

Actividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

Physical Activity and Occupation of Free Time

Actividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

Physical Activity and Occupation of Free Time

Dias, H.^{1,2}; Henriques, M.^{1,3}; Santos, J.^{1,4}; Figueiredo, T.^{1,5}

¹UBI: Universidade da Beira Interior, Departamento Ciências do Desporto.

²hugo.dias1988@gmail.com

³manelhenriques@hotmail.com

⁴joaojoseafonso8@hotmail.com

⁵tiago.figueiredo1@hotmail.com

Resumo

Conhecer a ocupação do tempo livre dos jovens é de extrema importância a fim de perceber as suas actividades de lazer e qual a preponderância que o desporto ocupa nas mesmas. O objectivo do presente estudo é identificar os hábitos desportivos dos jovens em diferentes idades, género e ciclos de escolaridade. Foi seleccionada uma amostra de 379 alunos, de ambos os sexos, com idades compreendidas dos 10 aos 18 anos, a frequentar entre o 5º e o 12º ano do Agrupamento de Escolas do Fundão. O instrumento utilizado foi o questionário do programa COMPASS adaptado que pretendeu avaliar os hábitos desportivos e de lazer dos alunos. Para o presente estudo utilizamos a estatística descritiva, o teste-t para a análise de variáveis dicotómicas, o “p” de Person na correlação de variáveis e o teste Anova para mais do que 2 categorias. Da análise efectuada destacamos a diminuição dos índices de prática desportiva com o aumento da idade/ciclo de escolaridade e os níveis de prática mais baixos no género feminino. A actividade física não ocupa um papel primordial na ocupação dos tempos livres dos jovens. As conclusões obtidas salientam a necessidade da adopção de programas de promoção de actividade física desde a infância, possibilitando a predisposição para a prática de desporto na idade adulta.

Palavras-Chave: Hábitos Desportivos; Actividade Física; Actividades de Lazer; Jovens.

Actividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

Physical Activity and Occupation of Free Time

Abstract

Knowing the free time occupation of young people is very important in order to realize their leisure activities and what the preponderance that sport occupies. The objective of this study is to identify which are the sporting habits of young people at different ages, gender and cycles. It was selected a sample of 379 students, of both genders, aged from 10 to 18 years, attending between the 5th and the 12th year of the Agrupamento de Escolas do Fundão. The instrument used was an adapted questionnaire of COMPASS program that sought to evaluate the sporting and leisure habits of students. For the present study we used descriptive statistics, t-test for analysis of dichotomous variables, the "p" Person in the correlation of variables and ANOVA for more than two categories. In the analysis we detach a decrease in the levels of sporting activity, an increase of age / schooling cycle and lower practice levels in females. Physical activity does not occupy a central role in the leisure time of young people. The obtained conclusions accentuate the need of adopt programs to promote physical activity since childhood, allowing the predisposition to practice sport in adulthood.

Keywords: Sporting Habits, Physical Activity, Leisure Activities, Youth.

1. Introdução

Um dos temas que tem vindo a preocupar de certo modo as sociedades, está relacionado com o crescente número de crianças e adolescentes com excesso de peso ou obesidade, sendo uma situação que ocorre essencialmente por um estilo de vida caracterizado pelo sedentarismo. Este facto tem-se verificado devido à adopção de factores de risco, que paradoxalmente tem desencadeado um decréscimo da qualidade dos hábitos desportivos e alimentares, sendo que em sentido contrário existe um aumento dos bens de consumo, mais concretamente as novas tecnologias, que vem originando a inexistência de tempo dedicado às actividades Físicas (Stuart et al., 2004). Como refere Mota (2001) e Sardinha (2003) as crianças com excesso de peso ou obesas

Actividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

Physical Activity and Occupation of Free Time

podem tornar-se adultos com o mesmo estilo de vida adoptado em criança, particularmente se a obesidade se manifestar na adolescência. A infância e a juventude são idades consideradas muito importantes na aquisição de hábitos de actividade física regulares até à idade adulta (Costa et al., s/d). Podemos assumir que as crianças fisicamente mais activas, venham a ter esses hábitos na idade adulta (Lopes et al., 2001). De facto, as crianças são por natureza fisicamente activas, porém a sociedade tem vindo a modificar-se e os comportamentos têm seguido outro padrão.

