

PERFIL DO ESTILO DE VIDA E PRÁTICAS LÚDICO-DESPORTIVAS DE ADOLESCENTES DE FLORIANÓPOLIS/SC

Andressa Ribeiro Contreira¹
Gislaine Contessoto Pizzo²
Francielli Ferreira da Rocha³
Viviane Aparecida Pereira dos Santos⁴
Thais Silva Beltrame⁵

CONTREIRA, A. R.; PIZZO, G. C.; ROCHA, F. F. da; SANTOS, V. A. P. dos; BELTRAME, T. S. Perfil do estilo de vida e práticas lúdico-desportivas de adolescentes de Florianópolis/SC. *Arq. Cienc. Saúde UNIPAR*, Umuarama, v. 20, n. 1, p. 33-40, jan./abr. 2017.

RESUMO: A prática de atividade física é preconizada para a adoção de um estilo de vida ativo. Contudo, estilos de vida sedentários vêm se tornando habituais na vida de adolescentes. Objetivou-se investigar o perfil do estilo de vida de adolescentes de Florianópolis/SC. Este estudo com delineamento transversal caracteriza-se como descritivo observacional associativo. Participaram 108 adolescentes de 11 a 13 anos, de ambos os sexos, de uma escola pública de Florianópolis/SC. A seleção dos participantes foi de forma intencional não-probabilística. Avaliou-se o estilo de vida por meio do Inventário de Estilo de Vida na Infância e Adolescência. A associação entre as variáveis foi verificada pelo Teste Qui-quadrado (X^2) ou Exato de Fisher, adotando-se $p < 0,05$. Ocorreu associação significativa entre a atividade jogar videogame e o sexo masculino; houve tendência para o sexo masculino para realização das atividades andar de skate e jogar bola e para o sexo feminino para realização da atividade ir ao cinema/shopping. Na participação sociocultural e esportiva os hábitos se mostraram similares entre os sexos. No geral, o estilo de vida dos adolescentes de Florianópolis mostrou-se semelhante, contudo as meninas apresentaram tendência para realização de atividades mais sedentárias como ir ao cinema/shopping, enquanto que atividades mais ativas como jogar bola e andar de skate estiveram associadas ao sexo masculino.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescente. Atividade Motora. Estilo de vida.

RECREATIONAL SPORTS PRACTICE AND LIFESTYLE PROFILE OF ADOLESCENTS FROM FLORIANÓPOLIS/SC

ABSTRACT: Regular physical activity is recommended for an active lifestyle. However, sedentary lifestyles have become routine in the lives of adolescents. This study aimed to investigate the lifestyle profile of adolescents in Florianópolis, state of Santa Catarina, in Brazil. A total of 108 adolescents aged between 11 and 13 years, of both genders in a public school in the city of Florianópolis/SC participated in this study. The participants' lifestyles were assessed through the Lifestyle Inventory in Childhood and Adolescence. The association between variables was assessed through the Chi-square test (X^2) or Fisher's exact test. A significance level of $p < 0.05$ was adopted. There was a significant association between "video game playing" and male participants. In addition, there was a tendency for male participants to perform activities such as skating and playing ball, and for female participants to perform the activity of going to the movies/mall. Habits were considered similar between genders in sociocultural and sports participation. Overall, the lifestyles of adolescents in Florianópolis were similar, but girls tended to perform more sedentary activities such as going to the movies/mall, while more active activities, such as playing ball and skateboarding activities were associated with boys.

KEYWORDS: Adolescents. Life Style. Motor Activity.

Introdução

Pesquisas apontam que a adoção de estilos de vida ativos é benéfica à saúde em todas as fases da vida (SEABRA et al., 2007). Embora essas recomendações sejam preconizadas, tem sido verificada com frequência na literatura nacional e internacional a presença de estilos de vida tipicamente sedentários não só para adultos, mas também para crianças e adolescentes (PIERON, 2004; MACK; DAY, 2010). Para estes últimos, os dados são considerados alarmantes, tendo em vista que neste período podem ser construídos hábitos favoráveis ou não há prática de atividades físicas e esportivas que serão agregados nas faixas etárias subsequentes (ORSANO et al., 2010).

Mack; Day (2010) desenvolveram um estudo com adolescentes em Hong Kong, com vistas a avaliar as tendências para participação em atividades físicas e esportes. Os

resultados revelaram que a participação nos esportes sofreu um decréscimo, enquanto as atividades sedentárias aumentaram durante o período de cinco anos. Pesquisa recente desenvolvida no Brasil por Romero; Borges; Villar (2015) vai ao encontro desta tendência, ao apontar que dos 454 adolescentes de escolas públicas avaliados, 59,9% foram considerados insuficientemente ativos, com prevalência de atividades sedentárias como televisão e computador.

