo dos pais não influencia a prática de AF dos jovens. Segundo a amostra estudada, apesar de alguns adolescentes serem bastante incentivados pelos pais, isso não implica que estes jovens pratiquem mais AF do que aqueles que não têm incentivo, ou vice-versa.

Estes resultados vêm em contradição dos resultados obtidos por outros autores (Beets, Vogel, Forlaw & Cardinal, 2006; Cheng, Mendonça & Junior, 2014; Duncan, Duncan & Strycker, 2005), em que o apoio social por parte dos pais se associou de forma direta com o nível de AF dos adolescentes. Já um estudo realizado por Edwardson e Gorely (2010), mostrou que a influência dos pais pode ser importante em crianças, contudo nos adolescentes essa influência foi menos conclusiva.

Podemos também observar que no caso deste estudo as raparigas tiveram melhor percepção do incentivo dos pais relativamente à prática de AF do que os rapazes, não sendo este um número significativo. Apesar disso não é suficiente para confirmar os resultados obtidos por Trost et al. (2003), onde os pais reportaram níveis mais altos de apoio e importância da prática de AF para os rapazes, comparado com as raparigas. O mesmo podemos referir aos estudos feitos por Raudsepp (2006), Gustafson e Rhodes (2006), e Trost et al (2003), em que os rapazes teriam mais apoio social.

De acordo com Welk, Wood e Morss (2003), outros estudos confirmaram a relação entre os pais e o nível de AF das crianças, encontrando maior influência naqueles que eram ativos comparando com os que não praticavam qualquer tipo de

AF. Esta pode ser uma das razões pela qual os resultados não vão de encontro aos estudos já realizados. Neste estudo não obtemos qualquer informação do nível de AF dos pais, podendo os adolescentes terem uma baixa percepção de incentivo verbal, mas terem outro tipo de apoio para a prática de AF.

A adolescência é uma etapa importante onde os hábitos relacionados com estilos de vida saudáveis são adquiridos, hábitos esses que continuam pela vida adulta. É por isso importante aprofundar os estudos nesta área e perceber de que forma as crianças e jovens são influenciados de modo a adquirirem estilos de vida saudáveis. Para estudos futuros aconselho a integração dos pais, tanto no nível de AF dos mesmos, como também na percepção de importância da prática. Isto poderá ajudar a confirmar alguns dos estudos já realizados previamente por diversos autores.

IV - Discussão Geral

1. Notas Introdutórias

A presente dissertação teve como principal objetivo compreender as relações de dois domínios do modelo ecológico, percepção do ambiente físico e percepção do apoio social, com a prática de AF de um grupo de adolescentes da cidade de Beja. Os resultados demonstraram que a percepção da existência de uma boa rede de comunicação promove o deslocamento ativo dos adolescentes, não sendo esta influenciada pela percepção de segurança dos mesmos. Já no domínio do apoio social referente ao incentivo parental, os resultados demonstraram que este não influencia a prática de AF do grupo de adolescentes estudados.

Alguns estudos realizados anteriormente por diversos autores (Nichol, Janssen, & Pickett, 2010; Rosenberg et al., 2010; Yan, Voorhees, Clifton, & Burnier, 2010), demonstraram que a percepção do meio influencia a prática de AF. Os mesmos autores relataram que características como a existência de ciclovias e caminhos pedestres estão associados a maiores níveis de AF por parte da população mais jovem. Os resultados obtidos através deste estudo demonstraram que apesar do facto de existirem infraestruturas específicas para caminhar e andar de bicicleta, e independentemente do estado das mesmas, isso não influencia a sua utilização por parte dos adolescentes. Mas, e de acordo com o estudo realizado por Smith, Troped, McDonough e DeFreese (2015), a existência de uma boa rede de comunicação, ou seja, caminhos e atalhos para chegar ao mesmo destino, favorece o TA desta faixa etária.

Outra das variáveis analisadas no presente estudo foi o nível de segurança, pois, de acordo com Molnar, Gotmaker, Bull e Bulka (2004), existe uma relação significativa entre a insegurança e baixos níveis de AF em adolescentes, algo que não se verificou na amostra estudada. Estudos como os de Mota, Almeida, Santos e Ribeiro (2005) e Babey et al. (2008) também não encontraram qualquer relação entre a AF e a percepção de segurança.