Os hábitos evidenciados pelas crianças podemos designá-los por um conjunto de actividades de lazer ou tempo livre. O lazer é um termo que antevê uma complexidade de significados, podendo assumir diferentes envoltivos, como um tempo livre, uma actividade lúdica ou uma atitude (Mota, 2001). A tentativa de esclarecimento do significado de lazer, fornece-nos uma pluralidade de opiniões e contextualizações. Dumazedier (1973) referencia que o lazer é a actividade (ou actividades) às quais os indivíduos se entregam livremente, fora das suas necessidades e obrigações profissionais, familiares e sociais para se descontraírem, divertirem ou aumentarem os seus conhecimentos e a sua espontânea participação social no uso do livre exercício da sua capacidade criadora. Relativamente a Zamora et al. (1995) este divide as actividades de lazer em três categorias, em tempo obrigatório, envolvendo as necessidades fisiológicas, as profissionais, escolares e familiares; tempo comprometido, constituído pelas actividades de ordem religiosa, política e social; tempo livre, utilizado com actividades recreativas, intelectuais e físicas. O mesmo autor refere ainda a importância que se dá a esse tempo livre, pois muito desse tempo pode ser nocivo para as crianças ou adolescentes, conduzindo-os a condutas desadaptadas e de risco. Como podemos verificar, a contextualização de lazer abrange um conjunto enorme de actividades, sendo

Actividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

Physical Activity and Occupation of Free Time

que os hábitos desportivos, mais concretamente as actividades físicas fazem parte desse grupo.

A variedade de indicadores, como o género, idade, família, habitat, consumos culturais, grupo social, é considerada indício que influencia os jovens na escolha dos hábitos desportivos (Gomes, 2003 e 2005; Santos *et al.*, s/d; Pereira, 2006; Marshal *et al.*, 2006).

Estudos recentes mostram que as diferenças entre a idade e género têm um papel preponderante na quantidade e predisposição para a prática de actividades físicas, sendo que jovens do género masculino apresentam um maior índice de prática que o género feminino e adolescentes com idade superior exibem um menor envolvimento em actividades físicas (Lopes *et al.*, 2001; Aaron *et al.*, 2002; Sarreira *et al.*, 2007; Esculcas & Mota, 2005; Magalhães *et al.*, 2002).

Torna-se portanto, fundamental perceber quais os hábitos adquiridos pelos jovens no seu tempo livre, fora do contexto escolar, mais concretamente qual o carácter que esses hábitos assumem nos alunos do Agrupamento de Escolas do Fundão com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos. Pretende-se ainda, perceber em que medida outros consumos culturais de lazer, género e idade, serão ou não determinantes nas opções de escolha e prática dos hábitos desportivos dos jovens. Assim, o objectivo do presente estudo passa por identificar quais os hábitos desportivos dos jovens do Agrupamento da Escolas do Fundão, em diferentes idades, género e ciclos de escolaridade.

Actividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

Physical Activity and Occupation of Free Time

2. Metodologia

2.1. Amostra

Participaram no estudo jovens de ambos os géneros, com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos ($14,22 \pm 2,25$). Todos eles frequentavam o Agrupamento de Escolas do Fundão desde o 5º ano ao 12º ano, onde foram informados previamente acerca do objectivo de estudo e o instrumento avaliativo utilizado para alcançar as hipóteses levantadas. Essa avaliação ocorreu nas duas primeiras semanas do mês de Abril no pavilhão desportivo da escola, no início das aulas de educação física.

A população-alvo foi estimada em 379 alunos, sendo representativa de um universo de 963 alunos deste agrupamento com uma margem de erro inferior a 4 por cento. A amostra foi estratificada para o género, idade e ciclos de escolaridade. Da população-alvo 83 alunos eram do 2º ciclo (44 do género feminino e 39 do masculino), 151 do 3º ciclo (73 do género feminino e 78 do masculino) e 145 do secundário (87 do género feminino e 58 do masculino).

2.2. Instrumentos e Procedimentos

Aplicação do Questionário

A informação foi obtida através de um questionário autopreenchível, aplicado pelos alunos em casa depois dos encarregados de educação assinarem a respectiva autorização, sendo que só se avançou para a aplicação depois do director do Agrupamento ter dado a autorização do seu uso científico, seguido da permissão do DGIDC (Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular).

O questionário utilizado pertence ao designado Programa COMPASS (Coordinated Monitoring of Participation in Sports), que possibilita descrever e avaliar

Actividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

Physical Activity and Occupation of Free Time

um conjunto de indicadores da participação desportiva dos jovens, sendo que o instrumento foi adaptado de Gonçalves (2011). A estrutura do questionário assentou em duas secções: hábitos desportivos e outros consumos culturais de lazer dos jovens (dimensão – práticas de lazer) e identificação dos jovens quanto ao género, idade e ciclos de escolaridade.