A atividade física realizada no tempo de lazer leva a um aumento no dispêndio energético, com potenciais influências no estado de saúde das pessoas proporcionando benefícios como a sensação de bem-estar físico e mental, diminuição dos gastos com saúde e redução dos fatores de risco para doenças crônico-degenerativas (NAHAS, 2003; ECULCAS; MOTA, 2005). Em crianças e adolescentes, a participação em atividades físicas de lazer ou recreacionais é importante para a redução da obesidade, sendo identificada como um media-

DOI: <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v21i1.2017.6073>

¹Doutoranda pelo Programa de Pós-graduação Associado em Educação Física UEM/UEL.

Autor para correspondência: Andressa Ribeiro Contreira **Telefone:** (44) 9712-9198 **E-mail:** andressacontreira@gmail.com

²Mestranda pelo Programa de Pós-graduação Associado em Educação Física UEM/UEL. gislainecontessoto@gmail.com

³Mestranda pelo Programa de Pós-graduação Associado em Educação Física UEM/UEL. franciellirocha13@gmail.com

⁴Doutoranda pelo Programa de Pós-graduação Associado em Educação Física UEM/UEL. Professora da Fundação Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Mandaguari (FAFIMAN). vivi.aps01@gmail.com

⁵Doutora em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Professora da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). tsbeltrame@gmail.com

dor para a saúde cardiovascular (FAUGHT, 2005). Ademais, quando associada a hábitos saudáveis a prática de atividades físicas auxilia na promoção da saúde das crianças e adolescentes. É necessário, contudo, uma mudança nos hábitos alimentares nesta população, a partir da redução do consumo de alimentos de alto valor calórico como refrigerantes e doces e o aumento do consumo de alimentos saudáveis como frutas e verduras (BANKOFF; ZAMAI, 2015). Nessa perspectiva, os contextos primários (casa e a escola) onde as crianças e adolescentes estão inseridos devem implementar estratégias específicas objetivando a reeducação alimentar, contribuindo para uma sociedade mais consciente quanto aos cuidados com a saúde (BANKOFF; ZAMAI, 2015).

Investigações sobre o estilo de vida de crianças e adolescentes têm sido desenvolvidas em vários países obtendo-se resultados diversos. Graf et al., (2004) verificaram correlação positiva de estilos de vida ativos com o desenvolvimento motor de crianças alemãs. Castillo; Balaguer; García, (2007) constataram que quanto maior o envolvimento dos jovens espanhóis com práticas de atividades físicas, menor seu envolvimento com o uso de álcool e outras substâncias. Em contrapartida, outros países da Europa identificaram baixo percentual de participação em atividades desportivas, independente do sexo e faixa etária dos jovens (PIERON, 2004).

No Brasil, os achados de algumas pesquisas com crianças e adolescentes também evidenciaram alta frequência de hábitos sedentários como assistir televisão e escutar música, bem como preferências por atividades com menor exigência de esforço físico ou baixa movimentação corporal, principalmente para meninas (POLETTO, 2001; BERGMANN, 2006; BURGOS et al., 2009; LOPES; GOUVEIA; RODRIGUES, 2010; ROMERO; BORGES; VILLAR, 2015). As informações apresentadas alertam para a presença de hábitos negativos quanto à prática de atividade física nessa faixa etária para ambos os sexos, e deve-se considerar que a qualidade das experiências vivenciadas é determinante para a aquisição de habilidades que podem ser utilizadas para o futuro engajamento em atividades físicas ou esportivas (PIERON, 2004).

Nesse sentido, verifica-se a necessidade de maiores investigações sobre os fenômenos relacionados ao cotidiano de crianças e adolescentes, já que nesta fase da vida eles são sensíveis às condições que o ambiente proporciona, o que vem a alterar seu comportamento (POLETTO, 2001). Diante dessas considerações, esse estudo objetivou investigar o perfil do estilo de vida e práticas lúdico-desportivas de adolescentes de Florianópolis/SC.

Materiais e Métodos

A pesquisa foi realizada de acordo com a resolução no 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e foram aprovados os procedimentos éticos e metodológicos pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina (CEPSH/UEDESC), sob protocolo no 224/2010. Esta pesquisa de cunho descritivo observacional associativo visou a observar, registrar e analisar os fenômenos ou fatos sem manipulá-los (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012).

Participaram do estudo 108 adolescentes (36 meninos e 72 meninas), com idades de 11 a 13 anos (média de

idade 11,31 anos) de uma escola da rede estadual de ensino localizada na região central de Florianópolis/SC. A seleção da instituição foi feita de forma intencional por ser uma considerada a maior instituição estadual da América Latina, bem como pelo fato de atender escolares de todas as regiões de Florianópolis/SC. A seleção dos participantes foi de forma intencional não probabilística, conforme a disponibilidade dos alunos para participação na pesquisa. Os critérios de inclusão considerados foram: Intenção dos escolares para participação voluntária no estudo; faixa etária estabelecida (11, 12 e 13 anos); apresentação da autorização dos pais ou responsáveis por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE); ausência de deficiências cognitivas que impossibilitassem a aplicação do inventário de estilo de vida (indicados pelos professores regentes e professores de Educação Física).

