Article

ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA: QUAL A IMPORTÂNCIA DO APOIO E DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PAIS?

PHYSICAL ACTIVITY IN ADOLESCENCE: WHICH IMPORTANCE HAS THE SUPPORT PROVIDED AND THE PARENT'S PHYSICAL ACTIVITY PARTICIPATION?

Pedro Rendeiro[1], João Martins[1,2], Pedro Torrad[1], Lúcia Gomes[1], Adilson Marques[3,4] y Francisco Carreiro da Costa[1,3]

[1]*Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Faculdade de Educação Física e Desporto*
[2]*Laboratório de Pedagogia, Faculdade de Motricidade Humana e UIDEF, Instituto de Educação, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal*
[3]*Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa*
[4]*Centro de Investigação em Saúde Pública, Escola Nacional de Saúde Pública, Universidade Nova de Lisboa*

RESUMEN

Apesar da atividade física (AF) ser benéfica para a saúde, a maioria dos jovens não cumpre as recomendações. A AF é influenciada por inúmeros fatores e a nível social, na fase juvenil, o papel dos pais parece ser fundamental. O objetivo deste estudo foi analisar a AF dos jovens e compreender a influência da perceção sobre AF e do apoio recebido dos seus pais. Responderam a um questionário 783 jovens (404 rapazes, 379 raparigas), com média de idades de 15,7±1,5 anos. Apenas 28,1% dos jovens foram classificados como ativos (realizavam AF diariamente) e 85,2% receberam baixo apoio dos seus pais. Através do coeficiente de Spearmen verificou-se uma associação significativa e positiva entre AF e a perceção sobre a AF dos pais, embora de fraca intensidade. Comparando a AF dos jovens e o apoio social, encorajamento e apoio total recebido através do Teste-T e do teste Mann-Whitney, os jovens com um elevado apoio total apresentaram níveis de AF informal, AF formal, AF total e AF moderada a vigorosa superiores aos que apresentam baixo apoio total. Através do teste Qui-Quadrado constatou-se que ser ativo depende do elevado apoio recebido. Programas de intervenção com vista a promover estilos de vida ativos nos jovens devem considerar a influência dos pais.

Palabras Clave: Atividad física, Educación Física, Jóvenes, Padres, Apoyo

ABSTRACT

Despite of the physical activity (PA) benefits for health, most of adolescents do not comply with the PA recommendations. PA is influenced by many factors and at a social level the parent's role fundamental during youth. The present study sought to analyze the PA of adolescents and understand the influence of their parent's perceived PA levels and given support for PA. A total of 783 adolescents answered to a questionnaire (404 boys, 379 girls; 15,7±1,5 years old). Only 28,1% are active and 85,2% receive low support of their parents. Through the coefficient of Spearmen we verified a positive association between PA and the perception of their parents PA. Adolescents' PA was compared with social support, encouragement and total support given using the T-Test and the Mann-Whitney test. Highly supported adolescents presented an informal PA, formal PA, total PA and moderate to vigorous PA superior comparing to the low supported adolescents. Through the Qui-square test it was found that being active depends on high-received support for PA. Intervention programs with the goal to promote healthy life style on youth must consider the influence of their parents.

A pesar de que la actividad física (AF) es beneficiosa para la salud, la mayoría de los jóvenes no cumplen con las recomendaciones. La AF está influenciada por numerosos factores sociales y, en la fase juvenil, el papel de los padres parece ser esencial. El objetivo de este estudio fue analizar la AF de los jóvenes y comprender la influencia de la percepción acerca de la AF y el apoyo recibido de sus padres. Respondieron al cuestionario, 783 jóvenes (404 niños, 379 niñas) con una edad media de 15,7 ± 1,5 años. Sólo el 28,1% de los jóvenes fueron clasificados como activos (AF realizada a diario) y el 85,2% recibió poco apoyo de sus padres. A través del coeficiente de Spearman se encontró una asociación positiva significativa entre la AF y la percepción de la AF de los padres, aunque de baja intensidad. Comparando la AF de los jóvenes y el apoyo social, el estímulo y el apoyo total recibido a través del T-test y el test de Mann-Whitney, los jóvenes con un apoyo total elevado presentan niveles de AF informal, AF formal AF total y AF moderada a vigorosa superiores a los que tienen un bajo apoyo total. Mediante la prueba de Chi-cuadrado se encontró que ser activo depende del elevado apoyo recibido. Los programas de intervención para promover la actividad física en los jóvenes deberían tener en cuenta la influencia de los padres.