No que toca ao apoio social, um estudo realizado por Edwardson e Trish (2010), mostrou que a influência dos pais é pouco conclusiva quando falamos de

adolescentes, dados que veem de encontro aos encontrados neste estudo. Apesar de existirem alunos com uma boa percepção de apoio, não significa que esses pratiquem mais AF do que os que reportaram o contrário. Estes resultados vêm em contradição dos obtidos por outros autores (Beets, Vogel, Forlaw & Cardinal, 2006; Cheng, Mendonça & Junior, 2013; Duncan, Duncan & Strycker, 2005), em que o apoio social por parte dos pais se associou de forma direta com o nível de AF dos adolescentes.

Vários autores (Stewart et al. 2003; Raudsep, 2006; Gustafson & Rhodes, 2006; Trost, et al., 2003), reportaram níveis mais altos de apoio e importância da prática de AF para os rapazes, comparado com as raparigas, algo que não acontece no presente estudo, tendo as raparigas melhor percepção do incentivo dos pais relativamente à prática de AF, apesar de ser um número pouco significativo.

2. Limitações Globais do Estudo

Este estudo teve algumas limitações, nomeadamente o uso de escalas de percepção, e o uso de uma amostra pequena e não representativa da cidade. Também não foi obtida qualquer informação do nível de AF dos pais, podendo os adolescentes terem uma baixa percepção de incentivo verbal, mas terem outro tipo de apoio para a prática de AF.

Apesar disso, apresenta uma boa análise específica e de fácil entendimento de algumas variáveis importantes para a investigação nesta área, como por exemplo a comparação não apenas com total de AF, mas com a variável específica de TA.

3. Perspetivas do Estudo

Ao concluirmos este trabalho gostaríamos de deixar algumas considerações que poderão contribuir futuras linhas de investigação.

Sendo os adolescentes a base do futuro da sociedade, torna-se relevante estudar os motivos que os levam a adotar um estilo de vida saudável, de modo a prevenir diversos problemas de saúde. Nos últimos anos têm sido realizados alguns estudos neste âmbito, mas a literatura existente para o contexto da sociedade portuguesa ainda se apresenta numa fase inicial.

Esta é sem dúvida uma das áreas de estudo a ser aprofundada relativamente à prática de AF, pelo que, de futuro, sugerimos expandir o total da amostra, o que poderá enriquecer o conhecimento. Outra sugestão passa por incluir os pais, tanto no nível de AF dos mesmos, como na perceção de importância da prática. Outras variáveis podem ser estudadas assim como a relação da capacidade cardiorrespiratória dos adolescentes com as formas de deslocação.

4. Conclusões

Em modo de conclusão, o estudo foi um importante ponto de partida para perceber de que modo o ambiente que rodeia os indivíduos pode influenciar na sua prática de AF. Estudos como estes tornam-se uma importante ferramenta na promoção de vida saudável dos adolescentes.

Os objetivos do estudo foram cumpridos, pelo que os resultados obtidos demonstraram que o DA dos adolescentes parece estar relacionado com a rede de comunicação da zona de residência, e não com a existência de infraestruturas próprias para o efeito. Esta faixa etária parece ter preferência por caminhos mais rápidos para um fim de DA e não propriamente como prática de AF. Além do mais não mostrou relação entre a segurança e a AF, pelo que a perceção de segurança demonstrou que a maioria da amostra considera a cidade segura, mas isso não influencia o DA.

No domínio do apoio social, os resultados demonstraram que este não influencia a prática de AF do grupo de adolescentes estudados. O apoio social analisado no presente estudo disse respeito ao incentivo para a prática de AF por parte dos pais dos inquiridos. Os resultados mostraram que aqueles que tinham mais incentivo não praticam maiores níveis de AF do que aqueles que reportaram baixos níveis de incentivo.

A adolescência é uma etapa importante onde os hábitos relacionados com estilos de vida saudáveis são adquiridos, hábitos esses que continuam pela vida adulta. É por isso importante aprofundar os estudos nesta área e perceber de que forma as crianças e jovens são influenciados de modo a adquirirem estilos de vida saudáveis.

