



Ano 5, Vol VIII, nº 1 , pág. 147-170, Jan-Jun 2012

## **ESTILOS DE VIDA ADOLESCENTE: EXPLORAÇÃO DE ROTINAS DIÁRIAS À SEMANA E AO FIM DE SEMANA**

Maria Barbosa-Ducharne, Orlanda Cruz, Sylvie Marinho & Catarina Grande

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Porto,  
Portugal

### Resumo

O conhecimento das rotinas dos adolescentes, dos contextos que frequentam e do seu estilo de vida parece ser essencial para a diminuição dos riscos e para o incremento das oportunidades de desenvolvimento dos jovens. Este estudo tem como objectivo explorar as dimensões do estilo de vida de adolescentes portugueses, através da análise das suas rotinas diárias, num dia de semana e ao fim de semana. Pretende-se identificar os ritmos de sono e vigília, as dimensões subjacentes às rotinas diárias e os padrões de rotinas associados a grupos específicos de adolescentes. Participaram neste estudo 615 adolescentes do norte e centro de Portugal, homogeneamente distribuídos por sexo, com idades compreendidas entre 12 e 18 anos, frequentando a escola entre o 7º e o 12º ano. Os adolescentes preencheram uma *Grelha de Rotina Diária* relativa às 24 horas de um dia de semana, às 24 horas de um sábado e às 24 horas de um domingo, sendo todos estes dias considerados típicos. A análise de resultados permitiu, não só caracterizar o estilo de vida dos adolescentes, mas também identificar aspetos diferenciais, associados ao sexo, idade e ciclo de escolaridade dos adolescentes e às habilitações literárias dos pais. Estes aspetos são discutidos à luz da literatura sobre o impacto desenvolvimental dos ritmos biológicos, ambientais e sociais, sendo retiradas implicações para a implementação de um estilo de vida saudável e promotor do desenvolvimento, adequado às próprias características da adolescência.

*Palavras-chave:* Estilo de vida; adolescentes; rotinas diárias; contexto de desenvolvimento

## Abstract

Knowledge about adolescents' routines, their life contexts and life style has been pointed out as essential to decrease the risks, and improve their opportunities for development. This study aims to explore the dimensions of Portuguese adolescents' life style, through the analysis of their daily routines, in weekdays and weekend, identify their rhythms of sleep/vigil, and characterize patterns of typical routines associated to specific groups of adolescents. Six hundred fifteen adolescents from the north and centre of Portugal, aged 12 to 18 years, enrolled in school (7th to 12th grade) and homogeneously distributed according to gender, participated in this study. Adolescents filled a *Daily Routine Sheet* that included the 24 hours of a regular weekday, the 24 hours of a typical Saturday and the 24 hours of a typical Sunday. Data analysis made possible not only to characterise the life style of the participants, but also allowed to identify the differential characteristics, associated to adolescents' gender, age, and schooling and parents' education. The results are discussed according to the literature that explores the developmental impact of biological, environmental and social rhythms. Some considerations are drawn in order to implement a wealthy as well as a developmentally favourable life style in adolescence.

*Keywords:* Life-style, adolescents, daily routines; developmental context

O modo como as crianças e os adolescentes usam o tempo em geral, e em particular o tempo durante o qual não estão na escola, tem consequências para o seu desenvolvimento. Por conseguinte, nas últimas décadas, emergiu um corpo importante de investigação sobre as vantagens e os riscos da participação de crianças e adolescentes em diferentes atividades (estruturadas ou não) que decorrem em diferentes locais (públicos ou privados, interiores ou exteriores) e na companhia de outros (adultos ou pares) (cf. Mahoney, Harris & Eccles, 2006).

A investigação que se debruça sobre a utilização que os adolescentes fazem do seu tempo de vigília "livre", tem analisado os determinantes e os correlatos do envolvimento em atividades de natureza diversa (Bohnert, Martin, & Garber, 2007, Riggs & Greenberg, 2004). Como determinantes do envolvimento diferencial dos adolescentes, foram identificadas variáveis como a idade, o género, a etnia, a situação profissional e os anos de estudo dos pais e a acessibilidade dos contextos, entre outros aspetos (Bohnert et al., 2007; Eccles, Barber, Stone, & Hunt, 2003; Hofferth & Sandberg, 2001). A nível dos correlatos do envolvimento e da participação dos

adolescentes nos diversos contextos, a investigação tem explorado os efeitos desenvolvimentais, nomeadamente a nível da realização académica, do bem-estar emocional e do sentimento de valor pessoal, para além de comportamentos de risco como os de consumo de tabaco, álcool ou drogas, o absentismo e o abandono escolar, os comportamentos antissociais ou delinquentes, e a baixa ambição ou expectativa de carreira (Du Bois, Holloway, Valentine & Cooper, 2002; Eccles et al., 2003; Pettit, Bates, Dodge, & Meece, 1999; Richardson, Radziszewska, Bent, & Flay, 1993).

No que diz respeito ao tipo de participação, tem sido estudada a dicotomia entre atividades estruturadas, supervisionadas por adultos e com objetivos de aquisição de competências (desportivas, artísticas, científicas, literárias, etc.) *versus* atividades não estruturadas, realizadas entre pares, sem supervisão (apesar da eventual presença de adultos) e sem objetivos de aquisição de novas competências, visando a simples procura do prazer que o tempo de lazer pode proporcionar (Fauth, Roth, & Brooks-Gunn, 2007; Fredricks & Eccles, 2006; McHale, Crouter, & Tucker, 2001).

