

Estilo de vida, prática de atividades físicas e esportivas, qualidade de vida

Artigo Original

Maurice Pieron

Université de Liège
mpieron@ugl.ac.be

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

Resumo: É importante entender que a contribuição da atividade física para a saúde está associada a uma diminuição do nível de risco ao qual cada pessoa está sujeita durante a vida. Distinguem-se claramente, por um lado, o exercício e a condição física e, por outro lado, a atividade e a saúde. Os vários estudos descritivos nacionais e internacionais permitem situar o estado da participação ou das motivações que a respaldam. Estabelecemos como ponto central de nossas preocupações a avaliação do nível de compromisso esportivo, em termos de frequência. A participação freqüente e regular em atividades físicas e esportivas muito diversas constitui um elemento chave que permite provocar efeitos benéficos para a condição física e a saúde. Depois de abordar os aspectos comportamentais da participação, iremos nos ater aos aspectos particulares da motivação: a percepção da competência ou da capacidade esportiva e a orientação dos objetivos em termos de tarefa ou de ego. Esses aspectos apresentam uma particularidade significativa no que diz respeito à continuidade das atividades físicas e esportivas

Palavras-chave - Estilo de vida, Determinantes da participação, Qualidade de vida, Motivação

Endereço para correspondência:

Rue de Mésanges, 16 – 4121 Neupré – Belgique

Data de Recebimento: novembro / 2003

Data de Aprovação: dezembro / 2003

Copyright© 2004 por Colégio Brasileiro de Atividade Física, Saúde e Esporte.

RESUMEN

Estilo de vida, práctica de actividades físicas y deportivas, calidad de vida

Es importante entender que la contribución de la actividad física a la salud es asociada con una reducción del nivel de riesgo al que cada persona se enfrenta durante su vida. Se distingue claramente, por un lado, el ejercicio y la condición física y, por otro lado la actividad y la salud. Los numerosos estudios descriptivos nacionales o internacionales permiten situar el estado de la participación o de las motivaciones que la sostienen. Hemos situado el centro de nuestras preocupaciones en la evaluación del nivel de compromiso deportivo, en frecuencia. La participación frecuente y regular de actividades físicas y deportivas muy diversas, constituye un elemento clave que permita ejercer efectos beneficiosos sobre la condición física y la salud. Después de haber tratado aspectos comportamentales de la participación nos detendremos en dos aspectos particulares de la motivación: la percepción de la competencia o de la capacidad deportiva y la orientación de los objetivos en términos de tarea o de ego. Ellos presentan una significativa particularidad en la continuidad de las actividades físicas y deportivas

Palabras clave - Estilo de vida, Determinantes de la participación, Calidad de vida, Motivación

ABSTRACT

Lifestyle, practice, of physical activity and sports, lifequality

The concept of a healthy lifestyle has grown increasingly importance during the past decade. It is currently linked to quality of life and state of health. One reasons for the interest in this reseach has been clearly shown that regular participation in physical activity is associated with a large number of psychological, physical and psychological benefits. National and international studies allowed assessing the level of participation in physical and sports activies as weed as the motivation for participation. Perceived competence can be seen as essential in the achievement motivation. Motivacional orientation, or goal perspectives, is held to be linked to perceptions of competence. Sports and physical education studies have shown that goal orientation is associated with continuation os sports participation

Keywords – Lifestyle, Determinant of participation, Quality of life, Motivation

INTRODUÇÃO

O conceito de estilo de vida saudável adquiriu importância durante a última década. Atualmente, faz-se uma relação entre qualidade de vida e estado de saúde (Shephard, 1996). Um objetivo importante desta pesquisa é mostrar claramente como a participação regular em uma atividade física está associada a vários benefícios psicológicos, fisiológicos e físicos. Essa noção é muito complexa, já que se considera a sua implicação em vários tipos de atividades de lazer, das quais a atividade física faz parte.

Quando se trata da saúde, é importante entender que a contribuição da atividade física para esta área está associada a uma redução do nível de risco ao qual cada pessoa está sujeita durante a vida. Baseando-se nisso, foram feitas várias recomendações sobre a atividade física, a fim de melhorar a condição física e desenvolver atitudes favoráveis a esse tipo de atividade.

Os estudos epidemiológicos colocaram em evidência uma razão inversa entre o nível de atividade física habitual e o risco de acidente cardiovascular. Em outras palavras: quanto menor é o nível de atividade física, maior é o risco cardiovascular. Dois elementos são levados em consideração: a atividade física realizada durante a vida profissional e a que se pratica nas horas de lazer.