Verificou-se com a equipe pedagógica que cerca de 590 alunos atendiam ao critério de inclusão conforme a faixa etária, contudo, foi permitido pela escola o acesso à somente algumas turmas, totalizando 400 alunos. A partir dessas informações foram entregues 400 termos de consentimento, dos quais se obteve o retorno de 139 com assinatura dos pais/responsáveis. A perda amostral para se chegar ao grupo final de participantes ocorreu devido à indisposição dos alunos para participação, bem como devido ao período de greve escolar (maio a junho de 2011).

Para avaliação das características referentes ao estilo de vida foi utilizado o Inventário de Estilo de Vida na Infância e Adolescência (EVIA) desenvolvido por Sobral (1992) e adaptado à realidade brasileira por Torres e Cardoso (1997) para crianças e adolescentes com idades de 7 a 14 anos, sendo composto por questões referentes aos hábitos de vida nos seguintes aspectos: organização do cotidiano; participação sociocultural; participação em práticas esportivas. Para identificação dos resultados do inventário consideraram-se as respostas mais frequentes apontadas pelos escolares. Foram acrescentadas duas questões relativas à participação dos pais em atividades físicas ou esportes (alternativas sim/não) e nas aulas de educação física (alternativas sim/não), com vistas a atender ao objetivo do estudo.

Para solicitar a permissão do estudo, foram realizados os primeiros contatos com a equipe diretiva da escola (direção e professores) e após o aceite foram iniciados os contatos com os alunos. Vale destacar que as turmas as quais se teve contato foram indicadas pela equipe pedagógica, de maneira que nem todos os alunos tiveram a oportunidade de participar do estudo. Também por indicação da escola, em algumas turmas foi permitido fazer o convite aos alunos na sala de aula e em outras somente nas aulas de Educação Física.

A aplicação do questionário foi realizada individualmente. Ocorreu em ambiente cedido pela escola (sala de aula), iluminado e longe de interferências, com turno e horários combinados previamente com a direção pedagógica. Participaram da pesquisa como avaliadores dois alunos de mestrado e três acadêmicos do curso de Educação Física, que receberam capacitação anteriormente às coletas, a fim de padronizar os procedimentos para aplicação do inventário de estilo de vida. A identificação dos participantes foi registrada por números, de modo a preservar os escolares e atender aos princípios éticos. As coletas foram realizadas no período de

fevereiro a maio de 2011.

Os dados foram tabulados e analisados no pacote estatístico SPSS versão 17.0. Foi realizada estatística descritiva (frequência absoluta e relativa) e estatística inferencial. Para verificação das associações entre as variáveis (sexo/estilo de vida) utilizou-se o teste não paramétrico Qui-quadrado (X^2) ou Exato de Fisher, com cálculo do ajuste residual ≥ 2 . O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

Resultados

Na Tabela 1 são apresentadas as características do estilo de vida dos escolares referentes às atividades realizadas dentro de casa. Constatou-se associação significativa entre a atividade jogar *videogame* e o sexo ($X^2=13,406$; $p=0,001$). De acordo com o ajuste residual (3,7) houve tendência para o sexo masculino realizar esta atividade, revelando que 40%

dos meninos declararam ter o hábito de jogar *videogame*.

Para as demais atividades não foram observadas associações com o sexo (Tabela 1). Destaca-se como atividades mais frequentes escutar música, conversar/brincar com amigos, ajudar nas tarefas domésticas e ver televisão.

Ao considerar as atividades realizadas fora de casa, as frequências são descritas na Tabela 2. Constatou-se associação estatisticamente significativa entre o sexo e as atividades andar de *skate* ($X^2= 5,883$; $p=0,015$) e jogar bola ($X^2=23,553$; $p=0,001$). Segundo o ajuste residual houve tendência para o sexo masculino na realização destas atividades (andar de skate – ajuste residual: 2,4; jogar bola - ajuste residual: 4,9). A atividade ir ao cinema/*shopping* ($X^2= 5,300$; $p=0,021$) também esteve associada ao sexo e conforme o ajuste residual (2,3) houve uma tendência significativa para as meninas na realização desta atividade.

Tabela 1: Distribuição de frequência dos hábitos de vida dos adolescentes de Florianópolis/SC nas atividades realizadas dentro de casa em função do sexo.

