

ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA: A IMPORTÂNCIA DO APOIO E DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS AMIGOS

Pedro Torrado¹, João Martins^{1,2}, Pedro Rendeiro¹, Adilson Marques² e Francisco Carreiro da Costa^{1,2}

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias¹, Lisboa, Portugal y Universidade de Lisboa², Portugal

RESUMO: Este estudo analisou a importância do apoio e dos níveis de atividade física (AF) dos amigos na prática de AF formal, informal, desporto escolar, total, e AF moderada a vigorosa, de adolescentes do 9º e 12º ano. Preencheram um questionário 783 adolescentes (404 rapazes; 15.7 ± 1.5 anos), de 16 escolas de Lisboa e Setúbal. Analisou-se se os níveis de AF diferiam em função dos anos de escolaridade (*teste t*), do apoio recebido (*teste de Mann-Whitney*) e da AF percebida (*teste Rho de Spearman*). Os alunos do 9º ano apresentam níveis de AF informal significativamente superiores aos do 12º ($M = 2.7$ sessões por semana vs. $M = 2.1$), tal como um maior apoio dos amigos ($M = 9.8$ vs. $M = 9.1$). Os alunos com maior apoio apresentaram níveis de AF formal, informal e total superiores aos dos alunos com baixo apoio. A influência dos amigos deve ser considerada nos programas que visem promover estilos de vida ativos.

PALAVRAS CHAVE: Atividade física, correlatos, amigos, jovens.

PHYSICAL ACTIVITY IN ADOLESCENCE: THE IMPORTANCE OF FRIENDS' SUPPORT AND PHYSICAL ACTIVITY LEVELS

ABSTRACT: This study analyzed the importance of peer support and physical activity (PA) in the PA levels of adolescents from grades 9 to 12 from 16 schools of Lisbon and Setúbal. A questionnaire was completed by 783 adolescents (404 boys; 15.7 ± 1.5 years). It was examined whether the formal, informal and total PA levels, MVPA and DE differed depending on the years of schooling (*t-test*), the received support (*Mann-Whitney test*) and friends' PA perceived (*Spearman's Rho test*). The 9th graders had significantly higher levels of informal PA than 12th graders ($M = 2.7$ sessions per week vs. $M = 2.1$), as well as higher peer support ($M = 9.8$ vs. $M = 9.1$). Students with higher support presented higher formal, informal and total PA levels than those with lower support. The influence of friends should be considered in programs to promote active lifestyles.

KEYWORDS: Physical activity, correlates, peers, youth.

ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA: LA IMPORTANCIA DEL APOYO Y DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS AMIGOS

RESUMEN: Este estudio analizó la importancia del apoyo y los niveles de actividad física (AF) de los amigos en la práctica de AF de adolescentes del 9 y 12 grado en 16 escuelas de Lisboa y Setúbal. Han completado un cuestionario 783 adolescentes (404 varones; 15.7 ± 1.5 años) y se examinó los niveles de AF formal, informal, total, AFMV y deporte escolar diferían según los años de estudio (*prueba t*), el apoyo recibido (*Mann-Whitney*) y AF percibida (*Rho de Spearman*). Los estudiantes del 9 grado han presentado niveles informales de AF significativamente más altos que los del 12 grado ($M = 2.7$ vs. $M = 2.1$), y mayor apoyo de los amigos ($M = 9.8$ vs. $M = 9.1$). Los estudiantes con un mayor apoyo han presentado un nivel de AF formal, informal y total más alto que el de los estudiantes con bajo apoyo. La influencia de los amigos debe ser considerada en programas de promoción de la AF.

PALABRAS CLAVE: Actividad física, correlatos, amigos, joven

Manuscrito recibido: 16/11/2015
Manuscrito aceptado: 02/04/2016

Dirección de contacto: Pedro Torrado. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Faculdade de Educação Física e Desporto. 1749-024, Lisboa, Portugal.
Correo-e: ptorrado@hotmail.com

Existem evidências científicas que comprovam os benefícios da atividade física (AF) para a saúde e qualidade de vida como, por exemplo, na prevenção primária e secundária de várias doenças crônicas não transmissíveis, entre as quais a diabetes, a obesidade, o cancro, a hipertensão, as doenças cardiovasculares ou osteoporose (Janssen & Leblanc, 2010; Warburton, Nicol, & Bredin, 2006; WHO, 2010) ou na promoção do bem-estar físico

(Palou, Vidal, Ponseti, Cantallops, & Borràs, 2012) e do bem-estar psicológico (Cervelló et.al, 2014; Garcés, Corte-Real, Dias, & Fonseca, 2009; Olmedilla, Ortega, & Madrid, 2008). Por esta razão, a AF é objeto de promoção no âmbito da saúde pública e recomenda-se que as crianças e jovens entre os 5 e os 17 anos pratiquem pelo menos 60 minutos diários de AF moderada-a-vigorosa (AFMV). A AF deve assumir principalmente

características aeróbias, assim como incluir exercícios de desenvolvimento músculo-esquelético pelo menos 3 vezes por semana (WHO, 2010). A promoção da AF nas idades mais baixas é fundamental pois os adolescentes ativos têm maiores probabilidades de se tornarem em adultos ativos (Telama et al., 2014).

