

AUTOR:Nuno Corte-Real ¹¹ CIFI²D, Faculdade de Desporto
Universidade do Porto, Portugal<https://doi.org/10.5628/rpcd.11.02.111>**A propósito
da prática desportiva
e dos estilos de vida
dos adolescentes...****PALAVRAS CHAVE:**Adolescência. Saúde. Estilos de vida. Prática
desportiva. Comportamentos de risco.**RESUMO**

Tendo os comportamentos uma grande influência em muitas doenças, responsáveis nos nossos dias por diferentes incapacidades e por custos económicos enormes, e sabendo-se também o potencial que o Desporto tem na promoção de uma vida saudável, é intenção deste ensaio promover a reflexão sobre os estilos de vida dos jovens que praticam e também dos que não praticam desporto. Apesar de ser relativamente comum encontrar na literatura indicadores que referem que os jovens que praticam desporto têm menos comportamentos de risco do que os que não praticam, levados pela observação dos comportamentos de muitos jovens desportistas, assim como por alguns outros indicadores que também vão surgindo em diferentes artigos, colocamos como tema central deste ensaio a tentativa de melhorar a compreensão da relação entre a prática desportiva e outros comportamentos considerados saudáveis. De facto, não sendo tão nitidamente evidente como eventualmente se poderia pensar que a prática desportiva promove outros comportamentos protetores da Saúde dos adolescentes, sugere-se um aprofundamento desta temática em futuros estudos assim como se alerta para a urgência de se lançarem outros olhares sobre o potencial que o Desporto tem (ou poderá/ deverá ter) para o desenvolvimento positivo dos jovens.

Correspondência: Nuno Corte-Real. CIFI²D, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
Rua Dr. Plácido Costa, 91, 4200-450 Porto, Portugal (ncortereal@fade.up.pt).

About adolescents' sports practice and lifestyles...

ABSTRACT

Nowadays, individual behaviors have a great influence in many diseases, being responsible for different disabilities with huge economic costs. Therefore, also knowing the potential that sport has in promoting a healthy life, it is intention of this essay promote a reflection about the lifestyles of young people who practice sports and of who don't practice. Despite being relatively common to find in literature indicators that young people who play sports have fewer risk behaviors than those who do not practice, led by observing the behavior of many young athletes, as well as some other indicators that also arise in the literature, the central theme of this essay is to attempt to deepen the understanding about the relationship between the sport practice and other considered healthy behaviors. In fact, it is not so clearly evident as one could possibly think that sport promotes other protective behaviors of adolescent health, suggesting a deepening of this issue in future studies as well as alert to the urgent need to have other looks on potential that sport has (or could/ should have) to the positive development of young people.

KEY WORDS:

Adolescence. Health. Lifestyles. Sports practice. Risk behaviors.

Num século onde tudo acontece tão depressa, reforça-se, a cada dia que passa, a importância de lançarmos novos olhares sobre tudo o que se relaciona com a Saúde. Doenças que não sendo novas despertam novas e crescentes preocupações, números que nos têm de fazer pensar duas vezes antes de agir, comportamentos que, hoje sabemos com suporte científico, têm de mudar. Deste modo, assume nos tempos de hoje uma importância transcendente a investigação, que tem de ser constante, sobre os comportamentos que protegem a Saúde e também sobre os que a colocam em risco ⁽²⁰⁾. Entre outros problemas, a Organização Mundial de Saúde salienta, há já vários anos, a importância de se intervir ao nível da alimentação, do consumo de tabaco e de álcool, assumindo também cada vez maior preocupação o sedentarismo que, como sabemos, está intimamente relacionado com a obesidade, problema já considerado como a epidemia do século XXI.

Assim, tendo o século XXI como ponto de partida, a Adolescência, a Saúde, os Estilos de Vida e o Desporto, foram as temáticas que escolhemos como áreas fundamentais deste ensaio.

SER ADOLESCENTE

NO SÉCULO XXI...

Como sabemos, a adolescência é uma fase da vida muito especial e importante — por que é diferente, com tudo a mudar e a ser vivido de uma forma muito intensa e também por que sabemos que é nesta fase que se alicerça muito do futuro de cada um de nós.

Em síntese, podemos referir que estamos perante uma etapa da vida humana com contornos diferentes de qualquer outra em que, a par de todas as transformações e instabilidades do foro psicológico, acontece um conjunto enorme de transformações biológicas - crescemos mais rapidamente que noutra qualquer da nossa vida, o corpo, todo ele, transforma-se, ganhamos novas capacidades físicas e, vital em todo este processo, atingimos a capacidade de reprodução sexual ⁽¹⁸⁾.