	Total (n=108)	Meninos (n=36)	Meninas (n=72)	X^2	P
Atividades dentro de casa	f(%)	f(%)	f(%)		
Horas de sono					
Menos de 8 horas	16 (15,1)	6 (17,1)	10 (14,1)	0,171	0,679
8-12 horas	90 (84,9)	29 (82,9)	61 (85,9)		
Ver televisão					
Muitas vezes	62 (58,5)	22 (62,9)	40 (56,3)	0,410	0,522
Pouco/nunca	85 (80,2)	21 (60,0)	64 (90,1)		
Jogar <i>videogame</i>					
Muitas vezes	21 (19,8)	14 (40,0) [‡]	7 (9,9)	13,406	0,001*
Pouco/nunca	85 (80,2)	21 (60,0)	64 (90,1)		
Leitura de lazer					
Muitas vezes	32 (30,5)	9 (25,7)	23 (32,9)	0,562	0,454
Pouco/nunca	73 (69,5)	26 (74,3)	47 (67,1)		
Escutar música					
Muitas vezes	73 (69,5)	21 (60,0)	52 (74,3)	2,247	0,134
Pouco/nunca	32 (30,5)	14 (40,0)	18 (25,7)		
Conversar/brincar amigos					
Muitas vezes	65 (61,3)	23 (65,7)	42 (59,2)	0,425	0,514
Pouco/nunca	41 (38,7)	12 (34,3)	29 (40,8)		
Estudar					
Muitas vezes	53 (50,5)	15 (42,9)	38 (54,3)	1,219	0,270
Pouco/nunca	52 (49,5)	20 (57,1)	32 (45,7)		
Tarefas domésticas					
Muitas vezes	65 (61,3)	19 (54,3)	46 (64,8)	1,090	0,296
Pouco/nunca	41 (38,7)	16 (45,7)	25 (35,2)		

X^2 = teste Qui-quadrado; p=índice de significância; [‡] Ajuste residual ≥ 2 ; *nível de significância $p < 0,05$.

Ao considerar as atividades realizadas fora de casa, as frequências são descritas na Tabela 2. Constatou-se associação estatisticamente significativa entre o sexo e as atividades andar de skate ($X^2= 5,883$; $p=0,015$) e jogar bola ($X^2=23,553$; $p=0,001$). Segundo o ajuste residual houve tendência para o sexo masculino na realização destas atividades (andar de skate – ajuste residual: 2,4; jogar bola - ajuste re-

sidual: 4,9). A atividade ir ao cinema/*shopping* ($X^2= 5,300$; $p=0,021$) também esteve associada ao sexo e conforme o ajuste residual (2,3) houve uma tendência significativa para as meninas realizarem esta atividade.

Tabela 2: Distribuição de frequência dos hábitos de vida dos adolescentes de Florianópolis/SC nas atividades realizadas fora de casa em função do sexo.

	Total (n=108) f(%)	Meninos (n=36) f(%)	Meninas (n=72) f(%)	X²	P
Atividades fora de casa					
Conversar ou brincar com amigos					
Muitas vezes	61 (58,7)	23 (67,6)	38 (54,3)	1,685	0,194
Pouco/nunca	43 (41,3)	11 (32,4)	32 (45,7)		
Passar a pé					
Muitas vezes	46 (44,2)	17 (50,0)	29 (41,4)	0,682	0,409
Pouco/nunca	58 (55,8)	17 (50,0)	41 (58,6)		
Passar de carro					
Muitas vezes	52 (49,5)	15 (44,1)	37 (52,1)	0,588	0,443
Pouco/nunca	53 (50,5)	19 (55,9)	34 (47,9)		
Andar de bicicleta					
Muitas vezes	31 (29,8)	14 (41,2)	17 (24,3)	3,120	0,077
Pouco/nunca	73 (70,2)	20 (58,8)	53 (75,7)		
Andar de patins/roller					
Muitas vezes	7 (6,8)	1 (2,9)	6 (8,7)	1,179	0,278
Pouco/nunca	96 (93,2)	33 (97,1)	63 (91,3)		
Andar de Skate					
Muitas vezes	15 (14,4)	9 (26,5)	6 (8,6)	5,883	0,015*
Pouco/nunca	89 (85,6)	25 (73,5)	64 (91,4) [‡]		
Jogar bola					
Muitas vezes	42 (40,0)	25 (73,5)	17 (23,9)	23,553	0,001*
Pouco/nunca	63 (60,0)	9 (26,5)	54 (76,1) [‡]		
Ir ao cinema/shopping					
Muitas vezes	38 (36,2)	7 (20,6)	31 (43,7) [‡]	5,300	0,021*
Pouco/nunca	67 (63,8)	27 (79,4)	40 (56,3)		

X²= teste Qui-quadrado; p=índice de significância. [‡] Ajuste residual ≥2; *nível de significância p<0,05.

Em relação às demais atividades realizadas fora de casa não foram encontradas associações significativas, contudo destacam-se as atividades mais frequentes “conversar/brincar com amigos”, “passar de carro” e “passar a pé” (Tabela 2).

