

# A influência dos tempos livres no acesso à prática de atividades físicas e desportivas em jovens em idade escolar

**Maria Isabel Mourão Carvalhal**<sup>1</sup>

mimc@utad.pt

**António José Silva**<sup>1</sup>

ajsilva@utad.pt

**José Jacinto Vasconcelos Raposo**<sup>1</sup>

jraposo@utad.pt

**Hugo Gonçalo Duarte Louro**<sup>2</sup>

hlouro@esdrm.pt

**Luís Filipe Moutinho Leitão**<sup>1</sup>

luisleitao@portugalmail.pt

<sup>1</sup> Departamento de Desporto/CIFOP - Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro - Portugal

<sup>2</sup> Departamento de Treino Desportivo - Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém - Portugal

Mourão-Carvalhal MI, Silva AJ, Raposo JJV, Louro HGD, Leitão LFM. A influência dos tempos livres no acesso à prática de atividades físicas e desportivas em jovens em idade escolar. *Fit Perf J.* 2008 mar-abr;7(2):81-7.

**RESUMO: Introdução:** Com este estudo pretendemos discriminar quais as variáveis de tempo livre associadas à adesão às atividades físicas e desportivas. **Materiais e Métodos:** Foi analisada uma amostra de 719 crianças, com idades compreendidas entre 6 e 10 anos, sujeitas à administração de um questionário. As tabelas de contingência e o valor de  $\Phi$  (phi) foram utilizados para verificar a associação entre variáveis de tempo livre e a prática de atividades físicas e desportivas. **Resultados:** A análise dos resultados permitiu-nos concluir que os locais de tempo livre (casa, rua, parque infantil e jardim público) e o tempo dispendido nesses locais estão associados às atividades físicas e desportivas. **Discussão:** Existe uma associação positiva entre o tempo que as crianças passam no parque infantil, rua, jardim público e a prática de atividades físicas globais. Relativamente à prática no clube, verificou-se uma associação negativa entre o tempo passado no jardim público, parque infantil e rua, e a adesão à prática. O tempo que passam em jogos de vídeo está associado negativamente com a prática formal. O tempo em que assistem televisão está associado positivamente com a prática global, mas negativamente com a prática formal nos dias úteis.

**Palavras-chave:** Televisão, Jogos de Vídeo, Atividade Motora.

**Endereço para correspondência:**

Rua Dr. Manuel Cardona - Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro - CIFOP - Departamento Desporto - 5000 Vila Real - Portugal

**Data de Recebimento:** janeiro / 2008

**Data de Aprovação:** fevereiro / 2008

Copyright© 2008 por Colégio Brasileiro de Atividade Física, Saúde e Esporte.

Fit Perf J	Rio de Janeiro	7	2	81-87	mar/abr 2008
------------	----------------	---	---	-------	--------------

## ABSTRACT

### The influence of free time in the access to the practice of physical and sports activities in school age children

**Introduction:** With this study we aim to distinguish which are the free time variables associated to the adherence to physical and sports activities. **Materials and Methods:** A sample composed of 719 children aged between 6 and 10 years old, subject to the application of a questionnaire, was analyzed. The contingency tables and de  $\Phi$  (phi) value were used to verify the association between the free time variables and the practice of physical and sports activities.

**Results:** The results' analysis allowed us to conclude that the places to spend free time (home, street, outdoor playground and public garden) and the time spent in these places are associated to the physical and sports activities. **Discussion:** There is a positive association between the time that children spend in outdoor playgrounds, street, public garden and the practice of global physical activities. In regards to the practice in clubs, we verified a negative association between the time spent in the public garden, outdoor playground and street and the adherence to the practice. The time that they spend with video games is negatively associated to the formal practice. The time that they spend watching television is positively associated to the global practice, but negatively associated to the formal practice in business days.

**Keywords:** Television, Video Games, Motor Activity.

## INTRODUÇÃO

A atividade física pode ser definida como qualquer movimento realizado pelos músculos esqueléticos e que produza dispêndio energético<sup>1</sup>. Existem vários métodos que procuram avaliar os aspectos metabólicos (fisiológicos) e/ou os comportamentais da atividade física. Tendo em conta estes dois âmbitos, existe uma grande variedade de instrumentos consoante a natureza do movimento e os vários tipos de atividade e a população-alvo em estudo<sup>2</sup>.

Embora os métodos utilizados para avaliar os níveis de atividade física tenham sido diferentes, tendo em conta os diferentes objetivos de análise, os resultados apontam no sentido de uma diminuição dos níveis de atividade<sup>3</sup>.

Os estudos relativos à prática de atividades físicas realizadas na infância e sua influência na idade adulta possuem resultados inconclusivos, devido aos métodos utilizados (retrospectivos) ou ao tipo de atividades praticadas. No entanto, acredita-se que comportamentos ativos e agradáveis devam ser encorajados na infância, porque a probabilidade deste tipo de comportamento permanecer na idade adulta é maior<sup>3</sup>, diminuindo os riscos de doenças provocadas por estilos de vida sedentários. Por outro lado, sabe-se que o declínio da participação dos jovens em atividades físicas e desportivas se inicia por volta dos 11/12 anos<sup>4,5</sup>.