Tratamento Estatístico

Todos os dados foram analisados pelo *software* de tratamento e análise estatística “Statistical Package for the Social Sciences” (SPSS Science, Chicago, EUA) versão 20,0. Depois de organizados os dados procedeu-se ao tratamento estatístico: estatística descritiva de todas as variáveis, de acordo com o modelo referido, utilizando a percentagem para as escalas nominais e ordinais. Recorremos ao teste t-student para analisar as diferenças entre os vários grupos/categorias em todas as variáveis de estudo e o teste *Anova* para análise de variáveis com mais do que duas categorias. Para efectuarmos ainda correlações utilizamos “p” de Pearson para analisarmos possíveis associações entre variáveis. Para todos os procedimentos estatísticos o nível mínimo de significância admitido foi de p menor que 0,05.

3. Resultados

Participação desportiva dos jovens

Com base nos resultados do inquérito por questionário, aplicado sobre os hábitos desportivos, obtivemos que a Participação Desportiva dos jovens foi de 66%, e os alheios ou aqueles que não praticam actividade físico-desportiva de 34% (ver figura 1).

Actividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

Physical Activity and Occupation of Free Time

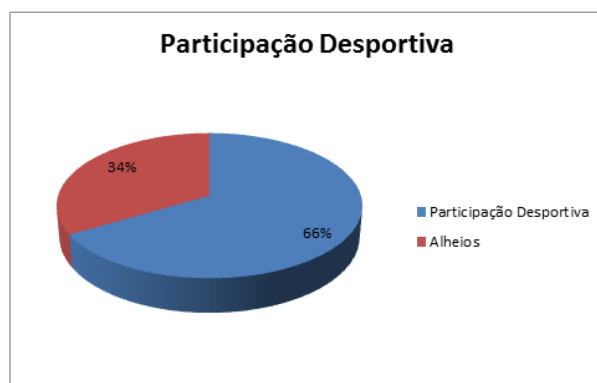


Figura 1: Participação Desportiva dos Jovens no Geral

Tendo por base a mesma variável, verificamos que dos 66,5% que compõem a participação desportiva, 18,2% mostram o desejo de iniciar a prática de outras modalidades para além das já praticadas.

No que se refere à população não praticante (33,5%), 8% manifestou o desejo de iniciar a prática desportiva. Os restantes 25,5% da população em estudo não apresentam nenhuma disposição face à procura desportiva (ver figura 2).

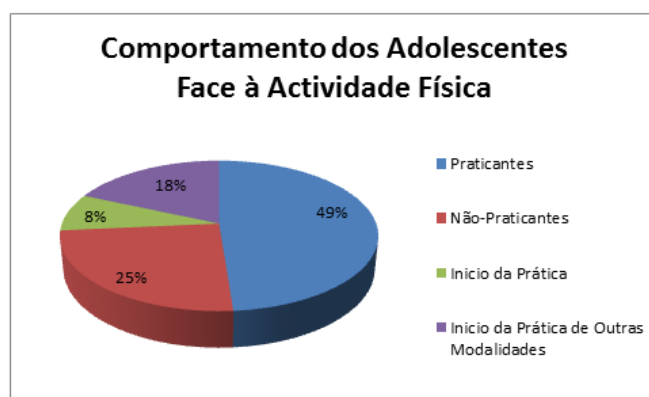


Figura 2: Comportamento Face à Actividade Física no Geral

Índices de participação desportiva segundo o género

Em relação á participação desportiva, no género feminino 60,3% são praticantes, e 39,7% são não praticantes.

Em relação ao género masculino 73,7% são praticantes e 26,3% são não praticantes (ver figura 3).

Actividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

Physical Activity and Occupation of Free Time

Constatamos que através da análise dos resultados existem diferenças significativas entre o género na participação desportiva ($p=0,006$). A média obtida sobre a prática desportiva, mostra que para o género masculino é de 1,4 e no género feminino de 1,27.