Referências Bibliográficas Gerais

- ACSM. (2009). *ACSM - Guidelines for exercise testing and prescription*. Wolters Kluwer - Lippincott.
- Agency, E. P. (2003). *Travel and Environmental Implications of School Sitting*. Washington: Environmental Protection Agency.
- Andersen, L., Lawlor, A., Cooper, R., Froberg, K., & Anderssen, A. (2008). Physical fitness in relation to transport to school in adolescents: the Danish youth and sports study. . *Scand J Med Sci Sports*.
- Babey, D., & etal. (2008). Physical activity among adolescents when do parks matter? *Am J Prev Med*.
- Barata, T. (2007). *Mexa-se... pela sua saúde*. D. Quixote Ed.
- Beets, M., Cardinal, B., & Alderman, B. (2012). Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. . *Health Educ Behav*.
- Beets, M., Vogel, R., Chapman, S., Pitetti, K., & Cardinal, B. (2007). Parent's social support for children's outdoor physical activity: do weekdays and weekends matter? . *Sex Roles*.
- Beets, M., Vogel, R., Forlaw, L., Pitetti, K., & Cardinal, B. (2006). Social support and youth physical activity: the role of provider and type. . *Am J Health Behav* .
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of Physical Activity: Determinants, well-being and interventions 2nd Edition*. London: Routledge.
- Brownson, R., Hoehner, C., Day, K., Forsyth, A., & Sallis, J. (2009). Measuring the built environment for physical activity: state of the science. *Am J Prev Med*, S99-123 e12.
- Carmo, I., Santos, O., Camolas, J., Vieira, J., Carreira, M., Medina, L., . . . Galvaotes, A. (2007). Overweight and obesity in Portugal: national prevalence in 2003–2005. *National Prevalence of Obesity*.
- Carver, A., Timperio, A., & Crawford, D. (2008). Perceptions of Neighborhood Safety and Physical Activity Among Youth: The CLAN Study. *Journal of Physical Activity & Health*.

- Cheng, L., Mendonça, G., & Júnior, J. (2014). Physical activity in adolescents: analysis of social influence of parents and friends. *Jornal de Pediatria*, 90(1):35–41.
- Craggs, C., Corder, K., Sluijs, E., & Griffin, S. (2011). Determinants of change in physical activity in children and adolescents. A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*.
- Davison, K., & Lawson, C. (2006). Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 3.
- Davison, K., Cutting, T., & Birch, L. (2003). Parents' activity-related parenting practices predict girls' physical activity. . *Med Sci Sports Exerc*.
- Deforche, B., Dyck, D., Verloigne, M., & Bourdeaudhuij, D. (2010). Perceived social and physical environmental correlates of physical activity in older adolescents and the moderating effect of self-efficacy. *Preventive Medicine*.
- Desporto, O. N. (2010). Obtido de
<http://observatorio.idesporto.pt/Conteudos.aspx?id=3>
- Ding, D., Sallis, J., Kerr, J., Lee, S., & Rosenberg, D. (2011). Neighborhood environment and physical activity among youth a review. *American Journal of Preventive Medicine*.
- Duncan, S., Duncan, T., & Strycker, L. (2005). Sources and types of social support in youth physical activity. . *Health Psychology*.
- Edwardson, C., & Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*.
- Ezquerro, E., Idoate, M., & Barrero, E. (2003). *Exercício físico - o talismã da saúde*. Everest .
- Ferreira, I., Horst, K., Kremers, S., Lenthe, F., & Brug, J. (2007). Environmental correlates of physical activity in youth-a review and update. . *Obesity Reviews*.
- Ferreira, J. (2010). *Prevalência de obesidade infanto-juvenil: associação com os hábitos alimentares, actividade física e comportamentos sedentários dos adolescentes escolarizados de Portugal Continental (tese doutoramento)*.