A atividade física e desportiva, tal como qualquer comportamento do ser humano, é influenciada por um conjunto de fatores. Os modelos ecológicos entendem este tipo de comportamento como multifatorial, influenciável por um conjunto de variáveis organizadas em quatro grandes grupos: (i) - intrapessoais; (ii) - envolvimento social; (iii) - envolvimento físico; e (iv) - políticas públicas<sup>6</sup>.

Face ao exposto, é importante perceber quais os fatores associados positivamente ou negativamente à atividade física, dado que sabemos também que as modificações no nível comportamental exigem muito mais tempo do que as exigidas para comportamentos cognitivos<sup>7</sup>.

## RESUMEN

### La influencia de los tiempos libres en el acceso a la práctica de actividades físicas y deportivas en jóvenes en edad escolar

**Introducción:** Con este estudio pretendemos discriminar las variables de tiempo libre asociadas a la adhesión a las actividades físicas y deportivas. **Materiales y Métodos:** Fue analizada una muestra de 719 niños con edades comprendidas entre 6 y 10 años, sujetas a la administración de un cuestionario. Las tablas de contingencia y el valor de  $\Phi$  (phi) habían sido utilizados para verificar la asociación entre variables de tiempo libre y la práctica de actividades físicas y deportivas.

**Resultados:** El análisis de los resultados permitió concluir que los locales de tiempo libre (casa, calle, parque infantil y jardín público) y el tiempo dependido en esos locales están asociados a las actividades físicas y deportivas. **Discusión:** Existe una asociación positiva entre el tiempo que los niños pasan en el parque infantil, calle, jardín público y la práctica de actividades físicas globales. Relativamente a la práctica en el club, se verificó una asociación negativa entre el tiempo planchado en el jardín público, parque infantil y calle y la adhesión a la práctica. El tiempo que pasan en juegos de vídeo está asociado negativamente con la práctica formal. El tiempo en que asisten televisión está asociado positivamente con la práctica global, pero negativamente con la práctica formal en los días útiles.

**Palabras clave:** Televisión, Juegos de Video, Actividad Motora.

Quando pretendemos caracterizar o tempo livre das crianças, podemos fazê-lo através de uma descrição das atividades que preenchem este tempo, que está para além do período da escola. Tendo em conta os trabalhos realizados em Portugal no âmbito da ocupação do tempo livre, verifica-se que as crianças passam a maior parte do tempo em casa<sup>8</sup>, preenchido com atividades da escola<sup>9</sup> ou demasiado estruturado e preenchido com atividades da escola e/ou atividades das instituições de tempo livre<sup>10</sup>.

O tempo livre da criança de hoje é regulado, sobretudo, pelo adulto, de forma institucionalizada, deixando à criança muito pouca autonomia na gestão do tempo que está além do horário escolar. No entanto, a família tem dificuldades em gerir o tempo livre das crianças, quer por incompatibilidade de horários, quer pelo maior tempo livre disponível por parte das crianças, quer pela distância entre o local de trabalho, a zona escolar da criança e a zona de residência.

Dos estudos realizados neste âmbito, verificamos que a prática de atividades físicas e desportivas é muito reduzida<sup>8,11</sup>, sendo que grande parte do tempo livre é ocupado assistindo televisão ou com jogos de vídeo. Em média, o tempo que as crianças passam em frente ao televisor é de 2h a 4h por dia, como comprovam os estudos de Pinto<sup>9</sup>, Serrano<sup>10</sup> e Mourão-Carvalho<sup>8</sup>, com crianças portuguesas, e os estudos de Dietz & Gortmaker<sup>12</sup>, Anderson *et al.*<sup>13</sup>, Crespo *et al.*<sup>14</sup>, e os de Saelens<sup>15</sup>, com crianças americanas.

De acordo com o estudo realizado pelo instituto *Canadian Fitness and Lifestyle Research*<sup>16</sup> do Canadá, dois terços (69%) das crianças canadenses fazem, normalmente, os trabalhos de casa no tempo entre o fim das aulas e o jantar, e cerca de 76% ocupam o tempo livre em atividades sedentárias, como ler, ver televisão, jogar no computador ou jogos de vídeo.

Embora não seja ainda muito conclusivo que o tempo que as crianças passam assistindo televisão leve a uma diminuição da

prática de atividades físicas, parece que as 2h a 4h gastas nesta atividade levam a uma redução do tempo livre disponível para a realização de outras atividades, como, por exemplo, a prática de atividades físicas<sup>17,18</sup>.

Dos estudos que pretenderam verificar a associação entre os hábitos televisivos e a prática de atividades físicas, as associações não vão no mesmo sentido. Alguns estudos não registraram qualquer tipo de associação<sup>19,20</sup>. Outros, registraram associações negativas, mas fracas<sup>21,22</sup>, e outras associações negativas<sup>19,23,24</sup>.

A prática de atividades físicas e desportivas organizadas institucionalmente é também muito reduzida. Em parte, devido ao não cumprimento do Programa de Expressão Físico-Motora nas escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico de Portugal, mas também pelo pouco tempo disponível dos pais para levarem os filhos aos clubes, associações e locais de promoção de prática de atividades físicas e desportivas organizadas.

