



A INFLUÊNCIA DO ESTILO DE VIDA FISICAMENTE ATIVO DOS PAIS NA ADESÃO AO COMPORTAMENTO DE ATIVIDADE FÍSICA DOS FILHOS ADOLESCENTES

Elaine Cristina Vaz de Oliveira Félix

Elisângela Moura da Silva Pombal

Erick Lima Ministério

Juliane Jellmayer Fecho

Universidade Metropolitana de Santos – Brasil

Faculdade de Educação Física de Santos - Brasil

Resumo: O objetivo deste estudo foi verificar a influência do estilo de vida fisicamente ativo dos pais no comportamento de atividade física dos filhos adolescentes. Foram entrevistados 71 adolescentes, com idades entre 14 e 17 anos ($\bar{X} = 15,8$ anos $\pm 2,60$), de duas escolas particulares da cidade de Praia Grande, litoral paulista. O instrumento utilizado foi o “Questionário Diagnóstico” reduzido e adaptado, de Figueira Junior (2000). Para avaliar a significância da associação entre a frequência das diferentes atividades físicas praticadas e o comportamento dos pais quanto à prática de atividades físicas, empregou-se o teste exato de Fisher. Aceitou-se a significância estatística em $\alpha \leq 0,05$. Houve uma associação (P – valor: 0,0008) entre a mãe praticar atividade física e a prática de exercícios leves ou moderados dos adolescentes. A prática de caminhada, corrida ou andar de bicicleta mostrou-se significativamente associada (P – valor: 0,0179) ao fato de o pai praticar atividade física. Pode-se concluir que existe uma relação entre o estilo de vida dos pais e o comportamento de atividade física dos filhos.

Palavras-chave: adolescência, adesão, atividade física, influência dos pais.

THE INFLUENCE OF THE PARENTS PHYSICALLY ACTIVE LIFESTYLE IN THE OF PHYSICAL ACTIVITY BEHAVIOR OF THEIR ADOLESCENT SONS

Abstract: The objective of this study was to verify the influence of the parents physically active lifestyle in the of physical activity behavior of their adolescent sons. Thus, 71 adolescents, were interviewed, with ages between 14 and 17 years ($\bar{X} = 15,8$ years $\pm 2,60$), from two private schools of the city of Praia Grande, in São Paulo’s coastal region. The instrument used was a “Diagnosis Questionnaire” reduced and adapted from Figueira Junior (2000). To evaluate the significance of the association between the frequency of the different physical activities practiced and the parents’ behavior regarding the practice of physical activities, the Fisher’s exact test was used. The statistical significance in $\alpha \leq 0,05$ was accepted. There was a (P – value: 0,0008) between the mother practicing a physical activity and the practice of light or moderate exercises, and to the practice of walking, running or riding a bicycle, was significantly associated (P – value: 0,0179) to the fact that the father practices physical activity. In this way, it can be concluded that a relation exists between the parents lifestyle and the physical activity behavior of their sons.

Keywords: adolescence, adherence, physical activity, parents’ influence.

INTRODUÇÃO

O interesse pela atividade física vem sendo demonstrado através dos anos como um tema de suma importância para a sociedade contemporânea devido à preocupação com a qualidade de vida da população (FECHIO e MALERBI, 2001).

A relação entre atividade física e saúde, segundo a Secretaria de Políticas de Saúde (2002), não é recente, tendo sido mencionada em antigos textos da China, Índia, Grécia e Roma. No entanto somente nas três últimas décadas foi possível confirmar que o baixo nível de atividade física representa importante fator de risco no desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas, cardiovasculares e alguns tipos de câncer.

Com a globalização, o estilo de vida fisicamente ativo é deixado de lado para dar lugar ao sedentarismo, que é explicado pela diminuição do tempo livre e aumento do tempo destinado às obrigações diárias, ou seja, trabalho, família, etc. Segundo Duncan, Duncan e Strycker (2005), há um alarmante declínio na atividade física de pré-adolescentes e adolescentes. A utilização de computador, o uso da televisão e o video game, como forma de diversão, fazem com que haja uma diminuição na prática de exercícios físicos, além de outros fatores como a preocupação dos pais em relação à segurança dos filhos e o desinteresse das escolas em promover esse tipo de atividade (VIEIRA, PRIORE e FISBERG, 2002).

