

Associação entre apoio social e atividade física no lazer em escolares do ensino médio

Association between social support and leisure-time physical activity among high school students

Luiza Isnardi Cardoso Ricardo^{1,2}

Airton José Rombaldi^{1,2}

Jorje Otte^{1,2,3}

Ana Cristina Alves Perez²

Mario Renato Azevedo^{1,2}

Rev Bras Ativ Fis Saúde p. 168-176

DOI:

<http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.v.18n2p168>

1 Programa de Pós-Graduação em Educação Física. Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, RS, Brasil.

2 Grupo de Estudos em Epidemiologia da Atividade Física. Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, RS, Brasil.

3 Instituto Federal Sul-Rio-Grandense, Pelotas, RS, Brasil.

Resumo

O objetivo do presente estudo foi analisar a associação entre apoio social e nível de atividade física no lazer em escolares da rede federal de ensino do Rio Grande do Sul, além de suas relações com sexo e os diferentes tipos e fontes do apoio social. Foi conduzido um estudo transversal compondo uma amostra de 833 escolares com idade entre 13 e 25 anos, matriculados do 1º ao 3º anos do ensino médio técnico integrado de quatro campi do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense (IF-Sul). Entre os respondentes, 50,3% (IC_{95%} 46,9 – 53,7) da amostra foi considerada fisicamente ativa no lazer, sendo que os rapazes (64,7%; IC_{95%} 59,9 – 69,1) foram mais ativos que as moças (36,8%; IC_{95%} 31,7 – 40,9). Na análise ajustada, indivíduos com maior apoio social dos pais tiveram maior probabilidade de serem ativos comparados àqueles com menor apoio social, apresentando entre as moças a razão de prevalências (RP) de 2,55 (IC_{95%} 1,67-3,90) e de 1,64 (IC_{95%} 1,20-2,23) entre os rapazes. Com relação ao apoio dos amigos, os rapazes localizados no tercil mais elevado de apoio social tiveram maior probabilidade de serem ativos em relação àqueles com menor apoio social (RP 2,19; IC_{95%} 1,46-3,26). A mesma análise entre as moças também mostrou resultados significativos (RP 1,67; IC_{95%} 1,08-2,58). Concluiu-se que o apoio social dos pais e amigos constitui-se como uma importante ferramenta na promoção de atividade física em adolescentes.

Palavras-chave

Escolares, Apoio social, Atividade Motora.

Abstract

The aim of this study was to analyze the association between social support and leisure-time physical activity level in students from the federal network of Rio Grande do Sul, and their relationships with sex and the different types and sources of social support. A cross-sectional study was carried out in order to make up a sample of 833 students aged between 13 and 25 years, enrolled from the 1st to the 3rd year in a technical high school from four campuses of the Federal Institute of Education, Science and Technology of Rio Grande do Sul (IFsul). Among the respondents, 50.3% (CI_{95%} 46.9 – 53.7) of the sample was considered physically active during leisure-time, and boys (64.7%; CI_{95%} 59.9 – 69.1) were more active than girls (36.8%; CI_{95%} 31.7 – 40.9). In the adjusted analysis, individuals who had higher social support from parents showed a higher probability of being active in comparison to those with less social support, showing the Prevalence ratio (PR) of 2.55 (CI_{95%} 1.67-3.90) among girls and 1.64 (CI_{95%} 1.20-2.23) among boys. About the social support from friends, boys located in the more elevated level of social support had greater probability of being active related to those with lower social support. (RP 2.19; CI_{95%} 1.46-3.26). The same analysis among girls has also shown significant results (PR 1.67; CI_{95%} 1.08-2.58). It was concluded that social support from parents and friends is an important tool in order to promote physical activity in adolescents.

Keywords

Students, Social Support, Motor Activity.

Você pode ter acesso a este artigo na sua versão em inglês no site da Sociedade Brasileira de Atividade Física & Saúde (www.sbafs.org.br)

INTRODUÇÃO

Apesar dos evidentes benefícios da prática regular de atividade física (AF) para a saúde¹, a prevalência de pessoas fisicamente ativas é cada vez mais baixa principalmente na população jovem². Uma investigação recente que avaliou o nível de atividade física de adolescentes e adultos em 105 países mostra que mais de 80% dos adolescentes são inativos fisicamente³. Desta forma, identificar os determinantes da prática de AF é de grande relevância na área da saúde pública, ao ponto que tais informações podem predizer os motivos que levam jovens a não atingir níveis recomendáveis de AF para a saúde e, a partir disso, saber quais ações podem ser feitas para promover atividade física nesta faixa etária⁴.