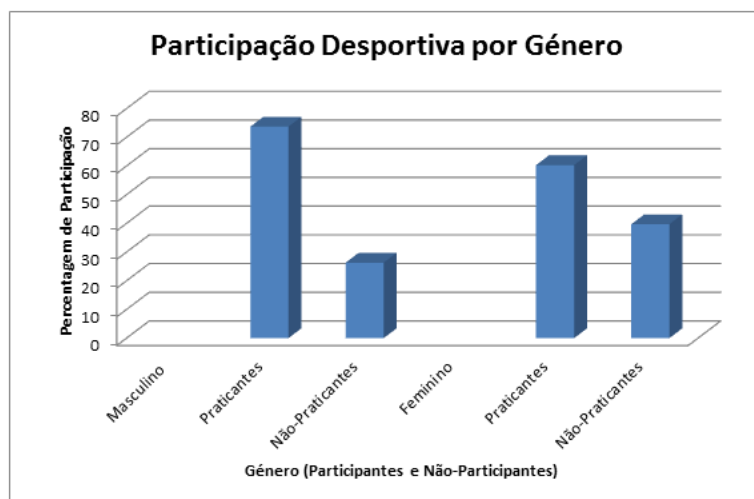


Figura 3: Participação Desportiva por Género

Índices de participação desportiva segundo os Ciclos de Escolaridade

De forma a discutir a questão/hipótese formulada referente à participação desportiva em função dos Ciclos de Escolaridade, no 2º Ciclo temos 81,9% de praticantes e 18,1% de não praticantes. No 3º Ciclo temos 70,2% de praticantes e 29,8% de não praticantes. No Secundário temos 53,8% de praticantes e 46,2% de não praticantes (ver figura 4).

Através da análise dos resultados, constatamos ainda que existem diferenças significativas entre os ciclos de escolaridade na participação desportiva, pois $p=0,003$.

Actividade Física e Ocupação dos Tempos Livres



Figura 4: Participação Desportiva por Ciclos

Índices de participação desportiva segundo a idade

De forma a discutir posteriormente o objectivo formulado referente à participação desportiva em função da idade, temos que dos 379 alunos inquiridos, com 10 anos 81,8,% são praticantes, com 11 anos 81% são praticantes, com 12 anos 54,5% são praticantes, 13 anos 54,1% são praticantes, com 14 anos 85,4% são praticantes, com 15 anos 64% são praticantes, com 16 anos 61,8% são praticantes, com 17 anos 59,6% são praticantes e com 18 anos, 50% são praticantes.

Relativamente a uma possível relação entre a idade e a participação desportiva, a correlação apesar de significativa é de pouca expressão ($R = -0.115$, e $p = 0.025$). Estes valores sugerem que com o avançar da idade, menor será a participação desportiva, havendo diferenças, embora não significativas.

Âmbito (s) desportivo (s)

Em relação aos alunos que praticam desporto/actividade físico-desportiva, temos que 31,5% dos jovens responderam praticar desporto federado/competição, 24,2% pratica desporto escolar e 44,3% pratica outras actividades de lazer.

Actividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

Physical Activity and Occupation of Free Time

Ainda em relação ao género, 34% do género feminino e 66% do masculino praticam desporto federado/competição. No desporto escolar temos 51,9% praticantes do género feminino e 49,1% do masculino. Por fim, 55,9% do género feminino e 44,1% do masculino praticam outras actividades de lazer.

Ou seja, no que diz respeito ao âmbito da prática de desporto ou actividade físico-desportiva, verificamos a mesma tendência evidenciada nos valores referidos anteriormente. Os inquiridos do género masculino afirmam em maior número que praticam actividade no âmbito do Desporto Federado/Competição, sendo que as inquiridas do género feminino afirmam maioritariamente que praticam actividades físico-desportivas inseridas numa prática de Lazer.

Enquadramento da prática desportiva

Relativamente ao enquadramento ou organização da Participação Desportiva, 24,5% dos jovens responderam que praticam actividade físico-desportiva de forma não organizada. Por outro lado, 75,5% afirmam praticar desporto de forma organizada, quer em instituições de carácter associativo, municipal, escolar, públicas ou privadas.

Em relação ao género masculino 18,7% dos jovens responderam que praticam actividade físico-desportiva de forma não organizada. Por outro lado, 81,3% afirmam praticar desporto de forma organizada. Já para o género feminino 31% pratica de forma não organizada e 69% de forma organizada.

Actividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

Physical Activity and Occupation of Free Time

Modalidade (s) desportiva (s) / Actividade (s) físico-desportiva (s) praticadas

Os dados obtidos em relação às modalidades que são mais praticadas pelos alunos do Agrupamento de Escolas do Fundão são os seguintes: Natação (17,12%), Futsal (15,19%), Basquetebol (12,98%) e Futebol (12,91%) (ver figura 5).

Relativamente às modalidades escolhidas pelos dois géneros para ocupar os seus tempos livres, através da prática desportiva, verificamos que no género feminino 18,23% preferem a natação, 13,02% basquetebol, 10,48% futsal e 6,25% caminhadas. Relativamente ao género masculino verifica-se que a modalidade mais praticada é o futebol com 18,75%, seguido do futsal com 18,23%, a natação com 14,06%, enquanto 11,46% preferem o basquetebol.