Para os adolescentes, especificamente, os benefícios da atividade física estão diretamente ligados ao processo de socialização e aspectos relacionados ao bem-estar psicológico. E, obviamente, aos aspectos físicos, como aumento de massa magra, diminuição da gordura corporal, melhoria dos níveis de eficiência cardiorrespiratória, resistência muscular, força e adequado desenvolvimento esquelético (MATOS, CARVALHOSA e DINIZ, 2002). Além disso, a atividade física na adolescência pode contribuir para o desenvolvimento de hábitos saudáveis na vida adulta, ajudando a reduzir a incidência de doenças crônicas (HALLAL et al., 2006).

Por estes motivos, pesquisadores têm buscado compreender melhor a questão da adesão à atividade física, na tentativa de desenvolver programas de promoção de atividade física (como o “Agita Brasil”), que sejam capazes de modificar comportamentos e facilitar a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo.

Dentro deste contexto, nos últimos anos, tem sido dada considerável atenção ao melhor entendimento e identificação do papel que os pais desempenham na participação de crianças e adolescentes em esportes e atividades físicas (VILANI e SAMULKI, 2002).

Muitos estudos mostram uma forte relação entre o comportamento dos pais e a atividade física de seus filhos, entretanto, de acordo com Figueira Junior (2000), dados da literatura nacional ainda não foram encontrados a ponto de se estabelecer um padrão de comportamento familiar e sua relação com o nível de atividade física dos filhos.

Assim, o objetivo deste estudo foi verificar se há influência do estilo de vida fisicamente ativo dos pais no comportamento de atividade física dos filhos adolescentes.

MATERIAL E MÉTODO

Fizeram parte deste estudo 71 adolescentes com idade entre 14 e 17 anos ($\bar{X} = 15,8 \text{ anos} \pm 2,60$), de ambos os sexos (71,8% feminino e 28,2% masculino), estudantes do ensino médio de duas escolas particulares da cidade de Praia Grande.

Em geral estes jovens moram com ambos os pais (76,1%). A maioria dos pais (30,99%) possui 3º grau completo e nenhum é analfabeto. 91,55% trabalham fora. Entre as mães, a maioria tem apenas o ensino médio completo (40,84%), uma minoria (2,82%) é analfabeta e 57,75% trabalham fora.

O instrumento utilizado foi o “Questionário Diagnóstico” proposto por Figueira Júnior (2000). Foi feita uma adaptação para a realidade de adolescentes que vivem em cidade litorânea, como por exemplo, a inserção dos itens “Prático surf” e “Vou à praia”; e, também, uma redução do modelo original, uma vez que algumas partes não atendiam necessariamente ao objetivo proposto neste estudo.

O questionário foi dividido em três partes: informações gerais, informações sobre atividade física e esportiva e dados dos familiares.

Os adolescentes foram orientados de que não havia respostas certas ou erradas, que eles deveriam apenas responder a verdade. Todos responderam ao questionário em horário escolar em sua sala de aula e de forma voluntária.

Uma vez que as variáveis estudadas podem ser consideradas fatores com diversos níveis, optou-se por descrevê-las por meio do cálculo das freqüências de distribuição e das proporções dos diferentes níveis de cada fator.

Deve-se ressaltar que nem todos os questionários foram respondidos por completo; desta forma, algumas variáveis apresentam observações perdidas. Nestes casos a análise foi realizada com um tamanho amostral inferior ao tamanho total da amostra entrevistada (o que explica algumas diferenças nas tabelas).

Para avaliar a significância da associação entre a freqüência das diferentes atividades físicas praticadas e o comportamento dos pais quanto à prática de atividades físicas, empregou-se o teste exato de Fisher. Tal teste foi selecionado devido a casas da tabela de contingência apresentarem valores de freqüência esperada inferiores a cinco, o que impossibilita a aplicação da prova estatística de qui-quadrado.