Como facilmente se compreende, as condições de participação e envolvimento dos adolescentes nos diversos contextos determinam o grau em que estes se convertem em oportunidades de desenvolvimento ou de risco. Conhecer os ritmos dos adolescentes, as suas rotinas, os contextos que frequentam, o seu estilo de vida, parece ser essencial para diminuir os riscos e aumentar as oportunidades de desenvolvimento na vida dos jovens (Larson, 1998; 2001). A literatura permite caraterizar com alguma precisão a rotina de adolescentes norte-americanos, de alguns países industrializados da Europa e da Ásia e mesmo de alguns grupos populacionais de países em que a frequência escolar não é obrigatória na adolescência (Larson & Verna, 1999). Em Portugal existe já informação sobre a rotina das crianças de idade escolar (Teixeira &

Cruz, 2008); contudo, não dispomos de informação sistemática acerca da estrutura, organização e variedade das rotinas dos adolescentes portugueses.

Para além das atividades realizadas durante o tempo de vigília, interessa também perceber como este se articula com o tempo de sono na rotina diária dos adolescentes. Na passagem da infância para a adolescência, há uma redução do tempo de sono explicada por alterações biológicas (Arnett, 2009) e também por condições sociais e académicas (Adam, Snell, & Pendry, 2007). O período da semana parece ser um outro aspeto a considerar na caracterização do período do sono, pelo menos no que diz respeito às crianças, existindo evidência de que ele é superior ao fim de semana (Teixeira & Cruz, 2008).

O presente estudo tem como objetivo explorar as dimensões do estilo de vida de adolescentes portugueses, através da análise das suas rotinas diárias, em dia de semana e ao fim de semana. Pretende-se identificar os ritmos de sono-vigília, as dimensões subjacentes às rotinas diárias, através dos locais que frequentam, das atividades que realizam e das pessoas com quem interagem, bem como os padrões de rotinas típicas associados a grupos específicos de adolescentes.

## **Método**

### **Participantes**

Neste estudo participaram 615 adolescentes escolarizados, provenientes do Norte e Centro de Portugal, mais especificamente dos distritos do Porto (58.2%), Aveiro (18.4%), Coimbra (12.4%), e Braga (11.1%). Estes adolescentes, distribuídos de forma razoavelmente homogénea por sexo (56.4% do sexo feminino e 43.6% do sexo masculino), frequentavam o 3º ciclo do ensino básico (60.2%) e o ensino secundário (39.8%) e tinham entre 12 e 18 anos ( $M = 14.98$ ;  $DP = 1.39$ ) de idade.

No que diz respeito à composição das famílias, verifica-se que 84.6% dos adolescentes pertencem a famílias biparentais e os restantes 15.4% a famílias com outra composição (monoparentais, com avós ou com outros familiares); 21% dos participantes são filhos únicos, tendo os restantes 79% entre 1 e 6 irmãos.

O nível sociocultural das famílias foi avaliado através do número de anos de estudo completados com sucesso pelo pai e pela mãe, tendo-se verificado que 63.9% das mães e 69.0% dos pais possuem o ensino básico, 21.0% das mães e 16.2% dos pais frequentaram o ensino secundário e 15.0% das mães e 14.7% dos pais têm formação superior. A associação entre os anos de estudo completados pela mãe e pelo pai é elevada,  $r = .77$ ;  $p < .001$ , por conseguinte, em análises posteriores será considerada a média dos anos de estudo completados pelos dois elementos do casal ( $M = 8.61$ ,  $DP = 4.43$ ,  $Min-Max = 2-23$ ). Nas famílias monoparentais é considerado o número de anos de estudo completados apenas pelo progenitor presente.

### **Instrumentos**

Os dados foram recolhidos através de uma *Grelha de Rotina Diária* adaptada a partir da versão utilizada num estudo conduzido na Andaluzía, Espanha, sobre a utilização do tempo por crianças e adolescentes (Moreno & Delval, 2004). Este instrumento é preenchido relativamente às 24 horas do dia de semana e dos dias de fim de semana imediatamente anteriores ao dia do preenchimento, desde que estes sejam considerados dias típicos. Para cada uma das 24 horas, o adolescente, devia assinalar, (1) onde estava? (2) o que estava a fazer? e (3) com quem? (cf. Anexo 1).

A listagem das categorias propostas na grelha procura cobrir de modo exaustivo e claro todas as possibilidades de resposta, reduzindo ao máximo qualquer ambiguidade, bem como a taxa de resposta “outros”. Posteriormente, as categorias de resposta consideradas para as *Atividades* foram aglutinadas em tipos de atividades, em função

das suas características, com objetivo de estabelecer categorias mais abrangentes, que se distinguíssem em função da finalidade da atividade (aquisição de novas competências, obtenção de prazer, satisfação de necessidades básicas, prestação de serviços), do contexto social em que a atividade é realizada (sozinho, com amigos, com colegas, com a família) e da estrutura da atividade (maior ou menor).

A tabela 1 indica os tipos de atividades usados na análise dos dados, bem como as respectivas categorias de resposta presentes na *Grelha de Rotina Diária*. No que se refere a *Locais* e *Pessoas*, a análise incidiu diretamente sobre as categorias de resposta presentes na Grelha (cf. Anexo 1).

### **Procedimento**

A Grelha de Rotina Diária foi aplicada coletivamente em grupo/turma a 515 adolescentes no decurso de uma aula. Foi ainda criada uma versão da Grelha de Rotina Diária *on-line* que permitiu o preenchimento por mais 100 adolescentes (16.3%). De uma forma geral os adolescentes aderiram bem a esta atividade, que lhes ocupou cerca de 30 minutos.