Segundo Bar-Or & Malina<sup>1</sup>, a utilização de diferentes métodos para avaliar os padrões de atividade física, além do equívoco entre níveis de atividade física e níveis de aptidão física, tem dado origem a muitas confusões. Tendo em conta os autores referidos, os resultados obtidos pelas investigações *National Children and Youth Fitness* (NCYFS) I e II<sup>25</sup> indicam que a percentagem de crianças envolvidas em atividade física organizada é elevada, quando comparada com os resultados obtidos nos estudos realizados na Europa. O estudo de Sallis<sup>3</sup> revela níveis mais baixos para crianças holandesas com 6 anos de idade.

De acordo com o estudo *National Children and Youth Fitness* (NCYFS) II<sup>25</sup>, e o publicado por Ross & Pate<sup>26</sup>, todas as crianças americanas (97%) do 1º ao 4º nível estão virtualmente envolvidas em programas de atividade física que funcionam 3,1 vezes por semana e 36,4% diariamente. No entanto, algumas escolas eliminaram a disciplina de Educação Física dos programas da escola, razão pela qual este nível de envolvimento tem vindo a baixar os níveis de atividade física.

O estudo realizado pelo instituto *Canadian Fitness and Lifestyle Research* do Canadá<sup>16</sup> revela que cerca de metade das crianças canadenses não são suficientemente ativas para o crescimento e desenvolvimento ótimo. Apenas metade das crianças entre 5 e 12 anos têm aulas de Educação Física uma a duas vezes por semana, e cerca de 29% participam da mesma atividade três a quatro vezes por semana. De acordo com o mesmo estudo, apenas um terço das crianças participa de atividades físicas organizadas, no tempo livre. As crianças com idades compreendidas entre 5 e 12 anos estão mais envolvidas em atividades organizadas depois da escola do que as crianças mais velhas (35% versus 27%).

As atividades de jogo espontâneo e de jogo livre são cada vez menos praticadas, devido às alterações verificadas na estrutura familiar e social, mas também pelo fato de o envolvimento físico nas casas de habitação, no exterior da escola, nos bairros das zonas de habitação e nos parques das cidades, não darem oportunidade à criança de poder brincar e promover estilos de vida mais ativos e dinâmicos.

Um outro dado a equacionar, quando falamos de atividade física na infância, diz respeito à atividade física espontânea. Segundo Pate *et al.*<sup>27</sup> e Johns & Ha<sup>28</sup>, este tipo de atividade não deve ser descuidada, na medida em que é neste tipo de atividades

espontâneas, realizadas em espaços não-organizados e não-estruturados, como o recreio da escola, os espaços lúdicos e os parques, que as crianças evidenciam níveis de atividade física mais intensos<sup>27,28</sup>. E, de acordo com os resultados obtidos pelos estudos, o tempo dispendido no exterior é uma variável que se encontra associada com a atividade física em crianças<sup>29,28,30</sup>.

Também se verifica que a atividade física varia consoante a estação do ano e os dias da semana. As crianças são, normalmente, mais ativas no fim de semana do que durante a semana<sup>31</sup>. Por outro lado, verifica-se também que o tempo que a criança passa fora de casa também está associado com os níveis de atividade física<sup>32,33,34</sup>.

Entre os fatores relativos ao envolvimento, iremos realçar os relacionados ao tempo livre. Assim, o objetivo do nosso estudo é discriminar quais as variáveis de tempo livre que estão associadas à procura e à adesão de atividades físicas e desportivas, no que se refere aos seguintes itens de análise: (a) influência do tipo de atividade desenvolvida nos tempos livres no acesso à prática; (b) influência do local das atividades desenvolvidas nos tempos livres no acesso à prática; e (c) influência do número de horas por local das atividades desenvolvidas nos tempos livres no acesso à prática.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

### **Aprovação do estudo**

Este estudo foi aprovado, sob o nº 1978/2007, pela Comissão de Ética do Conselho Científico da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

### **Caracterização do estudo**

Como amostra temos alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico do Conselho de Felgueiras. Apesar de termos acesso a todos os elementos constituintes da população, é estatisticamente desnecessário considerarmos todos os sujeitos. Para sublevarmos este problema, recorreremos às técnicas de amostragem aleatória e estratificada, garantindo, quer a significância, quer a sua representatividade, partindo do pressuposto de que uma amostra pode informar sobre as propriedades da população. A estimativa do tamanho da amostra deve ser efetuada tomando-se a definição prévia do nível de confiança e do erro de estimativa. Neste estudo, optamos por uma nível de significância de 95% e um erro de estimativa máximo de 3%, com o cálculo subsequente no N da amostra mediante a aplicação da seguinte fórmula:

$$n = \frac{Za^2 * pq * N}{e^2 (N - 1) + Za^2 * pq}$$

onde: n - efetivos da amostra; Z - pontuação correspondente ao nível de significância escolhido (se  $\alpha=0,05$  então  $Z=1,96$ ); p - % estimada (sendo  $q=100-p$ ); e - erro permitido.

O que perfaz um total de 719 efetivos da população geral de estudo estratificados, segundo o método das quotas, com base na matriz de cruzamento de três variáveis: (i) freguesia escolar; (ii) ano de escolaridade ; e (iii) genero sexual (Tabela 1).

Tendo em conta o tipo de desenho utilizado, foram selecionadas as variáveis a serem associadas que foram consideradas importantes, face ao problema do estudo. As variáveis deste estudo foram agrupadas em variáveis independentes e variáveis dependentes, como é hábito em estudos desta natureza.