As características das atividades de participação sociocultural são apresentadas na Tabela 3. Não foi encontrada associação entre as atividades de participação sociocultural e o sexo, indicando características de atividades similares para meninos e meninas.

Tabela 3: Distribuição de frequência do estilo de vida quanto a participação sociocultural dos adolescentes de Florianópolis/SC em função do sexo.

Hábitos de vida (participação sociocultural)	Total (n=108) f(%)	Meninos (n=36) f(%)	Meninas (n=72) f(%)	X²	P
Participa em grupos de atividades	62 (58,5)	20 (57,1)	42 (59,2)	0,039	0,843
Locais para práticas de lazer					
Até 3 locais	92 (86,8)	29 (82,9)	63 (88,7)	0,706	0,401
4 + locais	14 (13,2)	6 (17,1)	8 (11,3)		
Materiais de esporte					
Menos de 4 materiais	58 (56,9)	16 (45,7)	42 (62,7)	2,700	0,100
4 + materiais	44 (43,1)	19 (54,3)	25 (37,3)		

X²= teste Qui-quadrado; p=índice de significância. [‡] Ajuste residual ≥2; *nível de significância p<0,05.

Destaca-se que as atividades em grupo mais frequentes foram as religiosas 33,3% (catequese) e a maioria dos escolares revelou ter acesso a até 3 locais para suas práticas de lazer. Os materiais mais citados para práticas lúdicas

e desportivas por ambos os sexos foram bola (88,8%) e bicicleta (70,4%), enquanto que os locais de lazer mencionados foram parque/praca/rua/campo (54,6%) condomínio ou pátio de casa (24,1%).

Na participação esportiva (Tabela 4) não houve associação significativa com o sexo, contudo, 44,3% respon-

deram participar de esportes com orientação, sendo os mais citados pelos meninos jogos coletivos (61,1%) e ginástica/dança (89,7%) para as meninas. A maioria dos escolares (98,1%) declarou participar das aulas de Educação Física, tendo como atividades preferidas os esportes coletivos e jogos (pega-pega, queimada) para ambos os sexos.

Tabela 4: Caracterização do estilo de vida quanto à participação esportiva dos adolescentes de Florianópolis/SC considerando o sexo.

Participação esportiva	Total (n=108)	Meninos (n=36)	Meninas (n=72)	X ²	P
	f(%)	f(%)	f(%)		
Pratica esporte com orientação	47 (44,3)	18 (51,4)	29 (40,8)	1,064	0,302
Participa das aulas de educação física	104 (98,1)	34 (97,1)	70 (98,6)	0,263	0,608
Pai/mãe praticam atividade física	52 (49,1)	16 (45,7)	36 (50,7)	0,234	0,629

X²= teste Qui-quadrado; p=índice de significância; *nível de significância p<0,05.

Quando questionados sobre a participação dos pais em atividades físicas ou esportes, 49,1% responderam que o pai/mãe tem o hábito de praticar, havendo uma maior frequência para o sexo feminino, sem associação significativa (p=0,629).

Discussão

Para as atividades realizadas dentro de casa houve maior ocorrência para escutar música e assistir televisão, sem associação significativa com o sexo (Tabela 1). Esses resultados são similares aos encontrados por Burgos et al. (2009), que verificaram os hábitos de lazer e atividades lúdico-desportivas em escolares de diferentes regiões (central, rural e periferia) em uma cidade do Rio Grande do Sul. Os autores constataram que as atividades predominantes foram ver televisão (centro e periferia), conversar/brincar com amigos (todas as regiões) e escutar música (periferia e rural), concluindo a existência de hábitos pouco diversificados para os adolescentes, independente da região. Tais evidências foram também verificadas em pesquisas internacionais, como apontado em estudo de revisão sistemática sobre as atividades físicas na adolescência realizada por Silva (2013), no qual foi observado um alto percentual de jovens envolvidos com o lazer eletrônico (atividades de tela e vídeo game).

Eculcas e Mota (2005) também corroboram estes achados ao identificar que adolescentes portugueses relataram realizar com maior frequência atividades como ouvir música, trabalhos sociais, ver televisão e conversar com amigos, o que levou os autores a classificar esses hábitos como lazer não ativo. Como se pode observar, a presença da atividade assistir televisão é bastante comum nos hábitos das crianças e adolescentes e pesquisas desenvolvidas com essa população têm revelado associações desta atividade com baixos níveis de atividade física, devido ao mínimo gasto energético (BERGMANN, 2006). Ainda, foi observada em outra pesquisa a variância da coordenação motora em escolares portugueses, características estas consideradas prejudiciais à saúde geral (MONTEIRO et al., 2010). Estes achados foram também evidenciados na pesquisa desenvolvida por Romero, Borges e Villar (2015) com adolescentes brasileiros, no qual os adolescentes com maior quantidade de tempo dedicado a

atividades como televisão e computador apresentaram maiores chances desenvolver excesso de peso.