Apesar dos benefícios da AF para a saúde, muitas crianças e adolescentes não cumprem com as recomendações de AF, tendendo os níveis de AF a diminuir com o aumento da idade (Baptista et al., 2012; Hallal et al., 2012; Marques, André, Martins, Sarmiento, & Diniz, 2014; Martinez, Contreras, Navarro, & Laín, 2012). Para delinear estratégias de intervenção para a promoção de AF é necessário compreender os fatores que se relacionam com a AF dos adolescentes (Bauman et al., 2012).

A literatura tem demonstrado que o reconhecimento social é um dos motivos de prática de AF (Casas, Garcia, & Nicolás, 2007), pelo que os amigos parecem assumir uma importância fundamental na AF dos pares, nomeadamente com a entrada na adolescência uma vez que a frequência de tempo passado com os amigos aumenta (Currie et al., 2002; Smith, Ullrich-French, Li, & Hurlley, 2006). Num estudo de revisão da literatura, Fitzgerald, Fitzgerald, & Aherne (2012) destacaram a influência dos amigos e dos pares, a qual pode ter um impacto positivo ou negativo na adesão e manutenção de um estilo de vida ativo em crianças e adolescentes, tendo por base os seguintes processos: o apoio dos amigos e dos pares (e.g., incentivo, níveis de AF); a presença de amigos durante a AF e as qualidades das amizades (e.g., realizar AF na companhia dos melhores amigos facilita a vivência de experiências favoráveis); as normas dos amigos e pares (e.g., se valorizam a AF); a pertença a determinados grupos de amigos (e.g., populares, desportistas, problemáticos); e a vitimização (comportamentos agressivos) entre pares. A Teoria da Auto-determinação (Deci & Ryan, 1985) ao identificar o "relacionamento positivo" (*relatedness*) como uma das três necessidades psicológicas básicas, valoriza o contributo da rede de amizade para a autorregulação do comportamento, inclusive da AF (Ryan & Deci, 2007). A Teoria do Comportamento Planeado (Ajzen, 1991), por seu turno, realça o papel das normas sociais na intenção de realizar uma dada ação, neste caso, aderir a um estilo de vida fisicamente ativo, revelando que um comportamento é tanto mais valorizado quanto maior for o valor atribuído pela sociedade a essa atividade.

Existe ainda evidência de que as associações entre os amigos e a AF dos pares manifestam-se essencialmente em três níveis: apoio prestado, participação conjunta e normas sociais (Martins, Marques, Sarmiento, & Carreiro da Costa, 2015; Maturro & Cunningham, 2013). Especificamente, no que diz respeito à dimensão do apoio prestado, existe uma influência positiva do feedback aprovativo dos amigos em relação à AF dos seus pares (Maturro & Cunningham, 2013; Van Der Horst, Paw, Twisk, & Van Mechelen, 2007). Uma outra conclusão nesta dimensão, aponta para o facto de se estar inserido num grupo em que o relacionamento positivo origina, geralmente, uma maior percepção de competência, divertimento, auto-determinação assim como menores níveis de ansiedade (Martins et al., 2015; Smith et al., 2006). Adicionalmente, ter amigos que têm níveis elevados de AF também influencia positivamente a participação desportiva dos adolescentes (Maturro & Cunningham, 2013; Sawka, McCormack, Nettel-Aguirre, Hawe, & Doyle-Baker, 2013).

Em Portugal, os escassos estudos realizados até ao momento sobre esta temática parecem também apontar para uma influência positiva dos amigos nos níveis e intensidade da prática de AF (Lopes, Gabard, & Rodrigues, 2013; Quaresma, Palmeira, Martins, Minderico, & Sardinha, 2014; Seabra, Mendonça, Thomis, Malina, & Maia, 2007; Seabra, Mendonça, Thomis, Malina, & Maia, 2011). Contudo, mais estudos neste contexto são necessários para melhor compreender os mecanismos de influência dos amigos na AF, assim como variam estes com a idade. Desta forma, o presente estudo teve como objetivo examinar a importância do apoio e dos níveis de AF dos amigos na prática de AF formal, informal, total, AFMV e DE de adolescentes que frequentam o 9º ano e o 12º ano de escolaridade, comparando as tendências em função da idade.