Não é portanto de estranhar a instabilidade e confusão que surge numa boa parte dos adolescentes. As mudanças biológicas associadas a todas as questões psicossociais, fazem deste período das nossas vidas uma fase vital do nosso desenvolvimento e da nossa passagem para a vida adulta sendo, por isso, importante estudar e aprofundar conhecimentos de forma continuada, mesmo que saibamos que as mudanças se processam a um tal ritmo que dificilmente a investigação consegue acompanhar.

O CONCEITO DE SAÚDE

NO SÉCULO XXI...

Para melhor tentarmos entender o que se passa nos dias de hoje com tudo o que se refere aos problemas que afetam a Saúde e à forma como cada um se relaciona com a sua Saúde, temos de olhar um pouco para trás. E a história, nesta temática como em tantas outras, é sábia, pois fala-nos das razões e indica-nos caminhos.

Situando-nos numa época que sendo determinante para o mundo também o foi para a Saúde, podemos referir que nos finais do séc. XVIII, no início da Revolução Industrial, deu-se aquilo que ficou conhecido como a Primeira Revolução da Saúde. As grandes migrações do mundo rural para as cidades, aliadas às más condições de vida (por exemplo, inexistência de boas condições higiénicas) originaram doenças que dificilmente tinham cura. Surgiram epidemias, morreram muitas pessoas. Foi nesta altura que apareceram grandes medidas de Saúde Pública ⁽¹⁵⁾, que na época foram ganhando eficácia tanto na prevenção das doenças (sistemas de esgotos, distribuição de água potável, vacinas, ...) como na sua cura (antibióticos,...).

No séc. XX, na década de 70, dá-se a Segunda Revolução da Saúde, passando o foco da atenção a ser a Saúde e não a Doença ⁽¹⁹⁾. Controlou-se grande parte das doenças infecciosas mas surgiu uma nova “epidemia”, desta vez não infecciosa mas sim comportamental.

Antonovsky ^(cit 12) usa uma interessante metáfora para nos falar da relação que podemos ter com as questões da Saúde e da Doença: “Estamos num rio que corre, num perigoso rio da vida e não na sua margem; interessa saber quanto perigoso é o rio e qual a nossa capacidade como nadadores (p.20)”. Segundo este autor, se olhamos para as perigosidades de um rio, estamos a assumir o que ele chama de orientação patogénica, enquanto que se olharmos para a nossa capacidade de nadadores estaremos a adotar uma visão salutogénica.

AS PERIGOSIDADES DO RIO...

A tal epidemia comportamental a que nos referíamos atrás tem como consequência inúmeras doenças causadas por aquilo que podemos chamar de comportamentos de risco — consumos de tabaco e de álcool, alimentação desequilibrada, sedentarismo.

Temos então de estudar melhor este *Homo Sapiens Sapiens*, aquele ser pensante que partiu há milhares de anos à descoberta do desconhecido e que de invenção em invenção nos conduziu a este século XXI (tão cheio de tecnologias) transformando-se em muitos outros *Homos*, nomeadamente no *Homo Sedentarius* (aquele que não se movimenta o suficiente) que rapidamente está a virar *Obesus* (aquele que por ingerir mais calorias do que as que gasta está em desequilíbrio e por isso engorda).

Em contraponto a este predominante estilo de vida, progressivamente sedentário, assim o indicam inúmeros relatórios ^(11, 20), interessa estudar comportamentos que possam contrariar

esta tendência e daí o nosso interesse pelo *Homo Sportivus* (aquele em que o desporto faz parte da sua vida e por isso pratica-o com regularidade), tão bem retratado por Bento ⁽²⁾.

Assim, interessa perceber como é o adolescente *Sportivus*. O que é que o pode distinguir do outro adolescente, o *Sedentarius*, e em que medida adoptará os outros comportamentos igualmente relacionados com a sua Saúde? Terá este adolescente *Sportivus* um estilo de vida mais saudável do que o outro, o adolescente *Sedentarius*?

Da análise de vários estudos centrados nos comportamentos dos adolescentes, parece resultar acima de tudo a evidência de que uma das características mais vincadas desta fase da vida humana, já salientada por nós, é precisamente a diversidade, a diferença, a mudança ⁽¹⁸⁾. Nesse sentido, a forma diferente como ao longo dos diversos estudos tem sido feita a análise dos comportamentos relacionados com a Saúde dos adolescentes, adicionada à sua especificidade, por um lado, e à inconstância com que são adotados por eles, por outro lado, constitui-se como uma dificuldade acrescida para quem quer proceder a um diagnóstico rigoroso neste domínio.