É importante ressaltar a tendência significativa observada na atividade jogar videogame com o sexo masculino (Tabela 1), o que pode se justificar pelo meio no qual os meninos estão inseridos, já que culturalmente são mais incentivados à prática de atividades como jogos eletrônicos e uso do computador em relação às meninas (HAYWOOD; GETCHELL, 2010). Poletto (2001) corrobora essa assertiva ao verificar resultados semelhantes para o sexo masculino em seu estudo, o que a permitiu inferir que jogar videogame se configura como uma atividade predominantemente masculina. Romero; Borges; Villar (2015) complementam esses resultados ao identificar em adolescentes brasileiros de escolas públicas que o maior tempo dispendido em atividades de tela (videogame, computador e televisão) esteve associado ao sexo masculino.

Em se tratando das atividades realizadas fora de casa, observou-se maiores ocorrências para conversar/brincar com amigos, passear a pé, jogar bola (Tabela 2). Outras pesquisas também observaram a predominância das mesmas atividades para adolescentes com idades semelhantes (POLLETO, 2001; BURGOS et al., 2009). Nota-se que as atividades apresentadas são características de locais próximos às residências dos adolescentes, o que encoraja os pais a incentivarem seus filhos para atividades de lazer, já que se sentem inseguros de deixar seus filhos saírem sozinhos, devido ao aumento da violência urbana, consumo de drogas e ausência de locais apropriados e seguros (POLLETO, 2001; BURGOS et al., 2009).

Destaca-se que foram encontradas associações significativas nas atividades andar de skate e jogar bola para o sexo masculino, enquanto que ir ao cinema/shopping esteve associado ao sexo feminino (Tabela 2). Percebe-se que as atividades realizadas pelos meninos têm características de maior movimentação corporal e essas distinções de atividades praticadas por meninos e meninas podem ser justificadas pelas características das sociedades ocidentais que tipificam a participação de meninos e meninas em diferentes esportes ou atividades físicas, nas quais os adultos costumam incentivar os meninos a brincadeiras mais expansivas, o que pode caracterizar as meninas por atividades de lazer mais sedentá-

rias (HAYWOOD; GETCHELL, 2010).

Em relação à prática de esportes com orientação, 44,3% dos escolares afirmaram participar, com maior proporção de meninos, mas sem associação significativa com o sexo (Tabela 4). Mesmo ficando claro por meio destes resultados que a maioria dos escolares não tem o hábito de praticar esporte, verificou-se muitos deles estão buscando atividades, o que é considerado positivo, uma vez que os estudos evidenciam a tendência a hábitos de vida cada vez mais inativos em crianças e adolescentes. A literatura aponta maior frequência de meninos na prática de esportes (ORSANO et al., 2010; CASTILLO et al., 2007) e esta informação também foi observada no estudo de revisão realizado por Álvares et al. (2010) no qual foram investigados os fatores determinantes para a um estilo de vida ativo, em que foram identificados meninos significativamente mais ativos que meninas, motivados por fatores como questões sociais, ambientais e biológicas. Ademais, é necessário destacar que, independente do sexo dos adolescentes, a literatura tem reportado uma tendência à inatividade física dos adolescentes e jovens em geral, sendo esta associada aos índices de peso corporal elevados e a preferência por atividades pouco ativas (GUERRA; FARIAS JUNIOR; FLORINDO, 2016).

Um aspecto que pode estar relacionado a essas tendências preocupantes é a questão motivacional dos adolescentes pelas práticas de atividades físicas ou esportivas, assim como quais atividades despertam interesse e gosto nessa população. Soares et al. (2011) corroboram esta ideia ao investigar os tipos de prática e os objetivos com a prática de atividades físicas em adolescentes gaúchos. Os autores encontraram que a maioria dos adolescentes relatou praticar por diversão e lazer, seguidos de manutenção da forma física e questões de saúde. Os rapazes apresentaram interesse devido ao gosto pela competição, enquanto que as moças pelas questões de saúde, estética e imagem corporal.

Quanto a esta questão, os resultados do presente estudo foram positivos em se tratando da participação dos adolescentes nas aulas de Educação Física, uma vez que grande parte dos adolescentes revelou participar das aulas (Tabela 4), sendo as atividades preferidas os esportes coletivos, pega-pega e queimada. A preferência por atividades recreativas não formais (pega-pega, caçador e taco) nas aulas de educação física também foi observada na pesquisa de Hallal et al. (2006) o que levou os autores a concluir que nesta faixa etária a busca por atividades lúdicas ainda é muito comum, além do fato de que nesta idade atividades que agreguem meninos e meninas ainda são bastante aceitas.