Tabela 1

*Tipos de Atividades e Categorias de Resposta da Grelha de Rotina Diária*

<b>Tipos de Atividades</b>	<b>Categorias de resposta</b>
Atividades organizadas	Aulas Estudar com educador ou explicações Desporto com educador Religião com educador
Atividades educacionais	Estudar sozinho Ler Pesquisar na Internet
Saídas (atividades realizadas fora de casa com pares)	Estar na noite Ouvir música Dançar Passear Fazer desporto Fazer compras Assistir a espetáculos Jogar jogos de mesa e de sala Computador, consola de jogos Ver TV, vídeo ou DVD Namorar
Jogos (exceto fora de casa com pares)	Jogar jogos de mesa e de sala Computador, consola de jogos Passatempos
Falar com família	Conversar <i>Chats, msn, sms, telemóvel</i>
Falar com pares	Conversar <i>Chats, msn, sms, telemóvel</i>
Imagem e Som	Ver TV, vídeo ou DVD em casa sozinho Ver TV, vídeo ou DVD em casa com familiares Ouvir música exceto fora de casa com pares
Cuidado pessoal	Comer Tarefas de higiene
Tarefas domésticas	Tarefas domésticas
Deslocação	Deslocação

## **Resultados**

A análise das rotinas diárias dos adolescentes incidiu nos contextos por eles frequentados durante o seu tempo de vigília. Por conseguinte antes de passar à descrição dos locais frequentados, das atividades realizadas e das pessoas com quem os adolescentes interagem de uma maneira típica à semana e ao fim de semana, proceder-se-á à análise dos padrões de sono-vigília.

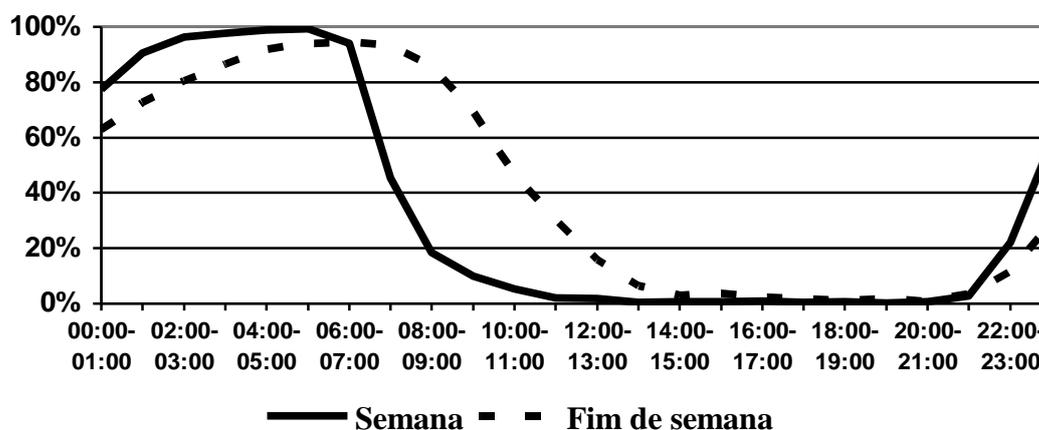
## **Padrões de Sono à Semana e ao Fim de Semana**

Durante a semana os adolescentes dormem em média 8 horas e 5 minutos (1.29), variando entre um mínimo de 2 e um máximo de 16 horas. Ao fim de semana, os adolescentes dormem significativamente mais, sendo a média 9 horas e 49 minutos (2.48), com uma variação entre um mínimo de zero e um máximo de 21 horas,  $t(533) = -13.24, p < .001$ .

Na análise dos padrões de sono-vigília, foram exploradas diferenças associadas ao sexo e à idade, tendo-se constatado que o sexo não constitui fator diferenciador do número de horas de sono à semana,  $t(532) = 1.42, p > .05$ , nem ao fim de semana,  $t(613) = 0.11, p > .05$ . No que diz respeito à idade, apesar de ao fim de semana não se observarem diferenças significativas entre os três grupos etários,  $F(2,611) = 0.39, p > .05$ , constata-se que à semana estas existem, sendo que os adolescentes mais novos (12 aos 14 anos) dormem em média mais tempo ( $M=8.25; DP=1.15$ ) do que os adolescentes com 16 a 18 anos ( $M=7.46; DP=1.45$ ),  $F(2,530) = 9.14, p < .001$ .

A figura 1 apresenta a percentagem de adolescentes que se encontra a dormir (à semana e ao fim de semana), em cada hora do dia. A leitura da figura 1 torna patente a diferença entre os padrões de sono à semana e ao fim de semana, verificando-se que à semana os adolescentes acordam e deitam-se mais cedo. Enquanto à semana 81.6% dos adolescentes estão acordados entre as 8 e as 9 horas da manhã, ao fim de semana 85.4% dos adolescentes ainda dormem a essa hora; só entre as 12 e as 13 horas é que um número importante de adolescentes (84.1%) está acordado. Deste modo, há uma diferença de cerca de 4 horas, relativamente à hora de acordar, entre a semana e o fim de semana.

Figura 1. Adolescentes a dormir num dia de semana e num dia de fim de semana, por intervalo horário (%).



No que diz respeito à hora de deitar à semana, a quase totalidade dos adolescentes (90,6%) está a dormir entre a 1 e as 2 horas; porém ao fim de semana só a partir das 4 a 5 horas da madrugada é que se pode observar uma percentagem semelhante (92%). Deste modo, a diferença existente entre a hora de deitar à semana e ao fim de semana (cerca de 3 horas) é menor que a diferença entre a hora de acordar à semana e ao fim de semana (cerca de 4 horas), o que corrobora o facto de os adolescentes dormirem mais ao fim de semana do que à semana.

### Contextos Frequentados pelos Adolescentes à Semana e Fim de Semana

Uma vez identificados os padrões de sono, importa conhecer a utilização que é feita pelos adolescentes do tempo de vigília. Por conseguinte serão analisados os tempos médios diários passados pelos adolescentes, à semana e ao fim de semana, em diferentes contextos, sendo consideradas as três dimensões acima referidas: o local, a atividade realizada e as pessoas presentes. Num primeiro momento serão identificados os locais que integram a rotina adolescente; de seguida serão referidas as atividades realizadas de modo consistente e, finalmente, as pessoas com quem os adolescentes interagem nas diferentes situações consideradas.