Queremos, no entanto, salientar um aspeto que para nós é determinante: embora tendo procurado, não encontramos muitas referências à análise conjunta dos diferentes comportamentos, relacionando-os entre si. E, se falamos de estilos de vida, entendemos que devemos estudar no seu conjunto os diferentes comportamentos que os jovens adoptam e não apenas analisar cada um isoladamente.

Assim, sendo importante a análise isolada dos comportamentos relacionados com a Saúde dos adolescentes, como se faz por exemplo nos Relatórios em que de 4 em 4 anos se analisam os comportamentos dos adolescentes no âmbito do estudo *Health Behaviour in School-aged Children* ⁽⁹⁾, para conhecermos com maior profundidade os estilos de vida dos jovens e assim sabermos onde intervir prioritariamente, entendemos ser também adequado perceber melhor como é que se associam entre si estes comportamentos dos adolescentes.

Deste modo, na análise dos estilos de vida dos jovens, é para nós determinante relacionar a prática desportiva dos adolescentes com os outros comportamentos relacionados com a sua Saúde, tentando assim encontrar respostas para algumas dúvidas que tínhamos, conforme já salientámos. Aliás, depois de analisados estudos realizados neste domínio, encontramos alguns indicadores que fornecem suporte para a colocação da questão que originou esta reflexão: Será a prática desportiva por si só sinónimo de um estilo de vida mais saudável?...

É importante ainda salientar as diferenças entre prática desportiva e atividade física, conceitos que muitas vezes são utilizados de uma forma indiferenciada, o que não nos parece de todo correto. Assim, entendemos atividade física conforme a sempre atual definição de Casperson ⁽⁴⁾, que considera qualquer movimento corporal que resulte no aumento de gasto energético relativamente ao repouso, e prática desportiva como o Conselho da Europa configurou: todas as formas de atividade física que, de uma forma organizada ou não, têm por objetivo a melhoria da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados em competições de todos os níveis ⁽⁷⁾. Ou

seja, atividade física associa-se a um enorme “guarda chuva” onde é incluído tudo o que é movimento, enquanto que na prática desportiva existe uma intencionalidade para este comportamento, que podemos realizar com diferentes objetivos mas obriga a uma tomada de decisão de cada um. Essencialmente por esta questão da intencionalidade, era sobre este conceito que pretendíamos refletir na sua relação com os outros comportamentos.

Nesta linha, encontramos diferentes estudos ^(1, 3, 4, 5, 8) que analisaram as correlações existentes entre os comportamentos clássicos relacionados com a Saúde tendo encontrado diferenças entre os estilos de vida dos rapazes e das raparigas, bem como alguns dados que suportam a pergunta que colocamos anteriormente. Assim, de uma maneira geral, foram encontradas associações negativas entre a prática desportiva, a alimentação saudável e o consumo de tabaco mas, por outro lado, o mesmo não se verificou entre a prática desportiva, a alimentação não saudável e o consumo de álcool.

Também entre nós, estudos realizados na última década junto de adolescentes portugueses ^(6, 10, 13-16) foram confirmando as tendências atrás referidas. Mais especificamente, e em jeito de síntese, relativamente à relação da prática desportiva com outros comportamentos podemos salientar os seguintes resultados: os jovens desportistas, de ambos os sexos, revelaram consumos mais regulares tanto de alimentos saudáveis como de alimentos não saudáveis; quanto ao consumo de tabaco, não se registaram praticamente diferenças entre praticantes e não praticantes desportivos, em nenhum dos sexos; por outro lado, relativamente ao consumo de álcool, foram os desportistas, de ambos os sexos, que revelaram maior regularidade no consumo; outro dado a reter e a aprofundar, foi o de os jovens que praticavam desporto em contexto competitivo terem apresentado piores hábitos (tanto na alimentação, como no consumo de tabaco e de álcool) do que os que praticavam desporto de recreação, tendo isto sido verificado para ambos os sexos.

Parece portanto ser pertinente colocar esta questão: afinal, que influência terá o facto dos jovens praticarem desporto na adoção de outros comportamentos relacionados com a Saúde?

Na verdade, a ideia de que a prática desportiva se constitui, só por si, como promotora de estilos de vida saudáveis, ou, dito de outra maneira, promotora de outros comportamentos protetores da Saúde, parece dever ser reformulada ou, pelo menos, melhor refletida. Embora seja comum na sociedade a ideia de que se os jovens estão a praticar desporto, estão ocupados, logo sem tempo para “vícios”, entendemos que importa esclarecer bem esta questão. De facto, não tendo dúvidas sobre a importância que a prática desportiva regular pode ter para o desenvolvimento equilibrado dos jovens, também estamos convictos de que, hoje em dia, importará perceber em que medida aquela ideia antiga encontra eco na realidade, porquanto, como salientámos antes, praticar desporto parece não ser, só por si, garante daquilo que comumente se considera ser um estilo de vida saudável.