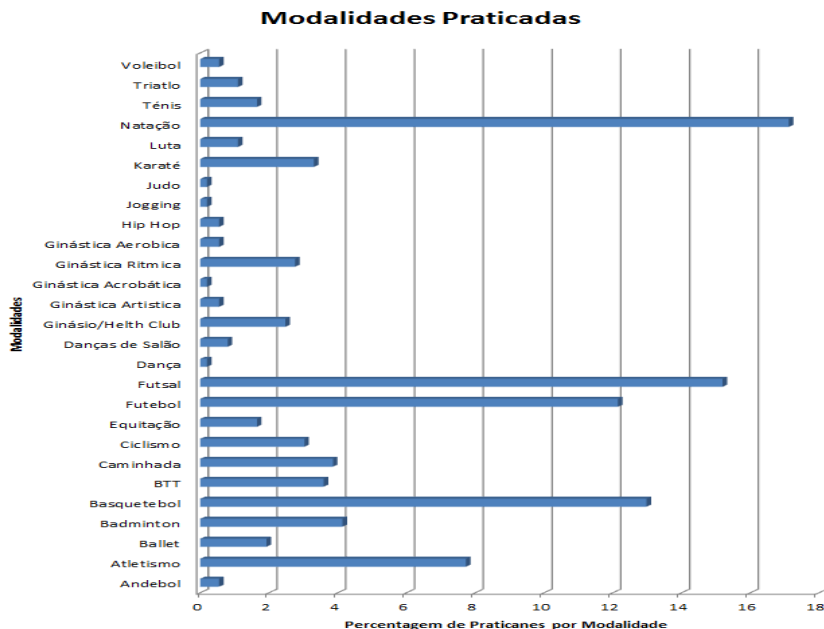


Figura 5: Modalidades Praticadas no Geral

Actividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

Physical Activity and Occupation of Free Time

Razões para a prática de modalidade (s) desportiva (s) /actividade (s) físico-desportiva (s)

Existem diversas situações que permitem aos jovens optar por uma ou outra modalidade como actividade física do seu dia-a-dia. Relativamente às razões que conduziram os alunos a optar pelas modalidades acima referidas, podemos verificar que os alunos escolheram as opções “Modalidade (s) Preferidas” (27,9%) e “Por permitir praticar com amigos/família” (19,1%) como variáveis que os fazem preferir optar por essas actividades físicas.

Razões para a não prática

Perante o fenómeno de praticar mais uma modalidade além das que os alunos já praticavam, verificamos que as razões que conduzem a esse efeito, teve a ver com a “falta de tempo” (32,8%,) apresentando-se este como o factor com maior preponderância nessa falta de aderência.

Diferenciando entre os géneros, no feminino temos como principal razão para a não prática de actividade físico-desportiva, “a falta de tempo” (19,1%), seguindo-se da “falta de jeito para o desporto” (5%). No género masculino a principal razão apresentada é também “a falta de tempo” (14%).

Grau de importância referente à prática de actividades físico – desportivas

No que diz respeito ao grau de importância atribuído à prática de actividades físico-desportivas em função do género, obtivemos os seguintes resultados apresentados na tabela 1.

Actividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

Physical Activity and Occupation of Free Time

Tabela Nº 1: Resultado relativo ao Grau de Importância para a prática de Actividade Física

Grau de Importância para a Prática De Actividade Física			
Itens	Género	Média	p
Imagem Corporal	Masculino	3,04	0,03
	Feminino	3,19	
Melhoria da Condição Física	Masculino	3,7	0,05
	Feminino	3,55	
Melhoria das Condições de Saúde	Masculino	3,69	0,47
	Feminino	3,73	
Convívio/Sociabilidade	Masculino	3,25	0,61
	Feminino	3,22	
Relaxamento/Divertimento/Lúdico	Masculino	3,39	0,92
	Feminino	3,38	
Competição	Masculino	2,93	0,01
	Feminino	2,56	

De acordo com a tabela, verificamos diferenças significativas ($p < 0.05$) entre os géneros no item da “imagem corporal”, item da “melhoria da condição física” e item da “competição”.

Tanto o género feminino como o masculino atribuiu como principais razões para a prática de desporto, a “melhoria das condições de saúde” e a “melhoria da condição física”. Estes resultados são facilmente identificados na tabela 1 ao visualizar a média das respostas obtidas nestes itens (escala: 1- Nada Importante, 2- Pouco Importante, 3- Importante e 4- Muito Importante) para ambos os géneros.

Outras Práticas de Consumo Cultural de lazer

Relativamente ao consumo cultural de lazer, obtivemos em relação à amostra os seguintes resultados, apresentados na tabela 2.

Actividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

Physical Activity and Occupation of Free Time

Tabela Nº 2: Percentagens das Práticas Culturais de Lazer

Consumos Culturais de Lazer	Percentagem (%)
Estar com os Amigos	93,5
Ver Televisão	91,8
Navegar na Internet	88,1
Ouvir Música	87,6
Praticar Desporto	76
Jogar no Computador/Consola	62,5
Passear com a Família	61,7
Ler Livremente	47,8
Catequese	40,6
Ir à Biblioteca	38,5
Ir a Espectáculos Desportivos	36,8
Ir a Discotecas/Bares	31,4
Aprender Música	29,8
Namorar	27,4
Ir ao Cinema	22
Ir a Concertos de Música	14,2
Ir ao Teatro	9,2
Outros	3,4

Para as actividades de consumo cultural de lazer, os resultados obtidos em relação à amostra, referem que as actividades que consomem com mais regularidade são: “estar com os amigos” (93,5%), “ver televisão” (91,8%), “navegar na internet” (88,1%) e “ouvir musica” (87,6%).

Relativamente à comparação entre as práticas de consumo cultural de lazer para a variável género, obtivemos os seguintes resultados, apresentados na tabela 3.

Actividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

Physical Activity and Occupation of Free Time

Tabela Nº 3: Resultado para os Consumos culturais de lazer

Outros Consumos de Lazer			
Itens	Género	Média	p
Ouvir Música	Masculino	2,85	0,128
	Feminino	2,9	
Ir a Concertos de Música	Masculino	1,81	0,002
	Feminino	2	
Ir ao Teatro	Masculino	1,74	0,015
	Feminino	1,89	
Ir ao Cinema	Masculino	2	0,054
	Feminino	2,17	
Catequese	Masculino	2,04	0,879
	Feminino	2,05	
Aprender Música	Masculino	1,76	0
	Feminino	2,07	
Ir a Discotecas/Bares	Masculino	2,01	0,118
	Feminino	2,1	
Ir à Biblioteca	Masculino	2,17	0
	Feminino	2,42	
Ler Livrentemente	Masculino	2,16	0
	Feminino	2,59	
Ver Televisão	Masculino	2,92	0,921
	Feminino	2,91	
Ir a Espectáculos Desportivos	Masculino	2,4	0
	Feminino	2,1	
Praticar Desporto	Masculino	2,82	0,001
	Feminino	2,66	
Estar com os Amigos	Masculino	2,89	0,15
	Feminino	2,94	
Namorar	Masculino	1,93	0,057
	Feminino	1,76	
Jogar no Computador/Consola	Masculino	2,76	0
	Feminino	2,37	
Navegar na Internet	Masculino	2,84	0,219
	Feminino	2,89	
Passear com a Família	Masculino	2,43	0
	Feminino	2,72	

De acordo com a tabela, verificamos diferenças significativas entre géneros nos itens “Ir a concertos de música”, “Ir ao teatro”, “Aprender música” “Ir à biblioteca”, “Ler livremente”, “Ir a espectáculos desportivos”, “Praticar desporto”, “Jogar no computador” e “Passear com a família”, em que p é menor que 0,05.

O género feminino atribui como principais actividades de consumo cultural de lazer: “estar com os amigos”, “ver televisão”, “ouvir musica”, “navegar na internet” e “passear com a família”.

Por outro lado, as principais actividades de consumo cultural de lazer identificadas no género masculino são: “ver televisão”, “estar com os amigos”, “ouvir musica”, “navegar na internet” e “praticar desporto”.

Actividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

Physical Activity and Occupation of Free Time

Estes resultados são facilmente identificados na tabela 3 ao visualizar a média das respostas obtidas nestes itens (escala: 1- Nunca, 2- Raramente e 3- Regularmente) para ambos os géneros.

4. Discussão de Resultados

Com os resultados obtidos, consideramos que o desporto é uma importante actividade de lazer dos jovens, relativamente ao género apresentam-se com valores mais baixos de participação nas raparigas, sendo que em relação à idade os hábitos de natureza desportiva adquirem-se desde muito cedo.

Assim, tendo em vista o aprofundamento da investigação, começamos por analisar os Índices de participação desportiva segundo o género, seguindo-se a análise segundo os ciclos de escolaridade ou idade.

No que diz respeito à participação desportiva relativamente ao género, constatamos que o masculino tem uma maior participação que o feminino. Lopes et al 2001, Sarreira et al. (2007), Esculcas e Mota 2005, nos estudos realizados concluíram também que existe um maior índice de participação desportiva no género masculino, estando assim os resultados por nós obtidos, de acordo com a literatura existente.