- Figueira, J. (2000). Influência da família na atividade física de adolescentes. . *Conexões, Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP* .
- Folgado, B. (2016). Validação de questionário sobre associação entre as características do envolvimento físico, suporte social e atividade física em adolescentes portugueses. (Dissertação Mesrado). *Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro*.
- Foster, S., & Giles-Corti, B. (2008). The built environment, neighborhood crime and constrained physical activity: an exploration of inconsistent findings. . *Preventive Medecine*.
- Garcia-Cervantes, L., Rodríguez-Romo, G., Esteban-Cornejo, I., Cabanas-Sanchez, V., Delgado-Alfonso, A., Castro-Piñero, J., & Veiga, O. (2016). Perceived environment in relation to objective and self-reported physical activity in Spanish youth. The UP&DOWN study. *Journal of Sports Sciences*, 34:15,1423-1429.
- Gordon-Larsen, P., McMurray, R., & Popkin, B. (2000).). Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns. . *Pediatrics*.
- Gustafson, S., & Rhodes, R. (2006). : Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. . *Sports Medicine* .
- Hauer, A. (2011). *Perfis Motivacionaos para diferentes tipos de Atividades Físicas (Mestre)*. Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.
- IPAQ. (n.d.). *Retirado de*. Obtido de <http://www.ipaq.ki.se/>
- Kremer, P., Leslie, E., Toumbourou, W., & William, W. (2010). Gender differences in personal, social and environmental influences on active travel to and from school for Australian adolescents. *Journal of science and medicine in sport*.
- Limstrand, T. (2008). Environmental characteristics relevant to young people's use of sports facilities: a review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports.*, 18(3), 275-287.
- Loureiro , L., Matos, M., Santos, M., Mota, J., & Diniz, J. (2010). Neiborhood and physical activities of Portuguese adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7:33.

- Loureiro, L. (2010). A Prática Desportiva e a Atividade Física em Adolescentes Portugueses: Género, Ambiente e Lazer. (Tese Doutoramento). *Faculdade de Motricidade Humana*.
- Mendoza, J., Watson, K., Cerin, E., Nga, N., Baranowski, T., & Nicklas, T. (2011). Active Commuting to School and Association With Physical Activity and Adiposity Among US Youth. *Journal of Physical activity & Health*.
- Molnar, B., Gotmaker, S., Bull, F., & Buka, S. (2004). Unsafe to play? Neighborhood disorder and lack of safety predict reduced physical activity among urban children and adolescents. . *Am J Health Promot*.
- Mota, J., Almeida, M., Santos, P., & Ribeiro, J. (2005). Perceived Neighborhood Environments and physical activity in adolescents. *Preventive Medicine*.
- Mota, J., Gomes, H., Almeida, M., Ribeiro, J., Carvalho, J., & Santos, M. (2007). Active versus passive transportation to school – differences in screen time, socio-economic position and perceived environmental characteristics in adolescent girls. . *Faculdade Desporto Universidade do Porto*.
- Neumark-Sztainer,, D., Story, M., Hannan, P., Tharp, T., & Rex, J. (2003). Factors associated with changes in physical activity: a cohort study of inactive adolescent girls. *Arch Pediatr Adolesc Med*.
- Nichol, M., Janssen, I., & Pickett, W. (2010). Associations between neighborhood safety, availability of recreational facilities, and adolescent physical activity among Canadian youth. *Journal of Physical Activity and Health*.
- Owen, N., Leslie, E., Salmon, J., & Fotheringham, M. (2000). Environmental determinants of physical activity and sedentary behaviour. *Exercise Sports Sciences Review*.
- Oyeyemi, A., Ishaku, C., Deforche, B., Oyeyemi, A., Bourdeaudhuij, I., & Dyck, D. (2014). Perception of built environmental factors and physical activity among adolescents in Nigeria. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11:56.
- Padez, C., Fernandes, T., Mourão, I., Moreira, P., & Rosado, V. (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*.