Naturalmente que o que acabamos de referir requer maior aprofundamento através de outras investigações, devendo a análise deste tema ser realizada com o maior cuidado,

porquanto, descontextualizada, pode conflitar com algo que nos parece ser inquestionável; i.e., a importância da prática desportiva para o desenvolvimento de todas as pessoas, assim seja realizada do modo mais adequado às características de cada indivíduo.

O que se pretende, portanto, com esta reflexão é, em primeiro lugar, alertar para algo que tem vindo a ser exposto apenas em alguns (poucos...) dos estudos disponíveis neste domínio, que, mesmo que nem todos de uma forma muito direta, fazem referência a esta situação. A segunda ordem de razões na origem desta reflexão relaciona-se com a convicção que temos vindo a formar já há bastante tempo de que esta temática do Desporto enquanto veículo promotor de estilos de vida saudáveis poderá não estar a ser devidamente aprofundada, nem nos cursos de formação inicial em Desporto e Educação Física, nem nos cursos de treinadores das diferentes modalidades (de referir, a este propósito, que, entre outros, já em 1991 Francisco Sobral ⁽¹⁷⁾ se referiu a esta situação). E, se esta temática não é estudada nem aprofundada, depois não será certamente ensinada devidamente, nem posteriormente aplicada como se justificaria. Aliás, pensamos que o essencial consiste na alteração do método, a forma como habitualmente se transmitem os conteúdos/ conhecimentos, que deveria dar lugar a uma maior aposta na partilha, ou seja, no envolvimento dos jovens na construção dos seus próprios saberes.

Assim, parece-nos legítimo perguntar se todos os que são professores de Educação Física e treinadores das diferentes modalidades estarão conscientes deste problema. Será que todos entendemos o potencial que a prática desportiva pode ter como promotora de hábitos de vida saudáveis mas que não está a ser devidamente utilizado, ou estaremos demasiado preocupados sobretudo com questões técnicas, táticas, físicas e competitivas, mesmo com os mais novos?

Mas, por outro lado, interrogamo-nos sobre como poderiam estar os licenciados em Educação Física e Desporto despertos e formados para esta realidade se estas matérias são ainda tão pouco abordadas nos nossos cursos de formação inicial, sendo igualmente escassos os módulos sobre esta temática ao nível da formação contínua e da pós graduação nestas áreas. E estamos essencialmente a falar de mudanças acerca da forma como se faz, de algo que está muito para além dos conteúdos e que por isso mesmo exige tempo e vontade intrínseca de mudar...

Deste modo, defendemos que são necessários mais estudos e reflexões sobre tudo o que envolve este tema. Compreender a relação e influência do meio nos comportamentos dos jovens, todos sabemos ser fundamental. Estudar a importância da família, dos melhores amigos e do grupo de amigos com quem os jovens partilham a sua existência também é de uma importância vital. Por outro lado, estudar melhor o que pensam os professores, os treinadores e os jovens sobre estas temáticas e também o que pensam os jovens sobre si próprios vai certamente ajudar-nos a desbravar caminho e melhorar os conhecimentos sobre este enorme *iceberg*. Nesta linha, será importante que se

incrementem os estudos de natureza qualitativa, que nos poderão fornecer dados complementares muito úteis para a ação. Perceber a forma como o Desporto é percebido por todos os agentes e também como é abordado e se existe ou não a preocupação de se usar o potencial que o Desporto poderá ter na promoção de outros comportamentos protetores de Saúde, assume assim uma importância vital.

Para terminar, formulamos alguns desafios que colocamos igualmente a nós próprios, pois acreditamos serem importantes para a construção do “tal” caminho...

— desenvolvimento imediato de projetos de investigação-ação, com os jovens a serem os principais protagonistas e não apenas os agentes passivos de algumas atividades pontuais. Temos de continuar, sempre, a fazer avaliação da realidade, mas a esta avaliação deverá associar-se igualmente intervenção. Se não for assim, continuaremos ano após ano a fazer diagnósticos que nos levarão inevitavelmente à constatação de que a situação piora de ano para ano.

— construção de verdadeiras parcerias entre os recursos, as quais devem tornar-se hábito e não exceção. E quando falamos de parcerias, falamos de projetos comuns com diferentes instituições que participem no processo desde a fase de diagnóstico. Também aqui, teremos de falar em primeiro lugar das parcerias intrínsecas que qualquer instituição deve otimizar antes de avançar para projetos com parceiros da comunidade.