MÉTODO

Participantes

Participaram no estudo 783 adolescentes, 404 rapazes (51.6%) e 379 raparigas (48.4%), com uma média de idades de 15.7 ± 1.5 anos, variando entre os 14 e os 18 anos. Destes, 465 frequentavam o 9º ano (59.2%) e 321 frequentavam o 12º ano (40.8%). O presente estudo foi efetuado em 16 escolas das regiões dos distritos de Lisboa ($n = 9$) e de Setúbal ($n = 7$), tendo estas sido selecionadas por conveniência. Em cada escola foram aleatoriamente selecionadas duas turmas do 9º ano e duas turmas do 12º ano de escolaridade. A escolha de inquirir alunos destes anos de escolaridade prendeu-se com o facto de existir uma declínio da AF durante a fase final da adolescência (Dumith, Gigante, Domingues, & Kohl, 2011).

Instrumento

Os adolescentes aceitaram preencher, de forma voluntária, um questionário sobre o seu estilo de vida e a disciplina de Educação Física, cujas fases do processo de validação estão descritas em Martins (2015). O instrumento de estudo foi aplicado na parte final das aulas de Educação Física, entre Janeiro e Março de 2015. Antes da aplicação dos questionários foi obtida autorização por parte dos diretores das escolas e foi assinado um consentimento livre e informado pelos encarregados de educação. A tabela 1 representa o conjunto de variáveis mobilizadas para o presente estudo, sendo explicitadas as questões colocadas e as escalas de resposta.

A AF foi avaliada com recurso a um conjunto de questões desenvolvidas por Telama et al. (1997), relacionadas com a frequência semanal da participação em AF formal (i.e. organizadas por um professor, treinador ou monitor) informal (i.e. sem ser orientadas por um professor, treinador ou monitor) e no Desporto Escolar. Os alunos foram questionados ainda sobre o tempo dedicado por semana à prática de AFMV, variando as opções de resposta entre "menos de uma hora" e "sete horas ou mais". Estudos anteriores demonstram a validade e a fiabilidade das medidas (Piéron, Telama, Naul, & Almond, 1997; Santos, Esculcas, & Mota, 2004). A partir do somatório dos valores reportados para a frequência da participação em diversos contextos (formal, informal, desporto escolar) criou-se a variável "Índice de AF", tal como em estudos prévios (Martins, 2015; Mota, Ribeiro, & Santos, 2009).

Tabela 1
Identificação das variáveis estudadas.

Variáveis	Questões	Escala
AF Informal	Fora das horas de aulas, realizas atividades físicas/desportivas sem ser em clubes ou associações?	Nunca (0), Uma vez por semana (1), Duas vezes por semana (2), Três vezes por semana (3) ... Todos os dias (7).
AF Formal	Praticas alguma atividade física/desportiva num clube ou coletividade fora da Escola, sob a orientação de um professor, treinador, monitor, instrutor?	Nunca (0), Uma vez por semana (1), Duas vezes por semana (2), Três vezes por semana (3) ... Todos os dias (7).
DE	Participas nas atividades do Desporto Escolar? Se sim, quantas vezes treinas por semana?	Nunca (0), Uma vez por semana (1), Duas vezes por semana (2) ... Cinco vezes por semana (5).
AFMV	Fora do tempo escolar, quanto tempo por semana dedicas à prática de atividades físicas/desportivas ao ponto de ficares ofegante e a transpirar?	Nenhum (0), Aproximadamente uma hora (1), Aproximadamente duas horas (2) ... 7 horas ou mais (7).
Índice AF	AF formal + AF informal + DE	Os resultados variaram entre o mínimo de 0 e o máximo de 15 vezes por semana
Nível percebido de AF dos amigos	Consideras que a maioria dos teus amigos pratica atividade física/desporto?	1-Nunca; 2-Raramente; 3-Uma vez por semana; 4-Várias vezes por semana; 5-Todos os dias.
Apoio dos amigos para a prática de AF	Com que frequência os teus amigos... 1) Praticam AF ou desporto? 2) São convidados por ti para brincar na rua/praticar desporto contigo? 3) Riem de ti por não fazeres AF ou desporto? 4) Te convidam para brincar na rua ou praticar desporto com eles?	1- Quase nunca ou Nunca; 2- Uma ou duas vezes por semana; 3- Quase todos os dias; 4- Todos os dias.

Nota: AF, atividade física; DE, desporto escolar; AFMV, atividade física moderada-a-vigorosa.