Recordamos apenas um clássico em termos de estudos de relações entre atividade física e risco de doenças coronarianas. Existem muitos outros. Os trabalhos mais conhecidos vêm da Grã-Bretanha e dos Estados Unidos e estudam a relação entre, por um lado, o esforço físico realizado durante a atividade profissional e durante o lazer e, por outro lado, as doenças coronarianas, fatais ou não, em pessoas formadas nas universidades de Harvard e Pensilvânia (Paffenberger e Hyde, 88). A análise do modo de vida, da atividade física praticada durante o lazer e o estado de saúde de cerca de 50.000 ex-alunos revelou relações

significativas entre o modo de vida (intensidade de atividades físicas durante o trabalho ou o lazer) e o risco cardiovascular. Três riscos importantes foram relacionados ao nível de atividade física praticado: morte, infarto e hipertensão. Existe uma relação inversamente proporcional entre a prática de atividades esportivas e a morte em decorrência de doença cardiovascular ou a morte súbita resultante, também, de causas cardiovasculares. Estatisticamente, essa relação é muito forte e exclui a possibilidade de acaso. Além disso, alguns autores ressaltam que, quando se fazem os ajustes necessários para levar o tabagismo, a hipertensão e a obesidade em consideração, a redução do risco de doença cardiovascular apresenta uma razão inversamente proporcional à prática relativamente intensa de atividades físicas e esportivas. As conclusões convergem: o risco de um primeiro ataque cardíaco (fatal ou não) é claramente inferior em homens que fazem atividades físicas intensas, na atividade profissional ou no lazer.

Os modelos preconizados para determinar as recomendações em termos de exercício vêm evoluindo, principalmente no que diz respeito ao critério de intensidade do mesmo (Almond, 2000). Se as modalidades e a frequência não mudaram nada, a demanda de uma atividade física intensa (da ordem de 70 a 90% da capacidade funcional) foi reduzida para aceitar também as intensidades moderadas. No decorrer da última década, pôde-se constatar um deslocamento da importância atribuída ao desenvolvimento da condição física aeróbica na direção da promoção de uma atividade física regular, que é mantida ao longo da vida. O modelo que está em uso atualmente, intitulado "Physical Activity Health Paradigm" (Paradigma de Saúde e Atividade Física) ou "Lifetime Physical Education Model (Modelo de Educação Física para a Vida Toda/LPAM)", (a) está mais centrado na quantidade física necessária para garantir benefícios à saúde

(redução da morbidez e da mortalidade) do que nos benefícios para a condição física e marcas alcançadas, e (b), reconhece o valor das atividades que aumentam o gasto energético ao longo do dia, maior que o valor de uma atividade de moderada a intensa, em uma só prática. Essa mudança provém da compreensão de que os mecanismos que ligam o exercício à saúde não estavam relacionados, simplesmente, ao desenvolvimento ou à manutenção da função cardiovascular, mas dependiam de um aumento no gasto energético (em relação à obesidade), das atividades que envolvem a sustentação do peso corporal (osteoporose) e da força muscular (problemas nas costas e incapacidade física em idosos).

EXERCÍCIO, CONDIÇÃO FÍSICA, ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Distinguem-se claramente, por um lado, o exercício e condição física e, por outro lado, a atividade e a saúde. A “condição física” é um estado que apresenta várias facetas. Depende de vários fatores — particularmente, a herança e o grau de maturação. É o produto de uma atividade física mais ou menos importante, que é o processo. A distinção entre processo e produto é crucial. O modo de entendê-los na área de saúde é mais próximo dos conceitos da pedagogia, onde o produto é resultado do ensino, e o processo é a resposta ao que acontece na aula. Blair (1985) coletou dados que indicam que a condição física (produto) é melhorada por meio do exercício regular (processo). A idéia segundo a qual os efeitos positivos sobre a saúde seriam o resultado de um nível “suficiente” de atividade física se impôs progressivamente. Em consequência disso, é fundamental determinar a quantidade, a frequência e, se possível, a intensidade do exercício que um indivíduo ou uma população realiza, ao longo de sua vida cotidiana, de trabalho e lazer. É igualmente válido para crianças e adolescentes (Armstrong, 1989; Freedson e Rowland, 1992).

Shephard (1995) classificou os efeitos da atividade física, em termos de risco, em três categorias: muito provável, provável e indeterminado. Além desses efeitos, outra concordância geral vem de um consenso de saúde mental sobre os benefícios que se podem esperar das atividades físicas (Piéron e Vrijens, 1991).

Foi provado que vários fatores de risco de doenças crônicas e cardiovasculares estão presentes ou se iniciam já no período da infância. São fatores relacionados aos hábitos de vida, como o exercício físico, o tabagismo e a dieta. É durante esses períodos que as crianças e adolescentes constroem grande parte do seu futuro, desenvolvendo atitudes mais ou menos favoráveis à prática de atividades físicas e esportivas. Normalmente, acredita-se que os hábitos de atividade física se transferem automaticamente da infância e da adolescência para a idade adulta. No entanto, essa afirmação não foi totalmente confirmada por estudos experimentais, epidemiológicos ou longitudinais.

ESTUDOS DO ESTILO DE VIDA EM RELAÇÃO ÀS ATIVIDADES FÍSICAS E ESPORTIVAS

A utilidade dos estudos diretamente ligados ao estilo de vida pode ter como referência o modelo “Descrição – Correlação – Experimentação”, proposto por Rosenshine e Furst (1973) na pesquisa. A abordagem descritiva permite identificar as motivações dos jovens, os tipos de envolvimento nos esportes e atividades físicas, inclusive no que diz respeito à frequência e intensidade de participação, percepção de saúde, percepção da capacidade atlética e competência no esporte, atitude em relação à escola e importância dada às várias atividades de lazer. A abordagem correlacional contribui para a identificação das relações entre os motivos da participação e o envolvimento em atividades físicas regulares. No plano experimental, é possível intervir em alguns aspectos que foram mencionados. Além disso, é óbvio que a descrição exata da situação pode ajudar na tomada de decisão local, regional ou nacional.