Keywords: Physical activity, Physical Education, Adolescents, Parents, Support

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física (AF) regular durante a infância e adolescência está relacionada com diversos benefícios ao nível da saúde cardiovascular, músculo-esquelética, e composição corporal (WHO, 2010; Jansen & Leblanc, 2010). Esta pode ainda ser potenciadora do desempenho cognitivo (Castelli et al., 2014). Especificamente, para os jovens com idades compreendidas entre os 5 e os 17 anos recomenda-se a prática de 60 minutos diários de AF moderada a vigorosa (AFMV) (WHO, 2010). No entanto, muitos jovens não praticam o suficiente para terem benefícios ao nível da saúde (Matos et al., 2012). No contexto português, apenas 36%, de uma amostra representativa da população juvenil Portuguesa, entre os 10-11 anos, e 4%, entre 16-17 anos, cumprem as recomendações de AF (Baptista et al., 2012). As evidências demonstram que as raparigas tendem a apresentar níveis mais reduzidos de AF do que os rapazes (Baptista et al., 2012; Currie et al., 2012). Além deste fato, é fulcral referir que o aumento da idade surge associado a um declíneo nos níveis de participação de AF (Dumith, Gigante, Domingues & Kohl, 2011). Assim, é essencial promover o gosto pela prática de AF na juventude tendo como foco a adoção de um estílo de vida ativo e saudável aumentando a probablidade de permanecer ao longo da vida (Telama et al. 2014).

A AF é um comportamento complexo, pelo que o não cumprimento das recomendações de AF é explicado por múltiplos fatores, desde os individuais, comportamentais, sociais, ambientais e políticos (Bauman et al., 2012). Entre os vários correlatos da AF (i.e., fatores relacionados com a AF), a nível social os pais assumem um papel fundamental, sendo os principais agentes influenciadores dos jovens. Fuemmeler, Anderson e Hughes (2009) referem que os pais influenciam ativamente as atitudes sobre a AF que os seus filhos desenvolvem. Por sua vez, Gustafson e Rhodes (2006), num estudo de revisão sistemática, identificaram dois tipos principais de influência que os pais exercem, designadamente, o *modelling* (i.e., os pais fisicamente inativos/ativos tendem a influenciar negativa ou positivamente, através do exemplo, os níveis de AF dos seus filhos), e o apoio fornecido a nível moral, logístico e financeiro. Outros estudos sobre a influência que os pais exercem sobre os filhos realçam que o *modelling* é fundamental sobretudo para as crianças, mas que para os adolescentes é o apoio (Bauman et al., 2012; Hohepa et al., 2007). Em relação às raparigas, o *modelling* assume-se como importante, também, na adolescência, caso este seja desenvolvido pela mãe (Seabra et al., 2007).

Por sua vez, Edwardson e Gorely (2010), demonstraram, através da revisão sistemática que levaram a cabo, por um lado, que as crianças são mais influenciadas pelos pais se houver um envolvimento direto destes na AF, ou seja, quando são um modelo. Por outro lado, os adolescentes são sobretudo influenciados através do transporte e encorajamento para a prática de AF, ou seja, pelo apoio recebido. Gustafson e Rhodes (2006) referem ser inequívoco a existência de maior suporte e apoio aos filhos se os pais forem fisicamente ativos, referindo também, que o apoio e o *modelling* são as variáveis mais importantes.