O nível percebido de AF dos amigos foi avaliado com recurso a uma questão: "Consideras que a maioria dos teus amigos pratica atividade física/desporto?". Já o apoio dos amigos para a prática de AF foi avaliado a partir de questões validadas e utilizadas no contexto Português no âmbito do estudo PEACH (Ommundsen, Page, Ku, & Cooper, 2008) e do programa PESSOA (Quaresma et al., 2014). As questões colocadas foram: "Com que frequência os teus amigos... 1) Praticam AF ou desporto?" 2) "São convidados por ti para brincar na rua/praticar desporto contigo?" 3) "Riem de ti por não fazeres AF ou desporto?" 4) "Te convidam para brincar na rua ou praticar desporto com eles?". O item 3 foi invertido e a partir do somatório das respostas criou-se então uma nova variável denominada "apoio dos amigos" ($\alpha=0,8$), tendo esta sido posteriormente dicotomizada em dois grupos: os alunos que recebiam baixo apoio (4-8 valores) e os alunos que recebiam alto apoio (12-16 valores). Os procedimentos anteriormente descritos foram também utilizados noutros estudos (Ommundsen et al., 2008; Gao, 2012).

Análise dos dados

Para avaliar se os níveis de AF (formal, informal, Desporto Escolar), o tempo semanal dedicado à AFMV e o apoio recebido diferiam em função do ano de escolaridade dos adolescentes recorreu-se ao teste *t* e ao teste de *Mann-Whitney*, depois de assegurados os pressupostos da normalidade das distribuições e da homogeneidade de variâncias. A relação entre a percepção sobre a frequência de AF dos seus amigos e a AF foi avaliada a partir do coeficiente de associação de *Spearman*. Para analisar se os alunos com maior apoio por parte dos adolescentes tinham

níveis de AF (formal, informal, Desporto Escolar, índice de AF) e tempo despendido em AFMV, mais elevados dos que aqueles que disseram ter um apoio menor, recorreu-se ao teste *Wilcoxon*. As análises foram realizadas separadamente para os alunos do 9º ano e depois para os do 12º ano, tendo-se recorrido ao programa IBM SPSS Statistics 22.0. O nível de significância foi colocado em $p<0,05$.

RESULTADOS

A tabela 2 descreve os dados das variáveis estudadas, as quais representam os níveis das diferentes formas de AF, a percepção sobre o nível de AF dos amigos e o apoio dos amigos para a prática. As variáveis mencionadas são apresentadas segundo o ano de escolaridade.

É de salientar o facto dos alunos do 9º ano ($M = 4,64 \pm 3,56$) apresentarem valores mais elevados de AF total em comparação com os alunos do 12º ano ($M = 4,26 \pm 3,35$). Verifica-se igualmente que a maioria dos alunos do 9º ano (55.4%) e do 12º ano (59.4%) percebem que os amigos fazem AF várias vezes por semana e 78.9% dos alunos do 12º ano revelam sentir-se pouco apoiados pelos seus amigos.

É possível verificar na tabela 3 que os alunos do 9º ano apresentam níveis superiores de AF informal comparativamente aos alunos do 12º ano ($M = 2.7$ vs. $M = 2.1$; $t(783) = 3.710$, $p < .05$), tal como um maior apoio dos amigos ($M = 9.8$ vs. $M = 9.1$; $t(780) = 4,923$, $p < .05$). Não foram encontradas diferenças significativas na relação das restantes variáveis em função do ano de escolaridade ($p > .05$).

Tabela 2
Caraterização da amostra, dos tipos de AF, do apoio e dos níveis de AF dos amigos.

Variáveis	9º Ano		12º Ano		Total	
	M	DP	M	DP	M	DP
Idade	14.70	0.991	17.17	0.86	15.71	1.54
AF Informal (sessões/semana)	2.73	2.25	2.15	1.97	2.49	2.16
AF Formal (sessões/semana)	1.60	1.89	1.87	2.08	1.71	1.98
DE (sessões/semana)	1.90	0.93	1.95	0.92	1.92	0.92
AFMV (sessões/semana)	2.50	2.11	2.55	2.19	2.52	2.14
Índice de AF	4.64	3.55	4.26	3.36	4.48	3.48
Apoio recebido do amigos para AF	9.82	2.17	9.07	1.96	9.52	2.12
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Sexo						
Masculino	236	51.0	168	52.5	404	51.6
Feminino	227	49.0	152	47.5	379	48.4
Os teus amigos praticam AF						
Nunca	5	1.1	6	1.9	11	1.4
Raramente	48	10.3	35	11.0	83	10.6
Uma vez por semana	131	28.2	110	34.7	241	30.7
Várias vezes por semana	257	55.4	161	50.8	418	53.5
Todos os dias	23	5.0	5	1.6	28	3.6
Classificação apoio recebido para AF						
Baixo apoio	149	59.4	146	78.9	295	67.7
Alto apoio	102	40.6	39	21.1	141	32.3

Nota: M, média; DP, desvio-padrão; AF, atividade física; DE, desporto escolar; AFMV, atividade física moderada-a-vigorosa.