Necessário atentar para o fato de que alguns adolescentes têm suas práticas de atividades físicas ou esportivas restritas ao ambiente escolar, uma vez que não tem acesso, interesse ou condições financeiras para participação em outros contextos. Este dado foi observado na pesquisa de Castro; Lima (2016) na qual 32,4% dos adolescentes avaliados não praticam atividade física fora do ambiente escolar e acabam envolvendo-se com mídias eletrônicas. Segundo os autores a participação em atividades físicas permite que crianças e adolescentes alcancem melhores níveis no seus desenvolvimento motor e ampliem seu círculo de amizade, por meio das trocas de experiências e convivência em grupos, mais um motivo essencial para o envolvimento dos adolescentes com tais práticas.

Outro ponto fundamental é atentar para a obtenção de informações quanto às atividades preferidas pelos adolescentes, o que permite a reflexão da relevância desse conhecimento para os professores de educação física. Nesse sentido, o professor ao conhecer preferências de atividades físicas dos alunos pode encorajá-los à busca de novas estratégias para aplicação dos conteúdos, tendo em vista que nesta faixa etária são estimuladas atividades de iniciação esportiva as quais introduzem regras e competências que muitas vezes não estimulam aos adolescentes as vivências lúdicas e o gosto pela prática de outras atividades físicas fora do contexto escolar.

Em se tratando da participação dos pais em atividades físicas ou esportes, 49,1% dos adolescentes afirmaram que seus pais têm esta prática, sendo mais frequente para o sexo feminino, sem associação significativa (Tabela 4). Seabra et al. (2007) identificaram que a participação da família, professores e pares em atividades físicas ou esportes têm influência significativa para meninos e meninas, de maneira que se houver este suporte há uma maior tendência para a adoção de hábitos fisicamente ativos. Conforme apontado pela literatura, as pessoas (pai, mãe, pares e amigos) e as situações influenciam os indivíduos em suas escolhas de atividades recreativas e estilo de vida, de maneira que os pais que incentivam seus filhos a praticarem atividades físicas refletem o encorajamento para que estes hábitos sejam agregados nas outras fases da vida (HAYWOOD; GETCHELL, 2010).

Como limitações do estudo, pode-se destacar o formato do instrumento utilizado, que pode ter restringido as respostas dos alunos quanto ao seu estilo de vida; também destaca-se o fato de não foram avaliados os níveis de motivação dos adolescentes para a participação em atividades físicas ou lúdico-desportivas. Diante disso, sugere-se para futuras pesquisas a avaliação dos níveis de motivação dos adolescentes e investigação mais aprofundada das atividades realizadas pelos adolescentes em casa, na escola e fora da escola.

Conclusão

Este estudo teve como principal objetivo investigar o perfil do estilo de vida de adolescentes de Florianópolis/SC. Os resultados apontaram hábitos semelhantes no estilo de vida de meninos e meninas, contudo elas apresentaram tendência para realização de atividades mais sedentárias como ir ao cinema/shopping, enquanto que atividades mais ativas como jogar bola e andar de skate estiveram associadas ao sexo masculino. Verificou-se ainda a ocorrência para atividades menos ativas como assistir televisão para a maioria dos adolescentes.

Esses achados estão em conformidade com as pesquisas mundiais que têm apontado uma tendência dos adolescentes à inatividade física, o que é considerado um quadro preocupante para as questões relacionadas à saúde e bem-estar dessa população. Nesse sentido, como implicações práticas deste estudo atenta-se para o fato de que os conhecimentos sobre os hábitos/estilo de vida e as preferências por atividades dos adolescentes são imprescindíveis aos professores de educação física, a fim de que eleboram estratégias e planejamentos que contemplem suas aulas atividades que vão ao encontro das preferências dos alunos.

Para tanto, devem ocorrer também orientações

quanto aos hábitos saudáveis de alimentação no contexto escolar, uma vez que as escolas abrangem uma parcela significativa da população infantil e adolescente. Tais ações podem partir de parcerias interdisciplinares estabelecidas entre professores da escola, aliados a uma equipe de nutricionistas e psicólogos que possam atuar em prol da conscientização acerca dos hábitos positivos para um estilo de vida ativo nessa fase da vida, refletindo sobre as próximas fases do crescimento e desenvolvimento dos adolescentes.

Referências

ÁLVARES, L. D. et al. Fatores determinantes para um estilo de vida ativo: revisão da literatura. **Revista Brasileira de Ciência Saúde**. v. 8, p. 68-76, 2010.

BANKOFF, A. D. P.; ZAMAI, C. A. Estudo antropométrico e hábitos de vida em adolescentes com distúrbios de obesidade. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 1, n. 1, p. 24-40, 2015.

BERGMANN, G. G. **Crescimento somático, aptidão física relacionada à saúde e estilo de vida de escolares de 10 a 14 anos: um estudo longitudinal**. 2006. 175f. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) - Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006.

BURGOS, M. S. et al. Estilo de vida: lazer e atividades lúdico-desportivas de escolares de Santa Cruz do Sul. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. v. 23, n. 1, p.77-86, 2009.