Porém, compreender qual a importância dos tipos de apoio e dos níveis de AF dos pais nos níveis de AF dos seus filhos continua a ser um desafio relevante para a investigação, inclusive no contexto Português. É oportuno referir que o programa PESSOA (Quaresma et al., 2014), realizado em Portugal, mediu o apoio dos pais em crianças entre o 6º e o 8º ano. Todavia, é necessário perceber até que ponto é que o apoio dos pais é importante na fase final da adolescência (14-18 anos), num momento em que a influência dos pares aumenta (Sawka, McCormack, Nettel-Aguirre, Hawe, & Doyle-Baker, 2013) e a prática de AF tende a diminuir (Baptista et al., 2012). É também neste intervalo de idade que tende a haver um decréscimo do *modelling* e um aumento do apoio dos pais (Davidson & Jago, 2009).

O presente estudo teve como objetivo examinar se o nível de prática de AF dos jovens variava de acordo com a prática e o apoio que os pais facultavam aos filhos.

MÉTODO

Amostra

Neste estudo transversal participaram 1024 jovens. Após a exclusão dos questionários incompletos, a amostra final ficou composta por 404 rapazes (51,6%) e 379 raparigas (48,4%), com uma média de idades de 15,7±1,5 anos. O presente estudo foi efetuado em 16 escolas 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 de escolaridade e/ou duas turmas do 12º ano. Os alunos aceitaram preencher, de forma voluntária, um questionário sobre o seu estilo de vida e a disciplina de educação física (EF). Este foi aplicado entre janeiro e março de 2015, após consentimento informado por parte dos encarregados de educação e dos diretores das escolas.

Instrumentos e variáveis

Atividade Física

A AF nos tempos livres foi avaliada com recurso a um conjunto de questões desenvolvidas por Telama, Yang, Laakso e Viikari (1997), relacionadas com a frequência semanal da participação em AF formal (AFF), AF informal (AFI) e desporto dscolar (DE), nomeadamente: 1) Fora das horas de aulas, realizas AF/desportivas sem ser em clubes ou associações? 2) Praticas alguma AF/desportiva num clube ou colectividade fora da Escola, sob a orientação de um professor, treinador, monitor ou instrutor? 3) Participas nas atividades do Desporto Escolar? Se sim, quantas vezes treinas por semana? As opções de resposta às questões 1) e 2) variaram entre "Nunca" (0) e "Todos os dias" (7), enquanto que para a questão 3) variou entre "Nunca" e "Cinco vezes por semana". Os jovens foram questionados ainda sobre o tempo dedicado por semana à prática de AFMV, variando as opções de resposta entre "Menos de uma hora" (0) e "Sete horas ou mais" (7). Estudos prévios, realizados no contexto português, demonstram a validade e a fiabilidade dos procedimentos de adaptação e das medidas (Piéron, Telama, Naul, & Almond, 1997; Santos et al., 2004). A partir do somatório da AFI, AFF e DE, criou-se a nova variável "Índice de AF total", tal como em outros estudos (Mota, Ribeiro & Santos, 2009; Martins, 2015). Posteriormente, tal como em Martins (2015), para efeitos de análise e tendo por base a frequência semanal das recomendações de AF para os jovens (WHO, 2010), criaram-se duas categorias: os inativos (0-6 vezes por semana) e os ativos (7 ou mais vezes por semana).

Nivel (percebido) de AF dos pais

A informação acerca deste parâmetro foi recolhida através da pergunta que surge como exemplo para o pai, mas também aplicada para a mãe, sendo ela: Com que frequência o teu pai ou pessoa do sexo masculino responsável por ti pratica AF/desporto? Estas questões foram originalmente criadas por Brettschneider e Naul (2004) e utilizadas no contexto português por Marques et al. (2014). As opções de resposta dos jovens variavam entre nunca (1) e todos os dias (5).

Apoio total

A dimensão do apoio total foi obtida através de cinco questões. Duas relativas ao encorajamento, onde se questionou a

frequência com que os pais: 1) dizem que praticar AF/desporto é bom para a saúde e 2) dizem para o filho praticar AF/desporto; e três relativas ao apoio social, onde se questiona a frequência com que os pais: 3) levam, 4) veem e 5) praticam conjuntamente com o filho AF/Desporto. As opções de resposta eram quatro, nomeadamente: “quase nunca ou nunca” (1), “1 ou 2 vezes por semana” (2), “quase todos os dias” (3) e “todos os dias” (4).