Tabela 3
Níveis de AF, AFMV e apoio em função do ano de escolaridade (9º e 12º).

Variáveis	9º Ano		12º Ano		<i>p</i>
	M	DP	M	DP	
AF Informal	2.73	2.26	2.15	1.97	<.001
AF Formal	1.60	1.89	1.87	2.08	.062
DE	1.90	0.93	1.95	0.92	.779
AFMV	2.50	2.11	2.55	2.19	.741
Índice AF	4.64	3.56	4.26	3.36	.132
Apoio dos amigos para a prática	9.82	2.17	9.07	1.96	<.001

Legenda: M, média; DP, desvio-padrão; AF, atividade física; DE, desporto escolar; AFMV, atividade física moderada-a-vigorosa.

Na tabela 4 é possível constatar que, para os alunos do 9º ano, existe uma relação positiva e significativa ($p < .05$) entre a perceção sobre o nível de AF dos amigos o nível de AF informal ($r = .22$), AF formal ($r = .19$), AFMV ($r = .25$) e índice de AF ($r = .26$), ou seja, os alunos que apresentaram níveis superiores nessas dimensões de AF foram aqueles que consideraram que os

amigos têm um nível de prática de AF elevado. Resultados similares foram obtidos para os alunos do 12º ano, nomeadamente, ao nível da AF informal ($r = .12$), AF formal ($r = .28$), AFMV ($r = .26$) e índice de AF ($r = .27$). Todas as relações significativas revelaram, contudo, ser de força muito fraca ou fraca ($r < .25$).

Tabela 4
Relação entre o nível de AF e percepção sobre a AF dos amigos em cada ano (9º e 12º).

Variáveis	9º Ano					12º Ano				
	AF Informal	AF Formal	DE	AFMV	Índice AF	AF Informal	AF Formal	DE	AFMV	Índice AF
Os teus amigos praticam AF	.22	.19	.02	.25	.26	.12	.28	-.12	.26	.27
<i>p</i>	<.001	<.001	.860	<.001	<.001	.027	<.001	.447	<.001	<.001

Nota: M, média; DP, desvio-padrão; AF, atividade física; DE desporto escolar; AFMV, atividade física moderada-a-vigorosa.

A tabela 5 revela que os alunos dos 9º e 12º anos com maior apoio para a AF dos seus amigos apresentaram níveis de AF formal (9º ano: $U = 12.10$, $p < .001$; 12º ano: $U = 4.44$, $p < .001$), informal (9º: $U = 10.82$, $p < .001$; 12º: $U = 3.77$, $p < .001$), AFMV (9º:

$U = 11.55$, $p < .001$; 12º: $U = 3.73$, $p = .001$), e o índice de AF (9º: $U = 12.15$, $p < .001$; 12º: $U = 4.58$, $p < .001$) superiores aos dos alunos do mesmo ano de escolaridade com baixo apoio para a prática de AF.

Tabela 5
Análise dos níveis de AF segundo o apoio recebido pelos amigos em cada ano (9º e 12º)

Variáveis	9º Ano				p	12º Ano				p
	Baixo Apoio		Alto Apoio			Baixo Apoio		Alto Apoio		
	M	DP	M	DP		M	DP	M	DP	
AF Informal	2.10	2.22	3.86	2.42	< .001	1.60	1.75	3.62	1.84	.001
AF Formal	1.35	1.87	2.11	2.08	< .001	1.17	1.72	3.00	2.10	< .001
DE	2.18	1.19	2.24	1.09	.150	1.50	0.55	2.00	1.04	.447
AFMV	1.97	2.02	3.24	2.19	< .001	1.75	1.88	3.18	2.01	.001
Índice AF	3.69	3.44	6.32	3.92	< .001	2.83	2.49	7.33	3.37	< .001

Nota: M, média; DP, desvio-padrão; AF, atividade física; DE desporto escolar; AFMV, atividade física moderada-a-vigorosa.

DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo averiguar a importância do apoio e níveis de AF dos amigos na AF de adolescentes que frequentavam o 9º ano e o 12º ano de escolaridade. Os resultados obtidos revelaram que, em ambos os anos de escolaridade, os níveis de AF são reduzidos, e tanto no 9º como no 12º ano estavam abaixo das necessidades das crianças e jovens entre os 5 e os 17 anos para a promoção da saúde (WHO, 2010). Verificou-se ainda que os alunos com níveis de AF superiores foram também aqueles que reportaram receber mais apoio dos seus amigos. Especificamente, os níveis de AF formal, AF informal, AFMV e AF total foram superiores nos alunos do 9º e 12º ano que revelaram receber maior apoio dos amigos para a prática.