Relativamente à participação desportiva segundo os ciclos de escolaridade constatamos que existem diferenças significativas, o que se conclui que o 2º Ciclo apresenta índices de participação desportiva mais altos do que o 3º ciclo e Secundário, assim como do 3º Ciclo em relação ao ensino secundário. Uma vez que a idade dos alunos aumenta com o avanço dos ciclos de estudo permite-nos constatar que a participação na actividade física vai diminuindo ao longo da adolescência. Verificou-se

Actividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

Physical Activity and Occupation of Free Time

um decréscimo mais acentuado do 3º ciclo para o ensino secundário. Os estudos de Seabra et al. (2008), Magalhães et al. (2002), Lopes et al. (2001) obtiveram as mesmas conclusões, sendo concordantes com os resultados obtidos no nosso estudo.

Verificamos ainda que a Participação Desportiva dos jovens do Agrupamento de Escolas do Fundão (66,5%) ao ser regular, é mais organizada nos jovens do género masculino e em anos de escolaridade mais baixos, continuando a verificar-se um défice na participação desportiva quando comparada com a média dos jovens europeus. Segundo Marivoet (2001), a população portuguesa apresenta menos hábitos desportivos do que população europeia.

A maioria dos jovens pratica desporto de forma organizada, inserida numa prática de lazer e de forma institucional (rapazes mais no âmbito do Desporto Federado/Competição e as raparigas mais inserida numa prática de Lazer).

No que diz respeito às modalidades mais praticadas pelos jovens, os resultados obtidos estão de acordo com alguns estudos realizados nesta área. Comparativamente ao autor Costa et al. (2004), as modalidades mais praticadas são futebol, basquetebol, natação e futsal. Estes resultados poderão dever-se, essencialmente, à realidade existente ao nível das instalações desportivas e culturais no Concelho do Fundão.

Relativamente á prática desportiva, os jovens não atribuem uma importância preponderante a esta forma de ocupação dos tempos livres, não se situando como uma das actividades a que dedicam mais tempo. Também Carvalhal et al. (2008), Mota e Esculcas 2005 nos seus estudos, verificaram que a actividade desportiva ocupa um papel secundário na ocupação dos tempos livres.

Ainda assim, concluímos que os rapazes dedicam mais tempo às actividades desportivas que as raparigas, verificando nestas um decréscimo mais acentuado.

Actividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

Physical Activity and Occupation of Free Time

Nas razões atribuídas pelos inquiridos para a prática desportiva, o género feminino dá uma maior importância à imagem corporal para a prática do desporto/actividade físico-desportiva, enquanto que o género masculino pretende a melhoria da condição física e competição, indo de encontro a alguns resultados obtidos em diversos estudos.

A sociedade actual dá grande importância à imagem corporal, sendo que o género feminino apresenta cada vez mais uma motivação maior para o cuidado com o corpo. O género masculino apresenta um maior espírito competitivo, ao invés da preocupação com a imagem corporal, optando por actividades colectivas ligadas ao desporto federado/competição.

Os jovens actualmente adoptam um estilo vida sedentário mais ligado às novas tecnologias, fazendo com que a prática das actividades físico-desportivas ocupem um lugar secundário na ocupação dos seus tempos livres. No conjunto das 18 actividades de consumo cultural de lazer, a prática desportiva ocupa o 5º lugar. Comparativamente com outros estudos, Esculcas & Mota (2005) constataram que a prática desportiva é o 14º consumo preferido entre as 21 actividades apresentadas.

5. Conclusão

Pudemos constatar que os jovens do género feminino apresentam níveis inferiores de actividade física ou hábitos relacionados com desporto na ocupação do tempo livre. De facto, verificamos que os jovens do género masculino apresentaram valores muito superiores de hábitos de actividade física no tempo de lazer, comparativamente com os jovens do género feminino.

Actividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

Physical Activity and Occupation of Free Time

Relativamente aos ciclos de escolaridade verificamos que o aumento da idade e a passagem para outro ciclo de estudos superior, faz com que exista uma decadência dos índices de hábitos desportivos, sendo que os jovens optam por outros consumos de lazer em que não esteja envolvida actividade física. Esta clara evidência salienta a ideia dos autores referidos anteriormente, em que a aquisição de hábitos de vida saudável nas crianças permite chegar à idade adulta com índices de prática mais elevados e com níveis de sedentarismo mais baixos.

É possível concluir ainda que a actividade física aparece dentro dos vários consumos culturais de lazer num lugar menos preponderante, optando os jovens por hábitos mais sedentários. Este facto deve-se ao elevado número de ofertas culturais de lazer, principalmente à evolução das novas tecnologias.