A partir do somatório das respostas para analisar o apoio social dos pais para a AF (alfa de Cronbach .625), através dos itens 3, 4 e 5, criou-se uma nova variável, dictomizada, onde os que obtiveram 3-6 valores foram classificados como “recebiam baixo apoio” e os que obtiveram 9-12 “alto apoio”. Com o encorajamento para a AF (alfa de Cronbach .651), considerando os itens 1 e 2, criou-se uma nova variável, dictomizada, onde os que obtiveram entre 2-4 valores foram classificados como “recebiam baixo encorajamento” e entre 6-8 “alto encorajamento”. Por último, a partir da análise da consistência interna dos 5 itens (alfa de cronbach=0.775) procedeu-se à criação de uma nova variável designada por “apoio total”, onde posteriormente os alunos que obtiveram 5-10 valores foram classificados em “baixo apoio total” e 15-20 valores “elevado apoio total”. As perguntas são originalmente do estudo de Ommundsen, Page, Ku, e Cooper (2008) mas já haviam sido adaptadas e aplicadas em Portugal no programa de intervenção PESSOA (Quaresma et al., 2014), assim como a transformação das variáveis.

Análise de dados

Para analisar se os níveis de AF (AFF, AFI e DE), o tempo semanal dedicado à AFMV estavam correlacionados com a perceção do niveis de AF do pai e da mãe recorreu-se ao teste de correlação de *Spearman*. A avaliação das diferenças nos níveis de AFI, AFF, DE, AFMV, AF total entre os grupos que receberam baixo e alto apoio social, assim como aqueles que foram classificados como tendo baixo e alto encorajamento, recorreu-se ao *teste-t* e ao teste de Mann-Whitney, quando os pressupostos da normalidade e da homogeneidade das variâncias não se verificaram. Para analisar se os jovens com maior apoio total por parte dos pais tinham níveis de AF (AFF, AFI, DE e índice de AF total) e tempo despendido em AFMV, mais elevados dos que aqueles que disseram ter um apoio total menor, recorreu-se ao teste de Mann-Whitney. Por ultimo, o teste Qui-Quadrado de Independência permitiu avaliar se os jovens ativos e inativos dependem de um alto ou baixo apoio total dos pais. Todas as análises foram efetuadas com recurso ao programa IBM SPSS Statistics 22.0, para um nível de significância de 0,05.

RESULTADOS

Na tabela 1 é possível observar que a maioria dos jovens são fisicamente inativos (71,9%). A perceção dos jovens acerca da AF dos pais, permite referir que 47,5% dos pais e, a maioria, das mães (61,4%) raramente ou nunca pratica AF. Relativamente ao apoio social e ao encorajamento, dicotomizado em alto ou baixo apoio, consta-se que 8,2% dos alunos recebe alto apoio social e 91,8% baixo apoio. Quanto ao encorajamento, 55,3% dos alunos surge na categoria baixo e 44,7% na categoria elevado.

Tabela 1. *Caraterização da amostra, dos tipos de AF, do apoio e dos níveis de AF dos pais*

	Sexos		
Idades	**Rapazes**	**Raparigas**	**Totais**
12 anos	125	125	250
15 anos	271	279	550
18 anos	40	37	77
Total	436	441	877

Na tabela 2 verifica-se uma correlação signicativa ($p<0,05$), embora fraca, entre a AFI ($r=0,100$; $r=0,121$), a AFF ($r=0,133$; $r=0,140$), a AFMV ($r=0,151$; $r=0,112$) e o Índice de AF total ($r=0,125$; $r=0,141$) relativamente à perceção de AF do pai e da mãe, respetivamente. Não se verificaram associações quanto à participação no DE ($r=0,098$; $r=0,141$).

