

### ESTILOS DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA: IDENTIFICAÇÃO DE PERFIS DAS REPRESENTAÇÕES E PRÁTICAS DE LAZER EM ADOLESCENTES

João Martins<sup>1,2</sup>, Francis Anacleto<sup>3</sup>, Madalena Ramos<sup>4</sup>, Pedro Torrado<sup>2</sup>, Adilson Marques<sup>1</sup>,  
Francisco Carreiro da Costa<sup>1,2</sup>

*Universidade de Lisboa<sup>1</sup>, Lisboa, Portugal, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias<sup>2</sup>, Lisboa, Portugal, Universidade Federal do Vale do São Francisco<sup>3</sup>, Pernambuco, Brasil e ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa<sup>4</sup>, Lisboa, Portugal*

**RESUMO:** Pretendeu-se com o presente estudo identificar perfis de representações e das práticas das atividades de lazer (AL) de adolescentes, e explorar a relação entre a importância e a prática das AL. Responderam a um questionário, sobre a importância e prática das AL. 387 adolescentes (217 raparigas e 170 rapazes; 17.1 ± 1.0 anos). A análise de *clusters* e análise de correspondências múltiplas permitiram identificar cinco perfis das representações (“pouco sociáveis”, “desportistas extrovertidos”, “artistas”, “não desportistas”, “eclecticos”) e quatro padrões de prática das AL. As AL mais valorizadas tenderam a ser as mais praticadas, com exceção da atividade física (AF) – cujos níveis eram reduzidos – e dos comportamentos sedentários (CS) relacionados com as atividades de ecrã – prevalentes na maioria da amostra. Intervenções para promover a prática regular de AF e reduzir o CS são necessárias. Neste âmbito devem-se considerar os diferentes interesses e as práticas das AL de cada grupo de adolescentes.

**PALAVRAS-CHAVE:** jovens, atividade física, comportamento sedentário, análise de *clusters*.

### LIFESTYLES AND PHYSICAL ACTIVITY: CLUSTERS OF LEISURE TIME ACTIVITIES REPRESENTATIONS AND PATTERNS AMONG ADOLESCENTS

**ABSTRACT:** This study sought to identify clusters of leisure-time activities (LTA) representations and patterns among adolescents, and to explore the relationship between the representations and patterns of LTA. A total of 387 adolescents (217 girls and 170 boys; 17.1 ± 1.0 years) answered to a questionnaire about the importance and practice of LTA. Using both cluster analysis and correspondence multiple analyses, five different groups of representations (“no sociable”, “sporty and sociable”, “artists”, “non sporty”, “eclectics”) and four patterns of practice of LTA were identified. The most important LTA tended to be more practiced, with physical activity (PA) and screen related sedentary behaviours (SB) as exceptions. PA and SB were considered, respectively, low and high. Interventions for promoting PA and reducing SB are needed and should consider the complex and distinct interests and practices of LTA across each group of adolescents.

**KEYWORDS:** youth, physical activity, sedentary behavior, cluster analysis.

### ESTILOS DE VIDA Y ACTIVIDAD FÍSICA: PERFILES DE LAS REPRESENTACIONES Y PRÁCTICAS DE ACTIVIDADES DE OCIO EN ADOLESCENTES

**RESUMEN:** Los objetivos de este estudio fueron identificar los perfiles de las representaciones y prácticas de actividades de ocio (AO) en adolescentes y explorar la relación entre la importancia y la práctica de las AO. 387 adolescentes (217 chicas, 170 chicos; 17.1 ± 1.0 años) respondieron un cuestionario acerca de la importancia y la práctica de las AO. Un análisis de conglomerados y un análisis de correspondencias múltiples han identificado cinco perfiles de representaciones (“poco sociables”, “deportistas extrovertidos”, “artistas”, “no deportistas”, “eclecticos”) y cuatro estándares de práctica AO. Las AO más valoradas tendieron a ser las más practicadas, a excepción de AF – cuyos niveles fueron bajos – y los comportamientos sedentarios (CS) relacionados con las actividades de la pantalla – prevalentes en la mayor parte de la muestra. Las intervenciones para promover la AF y reducir CS deben tener en cuenta los diferentes intereses y las prácticas de las AO de cada grupo de adolescentes.

**PALABRAS CLAVE:** joven, actividad física, comportamiento sedentario, análisis de conglomerados.

Manuscrito recibido: 14/05/2017  
Manuscrito aceptado: 23/11/2017

Dirección de contacto: João  
Martins. Faculdade de Motricidade  
Humana, Universidade de Lisboa.  
Estrada da Costa, 1499-002 Cruz  
Quebrada, Portugal.  
Correo-e: jmartins@fmh.ulisboa.pt

O estudo do lazer tem captado a atenção de diversos investigadores pela sua importância na saúde, desenvolvimento e socialização dos adolescentes (Inchley et al., 2016; Leech, McNaughton, e Timperio, 2014; Tortosa e Yoder, 2018). O lazer pode ser entendido como um conjunto de atividades em que as pessoas se envolvem e reconhecem um dado valor social, integrando conceitos de escolha, importância, prazer, descontração, desafio e criatividade (Melo, 2013; Tortosa e Yoder, 2018).

Entre as atividades de lazer (AL), a prática regular de atividade física (AF) é considerada há vários anos como um dos mais importantes elementos constituintes de um estilo de vida ativo e saudável (Inchley et al., 2016; Melo, 2013). Porém, considerando o contributo da AF para a saúde (World Health Organization, WHO, 2010), é preocupante o facto da grande maioria dos adolescentes apresentar níveis reduzidos de AF, em particular as raparigas e aqueles com um baixo estatuto socioeconómico (ESE) (Baptista et al., 2012; Inchley et al., 2016; Sallis et al., 2016).