Para o grupo das variáveis dependentes foi feita a avaliação da situação de prática desportiva em diferentes níveis de análise: quantos praticam desporto, caracterizado pelo índice de participação desportiva; qual o grau de organização de prática desportiva, caracterizado pelo índice de participação organizada (formal); qual o grau de organização de prática desportiva, caracterizado pelo índice de participação não-organizada (informal ou lazer); qual o âmbito em que as crianças desenvolvem a sua prática, caracterizado pelo índice de participação segundo o âmbito de prática com enquadramento associativo; qual o âmbito em que as crianças desenvolvem a sua prática, caracterizado pelo índice de participação segundo o âmbito de prática com enquadramento institucional escolar; qual o âmbito em que as crianças desenvolvem a sua prática, caracterizado pelo índice de participação segundo o âmbito de prática com enquadramento institucional autárquico.

No grupo das variáveis independentes, relacionadas ao tempo livre, foram selecionadas as atividades, os locais e o tempo de duração das respectivas atividades.

Os dados relativos ao grupo das variáveis *tempo livre e prática desportiva* foram recolhidos com base em um questionário constituído por questões fechadas, elaborado e distribuído aos alunos pelos respectivos professores, e preenchido pelos pais com a ajuda do professor.

No tratamento de dados, para as variáveis numéricas, foram calculados os valores de tendência central (média, mediana, valor mínimo e máximo) e de dispersão (desvio padrão e variância). Para as variáveis nominais utilizamos a frequência simples, analisada através dos quadros de distribuição das frequências, das modas e dos gráficos de barra. Para as variáveis ordinais utilizamos as frequências simples, as frequências acumuladas, a moda e as estatísticas de ordem. Para a análise inferencial dos resultados foi utilizada a tabela de contingência do  $X^2$  com o cálculo do coeficiente  $\pi$ , como coeficiente similar ao  $r$  de Pearson para associações entre variáveis.

**Tabela 1 - Caracterização da amostra**

gênero	número	idade		
		média	mínimo	máximo
masculino	353	8,3	6,2	10,2
feminino	364	8,3	6,1	10,2
total	719	8,3	6,2	10,2

**Tabela 3 - Percentagem absoluta da prática global, tipo de prática e âmbito de prática referente ao tempo despendido em atividades lúdicas de tempo no parque infantil e respectiva significância estatística, nos dias úteis**

	praticantes	não-praticantes	formal	informal	associativo	associativo+autárquico
nunca	88,10%	11,90%	80,4%	16,9%	1,40%	4,50%
até 4h	88,30%	11,70%	65,90%	34,10%	2,10%	4,20%
mais de 4h	100%	0%	77,80%	22,20%	0%	0%
(fins de semana)	(P= 0,67; $\alpha$ =0,034)		(P= 0,94; $\alpha$ =0,013)			
dias úteis	(P= 0,55 ; $\alpha$ =0,041)				(P=0,786; $\alpha$ =0,026)	(P=0,88; $\alpha$ =0,019)

## RESULTADOS

Relativamente à associação entre o tempo livre passado em casa e a adesão à prática, podemos constatar uma associação estatisticamente significativa que se estabelece entre o tempo (menos) despendido em casa, quer aos fins de semana ( $p=0,027$ ;  $\Phi=0,724$ ), quer nos dias úteis ( $p=0,031$ ;  $\Phi=0,724$ ) e mais prática de atividades físicas e desportivas por parte das crianças, simultaneamente com enquadramento associativo e autárquico (Tabela 2).

Relativamente aos locais de tempo livre, verificaram-se resultados diferenciados, tendo em conta o contexto.

As associações estatisticamente significativas foram verificadas entre o número de horas que as crianças fazem prática global de atividades físicas e desportivas e o número de horas que passam em atividades lúdicas no parque infantil, nos dias úteis ( $p=0,041$ ;  $\Phi=0,550$ ) e no fim de semana ( $p=0,034$ ;  $\Phi=0,669$ ).

Verificaram-se também associações estatisticamente significativas entre a prática formal e o tempo passado no parque infantil, especialmente quando se discrimina o fim de semana ( $p=0,013$ ;  $\Phi=0,942$ ). A associação entre a prática de atividades formais no clube mais áreas da prefeitura ( $p=0,019$ ;  $\Phi=0,886$ ) e clube ( $p=0,026$ ;  $\Phi=0,786$ ) foram também estatisticamente significativas para os dias úteis (Tabela 3).

Também para a variável *jardim público* podemos constatar uma associação estatisticamente significativa entre a prática global e o número de horas neste local ( $p=0,039$ ;  $\Phi=0,585$ ). Esta tendência é também manifestada na influência do tempo despendido em atividades lúdicas no jardim público e o contexto de prática formal ( $p=0,045$ ;  $\Phi=0,521$ ).

No âmbito da prática formal, as crianças que aderem a programas de prática desportiva enquadrados institucionalmente pela autarquia, apresentam menos tempo de atividade lúdica no jardim público e mais atividade, quer no clube ( $p=0,035$ ;  $\Phi=0,647$ ), quer no clube mais áreas da prefeitura ( $p=0,050$ ;  $\Phi=0,418$ ), nos dias úteis (Tabela 4).