Tabela 2. *Relação entre níveis de prática de AF e perceção de AF dos pais*

Idade	Sexos		Total
	Masculino	Feminino	
12	3.34±1.13	2.82±0.92	3.08±1.06
15	3.29±0.99	2.81±0.98	3.04±1.01
18	2.93±1.14	2.47±0.95	2.71±1.07
Total	3.27±1.05	2.78±0.96	3.03±1.03

Como é possível verificar na tabela 3, existe uma relação significativa (p<0,05) entre a perceção da prática de AF/desporto da mãe e do pai e o tempo dedicado à prática de AFMV pelos rapazes e raparigas.

Tabela 3. *Relação entre AFMV e perceção de AF*

Variáveis	Total	
	M	DP
Idade	15,71	1,54
AF Informal (sessões/semana)	2,49	2,16
AF Formal (sessões/semana)	1,71	1,98
DE (sessões/ semana)	1,92	0,92
AFMV (tempo/semana)	2,52	2,14
Índice de AF	4,48	3,48
	N	%
Classificação da atividade física Ativos	221	28,1
Inativos	565	71,9
Sexo		
Masculino	404	51,6
Feminino	379	48,4
O teu pai pratica AF/Desporto		
Nunca	164	21,1
Raramente	205	26,4
Uma vez por semana	152	19,6
Várias vezes por semana	201	25,9
Todos os dias	55	7,1
A tua mãe pratica AF/Desporto		
Nunca	196	25,2
Raramente	282	36,2
Uma vez por semana	128	16,5
Várias vezes por semana	140	18,0
Todos os dias	32	4,1
Classificação do apoio social recebido para AF		
Baixo	601	91,8*
Alto	52	8,2*
Classificação do encorajamento recebido para AF		
Baixo	354	55,3*
Alto	286	44,7*
Classificação do apoio total recebido para a AF		
Baixo	489	85,2*
Alto	85	14,8*
* percentagem válida		

Na tabela 4, verifica-se que os jovens com maior apoio social não apresentam níveis superiores de participação no DE (U=743,000; p=0,169), mas apresentam níveis de AF total superiores (U=22,847; p<0,001) e de AFMV (U=25,474; p=0,001) quando comparados com os jovens com baixo apoio social. Os jovens com maior apoio social apresentaram também níveis superiores de AFI (t(652)=-5,449; p<0,001) e AFF (t(647)=3,608; p<0,001). Verificou-se que os jovens que apresentam um maior encorajamento reportaram níveis significativamente superiores de participação em AFI, AFF, AFT e AFMV quando comparados com aqueles com baixo encorajamento, mas não ao nível do DE (t(99)=-1,381; p=0,171). Analisou-se ainda a relação entre o apoio total dos pais e a prática de AF. Através do teste de Mann-Whitney verificou-se que os jovens com elevado apoio apresentam níveis de AFI (U=28,542, p<0,001), AFF (U=31,666, p<0,001), AFMV (U=32,515, p<0,001) e AFT (U=29,208, p<0,001) significativamente superiores quando comparado com os que recebem baixo apoio total. Relativamente ao DE a diferença não é significativa (U=834,500, p=0,101). Por último, dentro do grupo fisicamente inativo (AF total até 6 vezes por semana), 91,5% considera receber baixo apoio e o teste Qui-Quadrado ajuda a confirmar este fato, pois ser ativo depende do elevado apoio recebido ($X2$=52,936, p<0,001).

Tabela 4. *Comparação dos níveis de AF em função dos vários tipos de apoio para a AF*

Variáveis		Pai					Mãe				
		AFI	AFF	DE	AFMV	Índice AF Total	AFI	AFF	DE	AFMV	Índice AF Total
Os teus pais praticam AF/Desporto	r	0,100	0,133	0,098	0,151	0,125	0,121	0,140	0,141	0,112	0,141
	p	**0,005**	**0,000**	0,285	**0,000**	**0,000**	**0,001**	**0,000**	0,124	**0,002**	**0,000**

DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo examinar se o nível de prática de AF dos jovens variava de acordo com a prática e o apoio que os pais facultavam aos filhos. Foi possível apurar que a maioria era inativa e, relativamente ao apoio social, a grande maioria, recebeu baixo apoio e declarou receber um baixo encorajamento. Os vários tipos de AF, exceção feita ao DE, e a perceção de prática de AF dos pais, encontram-se relacionados. Adicionalmente, maiores níveis de apoio social, encorajamento e apoio total relacionaram-se com uma maior prática de AF.