— promoção da oferta de formação inicial e contínua sobre o papel que o Desporto pode ter no desenvolvimento positivo dos jovens para todos os que trabalham com crianças e jovens. Por exemplo, na linha do que referimos ao longo deste ensaio, é urgente abordar o papel do Desporto enquanto promotor de outros comportamentos protetores de Saúde e contribuir para que todos percebam o que se tem de mudar essencialmente em termos metodológicos.

Finalmente, talvez o mais importante, consideramos ser imprescindível a utilização de metodologias participativas por todos os que lidam com jovens, uma vez que a promoção do Desporto e da Saúde deve fazer-se e praticar-se todos os dias COM os jovens e não para os jovens, constituindo-se a promoção da sua AUTONOMIA como uma (ou mesmo, ‘a’...) “palavra-chave” em todo este processo...

1. Bañuelos FS (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
2. Bento J (2004). *Desporto: Discurso e substância*. Porto: Campo das Letras - Editores, S.A.
3. Brettschneider WD, Naul R (2004). *Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance*. Paderborn, Alemanha. Disponível em <http://europa.eu.int/comm/sport/documents/lotpaderborn.pdf>.
4. Caspersen C, Powell K, Christenson G (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2): 126–131
5. Castillo I, Balaguer I (2002). Relaciones. entre las conductas del estilo de vida en la adolescencia temprana. In: Balaguer I (ed.). *Estilos de vida en la adolescencia*. Valencia: Ediciones Promolibro, 209-227.
6. Corte-Real N (2006). *Desporto, Saúde e Estilos de Vida: diferentes olhares, objetivos e subjectivos sobre o comportamento dos adolescentes*. Tese de doutoramento não publicada, FADEUP, Porto.
7. Conselho da Europa (1995). *The significance of sport for society: Health, socialisation, economy*. Committee for the Development of Sport (CDDS). Holanda
8. Dun M, Wang M (2003). Effects of physical activity on substance use among college students. *American Journal of Health Studies*, 18(2-3): 126-132.
9. Matos M, Equipa do Projecto Aventura Social e Saúde (2003). *A saúde dos adolescentes portugueses (quatro anos depois): Relatório português do estudo HBSC 2002*. Lisboa: Edições FMH
10. Mendes MJSM (2009). *Conhecer o comportamento dos adolescentes com excesso de peso e obesidade face à prática desportiva. Um estudo realizado numa Escola Pública*. Dissertação de mestrado não publicada, FADEUP, Porto.
11. Ministério da Saúde, Direção-Geral da Saúde (2004). *Plano nacional de saúde 2004- 2010: Mais saúde para todos*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde. Disponível em http://www.dgsaude.min-saude.pt/pns/media/pns_vol1.pdf
12. Navarro F (1999). Educar para a saúde ou para a vida? Conceitos e fundamentos para novas práticas. In: Precioso J, Viseu F, Dourado L, Vilaça M, Henriques R, Lacerda T (orgs.). *Educação para a saúde*. Braga: Dep. Metodologias da Educação. U.Minho, 13-28.
13. Paupério T (2007). *Prática desportiva, consumo de tabaco e saúde percebida: Um estudo realizado em adolescentes do 3º ciclo do ensino secundário*. Dissertação de mestrado não publicada, FADEUP, Porto.
14. Reis M (2009). *Os adolescentes, a prática desportiva e a obesidade... Conhecer para intervir*. Dissertação de mestrado não publicada, FADEUP, Porto.
15. Ribeiro J (1998). *Psicologia e saúde*. Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
16. Rodrigues J (2010). *Prática desportiva, consumo de haxixe e percepção de saúde em adolescentes. Que relação?* Dissertação de mestrado não publicada, FADEUP, Porto.
17. Sobral F (1991). Investigação das relações entre saúde e desporto: História, estado actual e perspectivas de evolução. In: Bento J, Marques A (eds.). *Desporto, saúde e bem-estar*. Porto: FCDEF-UP, 41-52.
18. Sprinthal N, Collins W (2003). *Psicologia do adolescente: Uma abordagem desenvolvimentista*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
19. World Health Organization (1993). Lifestyles and health. In: Beattie A, Gott M, Jones L, Sidell M (eds.). *Health and well-being: A reader*. MacMillan: Basingstoke, 228-236.
20. World Health Organization (2008). *The world health report: Primary health care (now more than ever)*. Disponível em <http://www.who.int/whr/2008/en/index.html>