**Tabela 2 - Percentagem absoluta da prática formal, referente ao tempo despendido em casa e respectiva significância estatística, nos dias úteis e fins de semana**

	áreas da prefeitura + clube
nunca	4,10%
até 4h	5,20%
mais de 4h	1,80%
$\pi/\alpha$ (fins de semana)	( $\pi= 0,724$ $\alpha=0,027$ )
$\pi$ /dias úteis	( $\pi= 0,779$ $\alpha=0,031$ )

Relativamente ao tempo passado na rua, registraram-se associações positivas entre a prática global e o tempo passado na rua, quer nos dias úteis ( $p=0,021$ ;  $\Phi=0,858$ ), quer no fim de semana ( $p=0,011$ ;  $\Phi=0,962$ ).

Quanto à prática formal, registrou-se uma associação do tipo “quanto menos tempo na rua, mais prática formal”, quer para os dias úteis ( $p=0,024$ ;  $\Phi=0,823$ ), quer para o fim de semana ( $p=0,019$ ;  $\Phi=0,893$ ).

Relativamente à prática associativa no clube, registrou-se uma associação do mesmo tipo do formal: menos tempo na rua, mais prática no clube ( $p=0,050$ ;  $\Phi=0,421$ ), nos dias úteis. Para a prática nas áreas da prefeitura mais clube, registrou-se também uma associação estatisticamente significativa nos dias úteis ( $p=0,039$ ;  $\Phi=0,590$ ) (Tabela 5).

Quando analisamos a associação entre o tempo passado assistindo televisão e a adesão à prática, verificamos que a associação é positiva para a prática global, quer nos dias úteis ( $p=0,017$ ;  $\Phi=0,658$ ), quer no fim de semana ( $p=0,034$ ;  $\Phi=0,307$ ). No entanto, quando fazemos uma análise discriminando o tipo de prática, verificamos que o tempo que as crianças passam assistindo televisão nos dias úteis influencia a prática formal nos dias úteis ( $p=0,009$ ;  $\Phi=0,821$ ) e no fim de semana ( $p=0,001$ ;

$\Phi=0,981$ ). Nos diferentes âmbitos da prática formal observa-se que, nos dias úteis, mais horas à frente da televisão está associada a menos prática realizada no clube ( $p=0,032$ ;  $\Phi=0,402$ ) e no clube e áreas da prefeitura ( $p=0,010$ ;  $\Phi=0,789$ ). No fim de semana, a interpretação é diferente. Mais horas a ver TV, mais prática, isto é, as crianças que vêm mais televisão no fim de semana são as que mais praticam atividades desportivas, quer no clube ( $p=0,001$ ;  $\Phi=0,992$ ), quer no clube e áreas da prefeitura ( $p=0,43$ ;  $\Phi=0,252$ ) (Tabela 6).

No que se refere ao tempo dispendido nos jogos eletrônicos, este está associado positivamente à prática global nos dias úteis ( $p=0,040$ ;  $\Phi=0,579$ ) e no fim de semana ( $p=0,016$ ;  $\Phi=0,673$ ). Contrariamente, o mesmo está associado negativamente com a prática formal nos dias úteis ( $p=0,045$ ;  $\Phi=0,512$ ) e no fim de semana ( $p=0,011$ ;  $\Phi=0,775$ ) (Tabela 7). Isto é, quanto mais tempo gasto com jogos eletrônicos, quer nos dias úteis, quer no fim de semana, menos prática formal. O tempo a jogar jogos de vídeo não afeta a participação desportiva formal no âmbito *clube*, quer nos dias úteis ( $p=0,000$ ;  $\Phi=0,902$ ) (Tabela 8), quer no fim de semana ( $p=0,025$ ;  $\Phi=0,809$ ) (Tabela 9).

**Tabela 4 - Percentagem absoluta da prática global, tipo de prática e âmbito de prática referente ao tempo despendido em atividades lúdicas de tempo livre no jardim público e respectiva significância estatística, nos dias úteis**

	praticantes	não-praticantes	formal	informal	associativo	associativo+autárquico
nunca	87,70%	12,30%	80,20%	19,80%	1,10%	4,70%
até 4 h	91,20%	8,80%	66,70%	33,30%	4,40%	2,70%
mais de 4h	100%		83,30%	16,70%	0%	0%
dias úteis	$(\Pi=0,58;\alpha=0,039)$		$(\Pi=0,52;\alpha=0,045)$		$(\Pi=0,64;\alpha=0,035)$	$(\Pi=0,41;\alpha=0,05)$

**Tabela 5 - Percentagem absoluta da prática global, tipo de prática e âmbito de prática referente ao tempo despendido em atividades lúdicas de tempo livre na rua e respectiva significância estatística, no fim de semana**

	praticantes	não-praticantes	formal	informal	associativo	associativo+autárquico
nunca	87,90%	12,10%	81,20%	18,80%	1,70%	4,10%
até 4h	89,60%	10,40%	70,20%	29,80%	0%	6,10%
mais de 4h	86,20%	13,80%	62,20%	37,80%	0%	8%
(fins de semana)	$(\Pi= 0,96;\alpha=0,011)$		$(\Pi= 0,89;\alpha=0,019)$			
dias úteis	$(\Pi=0,85;\alpha=0,021)$		$(\Pi=0,42;\alpha=0,050)$		$(\Pi=0,42;\alpha=0,05)$	$(\Pi=0,59;\alpha=0,039)$