Aceitou-se a significância estatística em $\alpha \leq 0,05$, sendo todo o processamento estatístico realizado no ambiente R versão 2.3.1.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados encontrados com a aplicação do “Questionário Diagnóstico” nos adolescentes estudantes do ensino médio encontram-se nas tabelas abaixo.

Tabela 1. Distribuição de freqüências para prática de atividade física.

	Freqüência	Porcentagem
<i>Não</i>	18	24,0
<i>Sim</i>	53	76,0

Os dados são apresentados na forma de freqüência e porcentagem.

Como podemos observar na tabela 1, contabilizando todos os jovens, tem-se que 76,0% da amostra entrevistada faz algum tipo de atividade física. Dentre as atividades físicas mais comuns entre os adolescentes estão esportes com bola, bicicleta e caminhada.

Este resultado mostrou-se positivo, visto que a maioria desta amostra é ativa. Níveis de prática de atividade física habitual em segmentos da população jovem têm-se tornado importante tema de interesse e preocupação constante entre especialistas da área, em razão de sua estreita associação com aspectos relacionados à saúde (GUEDES et al., 2001).

A infância e a juventude são consideradas idades determinantes no ganho de hábitos duradouros de atividade física até a idade adulta. Segundo Lopes et al. (2003), parece ser razoável assumir que as crianças e jovens fisicamente ativas sejam aquelas que venham a manter esse hábito enquanto adultos. A promoção da atividade física na infância e adolescência baseia-se, em parte, neste pressuposto.

Tabela 2. Distribuição de frequência para prática de atividades físicas durante a semana.

	Sim	Não
<i>Fico em casa ou prédio jogando bola</i>	14 (20,0)	56 (80,0)
<i>Caminho, corro ou ando de bicicleta</i>	15 (21,1)	56 (78,9)
<i>Faço alguma atividade física leve ou moderada</i>	20 (28,2)	51 (71,8)
<i>Faço alguma atividade física intensa</i>	19 (27,1)	51 (72,9)
<i>Faço ginástica na academia</i>	11 (15,5)	60 (84,5)
<i>Faço ginástica em casa</i>	3 (4,2)	68 (95,8)

Os dados são apresentados na forma de frequência (porcentagem).

Analisando a tabela 2, observamos a distribuição de frequência para a prática de atividade física realizada pelos adolescentes durante a semana. Notamos que entre as atividades físicas listadas na tabela acima, a mais praticada são as atividades físicas leves ou moderadas (28,2%); em contrapartida, a menos praticada é a ginástica em casa (4,2%).

No entanto, apesar de realizarem estas atividades, as mesmas não são as preferidas dos adolescentes, como mostra a tabela abaixo.

Tabela 3. Atividades preferidas realizadas durante a semana.

Atividades realizadas durante a semana	Frequência	Porcentagem
<i>1ª: Dormir</i>	18	26,5
<i>2ª: Ficar no computador</i>	10	15,2
<i>3ª: Assistir à TV</i>	10	15,2

A tabela 3 mostra que as três atividades mais votadas pelos adolescentes são sedentárias. Entre as principais atividades realizadas durante a semana, a que ocupa a primeira posição é dormir (26,5%), depois utilizar o computador (15,2%) e assistir à TV (15,2%).

As facilidades obtidas com o avanço tecnológico têm levado o homem a modificar seus hábitos de vida, favorecendo atividades sedentárias e um estilo de vida menos ativo. Quando falamos especificamente de adolescentes, notamos

paulatinamente o desinteresse de jovens em práticas que envolvam a atividade física (GUEDES e GRONDIM apud OLIVEIRA, 2006). Na verdade, segundo Fecho (2002), as atividades sedentárias que são reforçadoras muitas vezes competem com as atividades físicas.

A redução no gasto energético devido à proliferação de televisores, computadores, vídeo-games, controle remoto, entre outros, pode parecer pequena, avaliando-se separadamente cada uma dessas atividades, mas a soma do gasto energético economizado com estas tecnologias pode ter um impacto significativo no gasto energético total (EPSTEIN, et al., 2007).