- Pugliese, J., & Tinsley, B. (2007). Parental socialization of child and adolescent physical activity: a meta-analysis. . *J Fam Psychol*.
- Reimers, A., Jekauc, D., Mess, F., Mewes, N., & Woll, A. (2012). Validity and reliability of a self-report instrument to assess social support and physical environmental correlates of physical activity in adolescents. *Public Health*.
- Rice, F. (2000). *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura*. Madrid: Prentice Hall.
- Romero, A. (2005). Low-income neighborhood barriers and resources for adolescents' physical activity. . *Journal of Adolescent Health*.
- Rosenberg, D., Sallis, J., Kerr, J., Maher, J., Norman, G., Durant, N., & Saelens, B. (2010). Brief scales to assess physical activity and sedentary equipment in the home. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Saelens, B., & Handy, S. (2008). Built environment correlates of walking: a review. . *Med Sci Sports Exerc*.
- Sallis, J. (2006). *Social and Environmental Correlates of Youth Physical Activity. Paper presented at the Children, Physical Activity & Health. The 4th European Youth Heart Study Symposium Odense, Denmark*. Obtido de <http://www.eyhs-satellite.sdu.dk/Speakersinfo.html>.
- Sallis, J., & Owen. (1999). *Physical activity and behavioral medicine*. Thousand Oaks: Sage.
- Sallis, J., Cervero, R., Ascher, W., Henderson, K., Kraft, M., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*.
- Sallis, J., Patrick, K., & Long, B. (1994). Physical Activity Guidelines for Adolescents: Consensus Statement. *Pediatric Exercise Science*, 302-314.
- Sallis, J., Prochaska, J., & Taylor, W. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc*, 32, 963 - 975.
- Santos, M., Page, A., Cooper, A., Ribeiro, J., & Mota, J. (2008). Perceptions of the built environment in relation to physical activity in Portuguese adolescents. *Health & Place*.

- Silva, I. (2015). Associação Entre Prática De Atividade Física E Características Do Ambiente (Tese Doutorado). *Universidade Federal De Pelotas*.
- Smith, A., Troped, P., McDonough, M., & DeFreese, J. (2015). Youth perceptions of how neighborhood physical environment and peers affect physical activity: a focus group study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Spittaels, H., Foster, C., Oppet, J., Rutter, H., Oja, P., Sjöström, M., & Bourdeaudhuij, I. (2009). Assessment of environmental correlates of physical activity: development of a European questionnaire. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Spittaels, H., Verloigne, M., Gidlow, C., Gloanec, J., Titze, S., Foster, C., & Bourdeaudhuij, I. (2010). Measuring physical activity-related environmental factors: reliability and predictive validity of the European environmental questionnaire ALPHA. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Springer, A., Kelder, S., & Hoelscher, D. (2006). Social support, physical activity and sedentary behavior among 6th grade girls: a crosssectional study. *Int J Behav Nutr Phys Act*.
- Trost, S., Sallis, J., Pate, R., Freedson, P., Taylor, W., & Dowda, M. (2003). Evaluating a Model of Parental Influence on Youth Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(4):277–282.
- Trost, S., Sallis, J., Pate, R., Freedson, P., Taylor, W., & Dowda, M. (2003). Evaluating a Model of Parental Influence on Youth Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine*.
- Voight, L. (2006). *Ginástica Localizada: Métodos e Sistemas*. Sprint.
- Wang, Y., & Lobstein, T. (2006). Worldwide trends in childhood overweight and obesity. *International Journal of Pediatric Obesity*.
- Welk, G., Wood, K., & Morss, G. (2003).). Parental influences on physical activity in children: An exploration of potential mechanisms. *Pediatric Exercise Science*.
- WHO. (2003). Health and Development Through Physical Activity and Sport.

- WHO. (2007). *Steps to health. A European framework to promote physical activity for health*. Obtido de <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physicalactivity/publications/2007/steps-to-health.-a-european-framework-to-promotephysical-activity-for-health-2007>
- WHO. (2014). Global status report. *noncommunicable diseases*.
- WHO. (2015). Factsheets on health-enhancing physical activity in the 28 european union member states of the who european region.
- Wijnhoven, T., Raaij, J., Spinelij, A., Starc, G., Hassapidou, M., Spiroski, L., . . . Breda, J. (2014). WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: body mass index and level of overweight among 6–9-year-old children from school year 2007/2008 to school year 2009/2010. *Bmc Public Health*.
- Yan, A., Voorhees, C., Clifton, K., & Burnier, C. (2010). "Do you see what I see?" Correlates of multidimensional measures of neighborhood types and perceived physical activity-related neighborhood barriers and facilitators for urban youth. *Preventive Medicine*.