**Tabela 6 - Percentagem absoluta da prática global, tipo de prática e âmbito de prática referente ao tempo despendido em atividades lúdicas de tempo livre a ver televisão e respectiva significância estatística, nos dias úteis**

	praticantes	não-praticantes	formal	informal	associativo	autárquico	associativo+autárquico
nunca							
até 4 h	74,4%	76,9%	74,9%	70%	87,5%	64,6%	76,9%
mais de 4h	25,6%	23,1%	25,1%	30%	12,5%	26,4%	23,1%
phi		0,017		0,009			0,789
p		0,658		0,821			-0,010

**Tabela 7 - Percentagem absoluta da prática global, tipo de prática e âmbito de prática referente ao tempo despendido em atividades lúdicas de tempo livre a ver televisão e respectiva significância estatística, no fim de semana**

	praticantes	não-praticantes	formal	informal	associativo	autárquico	associativo+autárquico
nunca							
até 4 h	37%	38,8%	37,7%	35,8%	37,5%	37,6%	48,1%
mais de 4h	63%	61,3%	62,3%	64,2%	62,5%	62,3%	51,8%
phi		0,034		0,001			0,252
p		0,307		0,981			0,43

## DISCUSSÃO

Os locais onde a criança passa o tempo livre, como o parque infantil, o jardim público e a rua, estão associados positivamente à prática global. O inverso foi registrado para a associação entre casa e prática no clube. Estes resultados vão de encontro aos de Pate *et al.*<sup>23</sup> e aos de Johns & Ha<sup>28</sup>. Estes tipos de locais são espaços amplos que permitem a realização de atividades dinâmicas e que implicam um maior dispêndio energético, razão pela qual não podem ser descuidados, tal como defendem Sallis<sup>3</sup> e Pate *et al.*<sup>23</sup>. Os mesmos autores são de opinião que o nível de atividade física espontânea realizada nestes locais não-organizados e não-estruturados deverá ser tomado em consideração como locais de promoção de atividade física, principalmente para crianças, porque os estudos revelam que é neste tipo de local que as crianças evidenciam níveis de atividade física mais intensos.

Ao contrário, o tempo passado em casa está associado negativamente com a prática global. Nos estudos realizados, relativos aos locais onde as crianças passam o tempo livre, verificamos que a maior parte do tempo livre da criança é passado em casa, com atividades pouco dinâmicas, como fazer os trabalhos de casa e assistir televisão<sup>8,9,10,26</sup>. Este tipo de atividade é mais adaptado ao espaço reduzido, que é comum na maioria das habitações de Portugal, carregadas de mobílias, sem qualquer jardim ou terraço. A maior parte do tempo livre das crianças deste escalão etário é passado em casa. Por questões de segurança, a criança não pode ir para fora de casa e brincar na rua, no jardim ou no parque. Por outro lado, os pais não dispõem de tempo para levar os filhos aos locais onde existem ofertas de uma prática organizada e estruturada.

Quando analisamos a associação entre os locais, atividades de tempo livre e a prática de atividades físicas e desportivas, verificamos que ela existe, mas depende do contexto de prática. Essa associação é inversa quando o contexto de prática é formal, isto é, quando é realizada num clube ou promovida pela autarquia. Quando analisamos a prática global, ela é positiva ou não se registra qualquer influência. Estes resultados levam-nos a pensar que os locais onde a criança passa o tempo livre influenciam de forma negativa a prática de atividades físicas e desportivas formais, atividades com duração e intensidades diferentes da prática global. Mas, quando foi analisada a prática formal, verificamos precisamente o contrário, isto é, quanto menor é

o tempo passado no jardim, parque infantil e rua, maior é a adesão à prática. Estes resultados permitem-nos refletir sobre o problema da institucionalização dos tempos livres da criança de hoje. Na realidade, hoje em dia, os pais preocupam-se mais em manter as crianças ocupadas, deixando-lhes pouco tempo livre e disponível para poderem brincar e gerir autonomamente, de acordo com os seus interesses. O que será melhor para a promoção de hábitos de atividade física duradouros, com vista a uma prática ativa durante a vida: o aumento das atividades lúdicas de tempo livre, condicionando o acesso a programas de atividade estruturada pela oferta institucional que é fornecida pelos clubes, ou o inverso?

Relativamente à associação entre este tipo de atividade e a prática, verificamos que ver TV e jogar jogos eletrônicos não gerou qualquer associação, nem negativa, nem positiva, com a prática global. Os resultados dos estudos não são conclusivos nesta associação. Uns revelam que não existe qualquer associação<sup>19,20,21</sup>, outros registraram associações negativas<sup>19,22,23,24</sup>. No entanto, quando fazemos uma análise discriminando o tipo de prática, verificamos que o tempo que as crianças passam a ver TV nos dias úteis está associado à prática formal (clube) e que nos fins de semana vêem mais televisão aqueles que mais praticam atividades desportivas formais.