Dentre os determinantes da prática de AF, o apoio social vem tomando uma posição de destaque na literatura internacional⁵. De modo geral, o apoio social pode ser definido como qualquer informação, assistência material ou proteção oferecida por outras pessoas e/ou grupos e que resultam em efeitos emocionais e/ou comportamentos positivos⁶.

As principais dimensões do apoio social envolvem aspectos de ordem emocional, instrumental, informacional e cognitivo. O apoio emocional relaciona-se à percepção de ser cuidado, apoiado e valorizado por alguém; o apoio instrumental ou material refere-se à assistência prática e direta na realização de atividades e o apoio informacional relaciona-se com a obtenção de informações e conselhos. Por fim, o apoio cognitivo auxilia na autoafirmação e refere-se a uma postura ativa de incentivo, escuta e reforço positivo fornecido por outra pessoa⁷.

Com relação ao apoio social para a prática de AF, a literatura especifica tipos e fontes. As principais fontes mencionadas são os pais, separadamente ou em conjunto, os amigos e os irmãos⁸. Ademais, os cinco tipos de apoio social para a prática de atividade física são: incentivar, praticar juntamente, assistir, comentar e transportar⁸. Estudos internacionais apontam para um consenso quanto ao efeito positivo do apoio social dos pais e amigos sobre a atividade física dos jovens^{9,10,11}.

No cenário nacional ainda são escassos os estudos que focam na relação entre apoio social e AF¹². Portanto torna-se necessário investigar os efeitos do apoio social sobre a prática de atividade física de forma mais ampla, para que possamos identificar a real magnitude do mesmo para prática de AF dos jovens¹³. Além disso, evidências sugerem que as diferentes fontes e tipos podem exercer efeitos diferenciados entre moças e rapazes¹⁴.

O objetivo do presente estudo foi analisar a associação entre apoio social e nível de AF no lazer em estudantes do ensino médio da rede federal de ensino do Rio Grande do Sul, além de suas relações com gênero e os diferentes tipos e fontes do apoio social.

METODOLOGIA

Este estudo transversal faz parte da linha de base de uma investigação acerca da efetividade de uma intervenção promovida pelo Grupo de Estudos de Epidemiologia da Atividade Física (GEEAF), da Universidade Federal de Pelotas, intitulado “Educação Física +: Praticando Saúde na Escola”, que tem como objetivo promover a atividade física e saúde através das aulas de Educação Física.

Para compor a amostra, foram selecionados todos os estudantes matriculados do 1º ao 3º ano do ensino médio técnico integrado de quatro campi do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense (IFSul), totalizando, segundo as matrículas no início do ano letivo de 2012, 1050 indivíduos

elegíveis para o estudo. Localizados em quatro cidades do estado do Rio Grande do Sul, esses campi foram selecionados a participar do estudo por atenderem aos seguintes critérios: a) possuírem ensino médio integrado; b) professores de Educação Física não vinculados direta ou indiretamente ao GEEAF (por exemplo, ex-aluno de pós-graduação ou colaborador do grupo); c) não ter sede na cidade de Pelotas (devido ao potencial de contaminação na intervenção). Entre os oito campi do IFSul, quatro foram considerados elegíveis.

Para avaliar o apoio social e nível de atividade física foi utilizado o instrumento proposto por Farias *et al.*¹³. A medida do nível de AF foi realizada através de método recordatório da semana anterior, considerando apenas as AF realizadas no lazer. Esta seção é composta por uma lista de atividades físicas, na qual cada aluno respondeu quantos dias por semana e quanto tempo por dia, em média, as atividades foram praticadas na semana anterior. Caso o aluno tenha praticado alguma atividade não listada, ele teve um espaço para acrescentá-la. Foram considerados ativos os alunos que relataram, pelo menos, 300 minutos de atividade física na semana anterior à entrevista, compatível com as recomendações vigentes¹⁵.