A preocupação em cobrir um leque alargado de situações a nível dos locais, das atividades e das pessoas presentes nas rotinas dos adolescentes, conduziu a uma

multiplicidade de dados, alguns com expressão diminuta quando considerada a totalidade da amostra. Por conseguinte, nas análises que se seguem apenas serão analisados os locais, as atividades e as pessoas referidos por pelo menos 10% dos participantes.

No que se refere ao fim de semana os dados recolhidos incidiram sobre os dois dias (sábado e domingo). No entanto, a indicação do tempo de frequência refere-se sempre a um período de 24 horas e por conseguinte foi escolhido, entre o sábado e o domingo, aquele dia em que a categoria considerada (local, atividade ou pessoa) apresentasse maior frequência.

### **Locais frequentados pelos adolescentes**

A análise dos locais presentes na rotina dos adolescentes evidenciou um padrão uniforme, na medida em que mais de 95% dos sujeitos passa 6 a 7 horas por dia, na escola e em casa (respetivamente, 6 horas e 56 minutos e 6 horas e 27 minutos, em média). Para além destes dois locais, surgem com alguma expressão as transições (meio de transporte e rua), sendo que cerca de 20% dos sujeitos gasta aproximadamente uma hora e meia diária nestes trajetos. Outros contextos que supõem maior contacto social com pares (café, pastelaria ou casa de outros) ou aquisição de novas competências (biblioteca, centro de explicações ou ginásio e centro desportivo) são referidos apenas por cerca de 14 a 23% dos participantes com um registo médio de 2 horas diárias.

Ao fim de semana os adolescentes permanecem em casa cerca de duas horas mais do que à semana,  $t(614)=12.54$ ,  $p<.001$ . A sua rotina deixa de ser marcada pelo horário escolar, sendo o tempo dividido por diversos locais, que se situam num raio de menor distância, já que o tempo gasto nas transições é menor. Na rotina de fim de semana destacam-se o bar, o *pub* ou discoteca, a loja ou o centro comercial e a igreja, centro religioso ou associação, que durante a semana são frequentados por menos de

10% dos adolescentes. A casa de outros e o ginásio ou centro desportivo continuam a ser locais onde os adolescentes passam uma parte importante do seu tempo; no entanto, a rua ou espaços abertos e o bar, o *pub*, ou a discoteca assumem maior expressão ao fim de semana, verificando-se que os adolescentes passam mais tempo nestes locais do que no ginásio.

Em suma, a frequência regular da escola à semana conduz a uma maior homogeneidade das rotinas, dado o peso importante do tempo aí passado. Ao fim de semana, as rotinas dos adolescentes diversificam-se, embora o tempo em casa represente ainda 58% do tempo de vigília.

### **Atividades realizadas pelos adolescentes**

Na caracterização dos contextos que integram as rotinas dos adolescentes, as atividades são um fator determinante do carácter desenvolvimental, de lazer ou de risco que aqueles podem assumir. Nesse sentido, a tipologia de atividades criada para a análise dos dados teve em conta dimensões que têm sido associadas ao cariz desenvolvimental ou de risco dos contextos, a saber, a estrutura, a organização e/ou a supervisão, a finalidade e a oportunidade de interação com pares e/ou adultos.

A análise das rotinas semanais dos adolescentes evidenciou alguma estereotipia marcada pelo envolvimento em atividades organizadas, supervisionadas pelo adulto, nomeadamente as aulas, registadas em 93.5% dos participantes com uma média de 6 horas e 24 minutos diários, às quais se acrescentam, embora apenas em 10.6% dos sujeitos, as “explicações” (2 horas, em média). Ainda a considerar as atividades de cuidado pessoal, registadas em 96,6% dos participantes com uma média de 2 horas e 47 minutos diários.

O resto do tempo de vigília é ocupado, à semana, por 72.5% dos participantes a ver televisão, vídeo ou *DVD* ou a ouvir música (2 horas e 19 minutos); 49.6% envolve-

se em atividades educacionais, das quais se destacam 2 horas e 14 minutos diários de estudo individual; 34.8% refere saídas com pares durante 2 horas e 17 minutos diários; 26% passa uma hora e 53 minutos por dia a conversar com pares seja através do telemóvel, por *sms*, no *messenger* ou em *chats*; finalmente 15.9% assinala passar em média 2 horas a fazer jogos no computador e em consolas.

No que respeita ao fim de semana, apenas as atividades de cuidado pessoal são transversais à quase totalidade dos participantes (96.4%) ocupando cerca de 3 horas diárias, significativamente mais do que à semana,  $t(610) = 4.46, p < .001$ .

Em relação às restantes atividades consideradas, verifica-se que, embora a percentagem de participantes que refere a sua prática ao fim de semana se mantenha muito próxima da percentagem de participantes registada à semana, em quase todas as atividades se nota um maior tempo de envolvimento ao fim de semana. A atividade que regista maior diferença entre a semana e o fim de semana, é a relativa às saídas com pares, que é citada por 44.6% dos participantes ao fim de semana com uma média diária de 4 horas e 17 minutos, o dobro em relação à semana,  $t(360) = 10.72, p < .001$ . Não só ao fim de semana o adolescente passa mais tempo com os pares, como também se mantém em contacto à distância, através do telemóvel ou do computador durante mais tempo, quase três horas (2 horas e 48 minutos) diárias,  $t(242) = 2.54, p < .01$ .

Ver televisão ou ouvir música são atividades realizadas ao fim de semana por cerca de 71.4% dos adolescentes e ocupam também muito tempo por dia, cerca de 3 horas e 32 minutos,  $t(538) = 8.00, p < .001$ . Do mesmo modo, o estudo individual ocupa mais tempo ao fim de semana, (3 horas e 15 minutos) em cerca de 41% dos participantes,  $t(380) = 2.01, p < .05$ .