Diversos estudos revelam uma diminuição da prática de AF com o aumento da idade (Baptista, et al., 2010; Hallal, et al., 2012; Pombeiro, Diniz, & Matos, 2014). No presente estudo, os resultados relativamente à dimensão informal da AF corroboram essa tendência. Contudo, dada a natureza transversal deste estudo, não é possível estabelecer uma relação de causalidade entre os resultados obtidos.

A análise do apoio dos amigos revelou uma diminuição significativa da variável nos adolescentes do 12º ano face aos do 9º ano. Considerando a relevância do apoio social na regulação do comportamento dos adolescentes (Ajzen, 1991), e sabendo que os amigos passam muito tempo juntos (Currie et al., 2002; Smith et al., 2006), o facto de existirem adolescentes que recebem pouco apoio para a prática por parte dos seus pares pode indiciar que esses amigos ocupam esse tempo a dar um maior apoio para a prática de outros comportamentos, como os sedentários (e.g., ver televisão, jogar computador/consola). Esta é uma questão que deve ser refletida por parte do professor de Educação Física e dos outros profissionais de AF no sentido de consciencializarem também os alunos para os malefícios do comportamento sedentário. Especificamente, as crianças e adolescentes não devem despender mais de duas horas por dia em comportamentos sedentários (Tremblay et al., 2011). Porém, alguns estudos mostram que os adolescentes portugueses ultrapassam largamente estas recomendações (Baptista et al., 2012; Matos et al., 2012).

As evidências científicas apontam para a possibilidade de uma influência positiva do apoio dos amigos no nível de AF de adolescentes (Martins et al., 2015; Maturo & Cunningham, 2013; Sawka, et al., 2013; Van Der Horst et al., 2007). Concomitantemente com esses resultados, este estudo revela, em ambos os anos de escolaridade estudados, que os alunos que reportaram receber mais apoio por parte dos amigos são

aqueles que têm maiores níveis de AF informal, formal, AFMV bem como um maior índice de AF total. Resultados similares foram encontrados no PESSOA, um programa de intervenção de promoção da AF conduzido no contexto escolar ao longo de três anos, em que os amigos e os pais dos alunos influenciaram positivamente a prática de AF (Quaresma et al., 2014).

Considerando a relação entre o nível de AF de adolescentes e a percepção sobre o nível de AF dos amigos, os resultados demonstram uma relação positiva e significativa no que diz respeito à AF informal, formal, AFMV e índice de AF em alunos do 9º ano, tal como no 12º ano, corroborando os resultados relativos à influência positiva das normas sociais associadas a estilos de vida ativos no nível de AF dos adolescentes (King, Tergerson, & Wilson, 2008; Maturo & Cunningham, 2013; Sawka et al., 2013).

A Educação Física, enquanto disciplina curricular, requer necessariamente a cooperação e atitudes de partilha entre alunos com vista à aprendizagem das matérias que a integram. Nesse sentido, cabe ao professor estabelecer os atos, os compromissos, e os estilos de interação que devem caracterizar a relação pedagógica, aproveitando o potencial do trabalho coletivo para a realização dos objetivos específicos. Pelos reduzidos recursos temporais de que dispõe, a Educação Física por si só não garante o cumprimento das recomendações para a prática de AF (WHO, 2010). Todavia, para além das aprendizagens promovidas, considerando a importância dos pares e sabendo que os alunos passam a maior parte do seu tempo no meio escolar, o professor tem a oportunidade de utilizar estratégias pedagógicas que promovam um ambiente educativo suscetível de contribuir para a promoção da AF. Este racional pressupõe não só a consciencialização para a participação conjunta a nível curricular como também noutros contextos como é o caso do Desporto Escolar ou em situações de AF informal, explorando o facto de os alunos passarem cada vez mais tempo após as aulas com os seus pares à medida que a idade aumenta (Currie et al., 2002; Smith et al., 2006).

Pese embora os resultados apresentados, este estudo apresenta algumas limitações uma vez que se foca essencialmente na variável AF. Nessa perspetiva, sabe-se que a AF e o comportamento sedentário podem coexistir no estilo de vida dos adolescentes (Marques et al., 2014; Pombeiro et al., 2014) e, por isso, devem ser realizados estudos que integrem as duas variáveis e promovam a compreensão da influência dos amigos nos níveis de AF e sedentarismo dos adolescentes portugueses. Adicionalmente, o estudo é transversal e não permite explorar as relações de causa e efeito entre as variáveis. Estudos futuros devem ser de cariz longitudinal e experimental,

para melhor explorar a influência do apoio dos amigos nos níveis de AF dos adolescentes em função da idade; avaliar a AF e os comportamentos sedentários de forma objetiva e considerar diferentes contextos nacionais (e.g. meio rural). A amostra, por ser de conveniência, não é representativa da população jovem das regiões de Lisboa e Setúbal. No futuro, recomenda-se ainda a adoção de estudos de cariz qualitativo para uma melhor compreensão do fenómeno sob a perspetiva dos adolescentes (Martins et al., 2015).