O bloco referente ao apoio social foi dividido em duas sessões de acordo com a fonte - pais e amigos¹³. Em cada uma das sessões foram especificados os cinco tipos de apoio social - “estimular”, “praticar junto”, “transportar”, “assistir” e “comentar”. Entre os amigos, a variável “transportar” foi substituída por “convidar”. Para cada tipo de apoio social foram oferecidas as opções “nunca”, “raramente”, “frequentemente” ou “sempre” para determinar a frequência do apoio. Como uma definição operacional, foram atribuídos escores de 1 (nunca) a 4 (sempre) para frequência do apoio social em ambas as fontes. Estes escores foram divididos em tercís, ficando assim divididos: de 0 a 4 pontos, 5 a 7 pontos e 8 a 15 para os pais, e 0 a 5 pontos, 6 a 10 e 11 a 15 para os amigos.

A coleta de dados ocorreu de março a abril de 2012, através de questionários auto-aplicados em sala de aula, contando com orientações de um entrevistador, conforme dias e horários estabelecidos pelas escolas. Os dados foram coletados pelo pesquisador responsável após processo de treinamento de oito horas para este procedimento.

As variáveis independentes incluíram sexo, idade (em anos completos, posteriormente categorizada em três grupos ≤ 14 , 15, ≥ 16), série e campus. A variável índice de bens foi construída a partir de uma lista de bens de consumo e, posteriormente, organizada segundo análise fatorial. Tal análise forneceu um escore, considerando a contribuição de cada bem de consumo na explicação da variável. Em seguida, a variável foi recodificada segundo tercís do escore.

Os dados foram inicialmente descritos a partir da distribuição de proporções. As análises bivariadas foram conduzidas com o teste de Wald. A regressão de Poisson foi utilizada para a associação entre os tipos de apoio social e o nível de atividade física, controlando para variáveis de confusão (sexo, idade, série e campus).

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola Superior de Educação Física sob protocolo no 039/2011. Foi solicitado consentimento por escrito aos pais dos alunos com idade inferior a 18 anos e pelos próprios alunos com idade igual ou superior a 18 anos.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 833 escolares entre 13 e 25 anos de idade (média de 15,7 anos), representando uma taxa de participação no estudo de 79,3%. A descrição da amostra de acordo com variáveis demográficas, comportamentais e relacionadas às unidades

de ensino está disponível na Tabela 1. Metade da amostra (50,3%; IC_{95%} 46,9 – 53,7) foi considerada fisicamente ativa no lazer (≥ 300 min/semana), sendo que os rapazes (64,7%; IC_{95%} 59,9 – 69,1) foram mais ativos que as moças (36,8%; IC_{95%} 31,7 – 40,9).

Tabela 1 – Descrição da amostra segundo variáveis demográficas, comportamentais e relacionadas às unidades de ensino (N=833).

Variável	N*	%
Sexo		
Masculino	415	49,9
Feminino	417	50,1
Idade (anos completos)		
≤ 14	193	23,2
15	251	30,1
≥ 16	389	46,7
Nível de atividade física (minutos/semana)		
<300	413	49,7
≥ 300	418	50,3

* Número máximo de valores ignorados foi de 2 para o nível de atividade física.

Independente do sexo, os tipos de apoio “estimular” e “praticar junto”, provenientes dos pais e amigos, respectivamente, foram os tipos de apoio social mais freqüentes (Tabela 2).

Tabela 2 – Descrição da frequência do apoio social de pais amigos segundo o sexo.

	Nunca/raramente	Freq./sempre
	%	%
Meninos		
Pais		
Estimular	36,6	63,4
Praticar junto	87,0	13,0
Transportar	47,1	52,9
Assistir	87,0	13,0
Comentar	67,6	32,4
Amigos		
Estimular	35,7	64,3
Praticar junto	22,4	77,6
Convidar	25,1	74,9
Assistir	48,3	51,7
Comentar	59,5	40,5
Meninas		
Pais		
Estimular	38,3	61,7
Praticar junto	86,5	13,5
Transportar	50,4	49,6
Assistir	85,8	14,2
Comentar	68,8	31,2
Amigos		
Estimular	58,0	42,0
Praticar junto	44,8	55,2
Convidar	46,1	53,9
Assistir	65,9	34,1
Comentar	72,0	28,0

O percentual de jovens fisicamente ativos de acordo com a frequência do apoio social está descrito na Tabela 3. Independente da fonte ou do tipo de apoio social, relação entre apoio social e atividade física no lazer foi diretamente proporcional, ou seja, a prevalência de indivíduos ativos aumentou conforme a frequência do apoio.