Em consonância com o estudo de Baptista et al. (2012), no presente estudo verificou-se que a maioria dos jovens também é fisicamente inativa e, assim, incapaz de beneficiar dos aspetos de saúde advenientes da prática regular de AF (WHO, 2010; Jansen et al., 2010). Verificou-se ainda que as raparigas apresentaram uma menor participação em AF comparativamente aos rapazes, tal como se verifica, por exemplo, no estudo de Hallal et al. (2012) onde 53% dos rapazes e 95% das raparigas são inativos. Já Currie et al. (2012) e Seabra et al. (2007) também apuraram que os rapazes são fisicamente mais ativos do que as raparigas.

Segundo Fuemmeler, Anderson e Hughes (2009), os filhos atribuem de grande importância às atitudes dos pais relativamente aos tipos e intensidades das AF. Nessa direção, Fuemmeler et al. (2011) num estudo em que, durante 4 dias, acompanharam os participantes, comprovaram, mais uma vez, que os minutos passados em AFMV por parte dos pais estavam relacionados com a AF praticada pela criança. No nosso estudo é possível referir que existe uma relação significativa, embora baixa, referente à AFI, AFF, AFT e ainda à AFMV e o *modelling* por parte dos pais. A diferença na intensidade de significância, do nosso estudo e do estudo de Fuemmeler et al. (2011), poderá ocorrer derivado das diferenças das amostras, sendo a média de idades presente no seu estudo de 9,9 anos e no nosso, a média de idades é de 15,7 anos, permitindo referir que existe relação embora baixa. Por sua vez, Edwardson et al. (2013) referem que, com o avançar da idade dos seus filhos, os pais tornam-se menos influentes, podendo ajudar a explicar as diferenças obtidas entre os referidos estudos. Estes dados vão na direção de outros estudos, referindo que o *modelling* é um fator de influência mas que tende a decrescer com o avançar da idade, como por exemplo referem Davidson e Jago (2009). Seabra et al. (2007) referem também que nas raparigas se verifica uma excecão à regra, visto que para estas o *modelling* continua a ser significativo se for efetuado pela mãe. Neste sentido, neste estudo, verificou-se que para os rapazes, o *modelling* efetuado pela mãe é significativo mas as raparigas apresentam uma força de relação superior, quando medido para o tempo dedicado para à AFMV. Edwardson e Gorely (2010) também corroboraram estes resultados. Ainda neste raciocínio de ideias, Bauer, Neumark-Sztainer, Fulkerson, Hanna e Story (2011) num estudo, com amostra, exclusivamente, feminina, com uma média de idades de 15,7 anos, concluiram, também, que o *modelling* para as raparigas ainda é um fator de influência significativa quando exercido pela sua mãe, alusivo ao tempo em AFMV.

Edwardson e Gorely (2010) revelam que, através do seu estudo longitudinal, os jovens com perceção de que os seus pais são ativos, apresentam maiores níveis de participação na AF e ainda referem que para participarem em AFF, os jovens necessitam de ser encorajados pelos seus pais. Neste estudo, e em conformidade com Edwardson e Gorely (2010), os jovens com elevado apoio social, encorajamento e apoio total apresentam níveis de AF superiores, nomeadamente em AFT. Também se verificaram niveis superiores de AFI, AFF, AFMV, mas não no DE. No que concerne ao DE, talvez sejam os amigos e o professor de EF a influenciar mais a participação do que os pais. Marques et al. (2014), não avaliaram a importância dos pais, mas encontraram que entre os correlatos principais do DE estavam a importância de ser popular e reconhecido pelos amigos, assim como participar em AFF e ter uma atitude positiva perante a AF.