Anexos

Anexo I – Questionário

Anexo I

Atividade Física dos Jovens e a percepção do ambiente onde residem

Gostaríamos de conhecer a forma como fazes atividade física e a tua opinião sobre o lugar onde resides. Por favor, responde com a maior sinceridade, usa apenas uma resposta para cada pergunta e pensa que aqui não existem respostas corretas ou incorretas. A informação recolhida neste questionário será tratada de forma confidencial. Muito obrigado pela tua ajuda.

Nome: _____ n.º _____ Escola: _____

Idade: _____ Género: _____; Morada: _____

Cidade: _____ Código postal: _____ - _____;

Qual o nível académico da tua mãe: 1º ciclo; 2º e 3º ciclo; Secundário; Superior

N.º de voltas no teste de vai-e-vem (Preencher pelo professor): _____ voltas

Percepção do meio

Marca com a resposta adequada

1 - Qual o tipo de casa mais frequente na zona onde vives?

A **zona onde vives** é a área ao redor da tua casa e que pode ser percorrida a pé em 10 a 15 min, o que representa um raio de 1 a 2 Km.

Tipo de casa:	Nenhuma	Poucas	A metade	A maioria	Todas
a) Vivendas, casas individuais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Casas geminadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Apartamentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2 - Distâncias que percorres

Qual o tempo que levas a chegar, a pé, desde tua casa ao locais apresentados abaixo?

O mais perto:	1-5 min	6-10 min	11-20 min	21-30 min	> 30 min
a) Lojas (supermercado, padaria, cabeleireiro, farmácia ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Supermercado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Serviços locais (banco, correios...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Bar, cafés, restaurantes...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Restaurante ou loja de comida rápida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Paragem de transporte público (autocarro, metro, comboio...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Instalações desportivas (polidesportivo, ginásio, piscina...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Áreas recreativas ao ar livre (parques, praia...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3- Lugares para onde se pode ir caminhar ou andar de bicicleta

Para andar a pé ou de bicicleta, na zona onde vives existe ...	Nada correto	Algo correto	Bastante correto	Muito correto
a) Passeios para caminhar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Áreas para pedestres e percursos pedestres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Ciclovia, ou rotas ou trilhas adequadas para andar de bicicletas devidamente assinaladas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Caminhos para andar de bicicleta separados dos carros e motas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4 - Estado da infraestrutura para caminhar e andar de bicicleta

Na zona onde vives:	Nada correto	Algo correto	Bastante correto	Muito correto
a) As zonas para caminhar estão em bom estado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) As ciclovias estão em bom estado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Instalações de recreação pública, parques ou outros espaços abertos estão em boas condições	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5 - Segurança do Bairro

Nível de segurança onde vivo. Estou de acordo com ...	Nada correto	Algo correto	Bastante correto	Muito correto
a) Não é seguro deixar a bicicleta na rua nem sequer presa com cadeado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Não posso atravessar as ruas com muito trânsito de forma segura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Caminhar não é seguro devido ao tráfego	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Andar de bicicleta não é seguro devido ao trânsito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Não me sinto seguro no meu bairro durante o dia, devido à alta taxa de criminalidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6 - A zona onde moras é agradável para caminhar e andar de bicicleta?

A zona onde vivo:	Nada correto	Algo correto	Bastante correto	Muito correto
a) Tem um ambiente agradável para caminhadas e ciclismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nenhum	Alguns	Bastantes	Muitos
b) Os edifícios estão limpos e sem grafites (desenhos nas paredes)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Existem muitas árvores na rua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Existem prédios mal conservados, vazios ou feios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7- Rede de comunicação para sair a caminhar e andar de bicicleta

Na zona onde vives:	Muito em desacordo	Algo em desacordo	Algo em acordo	Muito de Acordo
a) Existem muitos caminhos e atalhos para caminhar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) É mais rápido ir de bicicleta do que ir de carro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Existem muitos cruzamentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Existem diferentes maneiras de chegar ao mesmo lugar (não é necessário seguir sempre o mesmo caminho)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8- Atividades em casa

	Por favor, assinala Sim ou Não	
	Sim	Não
a) Tens bicicleta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Tens um jardim (horta, pátio...)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Tens material desportivo pequeno como bola, raquete, etc. ...?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Tens material para fazer exercício como pesos, tapete rolante, bicicleta estática, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Tens carro ou moto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Tens cão?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9- A. Qual distância de tua casa à escola onde estudas?