Tabela 3 – Nível de atividade física segundo os diferentes tipos e fontes de apoio social

Fontes e tipos de Apoio Social	Percentual de fisicamente ativos			
	Nunca %	Raramente %	Frequentemente %	Sempre %
Pais				
Estimular	31,4	40,9	53,4	64,6
Praticar junto	41,4	52,7	69,4	90,9
Transportar	38,3	52,9	54,7	56,5
Assistir	36,0	57,4	76,8	81,2
Comentar	34,4	48,7	67,0	76,2
Amigos				
Estimular	29,3	41,9	58,2	67,0
Praticar junto	27,5	32,1	55,8	66,9
Convidar	27,5	28,7	60,5	67,0
Assistir	33,7	43,8	65,1	66,7
Comentar	31,2	50,2	67,4	72,4

As análises bruta e ajustada da associação entre apoio social de pais e amigos e nível de atividade física segundo o sexo estão apresentadas na Tabela 4. Todas as análises foram estatisticamente significativas ($P \leq 0,05$). Os resultados confirmaram que quanto maior a frequência do apoio social, maior o nível de AF da amostra. Na análise ajustada, os rapazes com maior apoio social dos pais tiveram maior probabilidade de serem ativos (RP 1,64; IC_{95%} 1,20-2,23) comparados ao grupo de referência. Com relação ao apoio social dos amigos, os jovens localizados no tercil mais elevado de apoio tiveram chances maiores de serem ativos em relação ao grupo de referência (RP 2,19; IC_{95%} 1,46-3,26). Já entre as moças, após ajuste para os fatores de confusão, aquelas com mais apoio social dos pais tiveram maior probabilidade de serem ativas (RP 2,55; IC_{95%} 1,67-3,90) quando comparadas ao grupo de referência. Com relação ao apoio social dos amigos, as jovens localizadas no maior tercil de suporte foram mais ativas (RP 1,67; IC_{95%} 1,08-2,58) do que o grupo de referência.

Tabela 4 – Análises bruta e ajustada da associação entre o apoio social de pais e amigos e o nível de atividade física no lazer.

Apoio Social	Análise bruta			Análise ajustada*			
	%	RP	IC _{95%}	P	RP	IC _{95%}	P
Meninos							
Pais				0,002			
1º tercil	49,6	1,00			1,00		
2º tercil	64,8	1,31	0,95 – 1,79		1,32	0,97 – 1,81	
3º tercil	80,2	1,61	1,19 – 2,19		1,64	1,20 – 2,23	
Amigos				<0,001			
1º tercil	34,0	1,00			1,00		
2º tercil	71,3	2,09	1,42 – 3,08		2,05	1,39 – 3,03	
3º tercil	77,0	2,26	1,52 – 3,36		2,19	1,46 – 3,26	

Continua...

... continua

Meninas					
Pais			<0,001		<0,001
1º tercil	19,9	1,00		1,00	
2º tercil	37,7	1,90	1,20 – 3,00	1,81	1,14 – 2,86
3º tercil	54,4	2,74	1,80 – 4,14	2,55	1,67 – 3,90
Amigos			0,003		0,016
1º tercil	26,9	1,00		1,00	
2º tercil	41,4	1,54	1,06 – 2,22	1,43	0,98 – 2,09
3º tercil	50,0	1,86	1,21 – 2,85	1,67	1,08 – 2,58

*Ajuste para sexo, idade, índice de bens, série e campus

A Tabela 5 apresenta as análises bruta e ajustada da associação entre os tipos de apoio social de pais e amigos e o nível de AF no lazer segundo o sexo. O apoio social, independente do tipo e fonte, se mostrou associado ao nível de atividade física em ambos os sexos, com exceção ao “transporte” dos pais entre as moças.

Tabela 5 – Análises bruta e ajustada da associação entre os tipos de apoio social de pais e amigos e o nível de atividade física no lazer, segundo o sexo.