Os resultados anteriores sugerem que os adolescentes com maior apoio possuem níveis de AF superiores comparados com os que apresentam baixos níveis de apoio. Estes resultados são concordantes com os os resultados verificados por Hohepa et al. (2007). Estes investigadores verificaram que os pais desempenham um papel essencial na prática de AF dos seus filhos. Adicionalmente McMinn, Griffin, Jones e van Sluijs (2012), afirmam que após a escola, os jovens têm a sua AFMV associada à influência paternal, tanto nos dias de semana como nos fins de semana.

Por fim, é possível referir que ser ativo depende do elevado apoio recebido. Esta afirmação é suportada ainda por diversos

estudos, como por exemplo, Hohepa et al. (2007) e Ornelas, Perreira e Ayala (2007) que concluiram que um dos fatores decisivos para a prática de AF é a influência que os pais exercem sobre os seus filhos.

Assim, através dos resultados obtidos, é possível afirmar que o papel dos pais é fulcral para a formação de estilos de vida ativos, devendo ser considerado para o desenvolvimento de programas de intervenção. A escola, em conjunto com os pais, é uma instituição com grande influência nos comportamentos a serem adotados pelas crianças (WHO, 2007). Considerando que no currículo escolar está presente a EF, os professores de EF devem ser capazes de envolver os pais em diversas atividades na escola com o objetivo de que estes reconheçam a sua importância e promovam um gosto e encorajamento para que os seus filhos possam aplicar-se e praticar AF. Estas ações, com a presença dos pais podem fazer com que os seus filhos valorizem as aulas de EF, a prática de AF e assim possam beneficiar das vantagens que a AF acarreta. Sabendo que as aulas, no currículo Português, não chegam para o alcance das recomendações de AF (WHO, 2012), cabe ao professor e aos pais, influenciarem os jovens para praticarem AF dentro e fora da Escola.

O facto do presente estudo não ser experimental impossibilita as análises de causalidade. Para além disso, para trabalhos futuros importa considerar uma amostra, exclusivamente, feminina, visto que estas apresentam níveis de AF inferiores aos dos rapazes, envolvendo ainda amostras de zonas não urbanas. Aconselha-se ainda que, em próximos trabalhos, a AF dos alunos seja alvo de medição direta, assim como a dos pais. Por último, uma análise do apoio recebido em adolescentes com níveis intermédios de AF, que vá para além da dicotomia cumpre/não cumpre as recomendações de AF, poderá ser considerada para obter informação adicional sobre o impacto dos pais na AF dos seus filhos.

CONCLUSÃO

No presente estudo constatou-se que o nível de prática de AF dos jovens varia de acordo com a prática e o apoio que os pais facultam aos seus filhos. Portanto, é possível referir que uma ação de intervenção direcionada para a prática de AF dos jovens, combatendo a grande percentagem de inatividade, deve considerar a participação dos seus pais, por serem um dos agentes de influência mais importante nas vidas dos seus filhos. Sabendo que, a inatividade, é uma das principais causas de morte associadas às doenças não transmissíveis, poderá haver um benefício a nível de saúde e qualidade de vida se, os pais, forem parte ativa de influência e promoção de estilos de vida ativos e saudáveis para os seus filhos.

REFERENCIAS

1. Baptista F., Santos, D., Silva, M., Mota. J., Santos, R., Vale, S., ... Sardinha, L. (2012). Prevalence of the Portuguese population attaining sufficient physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 44(3), 466-473.*
2. 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.
3. Biddle, S., Atkin, A., Cavill, N., & Foster, C. (2011). Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 4(1), 25- 49.*
4. Brettschneider, W., & Naul, R. (2004). Study on young people´s lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance – final report. *Paderborn, University of Paderborn, 2004.*
5. Castelli, D., Centeio, E., Hwang, J., Barcelona, J., Glowacki, E., Calvert, H., & 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.*
6. Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze M., Roberts, Ch., Samdal, O., ... Barnekow, V. (2012). Social determinants of health and well-being among young people. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.*
7. Davidson, K., & Jago, R. (2009). Change in parent and peer support across ages 9 to 15 and adolescent girls' physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 41(9), 1816-1825.*
8. 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.*
9. Edwardson, C., & Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise, 11, 522-535.*
10. Edwardson, C., Gorely, T., Pearson, N., & Atkin, A. (2013). Sources of activity-related social support and adolescents' objectively measured after-school and weekend physical activity: gender and age differences. *Journal of Physical Activity and Health, 10, 1153-1158.*
11. Fuemmeler, F., Anderson, B., Hughes, O. (2009). Parent–child attitude congruence on type and intensity of physical activity: Testing multiple mediators of sedentary behavior in older children. *Health Phychology , 28(4), 428-438.*