ESTUDOS DESCRITIVOS

Medida da atividade física habitual nos jovens

É possível classificar as modalidades de estimativa da atividade física cotidiana de acordo com duas categorias principais: uma revela métodos que determinam a resposta fisiológica à atividade, como consumo de oxigênio e frequência cardíaca; a outra está relacionada a métodos de medida ou observação nos quais se faz uma estimativa direta ou indireta da resposta fisiológica por meio do registro de movimentos, de questionários ou de agenda, ou se revela essa resposta por meio da observação direta das atividades cotidianas.

Vários métodos foram usados com crianças, principalmente para determinar o gasto energético, pela medida de calorimetria indireta ou pela monitoração da frequência cardíaca, durante períodos de até 48 horas.

A estimativa dos movimentos corporais efetuados durante um determinado tempo constitui outro ponto de partida, realizado com a ajuda de um pedômetro que registra o número de passos dados durante o período de análise. A validade dos resultados alcançados não é garantida, inclusive se forem construídos vários tipos de “contadores” de movimento.

Os questionários e a agenda de atividades são usados particularmente nos estudos epidemiológicos. A validação e a confiabilidade desses instrumentos devem ser consideradas com precaução, sobretudo quando se trata de colher dados de jovens. De fato, quase sempre é difícil se lembrar das atividades; por outro lado, há uma tendência de superestimar o tempo passado em atividades físicas intensas e subestimar a atividade motora ligada às atividades habituais. Notamos também que a confiabilidade das estimativas aumenta de acordo com a idade. Os métodos mais adequados de medida dependem do universo de amostras

usadas nos estudos. Para uma quantidade acima de 100 sujeitos, o questionário parece o mais apropriado (Saris, 1986).

A situação atual da pesquisa

Os vários estudos descritivos nacionais e internacionais permitem situar o estado da participação ou das motivações que a sustentam. Isso facilita a identificação de grupos que apresentam riscos de sedentarismo.

Estabelecemos como ponto central de nossas preocupações a avaliação do nível de compromisso esportivo, em termos de frequência. A participação freqüente e regular em atividades físicas e esportivas muito diversas constitui um elemento chave que permite provocar efeitos benéficos para a condição física e a saúde.

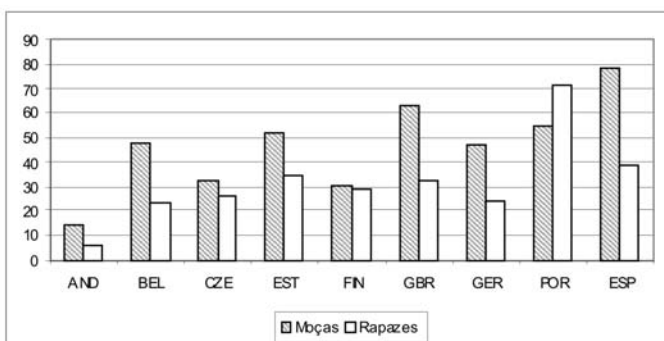
A participação em atividades físicas e esportivas

Algumas comparações, que combinam idade e sexo, apresentam um interesse evidente, devido às recomendações referentes à frequência da atividade física e esportiva. São considerados três níveis: a frequência cotidiana, a participação (no mínimo, três vezes por semana) e a participação mínima de pelo menos uma hora por semana.

A participação freqüente e regular em atividades físicas e esportivas, mesmo que sejam muito diversas, constitui um elemento chave que permite obter efeitos benéficos para a condição física e a saúde (Corbin, Pangrazi e Welk, 1994). A participação pouco freqüente não permite cumprir as recomendações referentes a uma prática mínima que provoque efeitos ligados à saúde. A análise do percentual de jovens que praticam uma atividade física menos de uma vez por semana manifesta uma tendência inquietante.

Geralmente, a proporção de jovens que praticam uma atividade esportiva com uma frequência bastante elevada, a ponto de induzir efeitos em curto prazo (e, eventualmente, em longo prazo), varia de 30 a 50% dos rapazes, e é cerca de 20% nas moças. Esse percentual nos parece muito moderado em comparação com o nível relativamente alto de inatividade (em nossa opinião, muito inquietante) que se observa nos jovens europeus, sobretudo em moças com mais idade (figura 1).

Figura 1 – Comparação internacional de participação pouco freqüente em atividades físicas e esportivas extra-escolares, jovens de 15 anos (Piéron, 2002)



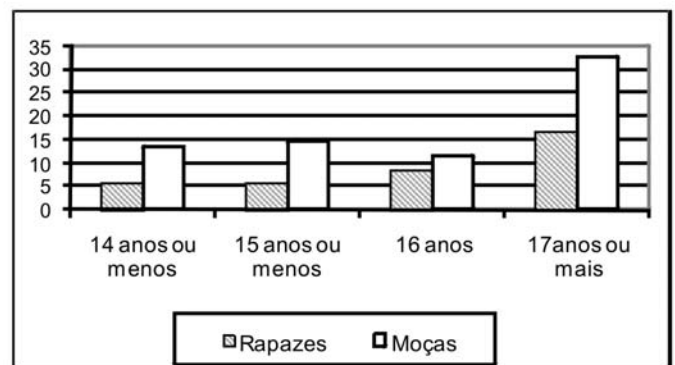
Em todas as idades, os percentuais de rapazes inativos são menos preocupantes. São claramente inferiores aos percentuais das moças (figura 1). A mesma tendência, com uma proporção mais acentuada de inativos, é observada na maioria de europeus com idades entre 12 e 15 anos. Se tomarmos como referência as conclusões de Vanreusel e col. (1990), uma proporção substancial dos jovens do estudo corre um alto risco de figurar entre os inativos físicos, entre 10 e 15 anos, mais tarde. Por outro lado, cerca de 70% dos mais ativos podem, muito provavelmente, estar classificados entre os esportivos, depois do período de tempo já mencionado.