Fontes e tipos de Apoio Social	Nível de atividade física no lazer (≥300 minutos/semana)			
	Análise bruta		Análise ajustada	
	RP (IC _{95%})*	P	RP (IC _{95%})*	P
Meninos				
Pais				
Estimular	1,25 (1,06-1,47)	0,007	1,27 (1,08-1,50)	0,003
Praticar junto	1,24 (1,05-1,46)	0,008	1,25 (1,07-1,46)	0,005
Transportar	1,19 (1,03-1,39)	0,016	1,23 (1,06-1,43)	0,004
Assistir	1,38 (1,20-1,58)	<0,001	1,40 (1,22-1,61)	<0,001
Comentar	1,48 (1,30-1,68)	<0,001	1,47 (1,29-1,67)	<0,001
Amigos				
Estimular	1,41 (1,18-1,68)	<0,001	1,41 (1,19-1,67)	<0,001
Praticar junto	1,89 (1,44-2,48)	<0,001	1,89 (1,45-2,45)	<0,001
Convidar	2,19 (1,66-2,89)	<0,001	2,14 (1,62-2,81)	<0,001
Assistir	1,49 (1,28-1,75)	<0,001	1,48 (1,27-1,72)	<0,001
Comentar	1,43 (1,25-1,65)	<0,001	1,45 (1,26-1,66)	<0,001
Meninas				
Pais				
Estimular	1,83 (1,34-2,49)	<0,001	1,77 (1,32-2,39)	<0,001
Praticar junto	2,00 (1,56-2,56)	<0,001	1,90 (1,46-2,47)	<0,001
Transportar	1,20 (0,93-1,55)	0,152	1,14 (0,88-1,47)	0,308
Assistir	2,19 (1,73-2,77)	<0,001	2,23 (1,76-2,83)	<0,001
Comentar	2,09 (1,64-2,67)	<0,001	2,01 (1,57-2,56)	<0,001
Amigos				
Estimular	1,56 (1,21-2,01)	0,001	1,51 (1,18-1,94)	0,001
Praticar junto	1,59 (1,20-2,10)	0,001	1,50 (1,13-1,98)	0,004
Convidar	1,78 (1,34-2,36)	<0,001	1,65 (1,25-2,19)	<0,001
Assistir	1,58 (1,23-2,03)	<0,001	1,46 (1,14-1,87)	0,002
Comentar	1,74 (1,36-2,23)	<0,001	1,66 (1,31-2,11)	<0,001

* Razão de prevalências de atividade física (≥300min/sem) – grupo de referência: nunca/raramente.

DISCUSSÃO

Os resultados do presente estudo evidenciaram que, mesmo após as análises ajustadas para fatores de confusão, o apoio social proveniente dos pais e amigos se mostrou positivamente associados à prática de atividades físicas em estudantes. Outros estudos encontraram resultados semelhantes, apesar da utilização de métodos distintos para mensuração do apoio social e atividade física, além de diferentes definições de apoio social para atividade física¹⁶.

Em geral, no presente estudo o apoio social de pais e amigos tiveram associações semelhantes com o nível de AF no lazer. Resultados similares foram encontrados no estudo conduzido por Hohepa *et al.*¹¹, que analisaram o incentivo de pais, amigos, irmãos e escola, encontrou resultados significativos somente na relação entre o incentivo dos pais e amigos e o nível de atividade física em todas as faixas etárias estudadas. No estudo de Fermino¹⁰ o apoio social da família e dos amigos foi associado ao nível de atividade física moderada e vigorosa da amostra.

Entretanto, a maior parte das investigações demonstra que o apoio social dos amigos exerce maior efeito sobre a AF de adolescentes em comparação ao apoio social dos pais. No estudo de revisão conduzido por Van der Horst *et al.*⁵ o apoio social dos pais foi positivamente associado ao nível de atividade física nas crianças de 4 a 12 anos; já na adolescência (13 a 18 anos), esta associação foi positiva entre os amigos. No estudo de Duncan; Duncan; Strycker⁸, o apoio dos amigos foi a fonte mais fortemente associada ao nível de AF de adolescentes. Patnode *et al.*¹⁶ constataram que somente o apoio social dos amigos foi positivamente associado à prática de AF dos adolescentes. Além disso, um estudo realizado com adultos em Pelotas mostrou que o apoio social dos amigos foi a fonte mais significativa sobre a atividade física tanto para homens quanto para mulheres, mesmo para aqueles que ainda moram com seus pais¹⁷.

Segundo Seabra *et al.*¹⁸ este efeito potencializado do apoio social dos amigos pode ser explicado pela mudança das fontes de aconselhamento na adolescência. Durante a infância os pais são os primeiros e principais influenciadores dos comportamentos e valores de seus filhos, mas durante a transição para a adolescência a ansia por autonomia e independência leva os adolescentes a desvincular-se dos pais e passar a se aconselhar com os amigos.