O tempo dedicado a atividades relacionadas com a família é também maior ao fim de semana: cerca de 21.1% dos adolescentes refere passar em média 2 horas a

conversar com os pais, significativamente mais do que à semana,  $t(161) = 7.03$ ,  $p < .001$ , e cerca de 20% indica passar 2 horas e 40 minutos a realizar tarefas domésticas, o que não acontece à semana.

Finalmente refira-se que o tempo passado em jogos de computador, indicado por 21.5% dos participantes é também significativamente maior ao fim de semana, ocupando cerca de três horas e meia,  $t(155) = 8.04$ ,  $p < .001$ .

Em suma, o fim de semana não oferece uma oportunidade de diversificação das rotinas na medida em que não lhe acrescenta novas atividades; porém o tempo deixado livre pela escola permite a cada adolescente um envolvimento diferencial nas várias atividades.

### **Pessoas com quem os adolescentes interagem**

Durante a semana os adolescentes interagem predominantemente com os professores e colegas (em média cerca de 6 horas diárias), com a família nuclear (em média cerca de 2 horas diárias), com os amigos (em média cerca de hora e meia diária) e com os colegas (em média cerca de meia-hora diária). Porém, quando são considerados apenas os sujeitos que de facto interagem socialmente, os valores das médias são significativamente maiores. Ou seja, os 94.6% dos participantes que assinalou passar algum tempo com professores e colegas, fá-lo em média 6 horas e meia; os 83.7% que assinalou estar com elementos da família nuclear fá-lo em média 2 horas e 45 minutos; só cerca de metade dos participantes (51.9%) é que está com os amigos, mas fá-lo durante 2 horas e 47 minutos em média. Por outro lado, verificou-se que uma parte considerável dos adolescentes (89.9%) passa em média 4 horas por dia sozinho.

No que respeita ao fim de semana, verifica-se que as pessoas com quem os adolescentes interagem são diferentes quando é tido em conta o dia: ao sábado mais adolescentes estão com os pares (amigos e irmãos), com a família nuclear (pais ou pais

e irmãos, irmãos) e com um professor e colegas; o domingo é particularmente marcado pelo contacto com outros elementos (outros familiares) ou conjugação de elementos (pais e/ou irmãos e outros familiares; família e amigos ou namorado).

A principal diferença entre a semana e o fim de semana reporta-se ao tempo despendido nas interações, constatando-se que ao fim de semana os adolescentes estão aproximadamente 5 horas com os amigos,  $t(415) = 5.41, p < .001$ , e 4 horas com pais ou pais e irmãos,  $t(563) = 11.54, p < .001$ .

De realçar que a maioria dos adolescentes (mais de 87%) permanece cerca de quatro (à semana) a cinco horas diárias (ao fim de semana) sozinho durante o seu tempo de vigília.

### **Padrões de Rotinas dos Adolescentes**

Com objetivo de identificar padrões típicos de rotinas dos adolescentes, procedeu-se a uma análise de *clusters*, relativamente a, por um lado, um dia de semana e, por outro, ao fim de semana. Previamente à análise de *clusters* foi efetuada uma matriz de correlações com o intuito de reduzir o número inicial de variáveis, definindo-se variáveis compósitas a partir das três dimensões (local, atividade e pessoas presentes) em simultâneo. O procedimento utilizado para a definição dos *clusters* foi o *k-means*.

#### **Padrões de rotinas à semana**

Da análise de *clusters* realizada foi escolhida a solução interpretável mais económica, tendo sido definidos dois padrões. O padrão 1 integra 230 sujeitos e é determinado por valores elevados nas variáveis compósitas relativas a saídas noturnas (bar, *pub* ou discoteca, ouvir música, com namorado e amigos); estudo e aprendizagem (biblioteca, centro de explicações, escola de música, de dança ou de línguas, estudar e com educador); falar ou mandar mensagens no telemóvel, estar no *messenger*, nos *chats*; estar na praia (fazer praia e outros familiares); e tempo com irmãos. Este padrão

foi designado “rotina centrada no social”, uma vez que nele aparece de forma saliente um conjunto de locais e atividades que implicam o contacto social, quer de carácter académico, quer de lazer.

O padrão 2 integra 385 sujeitos e, comparativamente ao padrão 1, destaca-se por apresentar valores elevados nas variáveis compósitas escola (escola, aulas, com educador e colegas) e religião (igreja, atividades religiosas e com desconhecidos). Este padrão foi assim denominado “rotina centrada na escola”.

É possível observar diferenças significativas entre os padrões em função do sexo,  $\chi^2(1) = 6.13, p < .05$ , idade,  $\chi^2(6) = 22.17, p < .001$  e ciclo de escolaridade,  $\chi^2(1) = 11.45, p < .001$ , dos adolescentes, e da composição da família,  $\chi^2(2) = 8.27, p < .01$ . Embora com uma significância estatística limite, o número médio de anos de estudo dos pais difere nos dois grupos,  $t(582) = 2.03, p = .053$ . Assim, os adolescentes do padrão 1 que seguem uma “rotina centrada no social”, tendem a ser do sexo feminino, com 13, 15 e 16 anos de idade, a frequentar o ensino secundário, a pertencer a famílias com outra composição distinta da biparental (monoparentais, com avós ou com outros familiares), e a ter pais com mais anos de estudo. Por seu lado, os adolescentes do padrão 2 que seguem uma “rotina centrada na escola”, em comparação com os do padrão 1, tendem a ser do sexo masculino, com 12 e 14 anos de idade, a frequentar o 3º ciclo do ensino básico e a pertencer a famílias biparentais com pais com níveis mais baixos de escolaridade.