A distância da minha casa à escola é de _____ quilómetros

9.1 - Na tua escola existem

	Por favor, assinala Sim ou Não	
	Sim	Não
a) Escadas rolantes ou elevadores disponíveis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Escadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Ginásio ou equipamento desportivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Bicicletas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Um lugar seguro para deixar as bicicletas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Espaço suficiente para estacionar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Duches e balneários	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Oportunidade para fazer exercício (por exemplo atividades desportivas extracurriculares)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Clubes ou associações desportivas (por exemplo clube de atletismo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Percepção do ambiente físico

10- Na zona onde vives existem instalações desportivas que estão sempre acessíveis (por exemplo, campos de futebol)

Nenhumas Poucas Várias Muitas

11- Na zona onde vives existem clubes desportivos?

Nenhum Poucos Vários Muitos

12- Na zona onde vives existem instituições comerciais de desporto? (por exemplo, ginásios)

Nenhumas Poucas Várias Muitas

13- Na zona onde vives existem parques para brincar ou jogar?

Nenhum Poucos Vários Muitos

14- Como é a segurança dos espaços públicos de lazer da zona onde vives? (por exemplo, se existem roubos, violência, etc.)

Muito inseguras Bastante inseguras Bastante seguras Muito seguras

15- Para caminhar e andar de bicicleta, a zona onde vivo é:

Nada agradável Pouco agradável Bastante agradável Muito agradável

16- Na zona onde vivo pode-se ir a caminhar a lojas e serviços (por exemplo, bancos, bibliotecas, etc.)

Muito mal Bastante mal Bastante bem Muito bem

17- Desde a zona onde vivo, pode-se ir a caminhar até as paragens de autocarro (metro, comboio, etc.)

Muito mal Bastante mal Bastante bem Muito bem

Percepção do apoio social

18- Com que frequência fazes desporto com os teus amigos?

Nunca Raramente Frequentemente Sempre

19- Com que frequência perguntas aos teus amigos se querem jogar ou fazer desporto contigo (por exemplo jogar futebol, andar de bicicleta, etc.)

Nunca Raramente Frequentemente Sempre

20- Com que frequência os teus amigos te perguntam se queres ir jogar ou fazer desporto com eles (por exemplo jogar futebol, andar de bicicleta, etc.)

Nunca Raramente Frequentemente Sempre

21- Com que frequência apoiam os teus pais a tua atividade desportiva (por exemplo comprarem material desportivo, etc.)

Nunca Raramente Frequentemente Sempre

22- Com que frequência o teu desporto é tema de uma conversa na tua família?

Nunca Raramente Frequentemente Sempre

23- Quanto é importante para os teus pais que tu pratiques desporto?

Não é importante Algo importante Bastante importante Muito importante

24- Quanto interesse mostram os teus pais acerca do desporto que praticas?

Nenhum Pouco Bastante Muito

25- Com que frequência os teus pais te veem a praticar desporto?

Nunca

Raramente

Frequentemente

Sempre

Atividade física na escola

Esta parte é sobre atividade física que fizeste nos últimos 7 dias, durante o horário escolar (classes e recreio). O transporte ou a forma de ir para a escola não é incluído neste ponto.

A. Durante as aulas de Educação Física

26- Quantas aulas de educação física tiveste nos últimos 7 dias?

Nenhuma 1 aula 2 aulas 3 aulas 4 aulas Outro, exactamente... aula



No total, quanto tempo tiveste de educação física a realizar atividade física como praticar desporto, correr, dançar, jogar. Faz a soma de toda a semana, mas apenas as ocasiões em que participas ativamente pelo menos 10 minutos de forma contínua?