Os resultados do presente estudo evidenciaram diferenças na relação entre apoio social e nível de AF com relação ao sexo. Entre as moças, o apoio social dos pais foi mais importante que o apoio dos amigos, sendo que o contrário foi observado entre os meninos. O estudo de Springer; Kelder; Hoelscher¹⁹ mostrou que, apesar de ambas as fontes terem sido significativas (pais e amigos), o apoio social dos amigos foi mais fortemente associado à prática de AF nas meninas. Da mesma forma, no estudo de Kelly *et al.*²⁰ o apoio social dos amigos foi um dos determinantes da AF entre meninas.

Gonçalves *et al.*²¹ apresentam uma possível explicação para estas diferenças, considerando principalmente aspectos socioculturais. Os resultados de seu estudo etnográfico evidenciaram que meninos têm mais liberdade para encontrar amigos fora do ambiente escolar em comparação com meninas, visto que os cuidados com a moral feminina eram mais explícitos, fazendo com que estas fossem mais reclusas. Em função desta restrição imposta pelos pais às meninas “andarem na rua”, a rede social das mesmas fica reduzida, restringindo a atuação dos amigos e tornando os pais os principais influenciadores sobre os seus comportamentos. Fato contrário se observa em relação aos meninos, que tem maior permissão dos pais para “andar na rua” facilitando a influência dos amigos.

Nossos resultados inferiram que os jovens do sexo masculino têm maior participação em AF no lazer do que o sexo feminino. Resultados semelhantes foram encontrados em outras investigações com jovens e adultos^{3,10}. Este fato pode ser explicado pelos fatores socioculturais impostos aos adolescentes na prática de atividades físicas; nesta faixa etária, a maior parte das atividades praticadas são esportivas, naturalmente mais frequentadas pelos meninos².

Os tipos de apoio social que tiveram maior relação com o nível de AF no lazer da presente amostra foram, entre os meninos, “comentar” e “convidar”, para os pais e amigos respectivamente. Entre as meninas, o tipo “assistir” dos pais e o “comentar” vindo dos amigos tiveram maior efeito sobre a AF. Um estudo de revisão mostrou que os três tipos de apoio social mais relacionados ao desfecho foram “incentivo”, “envolvimento” (praticar junto) e “facilitação” (transporte)¹². No estudo de Springer; Kelder; Hoelscher¹⁹, incentivar e praticar junto foram os tipos mais importantes na relação entre apoio social e AF. Já outro estudo de revisão⁸ mostrou que crianças e jovens que percebiam seus pais, amigos e irmãos assistirem sua AF com maior frequência tiveram maiores níveis de AF.

Ainda com relação aos tipos de apoio social, causou surpresa a falta de significância estatística do tipo de apoio “transporte” dos pais, entre as jovens do sexo feminino. Não foram encontrados estudos com resultados semelhantes, desta forma, novas investigações devem elucidar qual o motivo para este fato.

As diferenças encontradas entre os estudos acerca da importância dos tipos de apoio social podem ser explicadas pelo fato de que este pode ser mediado por outros fatores, como a percepção de competência para realizar AF ou a auto-estima do adolescente, que pode variar de acordo com a amostra selecionada. Desta forma, além do apoio social fornecido pelos pais ou amigos, também seria preciso analisar a percepção acerca de suas características psicossociais, para então compreender de forma precisa os comportamentos dos jovens²².

A principal limitação deste estudo refere-se ao seu desenho transversal, o qual não permite estabelecer uma relação causal entre a frequência do apoio social e o nível de AF da amostra. Apesar disso, cabe salientar que apoio social teria um efeito positivo sobre a AF mesmo sendo oferecido a um indivíduo previamente ativo, ao ponto que pode auxiliar na manutenção da prática.

CONCLUSÃO

A partir dos nossos resultados conclui-se que o apoio social dos pais e amigos constitui-se como uma importante ferramenta na promoção de AF em escolares. Estes dados devem ser considerados como elementos chave na elaboração de intervenções em AF, incluindo pais e amigos como agentes promotores do comportamento ativo nesta população.