### **Padrões de rotinas ao fim de semana**

Para a realização desta análise de *clusters* foi calculado o somatório de horas de cada categoria ao sábado e domingo, o que permitiu usar como unidade de tempo o fim de semana e não o dia. Posteriormente, foram criadas variáveis compósitas

considerando em simultâneo as três dimensões, relativas a local, atividades e pessoas presentes, a partir da matriz de correlações.

Tal como anteriormente, na análise de *clusters* foi escolhida a solução interpretável mais económica, tendo sido definidos dois padrões. O padrão 1 integra 311 sujeitos e caracteriza-se por valores elevados nas variáveis relativas a visitas a familiares (casa de outros e com outros familiares), atividade física (ginásio ou centro desportivo e fazer desporto), noitadas (bar, *pub* ou discoteca, estar com os amigos na noite, dançar e com namorado e amigos), trabalho, espetáculos (estádio e ir a um espetáculo), estar na praia (praia e colegas), passeio (rua ou espaços abertos e passear), namoro (namorar e namorado), jogos de mesa, estar com os amigos (conversar e amigos) e estar no café, pastelaria ou restaurante. Dadas as suas características, este padrão é designado “rotina centrada fora de casa”

O padrão 2 contempla 304 sujeitos que, comparativamente ao padrão 1, passam mais tempo a jogar computador ou consola; ouvir música; falar ou mandar mensagens no telemóvel, estar no *messenger*, estar nos *chats*; estudar; ver televisão (sala, cozinha ou outros espaços da casa e ver televisão, vídeo ou DVD); estar com pais e irmãos; e estar só (sozinho e quarto). Estes adolescentes passam a maior parte do tempo de vigília ao fim de semana nas suas casas, sendo este padrão designado de “rotina centrada em casa”.

O teste de *qui-quadrado* demonstrou diferenças significativas entre os padrões “rotina centrada em casa” e “rotina centrada fora de casa”, em função da idade,  $\chi^2(2) = 24.30$ ,  $p < .001$ . Os adolescentes do padrão “fora de casa” tendem a ser mais velhos, entre 15 e 18 anos, enquanto os do padrão “em casa” têm essencialmente 12 e 14 anos de idade.

Em suma, a exploração de padrões típicos de rotinas de adolescentes resultou na identificação de padrões diferenciados, quer à semana quer ao fim de semana, determinados em grande medida por variáveis de natureza sociodemográfica relativas ao adolescente e à família.

## **Discussão**

O estudo conduzido sobre as rotinas diárias, à semana e ao fim de semana, de um grupo de adolescentes portugueses, permitiu identificar um conjunto de características relativas aos ritmos e aos contextos de vida frequentados.

Em termos globais pode considerar-se que os ritmos de vida, pautados pelos ciclos de sono-vigília, se revelaram diferentes quando aplicados a um tempo dito ativo – dia normal de semana – ou quando aplicados a um tempo de lazer – fim de semana. Verificou-se que, não havendo diferenças entre rapazes e raparigas, os adolescentes dormem quase duas horas mais ao fim de semana do que à semana, o que resulta do facto de, apesar de se deitarem mais tarde, acordarem muito mais tarde. A inexistência da obrigação de horários a cumprir ao fim de semana, permite ao adolescente dar livre curso ao que Arnett (1999) chama “preferência por períodos tardios” e que se traduz na “tendência, baseada nas mudanças biológicas da puberdade, para preferir ficar acordado até horas tardias da madrugada e dormir até horas adiantadas da manhã” (p. 322). Por outras palavras, os ritmos e padrões de sono encontrados nas rotinas analisadas, parecem decorrer de uma tarefa desenvolvimental típica da adolescência, de adaptação às mudanças impostas pela puberdade, sendo pois característicos desta fase de desenvolvimento.

O estudo do tempo de vigília incidiu na identificação dos locais frequentados, das atividades realizadas e das pessoas com quem os adolescentes interagem de modo consistente e por períodos de tempo alargados ao longo do dia, quer à semana quer ao

fim de semana. Por conseguinte tornou-se evidente a importância relativa dos três principais contextos de socialização dos adolescentes: a escola, o grupo de pares e a família.

Com o objetivo de ir mais além da simples identificação de contextos frequentados, foram explorados padrões de rotina típicos, constituídos pelos contextos presentes de modo consistente em diversas rotinas. Assim, quer o dia regular, ativo, de semana, quer o período de lazer do fim de semana permitiram diferenciar dois padrões distintos de rotinas.

À semana, as rotinas diárias orientam-se segundo duas tendências que envolvem um potencial diferente de desenvolvimento: (1) a “rotina centrada na escola” presente nos adolescentes para os quais a escola, a sua frequência e atividades relacionadas, ocupam o essencial do seu tempo de vigília, relegando para segundo plano o investimento em atividades e contextos com outras características e objetivos; (2) a “rotina centrada no social”, seguida pelos adolescentes que organizam o seu tempo investindo essencialmente na multiplicidade e diversidade de contextos, buscando resultados não apenas de estudo e aprendizagem, mas também de contacto social ativo com pares, de lazer e prazer.

Ao fim de semana, do mesmo modo, tornaram-se evidentes dois padrões distintos: (1) a “rotina centrada em casa”, marcada por uma diversidade de atividades que têm em comum o facto de serem realizadas em casa, favorecendo o contacto com a família; e (2) a “rotina centrada fora de casa” típica dos adolescentes que ocupam o seu tempo numa multiplicidade de contextos que propiciam o contacto social com pares, o estabelecimento de relações afetivas de cariz romântico, o potencial de experiências associadas à *noitada*, para além da prática de atividade física, quer num âmbito formativo quer de interação com pares.

A apreciação dos padrões encontrados pode orientar-se segundo duas questões: até que ponto existe na rotina do adolescente uma diversidade de contextos que permita uma multiplicidade de experiências, facilitando a experimentação necessária à construção da sua identidade? Até que ponto são identificáveis situações de risco suscetíveis de comprometer um desenvolvimento harmonioso e saudável?