Apesar de existirem poucos estudos sobre o nível de atividade física em crianças e adolescentes na literatura brasileira, sabe-se que, antigamente, esta população era mais ativa, brincavam na rua, jogavam bola com frequência, freqüentavam parques, enquanto atualmente, optam por atividades sedentárias como assistir à televisão (LOPES et al., 2003).

Tabela 4. Distribuição de frequências para prática de atividades físicas aos finais de semana.

	Sim	Não
<i>Saio com os amigos para dançar</i>	20 (28,2)	51 (71,8)
<i>Caminho, corro ou ando de bicicleta</i>	21 (29,6)	50 (70,4)
<i>Faço alguma atividade física leve ou moderada</i>	14 (19,7)	57 (80,3)
<i>Faço alguma atividade física intensa</i>	14 (19,7)	57 (80,3)
<i>Faço ginástica em parques, ruas ou praia</i>	1 (1,4)	70 (98,6)
<i>Faço ginástica em casa</i>	4 (5,6)	67 (94,4)

Os dados são apresentados na forma de frequência (porcentagem).

Observando a tabela 4, notamos que, durante os finais de semana, as porcentagens das atividades físicas mudam um pouco. A mais praticada é a caminhada, corrida ou andar de bicicleta, e a menos praticada é a ginástica em parques, ruas ou praia.

Nota-se na tabela que temos um aumento da adesão às atividades físicas chamadas de estilo de vida. Fecho e Malerbi (2001) afirmam que as atividades físicas integradas à rotina diária facilitam a adesão.

Tabela 5. Descrição da prática regular de atividade física entre os pais.

	Mãe	Pai
<i>Sim</i>	28 (40,0)	27 (38,6)
<i>Não</i>	42 (60,0)	43 (61,4)

Os dados são apresentados na forma de frequência (porcentagem).

Conforme indicado na tabela 5, em geral pais (61,4%) e mães (60,0%) não praticam atividade física regularmente.

Um estudo sobre a influência da agregação familiar em casos de sedentarismo, resultando em doenças cardiovasculares, demonstrou que, entre os filhos de pais sedentários, a inatividade física foi mais freqüente, o que mais uma vez corrobora a importância do comportamento dos pais na formação dos hábitos de seus filhos. Vários estudos demonstram resultados semelhantes a estes (MENDES et al., 2006).

Talvez o fato de os pais serem predominantemente sedentários tenha influência na preferência dos adolescentes por atividades sedentárias (como mostra a tabela 3). Muitas vezes as crianças crescem vendo os pais deitados assistindo à televisão, trabalhando no computador e raramente fazendo atividades físicas, e acabam acostumando-se e tendo como modelo atividades sedentárias. No entanto, esta é apenas uma suposição, que necessita de novos estudos para ser confirmada.

Programas de tratamento (principalmente para obesidade de crianças e adolescentes) com enfoque na família, têm sido desenvolvidos há mais de 25 anos e os resultados de curto e longo prazo têm demonstrado sua eficácia em facilitar a modificação de comportamentos de saúde (EPSTEIN et al., 2007). De acordo com os autores, quando os pais se mobilizam os resultados são melhores. Em geral, pais mais ativos tendem a ter filhos adolescentes também mais ativos (DUNCAN, DUNCAN e STYCKER, 2005).

Tabela 6. Associação entre a prática de atividade física por parte da mãe e frequência de realização de atividade física leve ou moderada.

Mãe pratica atividade física	Prática de atividade física leve ou moderada	
	Sim	Não
Sim	14 (73,7)	14 (27,5)
Não	5 (26,3)	37 (72,5)

Os dados são apresentados na forma de frequência (porcentagem).

De acordo com os dados apresentados na tabela 6, houve uma associação estatisticamente significativa (P -valor: 0,0008) entre a mãe praticar atividade física e a prática de exercícios leves ou moderados (odds ratio: 7,16 [1,98; 30,41]).

Esta tabela indica que de todos os filhos que praticam atividade física leve ou moderada, 73,7% ($n = 14$), têm mães que também praticam atividade física; em contrapartida, de todos os filhos que não praticam atividade física leve ou moderada, 72,5% ($n = 37$), têm mães que não praticam atividade física.