Resumindo, há uma distinção clara entre as moças e os rapazes, independentemente da idade e do país: as moças são maioria na categoria de menor compromisso com uma atividade esportiva; os rapazes, por sua vez, são mais numerosos na categoria dos que participam com mais frequência. Também nesse aspecto podemos notar a existência de diferenças culturais. Por outro lado, se partimos da hipótese segundo a qual os jovens mais comprometidos com uma atividade física freqüente fazem parte de um clube desportivo, podemos deduzir que os rapazes participam mais de competições do que as moças.

A duração da participação constitui um segundo parâmetro fundamental na estimativa das possibilidades de que os jovens possam se beneficiar do efeito "saúde" da participação esportiva. A resposta dos alunos à questão em pauta se estendia em uma escala de quatro pontos: (a) menos de uma hora por semana, (b) de 2 a 3 horas por semana, (c) de 4 a 6 horas por semana e (d) mais de 6 horas por semana. O significado dessas categorias apresenta um certo paralelismo com as categorias da frequência de participação. Simplificando, podemos considerar três grandes grupos: o (a) de duração muito curta, que corresponde a menos de uma hora por semana, (b) de uma duração moderada, de 2 a 3 horas por semana e (c) de larga duração, mais de 4 horas por semana. É lógico esperar resultados similares aos que já foram obtidos na questão da frequência. Os resultados permitirão verificar a credibilidade das respostas à pergunta referente à frequência.

Além da duração e frequência da atividade, a intensidade do esforço também desempenha um papel importante, induzindo efeitos de aptidão. As recomendações de especialistas de saúde

Figura 2 – Aumento da participação pouco freqüente, de acordo com a idade (Piéron, 2002)



e epidemiologistas mudaram a ênfase no modelo de intensidade relativamente alta, propondo, em vez disso, recomendações para que se faça a atividade a uma intensidade moderada. Em ambos os sexos e todas as faixas etárias, os percentuais de jovens envolvidos em atividades de baixa intensidade são bastante altos e proporcionam um quadro daquilo que se pode esperar em termos de benefícios de aptidão ou saúde, que podem decorrer da atividade.

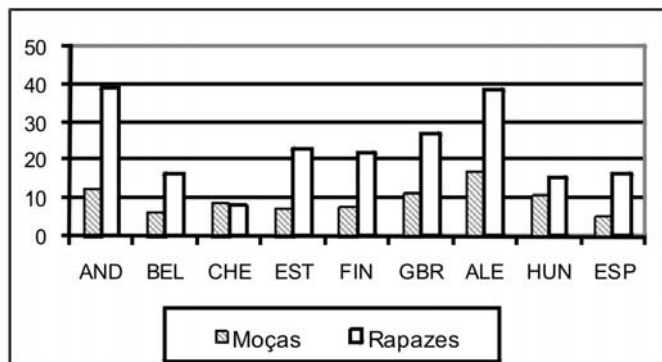
As proporções de jovens considerados sedentários aumentam claramente no período da adolescência (figura 2). Essa tendência é muito preocupante. Ressaltamos que se trata de uma evolução característica observada em vários países, sobretudo na Europa. Pode-se considerar que se trata de uma tendência mundial.

Aspectos motivacionais da participação

Depois de abordar os aspectos comportamentais da participação, nós nos ateremos a dois aspectos particulares da motivação: a percepção da competência ou da capacidade esportiva e a orientação aos objetivos em termos de tarefa ou de ego. Esses aspectos são determinantes para a continuidade das atividades físicas e esportivas.

A pesquisa sobre o estilo de vida e a participação em atividades físicas e esportivas mostrou que as percepções dos participantes sobre a sua saúde, capacidades atléticas e aspecto físico exerciam influências que freqüentemente foram determinantes (Dishman, 1990; Duda, 1989). Em um relatório sobre as relações entre atividade física e saúde, De Bourdeaudhuij e Bouckaert (2001) afirmam que quinze estudos destacam que a atividade física regular está associada a um sentimento de bem-estar e autoconfiança. Essas características facilitam a integração à sociedade e a prática de atividades sociais. A percepção da capacidade esportiva está estreitamente ligada à percepção da própria competência, que exerce um papel primordial na decisão de praticar uma atividade física. A continuidade da prática esportiva é determinada por um nível de competência considerado suficiente. Quando uma criança percebe que tem bastante habilidade, ela tem uma atitude mais positiva. A consequência disso é um aumento da participação voluntária e uma alta probabilidade de participação na idade adulta, e eventualmente mais tarde. Por sua vez, uma baixa percepção de competência leva à redução da participação

Figura 3 – Comparação internacional das percepções de capacidade esportiva em jovens de 15 anos (Piéron, 2002)



e da auto-estima. Outro aspecto muito importante para o jovem e, particularmente, para o adolescente, é que a baixa percepção de competência nessa área pode influenciar outros aspectos da vida do indivíduo (Fox, e col. 1994).