Outro fator que tem vindo a ganhar cada vez mais preponderância no estilo de vida dos adolescentes tem que ver com a adoção de comportamentos sedentários (CS) (Arundell, Fletcher, Salmon, Veitch, e Hinkley, 2016; Inchley et al., 2016; Tremblay et al., 2016). Isto porque muitos adolescentes colocam a sua saúde em risco por não cumprirem com as recomendações de não excederem as duas horas diárias dedicadas ao CS relacionado com as atividades de ecrã nos momentos de lazer, como ver televisão (TV) (Arundell et al., 2016; Inchley et al., 2016; Mitchell e Byun, 2016; Tremblay et al., 2016).

Esta é uma situação preocupante e que importa reverter, uma vez que para além do impacto na saúde durante a adolescência (WHO, 2010; Mitchell e Byun, 2016), os jovens inativos e sedentários estão propensos a tornarem-se adultos inativos, sedentários e, provavelmente, menos saudáveis (Biddle, Pearson, Ross, e Braithwaite, 2010; Telama et al., 2014; WHO, 2010).

Atendendo à multiplicidade, coexistência e complexidade dos comportamentos adotados pelos adolescentes nos momentos de lazer (Ferrar, Chang, Li, e Olds, 2013; Marques, Peralta, Martins, Sarmento, e Carreiro da Costa, 2016), a investigação tem vindo a identificar perfis das AL praticadas com recurso a técnicas multivariadas, como a análise de *clusters* (Ferrar et al., 2013; Leech et al., 2014; Marques et al., 2016). Porém, esta é uma abordagem que ainda se configura pouco típica mas que é necessária quando se pretende obter conhecimento para desenhar intervenções que incidam sobre diversos comportamentos e grupos específicos com o objetivo de promover a AF e reduzir o CS nos tempos de lazer (Ferrar et al., 2013; Leech et al., 2014; Ottevaere et al., 2011). Adicionalmente, considerando que as AL podem ter um significado apenas no contexto das perceções individuais (Martins, Marques, Sarmento, e Carreiro da Costa, 2015; Melo, 2013), é fundamental compreender melhor as representações que os adolescentes têm acerca das diversas AL e de como estas estão relacionadas com a prática das AL.

Assim, o presente estudo teve como objetivos: i) identificar perfis das representações e das práticas das AL de adolescentes, ii) explorar a relação entre a importância e a prática das AL, iii) analisar a associação dos perfis de adolescentes com a prática de AF informal, AF formal, o sexo e o ESE.

## MÉTODO

### Participantes

Todos os adolescentes que frequentavam o 12º ano em duas escolas secundárias públicas de Lisboa foram convidados a participar neste estudo transversal. Os alunos presentes no dia da aplicação preencheram o questionário, num total de 217 raparigas (43.9%) e 170 rapazes (56.1%) provenientes de 22 turmas. A média de idades dos adolescentes foi de  $17.1 \pm 1.0$  anos ( $17.6 \pm 0.7$  para as raparigas;  $17.9 \pm 1.0$  para os rapazes), variando entre os 16 e os 21 anos. Optou-se por inquirir apenas os adolescentes que frequentavam o 12º ano de escolaridade, pois corresponde a uma fase na adolescência onde os níveis de AF são mais reduzidos (Baptista et al., 2012) e que antecede o ingresso no mercado de trabalho ou no ensino superior.

### Procedimentos

Antes do início do estudo, foi obtida autorização junto da Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular, da Comissão Nacional de Proteção de Dados, dos diretores das escolas, dos encarregados de educação e dos adolescentes. O investigador principal aplicou um questionário durante as aulas de educação física. O investigador referiu os principais objetivos do estudo, a importância da colaboração, o carácter voluntário da participação, a confidencialidade das respostas e disponibilizou-se para retirar qualquer dúvida. Todos os alunos convidados aceitaram participar.

### Instrumentos e variáveis

A importância e a prática das AL, assim como a frequência da prática de AF informal e AF formal durante o tempo de lazer, foram avaliadas com um questionário desenvolvido para investigar o estilo de vida de adolescentes europeus (Telama, Naul, Nupponen, Rychtecky, e Vuolle, 2002). Este questionário foi traduzido para a língua portuguesa e já foi aplicado em vários estudos que suportam a sua validade e fiabilidade (Esculcas e Mota, 2005; Marques, Martins, Contramestre, e Carreiro da Costa, 2010). Os adolescentes explicitaram a importância que atribuíam a 21 AL numa escala de 4 pontos, onde apenas os pontos extremos tinham uma denominação qualitativa (1 = Sem importância e 4 = Muito importante). Os adolescentes indicaram ainda se praticavam, ou não, essas 21 AL. Para avaliar a frequência da prática de AF informal os adolescentes responderam à questão: "Fora das horas de aulas, realizas atividades físicas/desportivas sem ser em clubes ou associações (como por exemplo: passear, correr, andar de bicicleta, jogar futebol na rua...)?". Para analisar a frequência da prática de AF formal colocou-se a seguinte questão: "Praticas alguma atividade física/desportiva num clube ou coletividade fora da Escola, sob a orientação de um professor, treinador, monitor ou instrutor?". As respostas às duas questões anteriores foram dadas numa escala de 8 pontos (0 = nunca, 1 = uma vez por

semana, 2 = duas vezes por semana, 3 = três vezes por semana, 4 = quatro vezes por semana, 5 = cinco vezes por semana, 6 = seis vezes por semana; 7 = todos os dias).

As variáveis demográficas incluíram o sexo, a idade, a escola e o ESE. As escolas foram selecionadas para assegurar que os adolescentes eram maioritariamente oriundos de estratos sociais distintos, designadamente, médio-baixo (Escola A) e médio-alto (Escola B). Assim, analisou-se previamente os indicadores sociais, económicos e educacionais da população residente na zona geográfica em que a escola estava inserida (Instituto Nacional de Estatística, 2003) e os projetos educativos de cada escola. O ESE foi calculado de acordo com a profissão dos pais. Este indicador foi operacionalizado e reagrupado de forma a classificar os adolescentes como tendo um ESE baixo ou médio/alto (Machado et al., 2003). Constatou-se que 34.4% e 61.8% dos adolescentes tinham, respetivamente, um ESE baixo e médio/alto.