Este resultado é bastante interessante, uma vez que as atividades mais praticadas pelos adolescentes durante a semana (como foi discutido na tabela 2) são justamente os exercícios leves ou moderados. O que demonstra uma influência da mãe em relação ao comportamento de atividade física do filho.

Tabela 7. Associação entre a prática de atividade física por parte do pai e frequência de realização de caminhada, corrida ou andar de bicicleta.

Pai pratica atividade física	Prática de caminhada, corrida ou andar de bicicleta	
	Sim	Não
Sim	10 (66,7)	17 (30,9)
Não	5 (33,3)	38 (69,1)

Os dados são apresentados na forma de frequência (porcentagem).

A tabela 7 demonstra que a prática de caminhada, corrida ou andar de bicicleta mostrou-se significativamente associada (P -valor: 0,0170) ao fato de o pai praticar atividade física (odds ratio: 4,36 [1,15; 18,94]).

Estes resultados demonstram que de todos os adolescentes que praticam caminhada, corrida ou bicicleta; 66,7% ($n = 10$) têm pais que também praticam atividade física; em contrapartida, de todos os filhos que não praticam caminhada, corrida ou bicicleta; 69,1% ($n = 38$) têm pais que não praticam atividade física.

É interessante observar que aos finais de semana esta é a atividade física preferida dos adolescentes. Além disso, como a maioria dos pais trabalha, aos finais de semana a presença deles é mais provável.

A idéia de associar as atividades físicas mais realizadas pelos adolescentes com a prática de atividade física dos pais seria analisar se uma porcentagem maior dos filhos que praticam atividade física têm pais que também praticam atividade física; em contrapartida, uma porcentagem maior dos filhos que não praticam atividade física poderiam ter pais que também não praticam atividade física.

Essa associação (adolescentes que praticam possuem pais que praticam) foi encontrada nas atividades descritas nas tabelas 6 e 7.

Tabela 8. Descrição da distribuição de frequências para a importância do incentivo dos pais.

	Frequência	Porcentagem
<i>Sim</i>	54	79,4
<i>Não</i>	14	20,6

Os dados são apresentados na forma de frequência e porcentagem.

De acordo com os dados observados na tabela 8; 79,4% dos adolescentes acreditam que o incentivo e o apoio dos pais seriam importantes para o envolvimento na atividade física.

Este é um dado bastante interessante, uma vez que, independentemente da associação entre o comportamento dos pais com o comportamento dos filhos, os adolescentes gostariam que os pais os apoiassem em relação às suas atividades físicas.

O suporte social (geralmente se refere a algum comportamento que ajuda um indivíduo a alcançar seus objetivos ou resultados) tem sido citado como um importante auxiliar para o comportamento de atividade física, e a família é uma importante fonte de suporte social para crianças e adolescentes. Este suporte pode ocorrer pela informação (por exemplo, opinar sobre a prática do adolescente, discutir com ele sobre atividade física), pelo apoio emocional e instrumental, como se oferecer para fazer a atividade junto e auxiliar no transporte (DUNCAN, DUNCAN e STRYCHER, 2005).

Segundo Sallis, Prochaska e Taylor (2000), os pais devem encorajar as crianças e os adolescentes para a prática regular de atividade física, ajudando-os a engajar-se em atividades prazerosas, na escola ou na comunidade; planejar e participar de atividades familiares que envolvam atividade física, em festas familiares, passeios ou viagens de férias; ser modelo de um estilo de vida ativo, oferecendo aos filhos oportunidades de aumentar continuamente a atividade física; estabelecer limites de tempo para as atividades que não exijam dispêndio energético. Reivindicar a criação de programas de atividade física de qualidade na escola e na comunidade; além de participar da escolha de locais para a realização de atividade física que possuam as condições físicas, climáticas, de segurança e de equipamentos necessários.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados encontrados neste estudo, podemos concluir que o estilo de vida dos pais influencia, de certa maneira, o comportamento de atividade física dos filhos.