CONCLUSÃO

Neste estudo verificou-se que, em ambos os anos de escolaridade, os adolescentes com níveis de AF superiores percecionaram um maior apoio para a prática de AF por parte dos amigos. Os adolescentes que reportaram altos níveis de AF reportaram ainda ter uma perceção elevada sobre o nível de AF física dos seus amigos. Considerando que os valores de AF dos adolescentes são reduzidos e tendem a diminuir com a idade, compreende-se a influência dos amigos nessas evidências, enquanto agentes representativos da preponderância das normas sociais. Essa influência deve, por isso, ser considerada em programas de intervenção para promoção de AF, nos quais também se insere o projeto educativo inerente à Educação Física, devendo ser aplicados em idades estratégicas, com vista a contribuir para a adoção e manutenção de estilos de vida ativos e saudáveis ao longo da vida.

REFERÊNCIAS

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211.
- Baptista, F., Santos, D. a, Silva, A. M., Mota, J., Santos, R., Vale, S., ... Sardinha, L. B. (2012). Prevalence of the Portuguese population attaining sufficient physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 44(3), 466-473. doi: 10.1249/MSS.0b013e318230e441.
- Bauman, A., Reis, R., Sallis, J., Wells, J., Loos, R., & 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.
- Casas, A. G., García, P. L. R., & Nicolás, A. V. (2007). Influencia de determinados motivos de práctica físico-deportiva sobre los niveles de actividad física habitual en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 71-84.
- Cervelló, E., Peruyero, F., Montero, González-Cutre, D., Beltrán-Carrillo, V. J., & Moreno-Murcia, J. A. (2014). Ejercicio, bienestar psicológico, calidad de sueño y motivación situacional en estudiantes de educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 31-38.
- Cohen, L., & Holliday, M. (1982). *Statistics for Social Scientist*. London: Harper & Row.
- Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., & Rasmussen, V. (2004). *Young people's health in context. Health Behaviour in School-age Children (HBSC) study: International report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: World Health Organization.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Dumith, S., Gigante, D., Domingues, M., & Kohl, H. (2011). Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *International Journal of Epidemiology*, 40, 685-698. doi: 10.1093/ije/dyq272
- Gao, Z. (2012). Urban latino school children's physical activity correlates and daily physical activity participation: A social cognitive approach. *Psychology, Health & Medicine*, 17(5), 542-550. doi: 10.1080/13548506.2011.647699.
- Fitzgerald, A., Fitzgerald, N., & Aherne, C. (2012). Do peers matter? A review of peer and/or friends' influence on physical activity among American adolescents. *Journal of Adolescence*, 35(4), 941-958. doi: 10.1016/j.adolescence.2012.01.002.
- Garcés, J. V. B., Corte-Real, N., Dias, C., & Fonseca, A. M. (2009). Prática deportiva y bienestar subjetivo: Estudio com adolescentes portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(1), 105-120.
- Hallal, P., Bo Andersen, L., Bull, F., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 280, 247-257. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60646-1.
- Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40. doi: 10.1186/1479-5868-7-40.
- Lopes, V., Gabbard, C., & Rodrigues, L. (2013). Physical activity in adolescents: Examining influence of the best friend dyad. *Journal of Adolescent Health*, 52, 752-756. doi: 10.1016/j.jadohealth.2012.12.004.
- King, K. A., Tergerson, J. L., & Wilson, B. R. (2008). Effect of social support on adolescents' perceptions of and engagement in physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 5, 374-384.
- Marques, A., André, J., Martins, J., Sarmento, H., & Diniz, J. (2014). The prevalence of sedentary behaviours and physical activity of urban adolescents. A cross-sectional study using ecological momentary assessment. *Mitteilungen Klosterneuburg*, 64(3), 427-435.
- Marques, A., Sarmento, H., Martins, J., & Saboga Nunes, L. (2015). Prevalence of physical activity in European adults - Compliance with the World Health Organization's physical activity guidelines. *Preventive Medicine*, 81, 333-338. doi: 10.1016/j.ypmed.2015.09.018
- Martínez, J. M., Jordán, O. R. C., Laín, S. A., & Navarro, A. L. (2012). Niveles de actividad física medido com acelerómetro en alumnos de 3º ciclo de Educació Primaria: actividad física diária y sesiones de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 117-123
- Martins, J. (2015). *Educação Física e Estilos de Vida: Porque são os adolescentes fisicamente in(ativos)?* Tese de Doutoramento não publicada, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Martins, J., Marques, A., Sarmento, H., & 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