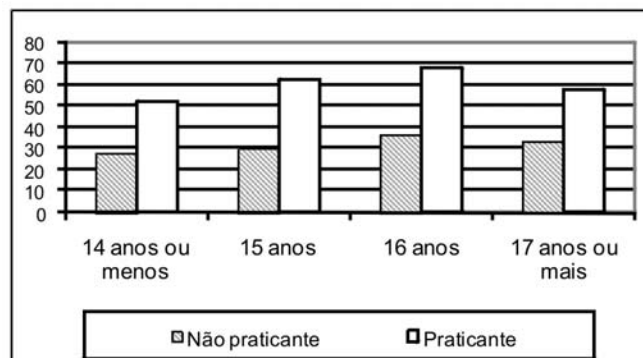
É fácil imaginar o papel desempenhado pela percepção da competência na manutenção de um alto interesse pela educação física escolar e, para os que participam, na busca de um compromisso com a prática do esporte de competição. No contexto das aulas de educação física, isso significa que, para promover uma participação esportiva fora da escola, é fundamental que o aluno saia da escola com a sensação de que é competente nas atividades físicas, tanto as não organizadas quanto as praticadas em um clube. É verdade que reunimos aqui a noção de pedagogia do sucesso, tal como é preconizada por vários programas de ensino, nas atividades físicas e esportivas.

Globalmente, um de cada dois jovens acredita que tem boas capacidades físicas. Esse resultado ratifica os dados internacionais provenientes do estudo comparativo de Piéron e col. (1996). Em geral, os rapazes se mostram mais satisfeitos com a própria capacidade física do que as moças (figura 3). Isso se reflete, sobretudo, no nível mais alto de percepção das capacidades esportivas, onde a diferença entre rapazes e moças passa dos 20%. As respostas correspondentes às capacidades de médias a mais fracas são todas em um alto percentual das moças. A grande tradição de prática esportiva masculina leva, muito provavelmente, a uma participação mais significativa, à qual se unem também alguns valores tradicionalmente atribuídos ao esporte. Com certeza, o rapaz dá mais importância do que a moça à sensação de ser fisicamente competente.

O aumento de acordo com a idade é particularmente visível nos meninos. O nível de competência é claramente menos elevado nas meninas. Esse fato constitui, provavelmente, outro motivo para a participação menos freqüente e menos intensa nas atividades esportivas, sobretudo nas que apresentam um caráter competitivo (figura 4).

A motivação da competência se refere à necessidade que a criança ou o adolescente tem de mostrar suas habilidades e, por meio disso, exercer uma influência sobre o ambiente físico e social.

Figura 4 – Comparação da percepção de capacidade esportiva em relação à prática de esportes



A percepção das capacidades esportivas está estreitamente ligada à percepção da própria competência, que exerce um papel fundamental na decisão de praticar uma atividade física (Harter, 1985).

RELAÇÕES ENTRE OS DETERMINANTES DA PARTICIPAÇÃO

Os estudos que tratam da relação entre os diversos determinantes da participação nas atividades físicas ligadas ao estilo de vida são menos freqüentes que os estudos descritivos. Referem-se à associação da participação à condição física e às variáveis psicológicas que acabamos de citar.

As percepções analisadas revelam dois aspectos particularmente sensíveis para os jovens e sua participação no esporte, ou seu bem-estar:

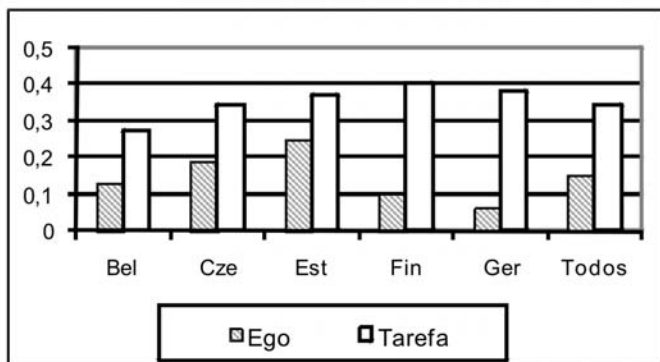
1. A competência percebida em matéria de atividades esportivas ou a percepção das qualidades esportivas geralmente apresenta correlações positivas com o nível de participação e com a persistência da participação no futuro.

2. A satisfação relacionada à aparência representa um aspecto psicológico particularmente importante na vida do adolescente, sobretudo a das moças. Determina vários comportamentos importantes ligados à participação ou ao estilo de vida, principalmente na alimentação.

É evidente que o estado psicológico do jovem ou a maneira como ele se percebe desempenha um papel importante no seu bem-estar. Já que a atividade física regular contribui para a qualidade de vida, é fundamental considerar as diferenças entre os que praticam esporte e os que não praticam. Pode-se considerar a hipótese segundo a qual os que praticam esporte se caracterizam por uma melhor percepção de três características previstas no estudo: a saúde, as capacidades esportivas e o aspecto físico.