Desde a década de 1960, com os trabalhos de Erikson (1968/1976), a construção de uma identidade pessoal tem sido reconhecida como uma tarefa desenvolvimental essencial da adolescência. A identidade envolvendo um sentido de unidade (integradora de diferentes concepções de si), de continuidade (no tempo, apesar das mudanças inerentes) e de mutualidade (na inter-relação entre a percepção do próprio e a dos outros), é um fenômeno psicológico complexo de natureza psicossocial. Na construção desta identidade é crucial a exploração de diferentes opções e a experimentação de diferentes papéis, o que é facilitado pela participação em contextos múltiplos e de natureza diversa, que facilitam a assunção progressiva de compromissos pelo adolescente. Trata-se de um período de *moratória* essencial neste processo de construção.

A vivência de uma rotina diferenciada e variada ao nível dos contextos pode constituir um elemento facilitador deste processo de construção, indiciando os adolescentes que integram os padrões “rotina centrada no social” e “rotina centrada fora de casa” como aqueles que dispõem de acesso a contextos com maior valor desenvolvimental. No entanto, se esta rotina múltipla e diferenciada não for integrada no estilo de vida de cada adolescente no âmbito de um ambiente familiar “seguro e responsivo”, a dispersão inerente à participação numa variedade de contextos, ao invés de representar um elemento promotor de desenvolvimento, pode constituir um fator de risco. Esta é uma questão a investigar em estudos posteriores.

Em suma, o estilo ou estilos de vida patentes nestas rotinas, não só se revelam típicos da adolescência, na medida em que respondem a tarefas desenvolvimentais que a literatura atribui a esta fase (cf. Palacios & Oliva, 1999), como traduzem uma realidade merecedora de atenção de modo a que se potencie o seu valor desenvolvimental e se reduza eventuais riscos para um desenvolvimento harmonioso do adolescente. A família enquanto contexto de desenvolvimento e socialização essencial, através do estilo educativo que impõe, pode estabelecer a fronteira entre o risco e o potencial de desenvolvimento dos contextos frequentados pelos adolescentes nas suas rotinas diárias.

## Referências

- Adam, E., Snell, E., & Pendry, P. (2007). Sleep timing and quantity in ecological and family context: a nationally representative time-diary study. *Journal of Family Psychology, 21*, 4-19. doi: 10.1037/0893-3200.21.1.4
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist, 54*(5), 317-326. doi:10.1037/0003-066X.54.5.317
- Bohnert, A., Martin, N., & Garber, J. (2007). Predicting adolescents' organized activity involvement: the role of maternal depression history, family relationship quality, and adolescent cognitions. *Journal of Research on Adolescence, 17*, 221-244. doi: 10.1111/j.1532-7795.2007.00520.x
- DuBois, D. L., Holloway, B. E., Valentine, J. C., & Cooper, H. (2002). Effectiveness of mentoring programs for youth: A meta-analytic review. *American Journal of Community Psychology, 30*, 157-197. Doi: 10.1023/A:1014628810714
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues, 59*, 10-43. doi: 10.1046/j.0022-4537.2003.00095.x
- Erikson, E. H. (1976). *Identidade: Juventude e crise*. Tradução da primeira edição, 1968 (New York: Norton). Rio de Janeiro: Zahar Editores.
- Fauth, R., Roth, J., & Brooks-Gunn, J. (2007). Does the neighborhood context alter the link between youth's after-school time activities and developmental outcomes? A multilevel analysis. *Developmental Psychology, 43*, 760-777. doi: 10.1037/0012-1649.43.3.760
- Fredricks, J., & Eccles, J. S. (2006) Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? Concurrent and longitudinal relations. *Developmental Psychology, 42*, 698-713. doi: 10.1037/0012-1649.42.4.698
- Hofferth, S. L., & Sandberg, J. F. (2001). How American children spend their time. *Journal of Marriage and Family, 63*, 295-308. ISSN: 00222445
- Larson, R. W. (1998). Implications for policy and practice: getting adolescents, families and communities in sync. In A. C. Crouter & R. Larson (Eds). *Temporal rhythms in adolescence: clocks, calendars and the coordination of daily life*. New

Directions of Child Development. San Francisco: Jossey-Bass Publishers. ISSN: 15203247

- Larson, R. W. (2001). How U.S. children and adolescents spend time: what it does (and doesn't) tell us about their development. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 160-164.
- Larson, R. W. & Verma, S. (1999). How children and adolescents spend time across the world: work, play and developmental opportunities. *Psychological Bulletin*, 125(6), 701-736. doi: 10.1037/0033-2909.125.6.701
- Mahoney, J. L., Harris, A. L., & Eccles, J. S. (2006). Organized activity participation, positive youth development, and the over-scheduling hypothesis. *Social Policy Report: Giving child and youth development knowledge away*, XX, 3-30.
- McHale, S. M., Crouter, A. C., & Tucker, C. J. (2001). Free-time activities in middle childhood: links with adjustment in early adolescence. *Child Development*, 72, 1764-1778. ISSN: 00093920
- Moreno, M. C., & Delval, J. (2004). El alumno al que enseñamos: las culturas infantil y juvenil. In J. Gimeno Sacristán y Jaume Carbonell (Coords.), *El sistema educativo. Una mirada crítica* (pp. 55-73). Madrid: Praxis-Cuadernos de Pedagogía.
- Moreno, M. C., Muñoz, M. V., & Pérez, P. (2004). *Hábitos de vida y empleo del tiempo libre en adolescentes y jóvenes sevillanos*. In Delegación de Educación y Universidades del Ayuntamiento de Sevilla (Eds.), *Educación y ciudadanía* (pp. 53-66). Sevilla: Servicio de Publicaciones del Ayuntamiento de Sevilla.
- Palacios, J., & Oliva, A. (1999). La adolescencia y su significado evolutivo. In J. Palacios, A. Marchesi & C. Coll (Comp.), *Desarrollo psicológico y educación. Vol.1. Psicología evolutiva* (pp. 433-451). Madrid: Alianza Editorial.
- Pettit, G. S., Bates, J. F., Dodge, K. A., & Meece, D. W. (1999). The impact of after-school peer contact on early adolescent externalizing problems is moderated by parental monitoring, perceived neighborhood safety and prior adjustment. *Child Development*, 70, 768-778. doi: 10.1111/1467-8624.00055
- Richardson, J., Radziszewska, B., Dent, C., & Flay, B. (1993). Relationship between after-school care of adolescents and substance use, risk taking, depressed mood, and academic achievement. *Pediatrics*, 92, 32-28. ISSN: 00314005
- Riggs, N. R., & Greenberg, M. T. (2004). After-school youth development programs: a developmental-ecological model of current research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 7, 177-190. ISSN: 10964037
- Teixeira, V., & Cruz, O. (2008). O uso do tempo das crianças: um estudo comparativo entre 1999 e 2006. In P. Martins (Ed.), *Infâncias possíveis, mundos reais: actas do 1º congresso internacional em estudos da criança*. Braga: Instituto de Estudos da Criança da Universidade do Minho. Disponível em <http://hdl.handle.net/10216/62389>