### Análise dos dados

A realização de uma análise em componentes principais (ACP), com rotação *Varimax*, permitiu clarificar a forma como se estrutura a relação da importância atribuída às diferentes AL (Field, 2013; Reis 2001). Complementarmente, com o objetivo de classificar os adolescentes em função do nível de importância atribuído a cada uma das seis componentes da ACP realizou-se uma análise de *clusters*. Utilizou-se um método hierárquico para a definição do número de *clusters* (método de *Ward*, usando como medida de distância o quadrado da distância euclidiana) seguido da definição final por via do método *K-Means*, otimizando assim a partição dos adolescentes em cinco grupos (Reis, 2001). Na perspetiva de identificar perfis de prática de AL no seio dos adolescentes, realizámos uma análise de

correspondências múltiplas (ACM) (Carvalho, 2017). Para explorar as associações entre a importância atribuída às AL e a prática dessas atividades, projetaram-se os *clusters* no espaço dos diferentes perfis de práticas de AL. As comparações dos níveis da prática de AF formal e informal entre os diferentes *clusters* foram feitas com recurso ao teste não paramétrico de *Kruskal-Wallis*, seguido da comparação das médias das ordens (Marôco, 2010). Para testar se os *clusters* eram independentes do sexo e do ESE dos adolescentes recorreu-se ao teste do Qui-Quadrado de independência (Marôco, 2010). Todas as análises foram executadas com o programa *IBM SPSS Statistics 23.0*, considerando-se como significativo  $p < 0,05$ .

### RESULTADOS

A apresentação dos resultados é efetuada em três etapas: I) Importância das atividades de lazer: uma tipologia, recorrendo-se à ACP e análise de *clusters*; II) Atividades de lazer: prática e representações, utilizando-se a ACM; III) Caracterização dos *clusters* segundo o sexo, ESE e AF.

#### I) A importância das atividades de lazer: uma tipologia.

Na figura 1 é observa-se que a maioria das AL foram consideradas importantes pelos adolescentes, destacando-se: “falar com os amigos”, “ouvir música”, “namorar”, “fazer os trabalhos para casa (TPC)” e “trabalhar para ganhar algum dinheiro”. Já as AL com menor importância foram “passear e ver montras” e “jogar às cartas ou jogos de vídeo”. A importância atribuída à prática de desporto formal foi superior à da prática de desporto informal.

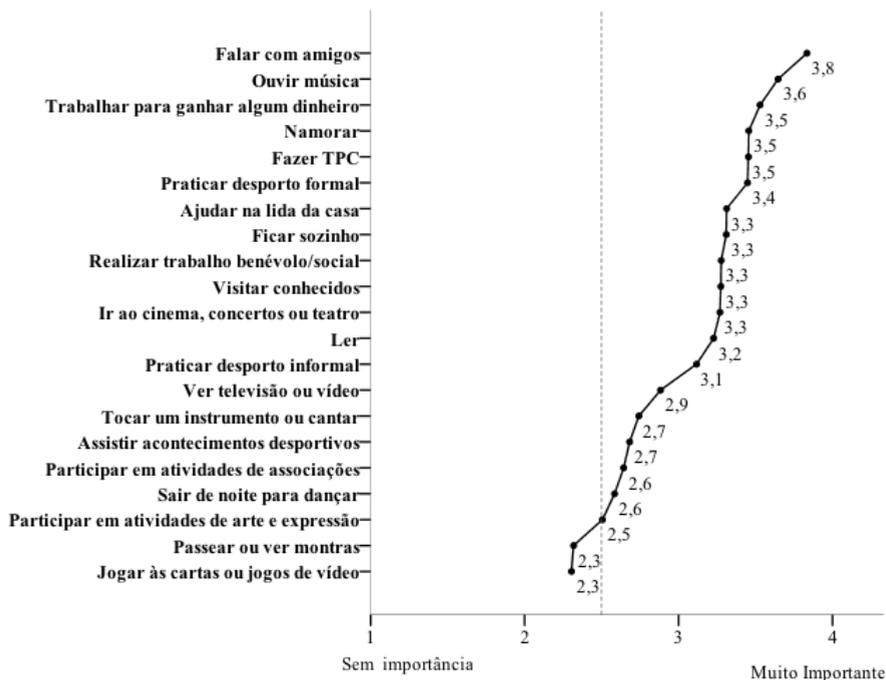


Figura 1. Importância atribuída às atividades de lazer.

Com o propósito de clarificar a forma como se estrutura a relação da importância atribuída às diferentes AL, a aplicação de

uma ACP permitiu a extração das 6 componentes seguintes: atividades escolares e domésticas, jogos, computador e TV, atividades recreativas e culturais, atividades desportivas, atividades musicais, e relacionamento pessoal (tabela 1).

Tabela 1  
Componentes da importância das atividades de lazer para os adolescentes (Análise de componentes principais com rotação Varimax).