Logicamente, os esportistas apresentam uma melhor percepção de suas capacidades atléticas (Piéron, 2002). Assim como acontece com os outros indícios, várias diferenças podem ser atribuídas à incidência do sexo. Independentemente da idade e do tipo, os resultados têm o mesmo sentido: os jovens mais ativos apresentam percepções melhores. Nos níveis superiores

Figura 5 – Correlações entre um índice de atividade física e a orientação à meta, tarefa e ego em rapazes (Telama e cols., 2003)



da percepção das capacidades atléticas, os jovens praticantes de atividades físicas e esportivas são claramente superiores aos não praticantes, e isso se dá em todas as faixas etárias. Já nas percepções mais baixas, os não praticantes apresentam os percentuais mais altos (Piéron, 2002).

Relações entre o processo (atividade física) e o produto (condição física)

É uma questão interessante para abordar com atenção. Citarei os resultados de um estudo de Nupponen e colaboradores (2003), no qual os autores calcularam as correlações entre um índice de condição física e um índice de atividade física de jovens de 12 e 15 anos, (n=4536), provenientes de 5 países europeus: Finlândia, Estônia, Alemanha, República Checa e Bélgica. Os coeficientes são significativamente baixos. De modo geral, são mais altos nas moças (12 anos = 0,38; 15 anos = 0,42) do que nos rapazes (0,27 e 3,37), e mais altos nos jovens de 15 anos do que nos de 12 anos.

Das relações entre as duas variáveis, o melhor preditor da condição física é a participação em competições esportivas, e o pior, é a participação em atividades informais (não organizadas).

Relação entre a participação em atividades físicas e esportivas e aspectos psicológicos

O objetivo do estudo de Telama e colaboradores (2003) é verificar as possibilidades de prever a atividade física de jovens adolescentes, a partir dos objetivos de realização (orientação à tarefa). A população do estudo provém das mesmas fontes da pesquisa de Nupponen e colaboradores (2003). Esta parte de um número mais alto de alunos (n=6040). Com apenas uma exceção, as correlações entre a orientação frente à tarefa e o índice de atividade física são significativas. As moças estão mais orientadas ao ego que os rapazes. Por sua vez, as correlações entre a orientação à tarefa e o índice de atividade física chegam a 0,34 para os rapazes e 0,25 para as moças (figura 5).

Perceberemos as conseqüências pedagógicas dessas constatações, considerando a relação positiva entre a percepção de competência e a motivação intrínseca (Duda, 1989). Também se observou que o prazer e a satisfação encontrados na participação em atividades físicas poderiam reforçar a auto-estima e contribuir para o desenvolvimento de uma participação continuada em atividades esportivas, depois da época de escola. A qualidade das experiências motoras vividas, o sucesso e o fracasso, figuram entre as críticas ao desenvolvimento da percepção do aluno em relação a uma atividade esportiva, seja na escola ou no clube.

As relações entre os determinantes ao longo do tempo

Várias relações ligadas ao tempo podem ser consideradas. A metodologia de busca longitudinal permite associar a prática das atividades, em um dado momento, e o mesmo tipo de prática vários anos mais tarde. Em outras palavras, permite controlar a estabilidade dos comportamentos de participação (referências).

Também é possível verificar a estabilidade de determinantes psicológicos.

A participação em atividades físicas e esportivas

É possível prever um estilo de vida saudável a partir de dados coletados durante a infância e a adolescência? A predição do comportamento futuro de estilo de vida, a partir do comportamento habitual, apresenta um foco de atenção das pesquisas (Dishman e Dunn, 1988). Podemos considerar que um nível moderado ou alto de prática de atividade física, durante a infância e a adolescência, vai se transferir automaticamente ao mesmo tipo de prática durante a idade adulta? Poderíamos supor que essa implicação aumenta a probabilidade de envolver potenciais que a pessoa atinge na idade adulta. Essa é uma realidade admissível. Entretanto, é necessário fazer estudos longitudinais para verificar essa hipótese. Esses estudos ainda são poucos. Ignoramos o efeito, a longo prazo, de uma atividade física voluntária ou organizada nas opções relacionadas a efeitos de saúde, ao prazer e à participação posterior.

Embora um dos objetivos mais importantes da atividade física e das políticas públicas para o esporte seja incentivar uma atividade física habitual durante toda a vida, sabe-se muito pouco sobre a estabilidade da participação em atividades físicas. Como parte de um projeto de pesquisa maior sobre riscos cardiovasculares, denominado "Jovens Finlandeses", o propósito de um estudo aqui citado era investigar a estabilidade da atividade física nas horas de lazer, e a participação no esporte em intervalos de 3, 6, 9 e 12 anos, de 9 a 30 anos. Os sujeitos escolhidos por amostras aleatórias estratificadas representavam cinco áreas geográficas da Finlândia e oito conjuntos (grupos de sexo/idade [9, 15 e 18 anos, em 1980]). As correlações acompanhadas, dentro de um intervalo de 3 anos, de todas as variáveis individuais, eram significativas, porém baixas.