CASTILLO, I.; BALAGUER, I.; GARCÍA, M. M. Efecto de la práctica de atividade física y de La participación deportiva sobre el estilo de vida saludable em La adolescência em función del género. **Revista de Psicología Del Deporte**. v. 16, n. 2, p. 201-10, 2007.

CASTRO, M. A. de; LIMA, N. R. de. Associação entre estilo de vida e o desempenho motor de escolares do ensino fundamental na faixa etária entre 08 e 10 anos. **Revista Acta Brasileira do Movimento Humano**, v. 6, n. 1, p. 27-40, 2016.

ECULCAS, C.; MOTA, J. Actividad física e práticas de lazer em adolescentes. **Revista Portuguesa de Ciência e Desporto**. v. 5, n. 1, p. 69-76, 2005.

FAUGHT, B. et al. Increased risk for coronary vascular disease in children with developmental coordination disorder. **Journal Adolescent Health**. v. 37, n. 5, p. 376-80, 2005.

GRAF, C. et al. Correlation between BMI, leisure habits and motor abilities in childhood (CHILT- Project). **International Journal Obesity and Related Metabolic Disorders**. v. 28, p. 22-26, 2004.

GUERRA, P. H.; FARIAS JÚNIOR, J. C. de; FLORINDO, A. A. Comportamento sedentário em crianças e adolescentes

brasileiros: revisão sistemática. **Revista de Saúde Pública**, v. 50, n. 9, p. 1-15, 2016.

HALLAL, P. C. et al. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10 - 12 anos de idade. **Caderno de Saúde Pública**. v. 22, n. 6, p. 1277-1287, 2006.

HAYWOOD, K. M.; GETCHELL, N. **Desenvolvimento motor ao longo da vida**. 5.ed. Porto Alegre: Artmed; 2010.

LOPES, V. P.; GOUVEIA, J.; RODRIGUES, L. P. Associação dos níveis de atividade física habitual com a coordenação motora, as habilidades motoras e a aptidão física em crianças. In: **Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança III**. Porto: Ed. FADE-UP. 2010. p. 217-28.

MAK, K.; DAY, JR. Secular trends of sports participation, sedentary activity and physical self-perceptions in Hong Kong adolescents, 1995-2000. **Acta Paediatrica**. v. 99, n. 11, p. 1731-1734, 2010.

MONTEIRO, G. et al. Influência das variáveis biológicas e socioculturais na coordenação motora. In: VASCONCELOS, O.; BOTELHO, M.; CORREDEIRA, R.; BARREIROS, J., RODRIGUES, P. (Ed.). **Estudos em desenvolvimento motor da criança III**. Porto: Ed. FADE-UP. 2010. p.141-50.

NAHAS. M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

ORSANO, V. S. M. et al. Estilo de vida e níveis de aptidão física relacionada à saúde em adolescentes de Demerval Lobão/PI. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v. 18, n. 4, p. 91-98, 2010.

PIERON, M. Estilo de vida, prática de atividades físicas e esportivas, qualidade de vida. **Fitness & Performance Journal**. v. 3, n. 1, p. 10-17, 2004.

POLETO, A. R. **Hábitos de vida, estado nutricional, perfil de crescimento e aptidão física relacionada à saúde: subsídios para o planejamento de educação física e esportes na Escola Cidadã**. 2001. 190f. Dissertação (mestrado em Ciências do Movimento) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre 2001.

ROMERO, A.; BORGES, C. A.; VILLAR, B. Patterns of physical activity and sedentary behavior associated with overweight in brazilian adolescents. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 20, n. 1, p. 26-35, 2015.

SEABRA, A. et al. Associations between sport participation, demographic and socio-cultural factors in Portuguese children and adolescents. **Central European Journal of Public Health**. v. 18, n. 1, p. 25-30, 2007.

SILVA, J. V. P. da. (In) Atividade física na adolescência:

revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ciência & Movimento**, v. 21, n. 3, p. 166–179, 2013.

SOARES, M. M. et al. Estudo epidemiológico sobre os objetivos dos adolescentes com a prática de atividades físico-desportivas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 17, n. 2, p. 88-91, 2011.

SOBRAL, F. O estilo de vida e a actividade física habitual. In: Sobral F, Marques AT. **Desenvolvimento somato-motor e factores de excelência desportiva na população escolar portuguesa**. v. 2. Lisboa: Ministério da Educação, 1992. (Relatório Parcelar, Área do Grande Porto).

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

TORRES, E.; CARDOSO, L. Hábitos de vida de alunos de uma escola da rede municipal de ensino de Porto Alegre. **Revista Perfil - UFRGS**. v. 1, n. 1, p. 24-37, 1997.

Recebido em: 26/03/2015

Aceito em: 07/10/2016