	Componentes					
	Atividades escolares e domésticas	Jogos, computador e TV	Atividades recreativas e culturais	Atividades desportivas	Atividades musicais	Relacionamento pessoal
Fazer trabalhos de casa	<b>0.755</b>	-0.049	0.055	-0.002	-0.028	0.144
Ler	<b>0.700</b>	-0.032	0.330	0.027	0.083	-0.233
Ajudar na lida da casa	<b>0.655</b>	0.109	-0.136	0.132	0.114	0.299
Ver televisão ou vídeo	0.049	<b>0.788</b>	0.028	-0.092	0.056	0.074
Jogar às cartas ou jogos de vídeo	-0.046	<b>0.762</b>	0.081	0.165	0.019	0.018
Participar em atividades de arte e expressão	0.170	-0.172	<b>0.686</b>	0.074	0.174	-0.126
Ir ao cinema, a concertos ou ao teatro	0.045	0.184	<b>0.651</b>	-0.004	0.125	0.192
Ir dançar à noite	-0.121	0.285	<b>0.551</b>	0.194	-0.095	0.401
Praticar desporto formal	0.054	-0.019	0.074	<b>0.809</b>	-0.038	0.004
Assistir acontecimentos desportivos	0.055	0.418	-0.072	<b>0.681</b>	-0.048	0.074
Praticar desporto informal	0.022	-0.201	0.235	<b>0.471</b>	0.317	0.069
Tocar um instrumento ou cantar	0.148	-0.006	0.199	-0.040	<b>0.799</b>	-0.151
Ouvir música	-0.043	0.125	0.015	0.053	<b>0.770</b>	0.342
Falar com amigos	0.098	0.022	0.017	-0.057	0.171	<b>0.760</b>
Visitar conhecidos	0.219	0.074	0.298	0.281	-0.128	<b>0.547</b>
<b>Variância Explicada (%)</b>	10.9	10.7	10.2	10.2	9.7	9.4

Nota: Os valores a negrito correspondem aos itens com mais peso em cada uma das componentes. Na realização da análise de componentes principais foram excluídas seis variáveis por estarem mal representadas na solução em análise. O valor do Kaiser-Meyer-Olkin foi de 0,671, ou seja, registou-se uma razoável adequabilidade dos dados para a realização da ACP (Reis, 2001, p. 274)]

Em seguida, realizou-se uma análise de *clusters* tendo como *input* os *scores* fatoriais correspondentes às seis componentes fundamentais identificadas na ACP. Esta análise permitiu

agrupar os adolescentes em cinco *clusters*. As principais características de cada *cluster* são descritas na tabela 2.

Tabela 2

*Perfil dos clusters (obtido por via do método K-means).*

Clusters	Características
<i>Cluster 1: Pouco sociáveis</i> (n = 31; 8.4%)	Atribui uma importância acima da média às atividades desportivas, bem como às atividades escolares e domésticas. Nas restantes componentes este grupo evidencia <i>scores</i> abaixo da média, destacando-se a componente do relacionamento pessoal onde é o <i>cluster</i> com o valor mais baixo.
<i>Cluster 2: Ecléticos</i> (n = 136; 36.6%)	Apresenta <i>scores</i> relativamente elevados em todas as componentes em análise, sendo as mais expressivas as atividades escolares e domésticas, atividades desportivas e atividades musicais.
<i>Cluster 3: Artistas</i> (n = 85; 23.0%)	Atribui importância fundamentalmente aos aspetos relacionados com atividades recreativas e atividades musicais, ou seja, ocupações de lazer relacionadas com a arte e cultura em geral. Em oposição, não considera importantes as restantes atividades de lazer.
<i>Cluster 4: Desportistas extrovertidos</i> (n = 61; 16.4%)	Tem como característica fundamental conferir uma importância acima da média às atividades desportivas e de relacionamento pessoal. Nas restantes componentes os <i>scores</i> são relativamente baixos, em especial no que se refere às atividades musicais.
<i>Cluster 5: Não desportistas</i> (n = 58; 15.6%)	Baixos <i>scores</i> nas componentes de atividades desportivas e recreativas. Pelo contrário, atribui uma importância acima da média às atividades musicais, de ecrã e às atividades escolares e domésticas, evidenciado um perfil mais reservado e que parece não valorizar as atividades coletivas.

#### *II) Atividades de lazer: práticas e representações.*

Com o propósito de identificar padrões de prática das AL entre os adolescentes, realizou-se uma ACM. Identificaram-se duas dimensões estruturantes do espaço das práticas. Uma dimensão era caracterizada fundamentalmente por indicadores de "Atividades de lazer coletivas" e a outra por indicadores de "Atividades de lazer individuais" (tabela 3).

A análise conjugada das duas dimensões (Figura 2) permitiu-nos compreender a configuração topológica do espaço das práticas de lazer e identificar quatro configurações cuja especificidade decorre da articulação do tipo (individuais/coletivas) e prática (sim/não) das AL.

Tabela 3  
Distribuição dos indicadores das práticas de lazer

		N	%
Trabalhar para ganhar dinheiro	Trabalhar€_Não	257	67.1
	Trabalhar€_Sim	126	32.9
Namorar	Namorar_Não	151	39.6
	Namorar_Sim	250	60.4
Ler	Ler_Não	129	33.6
	Ler_Sim	255	66.4
Desporto formal	DesportoFormal_Não	205	53.4
	DesportoFormal_Sim	179	46.6
Assistir acontecimentos desportivos	AssistirDesporto_Não	153	39.8
	AssistirDesporto_Sim	231	60.2
	TPC_Não	70	18.3
Fazer TPC	TPC_Sim	313	81.7
	Sair à noite para dançar	Discotecas_Não	127
Atividades Arte e Expressão	Discotecas_Sim	256	66.8
	Ativ_ArtExpressão_Não	297	77.1
Passear	Ativ_ArtExpressão_Sim	88	22.9
	Passear_Não	114	29.8
Voluntariado	Passear_Sim	269	70.2
	Voluntariado_Não	278	72.2
Atividades de associações	Voluntariado_Sim	107	27.8
	Ativ_Associações_Não	309	79.8
	Ativ_Associações_Sim	78	20.2
Desporto informal	DesportoInformal_Não	184	47.7
	DesportoInformal_Sim	202	52.3

Nota: Só são apresentados os itens que, pela sua variabilidade, foram incluídos na análise de correspondências múltiplas. Foram retirados da análise os itens com valores percentuais superiores a 90%: ouvir música; ver TV; falar com amigos; ficar sozinho; e ir ao cinema, concertos ou teatro. A análise de correspondências múltiplas foi ainda realizada sem os indicadores que pouco discriminavam cada dimensão de análise, nomeadamente: tocar instrumento ou cantar (53.9%), jogos e consola (73.7%), lida da casa (78.9%) e visitar conhecidos (11.5%).