Alguns autores encontraram uma correlação positiva significativa entre a atividade física durante a infância e a adolescência. Entretanto, as correlações eram baixas, apesar de serem significativas (Raitakari e col., 1994; Telama e col., 1997; Telama, Leskinen e Yang, 1996). Por outro lado, parece que a inatividade física apresenta uma possibilidade melhor de predição do que a própria atividade (Raitakari e col., 1994; Telama, Leskinen e Yang, 1996). Este achado também foi confirmado em um estudo longitudinal belga (Vanreusel e col. 1990). O indivíduo pouco ativo na juventude terá poucas possibilidades de se tornar ativo quando adulto. A probabilidade de comportamento sedentário na idade adulta é alta, quando levamos em conta os jovens inativos.

Variáveis psicológicas

Os estudos de continuidade ("tracking") requerem a observação da mesma pessoa em momentos afastados no tempo (Malina, 1990). O estudo da continuidade ("tracking") de determinantes psicossociais da atividade física pode proporcionar informações complementares sobre a estabilidade ou instabilidade das variáveis medidas ao longo do tempo. A presença de determinantes

estáveis deveria possibilitar a identificação dos grupos de pessoas em risco, e poderia ser alvo de intervenções. Quatro categorias de determinantes psicossociais foram objeto de estudo de De Bourdeaudhuij, Sallis e Vandelanotte (2002): Variáveis sociais, auto-eficácia, benefícios percebidos e obstáculos percebidos.

Não foi identificada nenhuma continuidade ("tracking") da atividade física nos homens. As mulheres obtiveram escores moderados de continuidade ("tracking") para o gasto total de energia ($r= 0.34$) e para o gasto energético de intensidade moderada ($r= 0.41$). A continuidade ("tracking") era melhor para os determinantes psicossociais do que para a atividade física.

Pontuações relativamente elevadas para os benefícios percebidos e para os obstáculos percebidos sugerem que as cognições referentes à atividade física são mais estáveis que o comportamento em si. Correlações indicam a continuidade ("tracking") da atividade física e dos determinantes psicossociais da linha de base ao "follow-up" (acompanhamento).

Se nos referirmos ao poder de predição ou às relações entre a percepção de competência e a prática esportiva, perceberemos facilmente que os não praticantes apresentam uma grande probabilidade de continuar não praticando esportes na adolescência e na idade adulta.

A participação em atividades físicas e esportivas e a continuidade das mesmas são amplamente previsíveis nos rapazes que aparentemente obtêm satisfação por meio da participação. A percepção da baixa competência das moças pode provocar um provável abandono em proporções importantes. Nos rapazes, observa-se um claro aumento de acordo com a idade.

CONCLUSÕES

Vários estudos sobre o estilo de vida se situam dentro das perspectivas das relações entre a saúde e as atividades físicas, ou a situação oposta, ou seja, o sedentarismo. Estudos epidemiológicos mostraram que há uma proporção inversa entre o nível de atividade física habitual e o risco de doença cardiovascular.

Pode-se observar claramente que os meninos e adolescentes, sobretudo as adolescentes, na vida cotidiana e na escola, não conseguem acumular uma quantidade de atividades físicas efetuadas com um nível adequado de intensidade, que responda aos imperativos de eficácia em relação à saúde. Em vários países, diversos autores destacaram a intensidade e o volume relativamente escassos de atividade física de crianças e adolescentes.

Nos aspectos de frequência e intensidade, o nível de atividade física não causa muito otimismo, particularmente em adolescentes. É evidente que esse nível freqüentemente é inferior ao necessário para provocar efeitos benéficos para a saúde. A atividade dos rapazes é sistematicamente mais elevada que a das moças.

A abordagem descritiva permite identificar as motivações dos jovens, os tipos de envolvimento em esportes e atividades físicas, inclusive a frequência e intensidade de aplicação, a percepção

ligada à saúde, a percepção da habilidade atlética e da competência esportiva, a atitude em relação à escola e a importância atribuída às diversas atividades de lazer. A abordagem correlacional contribui para identificar as relações entre os motivos da participação e o envolvimento em atividades físicas regulares.