_____ horas _____ minutos de atividade física durante os últimos 7 dias.

B. Durante os recreios

Durante os últimos 7 dias, quantos dias fizeste as seguintes atividades, nos recreios, durante pelo menos 10 minutos de forma contínua. Não incluas as atividades que não duraram pelo menos 10 minutos

27- Caminhar

nunca 1 dia 2 dias 3 dias 4 dias 5 dias



Quanto tempo gastas a caminhar nestes dias durante o recreio?

_____ horas _____ minutos por dia

28- Atividade física vigorosa, que implica um grande esforço física e te faz respirar muito mais forte que o normal (por exemplo correr, etc.)

nunca 1 dia 2 dias 3 dias 4 dias 5 dias



Quanto tempo gastas em atividades físicas vigorosas nestes dias durante o recreio?

_____ horas _____ minutos por dia

29- Atividade física moderada, que implica um esforço físico moderado e te faz respirar um pouco mais forte que o normal (por exemplo dançar, etc.)

nunca 1 dia 2 dias 3 dias 4 dias 5 dias



Quanto tempo gastas em atividades físicas moderadas nestes dias durante o recreio?

_____ horas _____ minutos por dia

Tarefas domésticas e de Jardim

Esta segunda parte é sobre a atividade física que fizeste nos últimos 7 dias em casa ou no jardim.

30 - Durante os últimos 7 dias , em quantos fizeste, em casa ou no jardim, pelo menos 10 minutos de atividade física sem interrupções que implique um esforço moderado que te faça respirar mais do que o normal (por exemplo mover cargas pesadas, esfregar o chão, varrer, etc.) Não incluas as atividades que duraram menos de 10 minutos.

nunca 1 dia 2 dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

Quanto tempo dedicas normalmente a estas atividades em casa ou no jardim num deste dias?

_____ horas _____ minutos por dia

Transporte e Atividade Física

Estas perguntas são como te deslocaste de um lugar para o outro, incluindo lugares como a escola, lojas, cinema, etc., nos últimos 7 dias.

Durante os últimos 7 dias, em quantos viajaste pelo menos 10 minutos de forma continua. Não incluas as atividades que duraram menos de 10 minutos.

31 - Em um veículo a motor (como por exemplo o carro, comboio, autocarro, moto, metro, etc.)

nunca 1 dia 2 dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

Quanto tempo gastas normalmente a viajar em veículos a motor num destes dias?

_____ horas _____ minutos por dia

32 - De bicicleta

Nunca 1 dia 2 dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

Quanto tempo gastas nestes dias a andar de bicicleta de um lugar para o outro?

_____ horas _____ minutos por dia

33 - A caminhar

Nunca 1 dia 2 dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

Quanto tempo gastas nestes dias a caminhar de um lugar para o outro?

_____ horas _____ minutos por dia

Atividade física durante o tempo de lazer, desporto e tempo livre

Esta seção é sobre toda a atividade física que fizeste nos últimos 7 dias, apenas no que diz respeito ao lazer, prática de desporto, treino ou divertimento.

Nos últimos 7 dias, em quantos fizeste uma das seguintes atividades, pelo menos 10 minutos de forma contínua, durante o teu tempo livre. Não incluas as atividades que duraram menos de 10 minutos de forma contínua.

34- Caminhar

nunca 1 dia 2 dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

Quanto tempo gastas em atividades físicas vigorosas nestes dias durante o recreio?

_____ horas _____ minutos por dia

35- Atividade física vigorosa, que implica um grande esforço físico e te faz respirar muito mais forte que o normal (por exemplo correr, andar de bicicleta ou nadar rápido, jogar futebol, etc.).

nunca 1 dia 2 dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

Quanto tempo gastas em atividades físicas vigorosas nestes dias durante o teu tempo livre?

_____ horas _____ minutos por dia

36- Atividade física moderada, que implica um esforço físico moderado e te faz respirar um pouco mais forte que o normal (por exemplo nadar ou andar de bicicleta devagar, etc.)

nunca 1 dia 2 dias 3 dias 4 dias 5 dias 6 dias 7 dias

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

Quanto tempo gastas normalmente num destes dias em atividade física moderada no teu tempo livre?

_____ horas _____ minutos por dia

Muito Obrigado pela tua colaboração !!!