No quadrante superior direito, pode-se observar uma associação privilegiada entre as categorias referentes a não praticar AL tanto do tipo individuais (e.g., arte e expressão) como coletivas (e.g., atividades de associações). No quadrante inferior esquerdo temos o grupo com o perfil oposto ao anterior: são os adolescentes que trabalham, participam em atividades de associações, frequentam discotecas e passeiam.

Com participação em atividades do tipo coletivo mas mais relacionadas com o desporto (e.g., desporto formal, desporto informal) define-se um outro grupo no quadrante superior esquerdo. Pela proximidade relativa das categorias, este perfil de adolescentes parece não realizar atividades individuais como fazer os TPC e ler. No quadrante inferior direito, surge uma configuração que remete para a existência de um grupo que concilia a ocupação dos seus tempos livres com tarefas individuais (e.g. ler, fazer TPC), mas não com atividades desportivas. De modo a explorar as associações entre os perfis definidos a partir das práticas e a tipologia dos adolescentes determinada com base na importância das AL, projetaram-se os cinco *clusters* no espaço das práticas (ver também na figura 2). Pelo posicionamento dos *clusters*, constata-se que existem *clusters* claramente associados a diferentes perfis das prática das AL.

O grupo de adolescentes que atribuiu menor importância às AF e às atividades recreativas, designados “não desportistas”, parece estar associado a não frequentar discotecas, não trabalhar, nem participar em atividades de associações e desportivas. Um outro dado que reforça a inércia deste grupo

perante a realização de atividades desportivas, é a distância do mesmo face aos indicadores de participação presentes no quadrante superior esquerdo. Ainda no quadrante superior direito observa-se a presença do *cluster* “pouco sociáveis” que se associa ao perfil de não prática tanto de atividades coletivas (atividades de associações, trabalhar) como individuais (voluntariado). Apesar disso, importa referir que este grupo considerou algo importante a participação AF.

No quadrante superior esquerdo, estão os “desportistas extrovertidos” que também atribuíram similar importância à prática de AF mas que, por oposição ao grupo anterior, surgem claramente associados a esse tipo de práticas. Pelo seu posicionamento parecem também partilhar a não realização dos TPC e de leituras, o que possivelmente resulta da reduzida valorização das atividades escolares e domésticas. Relativamente aos “eclecticos”, *cluster* mais representativo da totalidade dos adolescentes e que conferiu particular importância a todas as AL, deteta-se um posicionamento relativamente central mas que, ainda assim, surge mais associado ao perfil de prática tanto de AL individuais como coletivas.

No caso dos “artistas”, dado o seu posicionamento deteta-se uma associação com o não realizar desporto informal e formal, condizendo com a baixa valorização desse tipo de atividades. Adicionalmente, apesar de não valorizarem as atividades escolares e domésticas, o seu posicionamento indicia uma associação com o fazer os TPC e ler.

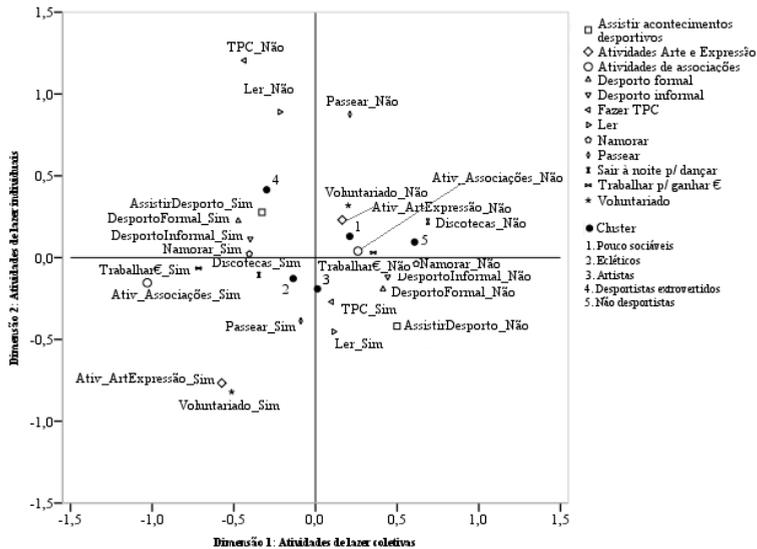


Figura 2. Configuração topológica do espaço das práticas das atividades de lazer, com projeção dos 5 clusters definidos com base na importância.

### III) Caracterização dos clusters segundo a AF, sexo e ESE

No geral, os adolescentes apresentaram níveis reduzidos de participação em AF, já que o valor mais elevado é de 2,4 sessões por semana (Tabela 4). Comparando os clusters quanto à participação a título informal, as diferenças não são estatisticamente significativas [ $\chi^2 KW(4) = 3,712; p = .446; n = 370$ ]. Quanto à prática de AF formal, os “não desportistas” diferiram significativamente dos restantes clusters por evidenciarem os

níveis de participação mais reduzidos [ $\chi^2 KW(4) = 31,519; p < .001; n = 367$ ]. Já o cluster dos “desportistas extrovertidos” diferenciou-se significativamente por apresentar os níveis de participação mais elevados. A tipologia dos adolescentes elaborada com base na importância atribuída às diferentes AL era independente do sexo [ $\chi^2(4) = 5,186; p < 0,261; n = 371$ ] e do ESE [ $\chi^2(4) = 2,034; p < 0,729; n = 357$ ].

Tabela 4

Caracterização dos clusters segundo o sexo, o estatuto socioeconómico e a participação em atividades físicas.