REFERÊNCIAS

- ALMOND L. Rethinking Health-related Physical Education. In: M. PIÉRON, & M.A. GONZÁLEZ VALEIRO (Eds.). *Diez Años de Conferencias Académicas "José María Cagigal"*. La Coruña: Universidade da Coruña. p.167-185. 2000.
- ARMSTRONG, N. Children are fit but not active! *Education and Health*, 7, 2, 28-32. 1989.
- BLAIR, S. Physical activity leads to fitness and pays off. *The Physician and Sportsmedicine*, 11, 87-94. 1989.
- CORBIN, C.B.; PANGRAZI, R.P. & WELK, G.J. Toward an understanding of appropriate physical activity levels for youth. *Physical Activity and Fitness Research Digest*, 1(8): 1-8. 1994.
- DE BOURDEAUDHUIJ, I. & BOUCKAERT, J. 2000. *Samenleving & Sport. Fysieke activiteit en gezondheid*. Brussel: Koning Boudewijnstichting.
- DE BOURDEAUDHUIJ, I.; SALLIS, J. & VANDELANOTTE, C. Tracking and explanation of physical activity in young adults over a 7-year period. *Research Quarterly for exercise and sport*, 73, 376-385. 2002
- DISHMAN, R.K. & DUNN, A. Exercise adherence in children and youth: Implications for adulthood. In: R.K. DISHMAN (Ed.). *Exercise adherence, its impact on public health*. Champaign, IL: Human Kinetics, 155-200. 1988.
- DISHMAN, R.K. 1990. Determinants of participation in physical activity. In: C. BOUCHARD, R.J. SHEPHARD, T. STEPHENS, J.R. SUTTON, & B.D. McPHERSON (Eds.). *Exercise, fitness and health: A consensus of current knowledge*. Champaign, IL: Human Kinetics, 75-101.
- DUDA, J.L. Goal perspectives, participation and persistence in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 42-56. 1989.
- FOX, K.; GOUDA, M.; BIDDLE, S.; DUDA, J. & ARMSTRONG, N. Children's task and ego profiles in sport. *British Journal of Educational Psychology*, 64: 253-261.
- FREEDSON, P. & ROWLAND, T. 1992. Youth activity versus youth fitness: let's redirect our efforts. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63, 2, 133-136. 1994.
- HARTER, S. Competence as a dimension of self-evaluation: Toward a comprehensive model of selfworth. In: R. LEAHY (Ed.). *The development of the self*. New York: Academic Press, p. 55-121. 1985.
- MALINA, R. Growth, Exercise, Fitness, and Later Outcomes. In: C. BONCHARD; R.J. SHEPHARD; T. STEPHENS; J.R. SUTTON & B.D. McPHERSON (Eds.), *Exercise, Fitness, and Health. A consensus of current knowledge*. Champaign, IL: Human Kinetics, 637-653. 1990.
- NUPPONEN H.; TELAMA, R.; NAUL, R.; RYCHTECKY, A.; ARVISTO, M. & PIÉRON M. Physical Activity as a Predictor of Motor Fitness among European Youth. In: L. SENA LINO, R. TRINDADE ORNELAS, F. CARREIRO DA COSTA & M. PIÉRON (Eds.). *Innovation and New Technologies in Physical Education, Sport, Research and/on Teacher and Coach Preparation {CD Rom}*. *Proceedings of the AIESEP International Congress, Madeira 2001*, Funchal: Universidade da Madeira. 2002.
- PAFFENBARGER, R., & HYDE, R. Exercise adherence, coronary heart disease, and longevity. In: R. DISHMAN (Ed.). *Exercise adherence: Its impact on public health*. Champaign, IL: Human Kinetics, 41-73. 1988.
- PANGRAZI, R.P.; CORBIN, C.B. & WELK, G.J. Physical activity for children and youth. *Journal of Physical Education and Research Digest*, 67 (4): 38-43. 1996.
- PIÉRON, M. *Estudi sobre els hàbits esportius dels escolars d'Andorra*. Govern d'Andorra, Ministeri d'Educació Joventut i Esports.2002.
- PIÉRON, & M. Y VRIJENS, J. *Livre blanc sur la condition physique des jeunes en Belgique*. Bruxelles: Fondation Roi Baudouin et Comité Olympique Interfédéral Belge. 1991.
- PIÉRON, M.; LEDENT, M.; ALMOND, L.; AIRSTONE, M. & NEWBERRY, I *Comparative Analysis of Youth Lifestyle in Selected European Countries. Study prepared to be submitted to the International Council of Sport Science and Physical Education*. Liège: 1996.
- PIÉRON, M.; TELAMA, R.; ALMOND, L.; LEDENT, M. & CARREIRO DA COSTA, F. (2001). Involvement of children in sports and physical activities. *Comparative Analysis of Youth Lifestyle in Selected European Countries*. In: KEH NYIT CHIN & HANK JWO (Eds). *AIESEP Taiwan 2001 International Conference Proceedings: The Exchange and Development of Sport Culture in East and West*. Taipei: National Taiwan Normal University, 2001, 84-88.
- RAITAKARI, O.; PORKKA, K.; TAIMELA, S.; TELAMA, R.; RASANEN, L.; & VIKARI, J. 1994. Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factors in children and young adults. *American Journal of Epidemiology*, 140 (3), 195-205. 1973
- ROSENSHINE, B., & FURST, N. The use of direct observation to study teaching. In: R. TRAVERS (Ed.). *Second handbook of research on teaching*. Chicago: Rand Mc Nally, 122-183.
- SARIS, W. H. M. Habitual physical activity in children: methodology and findings in health and disease. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 18, 253-263.
- SHEPHARD, R. 1995. Physical activity, fitness, and health: The current consensus. *Quest*, 47, 288-303. 1986.
- SHEPHARD, R. Habitual physical activity and quality of life. *Quest*, 48, 354-365. 1996.
- TELAMA, R.; NUPPONEN, H.; NAUL, R.; RYCHTECKY, A.; ARVISTO, M. & PIÉRON, M. *Goal orientation as a predictor of physical activity among European youths*. Poster presented at the 2002 AIESEP International Congress in La Coruña. 2002.
- TELAMA, R.; LESKINEN, E.; & YANG, X. Stability of habitual physical activity and sport participation: a longitudinal tracking study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 6, 371-378. 1996.
- TELAMA, R.; YANG, X.; LAAKSO, L.; & VIKARI, J. Physical activity in childhood and adolescence as predictors of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 13, 317-323. 1997.
- VANREUSEL, B.; RENSON, R.; LEFEVERE, J.; BEUNEN, G.; SIMONS, J.; CLAESSENS, A.; LYSSENS, R.; VANDEN EYNDE, B. & MAES, H. Sportdeelname. Is jong geleerd ook oud gedaan? *Sport*, 32 (3), 68-72. 1990.