## GRELHA DE ROTINA DIÁRIA\*

Ontem foi um **dia de semana** típico? \_\_\_\_\_ Data de ontem \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

A que horas acordaste ontem? \_\_\_\_\_

A que horas te tinhas deitado na véspera? \_\_\_\_\_

Horas	Onde estavas?	Horas	O que estavas a fazer?	Horas	Com quem estavas?
00h-01h		00h-01h		00h-01h	
01h-02h		01h-02h		01h-02h	
02h-03h		02h-03h		02h-03h	
03h-04h		03h-04h		03h-04h	
04h-05h		04h-05h		04h-05h	
05h-06h		05h-06h		05h-06h	
06h-07h		06h-07h		06h-07h	
07h-08h		07h-08h		07h-08h	
08h-09h		08h-09h		08h-09h	
09h-10h		09h-10h		09h-10h	
10h-11h		10h-11h		10h-11h	
11h-12h		11h-12h		11h-12h	
12h-13h		12h-13h		12h-13h	
13h-14h		13h-14h		13h-14h	
14h-15h		14h-15h		14h-15h	
15h-16h		15h-16h		15h-16h	
16h-17h		16h-17h		16h-17h	
17h-18h		17h-18h		17h-18h	
18h-19h		18h-19h		18h-19h	
19h-20h		19h-20h		19h-20h	
20h-21h		20h-21h		20h-21h	
21h-22h		21h-22h		21h-22h	
22h-23h		22h-23h		22h-23h	
23h-24h		23h-24h		23h-24h	

\* Maria Barbosa Ducharne, Orlanda Cruz, Sylvie Marinho & Catarina Grande.

<b>Onde?</b>	<b>A fazer o quê?</b>	<b>Com quem?</b>
1. No quarto	1. Dormir,	1. Pai /Mãe ou ambos.
2. Na sala, cozinha ou outros espaços de casa	2. Comer, tarefas de asseio e cuidado pessoal	2. Irmãos
3. Na escola,	3. Aulas	3. Pais (Pai e/ou Mãe) e irmãos
4. Na biblioteca, no centro de explicações, escola de música, de dança, de línguas, etc.	4. Estudar	4. Colegas
5. Em casa de outros (amigos ou familiares)	5. Ler	5. Amigos/as
6. Cinema, teatro, museu	6. Pesquisar na internet	6. Namorado/namorada
7. Café, pastelaria, restaurante	7. Trabalhar	7. Namorado/a e amigos/as
8. Num bar, pub ou discoteca	8. Ouvir música	8. Família e amigos/as ou namorado/a, ao mesmo tempo
9. Loja ou centro comercial	9. Ver TV, vídeo ou DVD	9. Outros familiares (para além dos pais e irmãos)
10. Ginásio ou centro desportivo	10. Conversar	10. Pais e/ou irmãos e outros familiares
11. Estádio	11. Falar ou mandar mensagens no telemóvel, estar no Messenger, estar nos <i>chats</i>	11. Educador (Professor, explicador, treinador, catequista...)
12. Igreja, centro religioso ou associação	12. Estar com os amigos na noite	12. Educador e colegas
13. No carro ou noutro meio de transporte	13. Dançar	13. Desconhecidos

14. Na rua ou em espaços abertos (campo, parque, praia, etc)
15. Outros (especificar)
14. Fazer compras
15. Em deslocação de um sítio para outro
16. Passear
17. Ir numa excursão ou viagem
18. Ir a um espetáculo (teatro, cinema, concerto, desporto...)
19. Fazer desporto
20. Jogar jogos de mesa (Xadrez, trivial...) de sala (matraquilhos, máquinas...)
21. Jogar jogos de computador, "playstation",
22. Passatempos como filatelia, carpintaria, costura, pintura, fotografia, música, jardinagem...
23. Namorar
24. Tarefas domésticas
25. Atividades religiosas
26. Nada.
27. Outros (especificar)
14. Sozinho
15. Outros (especificar)

Nota de autor:

Maria Barbosa-Ducharne, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto; Orlanda Cruz, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto; Sylvie Marinho, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto; Catarina Grande, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto,

Correspondência relacionada com este artigo deverá ser endereçada a Maria Barbosa-Ducharne, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Rua Alfredo Allen, 4200-135 Porto, Portugal. Correio eletrónico: [abarbosa@fpce.up.pt](mailto:abarbosa@fpce.up.pt)

---

**Recebido em 3/4/2012. Aceito em 30/5/2012.**