12. Fuemmeler, F., Anderson, B., & Mâsse, C. (2011). Parent-child relationship of directly measured physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 8:17.*
13. Gustafson, S., & Rhodes, R. (2006). Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *Sports Medicine, 36(1), 79-97.*
14. 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: S0140-6736(12)60646-1*
15. Hohepa, M., Scragg, R., Schofield, G., Kolt, GS., & Schaaf, D. (2007). Social support for youth physical activity: importance of siblings, parents, friends and social support across a segmented school day. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 54(4).*
16. Jansen, I., & LeBlanc, A. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 7(40).* doi: 10.1186/1479-5868-7-40
17. Marques, A., Sallis, J., Martins, J., Diniz, J., & Carreiro da Costa, F. (2014). Correlates of urban children's leisure-time physical activity and sedentary behaviors during school days. *American Journal of Human Biology, 26, 407-412.*
18. Marques, A., Martins, J., Santos, F., Sarmento, H., & Carreiro da Costa, F. (2014). Correlates of school sport participation: A cross sectional study in urban Portuguese adolescents. *Science & Sports, 29, 31-38.*
19. Martins, J., Marques, A., & Carreiro da Costa, F. (2010). Caraterização do estilo de vida dos alunos do ensino básico com níveis de rendimento escolar diferenciados. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física, 35, 87-98.*
20. Martins, J. (2015). Educação Física e Estilos de Vida: Porque são os adolescentes fisicamente (in)ativos? Tese de Doutoramento não publicada. *Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.*
21. Matos, M., et al. (2012). A saúde dos adolescentes portugueses: Relatório do estudo HBSC 2010. *In Centro de Malária e Outras Doenças Tropicais/IMHL/UNL & FMH (Eds.). Lisboa.*
22. McMinn, M., Griffin, J., Jones, P., & van Sluijs, M. F. (2012). Family and home influences on children's after-school and weekend physical activity. *European Journal of Public Health, 23(5), 805-810.*
23. 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.*
24. 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*
25. Ornelas, J., Perreira, M., Ayala, X. (2007). Parental influences on adolescent physical activity: a longitudinal study. *International Journal of Behavior Nutrition and Physical Activity, 4:3.* doi:10.1186/1479-5868-4-3
26. Piéron, M., Telama, R., Naul, R., & Almond, L. (1997). Etude du style de vie d'adolescents européens. *Considérations théoriques, objectifs et méthodologie de recherche. Sport, 159/160, 43-50.*
27. 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. Doi:10.1093/her/cyu056*
28. 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.*
29. Sawka, K., McCormack, G., Nettel-Aguirre, A., Hawe, P., & Doyle-Baker, P. (2013). Friendship networks and physical activity and sedentary behavior among youth: a systematized review. *10, 130-139.*
30. Seabra, A., Mendonça, D., Thomis, M., Peters, T., & Maia, J. (2007). Associations between sport participation, demographic and socio-cultural factors in Portuguese children and adolescents. *European Journal of Public Health, 18(1), 25-30.*
31. Telama R, Yang X, Laakso L, Viikari J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *Am J Prev. Med;13:317–323.*
32. Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpaa, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., et al. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 46(5), 955-962*
33. WHO. (2007). Increasing physical activity reduces risk of heart diseases and diabetes. *Geneva.*
34. WHO. (2010). Global recommendations on physical activity for health. *Geneva.*