Na realidade, embora sabendo que os resultados relativos à influência da TV na prática de atividades físicas não sejam conclusivos, sabe-se que o tempo passado assistindo televisão rouba tempo livre à criança<sup>17,18</sup>, deduzindo-se que menos tempo livre terá como consequência menos tempo para a prática. É nesse sentido que interpretamos os nossos resultados, dado que apenas se verificou uma associação com a prática formal, e esta, por sua vez, está associada negativamente com locais como o parque, a rua e o jardim. Ou seja, enquanto a frequência de locais como a rua, o parque infantil e o jardim, estão associados positivamente à prática global, por outro lado estão associados negativamente à prática formal.

Idênticos resultados foram encontrados para os jogos de vídeo, isto é, o tempo que as crianças passam a jogá-lo está apenas associado à prática formal, quer nos dias úteis, quer no fim de semana.

Estes resultados terão que ser analisados e interpretados, tendo em conta o método utilizado para avaliar a prática de atividades físicas e desportivas. Foi utilizado o questionário preenchido pelos

**Tabela 8 - Percentagens absolutas da prática global, tipo de prática e âmbito de prática referentes ao tempo despendido em atividades lúdicas de tempo livre com jogos eletrônicos; respectiva significância estatística, nos dias úteis**

	praticantes	não-praticantes	formal	informal	associativo	autárquico	associativo+autárquico
nunca	0,2%		0,2%			0,17%	
até 4 h	95,3%	93,4%	95,4%	91,9%	100%	95,3%	88,5%
mais de 4h	4,5%	6,6%	4,4%	8,1%		4,5%	11,5%
phi		0,579		0,512			0,000
p		0,040		0,045			0,902

**Tabela 9 - Percentagens absolutas da prática global, tipo de prática e âmbito de prática referentes ao tempo despendido em atividades lúdicas de tempo livre com jogos eletrônicos; respectiva significância estatística, aos fins de semana**

	praticantes	não-praticantes	formal	informal	associativo	autárquico	associativo+autárquico
até 4 h	85,2%	88,3%	85,3%	82,6%	75%	85,4%	80,8%
mais de 4h	14,8%	11,7%	14,7%	17,4%	25%	14,6%	19,2%
phi		0,673		0,775			0,025
p		0,016		0,011			0,809

país para avaliar o tipo de comportamento, enquanto que outros estudos utilizaram diferentes instrumentos para avaliar aspectos de ordem metabólica, pelo que é muito difícil comparar os resultados, tal como defende Sallis<sup>3</sup>.

O nosso estudo tomou em consideração, não só as atividades realizadas nos dias úteis, como também as realizadas no fim de semana, dado que sabemos que as crianças são mais ativas no fim de semana do que durante a semana<sup>31</sup>. Por este fato, obtivemos resultados diferentes quando foi analisada a associação entre TV e prática formal. Enquanto que a TV está associada negativamente com os dias úteis, o mesmo já não se verifica no fim de semana.

Teremos de ressaltar que o fato de termos discriminado o tempo e as atividades de tempo livre nos fins de semana e nos dias úteis, assim como os diferentes contextos de prática, levaram a resultados diferenciados e porventura mais difíceis de analisar e de interpretar.

Conclui-se que os locais onde as crianças passam o tempo livre, como o parque infantil, a rua e o jardim público, têm uma associação positiva com a prática de atividades físicas globais. Relativamente ao local casa, verificou-se uma associação negativa com a prática no clube.

No que diz respeito à prática de clube, observamos que quanto menor é o tempo passado no jardim, parque infantil e rua, maior é a adesão à prática.

A televisão não está associada à prática global, ou seja a televisão não influencia a prática de atividades físicas e desportivas independentes do contexto. Isto é, mais horas a ver televisão por semana não condiciona a prática global das crianças, quer nos dias úteis ( $\pi=0,017$ ;  $p=0,658$ ) quer no fim de semana ( $\pi=0,034$ ;  $p=0,307$ ).

Discriminando o tipo de prática, verificamos que o tempo que as crianças passam a ver televisão nos dias úteis está associado à prática formal (clube), ou seja o número de horas a ver televisão (mais horas) está associada à prática formal no clube (menos horas) ( $p= -0,032$ ;  $\pi= 0,402$ ) ou à prática no clube e áreas da prefeitura ( $p= -0,010$ ;  $\pi = 0,789$ ).

Quanto mais tempo com atividades de tempo livre despendidas com jogos eletrônicos, menos prática formal, quer nos dias úteis ( $p=0,045$ ;  $\pi= 0,512$ ), quer nos fins de semana ( $p=0,011$ ;  $\pi= 0,775$ ).