Variáveis		Pouco sociáveis (n = 31)		Ecléticos (n = 128)		Artistas (n = 85)		Desportistas extrovertidos (n = 61)		Não desportistas (n = 58)	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sexo <sup>a</sup>	Masculino	18	58,1	58	42,6	32	37,6	31	50,8	27	46,6
	Feminino	13	41,9	78	57,4	53	62,4	30	49,2	31	53,4
Estatuto socioeconómico <sup>a</sup>	Baixo	13	41,9	41	32,0	27	32,5	24	40,0	19	34,5
	Médio/Alto	18	58,1	87	68,0	56	67,5	36	60,0	36	65,5
		M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
Atividade física informal <sup>b</sup>	(sessões/semana)	2,0	2,3	1,9	1,9	1,6	1,8	1,9	1,7	1,4	1,6
Atividade física formal <sup>b</sup>	(sessões/semana)	1,5	2,1	1,3	1,9	1,2	2,0	2,4*	2,2	0,4*	1,9

<sup>a</sup>Testado com Kruskal-Wallis; <sup>b</sup>Testado com Qui-Quadrado; \*p < 0,001

## DISCUSSÃO

O presente estudo pretendeu identificar perfis de representações e práticas das AL de adolescentes, e explorar a relação entre a importância e a prática das AL. Os resultados deste estudo reforçam a ideia de que os adolescentes são um grupo heterogéneo, tendo sido identificados cinco perfis de adolescentes com base na importância atribuída às AL e quatro padrões de prática das AL. Constatou-se que os grupos de adolescentes tendem a realizar as AL a que atribuem mais importância, com exceção da AF e do CS relacionado com as atividades de ecrã. Os níveis de AF foram considerados

reduzidos e não se registaram diferenças entre os grupos identificados no que concerne ao sexo e ESE.

A maioria dos adolescentes valorizou e referiu participar em AL como ouvir música e falar com amigos. Estes resultados estão em linha com diversos estudos (Esculcas e Mota, 2005; Marques et al., 2010; Telama, 2005). Apesar de ver TV não ser considerada uma AL importante, a maioria dos adolescentes referiu ocupar o seu tempo livre com este CS. Em relação à AF, a generalidade da amostra atribuiu relativa importância, mas os níveis de AF formal e AF informal identificados foram reduzidos. Estes dados são consistentes com a literatura, onde se demonstra que os níveis

de AF dos adolescentes tendem a ser reduzidos (Baptista et al., 2012; Inchley et al., 2016; Sallis et al., 2016) e os de CS elevados (Arundell et al., 2016; Marques et al., 2016). Porém, este estudo evidencia que a AF e o CS podem coexistir, como no caso dos “desportistas extrovertidos” e dos *clusters* com características similares identificados em diversos estudos (Ferrar et al., 2013; Leech et al., 2014; Marques et al., 2016). Assim sendo, para beneficiar a saúde dos adolescentes as intervenções podem ter de considerar simultaneamente aumentar a AF e diminuir o CS.

A classificação dos adolescentes em cinco grupos distintos com base na importância atribuída às diferentes atividades de lazer é elucidativa da complexidade da estrutura das relações que se estabelecem a partir da valorização dessas atividades. Esta complexidade aumentou quando se identificaram quatro padrões de prática e se explorou a relação entre a importância e a prática das AL. Este estudo suporta por isso que a forma como os adolescentes valorizam e ocupam os seus tempos livres é complexa. Por isso uma abordagem multifatorial é necessária para melhor compreender e identificar estratégias de intervenção que promovam comportamentos saudáveis (Ferrar et al., 2013; Leech et al., 2014).

Especificamente, a análise da associação das práticas das AL com a importância atribuída às mesmas demonstrou que os adolescentes tendiam a realizar as AL a que atribuíam mais importância, sobretudo se as atividades fossem de natureza passiva e não estruturada. De facto, os adolescentes tendem a passar 57% do período de AL a seguir à escola em atividades sedentárias (Arundell et al., 2016). Isto é preocupante porque grande parte do dia escolar já é passado de forma sedentária (Marques et al., 2016). Potenciar a prática de AF e a redução do CS, em particular no período crítico de tempo livre depois da escola, configura-se por isso como um desafio para a sociedade e todos os agentes que nela intervêm (Arundell et al., 2016; Ferrar et al., 2013).

No caso da AF, a relação entre a importância e a prática não é linear pois alguns adolescentes atribuem importância e dizem participar (“desportistas extrovertidos”) e outros não participar (“pouco sociáveis” e “eccléticos”). Porém, constatou-se que quem não valorizava a AF não participava de todo (“não desportistas” e artistas”). Estes dados sugerem, portanto, que no âmbito da promoção da AF entre os adolescentes, a valorização da AF pode ser um fator importante mas não determinante, corroborando estudos anteriores (Bauman et al., 2012; Martins, Marques, Peralta, Palmeira, e Carreiro da Costa, 2017).

Os adolescentes “não desportistas”, “artistas” e “pouco sociáveis” caracterizaram-se por não estarem associados a atividades de cariz coletivo, parecendo estar mais confinados à realização de AL individuais e mais isolados. Promover a sua socialização com recurso ao apoio dos amigos e da família pode ser uma estratégia relevante para se aumentar a AF destes grupos de adolescentes (Draper, Grobler, Micklesfield, e Norris, 2015; Torrado, Martins, Rendeiro, Marques, e Carreiro da Costa, 2016).

O grupo dos “desportistas extrovertidos” valorizou a AF e as relações interpessoais, mas não estava associado a fazer os TPC e a ler. Vários têm sido os grupos de adolescentes ativos identificados na literatura e que surgem associados a não estudar (Ferrar et al., 2013; Marques et al., 2016). Porém, as evidências suportam que a prática de AF regular, inclusive no

contexto da educação física, tende a não estar ou a estar positivamente associada com o rendimento académico (Castelli et al., 2014; Marques, Goméz, Martins, Catunda, e Sarmento, 2017).