- Matos, M., Simões, C., Tomé, G., Camacho, I., Ferreira, M., Ramiro, L., . . . Equipa Aventura Social. (2012). *A saúde dos adolescentes portugueses: Relatório do estudo HBSC 2010*. Lisboa: Centro de Malária e Outras Doenças Tropicais/IMHL/UNL & FMH.
- Maturo, C. C., & Cunningham, S. a. (2013). Influence of friends on children's physical activity: a review. *American Journal of Public Health, 103*(7), e23-e38. doi: 10.2105/AJPH.2013.301366.
- Mota, J., Ribeiro, J., & Santos, P. (2009). Obese girls differences in neighbourhood perceptions, screen time and socioeconomic status according to level of physical activity. *Health Education Research, 24*(1), 98-104. doi: 10.1093/her/cyn001.
- Olmedilla, A., Ortega, E., & Madrid, J. (2008). Relaciones entre depresión, ejercicio físico y variables sociodemográficas: un estudio correlacional en una muestra de mujeres. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 3*(2), 215-228.
- Ommundsen, Y., Page, A., Ku, P., & Cooper, A. R. (2008). Cross-cultural, age and gender validation of a computerised questionnaire measuring personal, social and environmental associations with children's physical activity: The European Youth Heart Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14*, 1-14. doi: 10.1186/1479-5868-5-29.
- Palou, P., Vidal, J., Ponseti, X., Cantalops, J., & Borràs, P. A. (2012). Relaciones entre calidad de vida, actividad física, sedentarismo y fitness cardiopulmonario en niños. *Revista de Psicología del Deporte, 21*(2), 393-398
- Pieron, M., Telama, R., Naul, R., & Almond, L. (1997). Étude du style de vie d'adolescents européens. Considérations théoriques, objectifs et méthodologie de recherche. *Sports, 159*/160, 43-50.
- Pombeiro, M., Diniz, J., & Matos, M. (2014). Teenagers Lifestyles: Screen Time and Physical Activity. *Journal of Child and Adolescent Psychology, 5*(2), 43-69.
- Quaresma, A., Palmeira, A., Martins, S., Minderico, S., & Sardinha, L. (2014). Effect of a school-based intervention on physical activity and quality of life through serial mediation of social support and exercise motivation: The PESSOA program. *Health Education Research, 29*(6), 906-917. doi:10.1093/her/cyu056
- Ryan, R., & Deci, E. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise and health. In M. Hagger, & N. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 1-19). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Santos, P., Esculcas, C., & Mota, J. (2004). The relationship between socioeconomic status and adolescents' organized and nonorganized physical activities. *Pediatric Exercise Science, 16*, 210-218.
- Sawka, K. J., McCormack, G. R., Nettel-Aguirre, A., Hawe, P., & Doyle-Baker, P. K. (2013). Friendship networks and physical activity and sedentary behavior among youth: A systematized review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10*, 130. doi: doi:10.1186/1479-5868-10-130
- Seabra, A., Mendoça, D., Thomis, M., Malina, R., & Maia, J. (2007). Sports participation among portuguese youth 10 to 18 Years. *Journal of Physical Activity and Health, 4*, 370-380.
- Seabra, A., Mendoça, D., Thomis, M., Malina, R., & Maia, J. (2011). Correlates of physical activity in Portuguese adolescents from 10 to 18 years. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 21*, 318-323. doi: 10.1111/j.1600-0838.2009.01030.x.
- Smith, A. L., Ullrich-French, S., li, E. W., & Hurley, K. S. (2006). Peer relationship profiles and motivation in youth sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 28*, 362-382.
- Telama R, Yang X, Laakso L, & Viikari J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine, 13*, 317-323.
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., ... Raitakari, O. T. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 46*(5), 955-962. doi: 10.1249/MSS.0000000000000181.
- Tremblay, M., LeBlanc, A., Janssen, I, Kho, M., Hicks, A., Murumets, K., Colley, R., & Duggan, M. (2011). Canadian sedentary behavior guidelines for children and youth. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism, 36*, 59-64. doi:10.1139/H11-012
- Van Der Horst, K., Paw, M. J. C., Twisk, J. W. R., & Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 39*(8), 1241-1250.
- Warburton, D., Nicol, C., & Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal, 174*(6), 801-809.
- World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.