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bar-Or O, Malina R. Activity, fitness, and health of children and adolescents. In: Cheung LWY, Richmond JB, editores. Child health nutrition and physical activity. Champaign, ILL: Human Kinetics; 1995.
2. Welk G, Corbin Ch, Dale D. Measurement issues in the assessment of physical activity in children. Res Q Exerc Sport. 2000;71:59-74.
3. Sallis J. A behavioral perspective on children's physical activity. In: Cheung LWY, Richmond JB, editores. Child health nutrition and physical activity. Champaign, ILL: Human Kinetics; 1995.
4. Ross JG, Dotson CO, Gilbert GG, Katz SJ. After physical education - physical activity outside of school physical education programs. J Phys Educ Recreation Dance. 1985;56:35-9.
5. Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA. 1995;273:402-7.
6. Stokols D. Establishing and maintaining healthy environments. Toward a social ecology of health promotion. Am Psychol. 1992;47:6-22.
7. Connel D, Turner R, Mason E. Summary of findings of the college health education evaluation: health promotion effectiveness, implementation and costs. J Sch Health. 1998;55:316-21.
8. Mourão-Carvalho M. Efeito da interação das variáveis sócio-culturais, biológicas e motoras na prestação das habilidades corrida, lançamento, salto e pontapé em crianças de 7 e 8 anos [tese]. Vila Real: Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro; 2000.
9. Pinto M. A Televisão no quotidiano das crianças [tese]. Braga: Universidade do Minho; 1995.
10. Serrano J. Envolvimento social e desenvolvimento da criança. Estudo das rotinas de vida diárias das crianças com idades compreendidas entre os 7 e os 9 anos nos meios rural e urbano [dissertação]. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa/Faculdade de Motricidade Humana; 1996.
11. Mota J. Parents' physical activity behaviours and children's physical activity. J Hum Mov Stud. 1998;35:89-100.
12. Dietz W, Gortmaker S. Do we fatten our children at the television set? Obesity and television viewing in children and adolescents. Pediatrics. 1985;75:807-12.
13. Anderson R, Crespo C, Cheskin L, Pratt M. Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fatness among children: Results from the Third National Health and Nutrition Examinations Survey. JAMA. 1998;12:938-42.
14. Crespo J, Smit E, Troiano R, Bartlett S, Macera A, Anderson R. Television watching, energy intake and obesity in US children. Results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey (1988-1994). J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2001;155:360-5.
15. Saelens B. Home environmental influences on children's television watching from early to middle childhood. J Dev Behav Pediatr. 2002;23:127-32.
16. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. Physical activity in Canada. Ontario: [atualizada em 2005; acesso em 2008 mar 02]. Disponível em: <http://www.cflri.ca>.
17. Houston A, Wright J. Mass Media and children's development. In: Damon W, Sigel IE, Renninger A, editores. Handbook of Child Psychology. 5ª ed. New York: John Wiley & Sons, Inc; 1998.
18. Gortmaker S, Must A, Sobol A. Television viewing as a cause of increasing obesity among children in the United States. 1986-1990. Arch Pediatr Adolesc Med. 1996;150:356-62.
19. Ross JG, Pate RR. The National Children and Youth Fitness Study II: a summary of findings. J Phys Educ Recreation Dance. 1987;58:51-6.
20. Taras HL, Sallis JF, Patterson TL, Nader PR, Nelson JA. Television's influence on children's diet and physical activity. Dev Behav Pediatr. 1989;10:176-80.
21. Robinson T, Hammer L, Kille J, Karaemer H, Wilson D, Haywrd C, Taylor C. Does television viewing increase obesity and reduce physical activity? Cross-sectional and longitudinal analyses among adolescents girls. Pediatrics. 1993;91:273-80.
22. DuRant R, Baranowski T, Johnson M, Thompson W. The relationship among television watching, physical activity, and body composition of young children. Pediatrics. 1994;94:449-55.
23. Pate RR, Trost SG, Felton GM, Ward DS, Dowda M, Saunders R. Correlates of physical activity behavior in rural youth. Res Q Exerc Sport. 1997;68:241-8.
24. Fitzgerald S, Kirska A, Pereira M. Associations among physical activity, television watching and obesity in adult Pima Indians. Med Sci Sports Exerc. 1997;29:910-5.
25. National Children and Youth Fitness (NCYFS) II. The National Children and Youth Fitness Study II: a summary of findings. J Phys Educ Recreation Dance 1987;58:51-6.
26. Ross JG, Pate RR. The National Children and Youth Fitness Study II: a summary of findings. J Phys Educ Recreation Dance 1987;58:51-6.
27. Pate R, Baranowski T, Dowda M, Trost S. Tracking of physical activity in young children. Med Sci Sports Exerc. 1996;28:92-6.
28. Johns DP, Ha AS. Home and recess physical activity of Hong Kong children. Res Q Exerc Sport. 1999;70(3):319-23.
29. Sallis J, Prochaska J, Taylor W. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. Med Sci Sports Exerc. 2000;32:963-75.
30. Trost S, Pate R, Dowda M, Saunders R. Gender differences in physical activity and determinants of physical activity in rural fifth grade children. J Sch Health. 1996;66:145-50.
31. Shephard RJ, Jéquier JC, Lavallée H, La Barre R, Rajic M. Habitual physical activity: effects of sex, milieu, season and required activity. J Sports Med Phys Fitness. 1980;20(1):55-66.
32. Sallis J, Nader P, Broyles S, Berry C, Elder J, Mckenzie T, et al. Correlates of physical activity at home in Mexican-American and Anglo-American preschool children. Health Psychol. 1993 set;12(5):390-8.
33. Baranowski T, Thompson WO, DuRant RH, Baranowski J, Puhl J. Observations on physical activity in physical locations: age, gender, ethnicity, and month effects. Res Q Exerc Sport. 1993;64:1-7.
34. Klesges RD, Eck LH. The effects of obesity, social interactions, and the physical environment on physical activity in preschool children. Health Psychol. 1990;9:435-49.