A nível sociodemográfico, os resultados do estudo indicaram que o sexo e o ESE em nada diferenciavam os grupos formados com base na valorização das várias AL. Era expectável que na composição dos grupos houvessem diferenças significativas segundo o sexo, uma vez que a maioria dos estudos indica que os *clusters* caracterizados por índices mais elevados de AF são maioritariamente compostos por rapazes (Ferrar et al., 2013; Leech et al., 2014). Talvez a utilização de uma amostra de maior dimensão permitisse aumentar a potência das análises na deteção dessas eventuais diferenças. Por outro lado, o facto de não haver diferenças entre os *clusters* em função do ESE parece corroborar a inconsistência que se tem identificado na relação entre a AF e o ESE (Stasberg et al., 2010). Esta inconsistência pode estar relacionada com a forma como se mede o ESE ou aos tipos de AF considerados (Stalsberg et al., 2010).

O presente estudo apresenta diversas forças. A utilização de uma abordagem multivariada, com a ACP, a análise de *clusters* e a ACM, permitiu compreender melhor a relação complexa entre a importância e a prática das AL. A utilização desta abordagem é inovadora na análise deste problema no contexto português, aumentando assim o conhecimento existente (Esculcas e Mota, 2005; Telama et al., 2005). Este estudo permitiu identificar e descrever diversos perfis de adolescentes com base nas representações e práticas das AL, que podem ser mais suscetíveis de adotar um estilo de vida inativo. Este conhecimento pode ser útil para desenvolver estratégias de intervenção específicas para cada grupo de adolescentes com vista à promoção de um estilo de vida fisicamente ativo e saudável. Como a análise multifatorial é um método gerado a partir dos dados, os *clusters* identificados podem ser específicos da amostra estudada pelo que recomenda-se prudência na eventual generalização dos resultados. Porém, a identificação de *clusters* similares aos encontrados em estudos conduzidos em diversos contextos (e.g. “desportistas + socialização”; “eccléticos”; “não desportistas + atividades de ecrã”) reforça a comparabilidade e relevância do presente estudo (Ferrar et al., 2013; Marques et al., 2016). Os instrumentos de recolha de dados utilizados são válidos e fiáveis no contexto português, tendo facilitado a comparação e discussão com estudos nacionais e internacionais (Esculcas e Mota, 2005; Marques et al., 2010; Telama et al., 2005).

As medidas auto-reportadas estão mais sujeitas a vieses (e.g. desejabilidade social), sendo esta uma limitação do estudo. Porém, o questionário é um instrumento eficaz e económico, sendo que os adolescentes são capazes de reportar adequadamente os seus padrões de AL (Telama et al., 2005). A duração e intensidade da AF, a frequência e a duração do CS não foram avaliadas, o que se constitui como uma limitação para a caracterização destes comportamentos e a discussão dos resultados. Estudos futuros podem utilizar medidas objetivas de AF e CS.

A amostra do presente estudo não é representativa da população adolescente portuguesa e é de meio citadino. Sugere-se que estudos futuros envolvam um maior número de adolescentes, de diferentes idades, escolas e contextos (e.g.

rural, norte e sul do país). A utilização de uma amostra maior pode ser fundamental para que estudos futuros tenham maior potência para discriminar eventuais diferenças entre os grupos identificados. Estratificar as análises em função do sexo é também considerado fundamental. Isto porque as raparigas portuguesas apresentam desde há vários anos níveis de AF mais baixos que os rapazes (Inchley et al., 2016; Marques e Matos, 2014). Adicionalmente, recomenda-se a realização de estudos longitudinais que permitam compreender, por exemplo, como os *clusters* mudam com o tempo, algo não possível com um estudo transversal como este. Cada grupo de adolescentes poderá ainda ser caracterizado em função dos principais correlatos da AF, como a autoeficácia e o apoio da família e dos amigos para a AF. Por último, sugere-se que sejam conduzidos grupos focais com vista a explorar e compreender melhor a perspetiva dos grupos de adolescentes sobre a ocupação dos tempos livres e como podem ser melhorados os seus níveis de AF e minimizados os de CS.

### CONCLUSÃO

O presente estudo permitiu verificar que as AL mais valorizadas tenderam a ser as mais praticadas, com exceção da AF e dos CS relacionados com as atividades de ecrã. Importa promover os níveis de AF e reduzir o CS da maior parte dos adolescentes, inclusive nos períodos de tempo livre, mas os dados sugerem que as estratégias de intervenções devem considerar os diferentes interesses e as práticas específicas de cada grupo de adolescentes.