Tendo por base as conclusões do estudo apresentado e de outros similares, é-nos possível afirmar que os hábitos desportivos dos jovens são destintos em relação ao género, idade e ciclo de escolaridade.

Bibliografia

Aaron, D.; Storti, K.; Robertson, R.; Krista, A.; Laporte, R. (2002). Longitudinal Study of the Number and Choice of Leisure Time Physical Activities From Mid to Late Adolescence. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 156, 1075-1080.

Carvalho, M.; Silva, A.; Raposo, J.; Louro, H.; Leitão, L. (2008). A Influência dos Tempos Livres do Acesso à Prática de Actividades Física e Desportivas em Jovens em Idade Escolar. *Fitness Performance*, 7, 81-87.

Actividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

Physical Activity and Occupation of Free Time

Costa, V.; Serôdio-Fernandes, A.; Maia, M. (2004). Hábitos Desportivos dos Jovens do Interior Norte e Litoral Norte de Portugal. *Revista de Ciências do Desporto*, 9, 46-55.

Dumazedier, J. (1973). *Lazer e cultura popular*. São Paulo, SP: Perspectiva.

Esculcas, C.; Mota, J. (2005). Actividade Física e Práticas de Lazer em Adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5, 69-76.

Gomes, R. (2003). *A Cultura de Consumo do Corpo Contemporâneo e a Queda da educação Física Escolar – Reflexões Pouco Óbvias*, in *O Desporto Para Além do Óbvio*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, 87 – 99.

Gomes, R. (2005). *Tempos e Lugares de Lazer Desportivo dos Estudantes Universitários de Coimbra*, in *Os Lugares do Lazer*. Gomes, R. (org.). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, 55 – 76.

Lopes, V.; Monteiro, A.; Barbosa, T.; Magalhães, P.; Maia, J. (2001). Actividade Física Habitual em Crianças. Diferenças entre Rapazes e Raparigas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3, 53-60.

Magalhães, L.; Maia, J.; Silva, R.; Seabra, A. (2002). Padrão de Actividade Física. Estudo em Crianças de Ambos os Sexos do 4º Ano de Escolaridade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5, 47-57.

Actividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

Physical Activity and Occupation of Free Time

Marshal, S.; Jones, D.; Ainsworth, B.; Reis, J.; Levy, S.; Macera, C. (2006). Race/Ethnicity, Social Class, and Leisure-Time Physical Inactivity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44-51.

Marivoet, S. (2001). *Hábitos Desportivos da População Portuguesa*. Lisboa: CEFD.

Marivoet, S. (2005a). Assimetrias de Género da População Portuguesa. *Horizonte*. Vol. XX, 3 - 12.

Marivoet, S. (2005b). *Práticas Desportivas nos Estilos de Vida dos Europeus: Obstáculos e Tendências*, in Gomes, R.(2005) (org.), *Os lugares do Lazer*. Lisboa: IDP, 87-104.

Mota, J. (2001). Actividade Física e Lazer – Contextos actuais e ideias futuras. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1, 124-129.

Santos, P., Esculcas, C., Ribeiro, J., Joana Carvalho, J., MOTA, J.(s/d). *Hábitos de actividade física e práticas de lazer da população juvenil da cidade do Porto (HALAPO)*. Hábitos e Práticas de Lazer Desportivo Estudo da População Jovem do Concelho de Torres Novas. Porto: Universidade do Porto, FCDEF – Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer, in <http://www.mulheresdesporto.org.pt>, acedido em 03.05.2013.

Actividade Física e Ocupação dos Tempos Livres

Physical Activity and Occupation of Free Time

Sardinha, L. (2003). "Vinho Novo em Odres Velhos; Novamente a Necessidade do Reforço da Formação Desportiva e da Actividade Física das crianças e dos Adolescentes". In *O Desporto Para Além do Óbvio*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, 171-187.

Sarierra, J.; Denise, C.; Roberta, P.; Bucker, J. (2007). Uso do Tempo Livre por Adolescentes de Classe Popular. *Psicologia: Reflexão Crítica*, 20, 361-367.

Seabra, A.; Mendonça, D.; Thomis, M.; Anjos, L.; Maia, J. (2008). Determinantes Biológicos e Sócio-Culturais Associados à Prática de Actividade Física de Adolescentes. *Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro*, 24, 721-736.

Stuart, B.; Golery, T.; Stensel, D.(2004). Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 22, 679-701.

Zamora, R., Toledo, B., Santi, L., & Martínez, A. (1995). *El tiempo libre y la recreación: estudio en adolescentes uruguayos*. In *Organización Panamericana de la Salud. La salud del adolescente y del joven*. Washington, DC: OPAS.