Foi encontrada uma associação estatisticamente significativa entre a mãe praticar atividade física e a prática de exercícios leves ou moderados dos filhos e, também, uma associação entre a prática de caminhada, corrida ou andar de bicicleta dos adolescentes ao fato de o pai praticar atividade física. Além disso, o incentivo dos pais mostrou-se um fator facilitador para o engajamento dos adolescentes em atividades físicas e/ou esportivas.

Estes resultados indicam a necessidade de uma conscientização dos pais quanto ao envolvimento no planejamento, encorajamento e participação dos filhos em atividades físicas. No entanto, novos estudos nesta área são necessários.

REFERÊNCIAS

ANDÚJAR, A.J.C. Autoconcepto del joven em función de su nivel de condición física y de sus hábitos de vida. *Revista Digital – Buenos Aires*, ano 5, n.24, 2000. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>. Acesso em: 08 agosto 2007.

DUNCAN, S.C.; DUNCAN, T.E.; STRYCKER, L.A. Sources and types of social support in youth physical activity. *Health Psychology*, v. 24, n.1, p. 3-10, 2005.

EPSTEIN, L.H.; PALUCH, R.A.; ROEMMICH, J.N.; BEECHER, M.D. Family-based obesity treatment, then and now: twenty-five years of pediatric obesity treatment. *Health Psychology*, v.26, n.4, p.381-391, 2007.

FECHIO, J.J. *Adesão a um programa de atividade física em adultos portadores de diabetes*. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2002.

FECHIO, J.J.; MALERBI, F.E.K. Adesão a programas de atividade física. *Discorpo*, v.11, p.50-73, 2001.

FIGUEIRA JUNIOR, A.J. A família, o adolescente e suas relações com a prática de atividade física em região metropolitana e interiorana do Estado de São Paulo. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, 2000.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P.; BARBOSA, D.S.; OLIVEIRA, J.A. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v.7, n.6, pp.187-199, 2001.

HALLAL, P.C.; VICTORIA, C.G.; AZEVEDO, M.R.; WELLS, J.C.K. Adolescent physical activity and health – a systematic review. *Sports Medicine*, v.36, n.12, p. 1019-1030, 2006.

LOPES, V.P.; MAIA, J.A.R.; OLIVEIRA, M.M.C.; SEABRA, A.; GARGANTA, R. Caracterização da atividade física habitual em adolescentes de ambos os sexos através de acelerometria e pedometria. *Revista Paulista de Educação Física*, v.17, n.1, pp. 51-63, 2003.

MATOS, M.G. de.; CARVALHOSA, S.F.; DINIZ, J.A. Factores associados à prática da actividade física nos adolescentes portugueses. *Análise Psicológica*, v.20, n.1, pp.57-66, 2002.

MS. Secretaria de Políticas de Saúde. Programa Nacional de atividade física “Agita Brasil”: atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida. *Revista de Saúde Pública*, v.36, n.2, p.254-256, 2002.

OLIVEIRA, J.F. Reflexões sobre crescimento e desenvolvimento em crianças e adolescentes. *Movimento e Percepção*, v.6, n.8, pp.49-57, 2006.

VIEIRA, V.C.R.; PRIORE, S.E.; FISBERG, M. A atividade física na adolescência. *Adolescência Latinoamericana*, v.3, n.1, p.1-14, 2002.

SALLIS, J.F.; PROCHASKA, J.J.; TAYLOR, W.C. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v.32, n.5, p. 963-975, 2000.

VILANI, L.H.P.; SAMULSKI, D.M. Família e esporte: uma revisão sobre a influência dos pais na carreira esportiva de crianças e adolescentes. In: GARCIA, E.S.; LEMOS, K.L.M. (org.) *Temas atuais VII: Educação Física e Esportes*. Belo Horizonte: Health, p.09-26, 2002.

Contatos

Universidade Metropolitana de Santos - UNIMES
Fone: (13) 3228 3417
Endereço: Av. Conselheiro Nébias, 536 - Santos/SP – Cep.: 11045-002
E-mail: jfechio@terra.com.br

Tramitação

Recebido em: 11/02/2008
Aceito em: 02/08/2010