Contribuição dos autores

Mario R Azevedo, Airton J Rombaldi e Jorge Otte participaram de todas as fases do estudo, desde a elaboração do projeto à escrita do artigo. Luiza IC Ricardo e Ana Cristina A Perez atuaram na análise dos dados e escrita do artigo.

REFERÊNCIAS

1. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. 2012; 380: 219–229.

2. Guedes DP, Guedes JERP, Barbosa DS, Oliveira JA. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Rev Bras Med Esp.* 2001; 7: 187-199.
3. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet.* 2012; 380: 247-57.
4. Sallis JF, Prochaska JJ, Taylor WC. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med Sci Sports Exer.* 2000; 32: 963 - 975.
5. Van Der Horst K, Paw MJCA, Twisk JWR, Mechelen WV. A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Med Sci Sports Exer.* 2007; 39: 1241-1250.
6. Valla VV. Educação popular, saúde comunitária e apoio social numa conjuntura de globalização. *Cad Saúde Pública.* 1999; 15: 7-14.
7. Gonçalves TR, Pawlowski J, Bandeira DR, Piccini CA. Avaliação de apoio social em estudos brasileiros: aspectos conceituais e instrumentos. *Ciênc. saúde colet.* 2011; 16: 1755-1769.
8. Duncan SC, Duncan TE, Strycker LA. Sources and types of social support in youth physical activity. *Health Psychol.* 2005; 24:3-10.
9. Ceschini FL, Florindo AA, Benicio MHD. A. Nível de atividade física em adolescentes de uma região de elevado índice de vulnerabilidade juvenil. *Rev Bras Ciên Mov.* 2007; 15: 67-78.
10. Fermino RC. Atividade física e fatores associados em adolescentes do ensino médio de Curitiba, Brasil. *Rev. Saúde Públ.* 2010; 44: 986-995.
11. Hohepa M, Scragg R, Schofield G, Kolt GS, Schaaf D. Social support for youth physical activity: importance of siblings, parents, friends and school support across a segmented school day. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2007; 4:1-9.
12. Gustafson SL, Rhodes RE. Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *Sports Med.* 2006; 36: 79-97.
13. Farias Júnior JC, Lopes AS, Reis RS, Nascimento JV, Borgatto AF, Hallal PC. Development and validation of a questionnaire measuring factors associated with physical activity in adolescents. *Rev Bras Saúde Matern Infant.* 2011; 11: 301-312.
14. Beets MV, Vogel R, Forlaw L, Pitetti KH, Cardinal BJ. Social Support and Youth Physical Activity: The Role of Provider and Type. *Am J Health Behav.* 2006; 30 (3): 278-289.
15. World Health Organization. *Global Recommendations on Physical Activity for Health.* Geneva: World Health Organization, 2010.
16. Patnode CD, Lytle LA, Erickson DJ, Sirard JH, Barr-Anderson D, Story M. The relative influence of demographic, individual, social, and environmental factors on physical activity among boys and girls. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2010; 7: 1-10.
17. Silva ICM, Azevedo MR, Gonçalves HJ. Leisure-time physical activity and social support among Brazilian adults. *Phys Act Health.* 2012; Oct 10. [Epub ahead of print]
18. Seabra AF, Mendonça DM, Thomis MA, Anjos LA, Maia JA. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. *Cad Saúde Pública.* 2008; 24: 721-736.
19. Springer AE; Kelder SH, Hoelscher DM. Social support, physical activity and sedentary behavior among 6th-grade girls: a cross-sectional study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2006; 3: 1-10.
20. Kelly EB, Medina DP, Pfeiffer KA, Dowda M, Conway TL, Webber LS, et al. Physical activity in black, hispanic and white middle school girls. *J Phys Act Health.* 2010; 7: 184-193.
21. Gonçalves H, Hallal PC, Amorim TC, Araújo CL, Menezes AM. Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência. *Rev Panam Salud Publica.* 2007; 22: 1755-1769.
22. Beets MW, Cardinal BJ, Alderman BL. Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. *Health Educ Behav.* 2010; 37: 621-644.

Endereço para Correspondência

Luiza Isnardi Cardoso Ricardo
Rua Manoel Lucas de Oliveira, nº 1878,
bairro Fragata, Pelotas-RS.
CEP: 96030-370
Telefone: (53) 32712112, (53)
81118723
E-mail: luricaardo@gmail.com

Recebido 20/03/2013
Revisado 17/04/2013
Aprovado 26/04/2013