### REFERÊNCIAS

- Arundell, L., Fletcher, E., Salmon, J., Veitch, J., e Hinkley, T. (2016). A systematic review of the prevalence of sedentary behavior during the after-school period among children aged 5-18 years. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13, 1-9. doi:10.1186/s12966-016-0419-1
- Baptista, F., Santos, D., Silva, A., Mota, J., Santos, R., Vale, S., . . . Sardinha, L. (2012). Prevalence of the Portuguese population attaining sufficient physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44, 466-473. doi:10.1249/MSS.0b013e318230e441
- Bauman, A., Reis, R., Sallis, J., Wells, J., Loos, R., e Martin, B. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380, 258-271. doi:10.1016/S0140-6736(12)60735-1
- Biddle, S., Pearson, N., Ross, G., e Braithwaite, R. (2010). Tracking of sedentary behaviours of young people: A systematic review. *Preventive Medicine*, 51, 345-351. doi:10.1016/j.ypmed.2010.07.018.
- Carvalho, H. (2017). *Análise multivariada de dados qualitativos. Utilização da análise de correspondências múltiplas com o SPSS* (2ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Castelli, D., Centeio, E., Hwang, J., Barcelona, J., Glowacki, E., Calvert, H., e Nicksic, H. (2014). VII. The history of physical activity and academic performance research: Informing the future. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 79(4), 119-148. doi:10.1111/mono.12133
- Draper, C., Grobler, L., Micklesfield, L., e Norris, S. (2015). Impact of social norms and social support on diet, physical activity and sedentary behaviour of adolescents: a scoping review. *Child: Care, health and development*, 41(5), 654-667. doi:10.1111/cch.12241
- Esculcas, C., e Mota, J. (2005). Actividade física e práticas de lazer em adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5(1), 69-79.
- Ferrari, K., Chang, C., Li, M., e Olds, T. (2013). Adolescent time use clusters: A systematic review. *Journal of Adolescent Health*, 52, 259-270. doi:10.1016/j.jadohealth.2012.06.015
- Field, A. (2013). *Discovering statistics Using IBM SPSS Statistics* (4th ed.). London: Sage Publications.
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L. ... Barnekow, V. (Eds.). (2016). *Growing up unequal: Gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2013/2014 survey* (Health Policy for Children and Adolescents, No. 7). Copenhagen: World Health Organization regional office for Europe.
- Instituto Nacional de Estatística (2003). *Censos de 2001: Resultados definitivos, XIV recenseamento geral da população, IV recenseamento geral da habitação*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.
- Leech, R., McNaughton, S., e Timperio, A. (2014). The clustering of diet, physical activity and sedentary behavior in children and adolescents: a review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(4), 1-18. doi:10.1186/1479-5868-11-4
- Machado, F., Costa, A., Mauritti, R., Martins, S., Casanova, J., e Almeida, J. (2003). Classes sociais e estudantes universitários: origens, oportunidades e orientações. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 66, 45-80.
- Marôco, J. (2010). *Análise Estatística com o PASW Statistics (ex-SPSS)*. Pêro Pinheiro: ReportNumber.
- Marques, A., Martins, J., Conrastre, J., e Carreiro da Costa, F. (2010). As práticas de lazer dos estudantes das instituições militares de ensino. *Boletim Sociedade Portuguesa da Educação Física*, 35, 23-32.
- Marques, A., e Matos, M. (2014). Adolescents' physical activity trends over the years: a three-cohort study based on the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Portuguese survey. *BMJ Open*, 4, e006012. doi:10.1136/bmjopen-2014-006012
- Marques, A., Peralta, M., Martins, J., Sarmiento, H., e Carreiro da Costa, F. (2016). Identificação de padrões de atividade física e comportamentos sedentários em adolescentes, com recurso à avaliação momentânea ecológica. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 34(1), 38-45. doi:10.1016/j.rpsp.2015.10.003
- Marques, A., Gómez, F., Martins, J., Catunda, R., e Sarmiento, H. (2017). Association between physical education, school-based physical activity, and academic performance: a systematic review. *Retos*, 31, 316-320.
- Martins, J., Marques, A., Sarmiento, H., e Carreiro da Costa, F. (2015). Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: A systematic review of qualitative studies. *Health Education Research*, 30(5), 742-755. doi:10.1093/her/cyv042
- Martins, J., Marques, A., Peralta, M., Palmeira, A., e Carreiro da Costa, F. (2017). Correlates of physical activity in young

- people: A narrative review of reviews. Implications for physical education based on a socio-ecological approach. *Retos*, 31, 292-299.
- Melo, R. (2013). *Desportos de natureza e desenvolvimento local sustentável: Análise dos praticantes e das organizações promotoras dos desportos de natureza* (Dissertação de Doutoramento). Recuperado de <http://hdl.handle.net/10316/24141>
- Mitchell, J., e Byun, W. (2014). Sedentary behavior and health outcomes in children and adolescents. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 8(3), 173-199. doi:10.1177/1559827613498700.
- Ottevaere, C., Huybrechts, I., Benser, J., De Bourdeaudhuij, I., Cuenca-Garcia, M., Dallongeville, J., ... Hennauw, S. (2011). Clustering patterns of physical activity, sedentary and dietary behavior among European adolescents: The HELENA study. *BMC Public Health*, 11, 328. doi:10.1186/1471-2458-11-328
- Reis, E. (2001). *Estatística multivariada aplicada* (2ª ed.) Lisboa: Sílabo.
- Sallis, J., Bull, F., Guthold, R., Heath, G., Inoue, S., Kelly, P., ... Hallal, P. (2016). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *The Lancet*, 388(10051), 1325-1336. doi:10.1016/S0140-6736(16)30581-5.
- Stalsberg, R., e Pedersen, A. (2010). Effects of socioeconomic status on the physical activity in adolescents: a systematic review of the evidence. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 368-383.
- Telama R., Naul, R., Nupponen H., Rychtecky, A., e Vuolle, P. (2002). *Physical fitness, sporting lifestyles, and Olympic ideals: cross-cultural studies on youth sport in Europe*. (Research report – Series of the International Council of Sport Science and Physical Education, 11). Schorndorf: Hofmann.
- Telama, R., Nupponen, H., e Piéron, M. (2005). Physical activity among young people in the context of lifestyle. *European Physical Education Review*, 11(2), 115-137.
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpa, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., e Raitakiri, O. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(5), 955-962.
- Tortosa, J., e Yoder, D. (2018). Leisure and recreation for individuals in society. Em M. Wells e T. Tapps (Eds.), *Introduction to recreation and leisure* (pp. 61-76). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Torrado, P., Martins, J., Rendeiro, P., Marques, A., e Carreiro da Costa, F. (2016). Atividade física na adolescência: a importância do apoio e dos níveis de atividade física dos amigos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 297-303.
- Tremblay, M., Carson, V., Chaput, J., Gorber, S., Dinn, T., Duggan, M. ... Zehr, L. (2016). Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S311-S327. doi:10.1139/apnm-2016-0151.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.