In Beatriz Pereira e Graça S. Carvalho (Coordenadoras) (2006), *Educação Física, Saúde e Lazer. A Infância e Estilos de Vida Saudáveis*, Lisboa, LIDEL Edições Técnicas, Lda., 39-48.

A Prática Desportiva dos Jovens e a sua Importância na Aquisição de Hábitos de Vida Saudáveis

Sara Fernandes e Beatriz Pereira

Resumo

As noções de que a actividade física regular assume um papel relevante na promoção de um estilo de vida saudável e de que níveis elevados de actividade física durante a infância e juventude aumentam a probabilidade de uma participação similar quando adultos são bastante consensuais.

A presente comunicação enquadra-se no domínio da prática desportiva para jovens e da sua importância na aquisição de hábitos de vida saudáveis. O seu objectivo é descrever a prática desportiva deste segmento da população, sobre a qual a investigação produzida é muito limitada.

Para a realização deste estudo, procedemos à aplicação de um questionário a 450 jovens de duas escolas do concelho de Matosinhos, com idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos, relativo: à prática desportiva actual e à que gostariam de vir a praticar; aos motivos que os levam a praticar desporto e aos que os impedem de praticar a modalidade desejada. O tratamento dos dados concretizou-se na apresentação de frequências absolutas e relativas, e da aplicação do teste do qui-quadrado. Os cálculos foram efectuados no programa estatístico SPSS 10.0.

Os resultados e conclusões de maior relevo foram os seguintes: a maioria dos jovens desenvolve uma actividade desportiva para além das aulas de Educação Física; os rapazes praticam significativamente mais desporto do que as raparigas; os principais motivos que conduzem os jovens à prática desportiva são o gosto que nutrem pelo desporto, o divertimento e ocupação dos tempos livres que este lhes proporciona e a manutenção e melhoria da condição física; a falta de tempo, a incompatibilidade dos horários e a falta de oferta são as razões que mais condicionam a prática desportiva destes jovens.

1. Introdução

O presente texto enquadra-se no domínio da prática desportiva para jovens e da sua importância na aquisição de hábitos de vida saudáveis. O seu objectivo é descrever a prática desportiva deste segmento da população, sobre a qual a investigação produzida é muito limitada e identificar os impedimentos que condicionam a prática desportiva desejada bem como os principais motivos que levam os jovens a praticar desporto.

As noções de que a actividade física regular assume um papel relevante na promoção de um estilo de vida saudável e de que níveis elevados de actividade física durante

© LIDEL – EDIÇÕES TÉCNICAS

In Beatriz Pereira e Graça S. Carvalho (Coordenadoras) (2006), *Educação Física, Saúde e Lazer. A Infância e Estilos de Vida Saudáveis*, Lisboa, LIDEL Edições Técnicas, Lda., 39-48.

a infância e juventude aumentam a probabilidade de uma participação similar quando adultos são bastante consensuais.

Segundo Canfield (1998), as crianças têm oportunidades de movimento cada vez mais restritas, não há espaço para brincarem, existem poucas praças e moram em apartamentos. Para além disso, as novas tecnologias e o tipo de actividades profissionais actualmente desenvolvidas não favorecem modos de vida muito activos, antes contribuem para um maior sedentarismo das populações, que segundo Nunes (1999) tem como consequência a perturbação do equilíbrio funcional dos indivíduos.

Perante esta necessidade, emergente dos modos de vida actuais, de tornar as populações mais activas em termos físicos, julgamos que o âmbito de intervenção prioritário terá que ser desenvolvido junto das actividades praticadas em tempos de lazer, nas actividades desportivas e na escola, no caso das crianças e dos jovens.

Assim, a adopção da prática de actividades desportivas nos tempos de lazer, a promoção de mais actividades desportivas extracurriculares nas nossas escolas e o desenvolvimento adequado de actividades físicas regulares, constituem-se como as alternativas mais viáveis para se conseguir colmatar esta falta de actividade física.

Em junho de 1993, por ocasião da Conferência Internacional de Consenso sobre Orientações para a Actividade Física do grupo etário dos 11 aos 21 anos, resultaram duas recomendações importantes:

- Todos os jovens deveriam ser fisicamente activos diariamente, ou quase todos os dias, como parte da brincadeira, jogos, desportos, trabalho, transporte ou recreação, integrados no contexto da família, escola e de actividades comunitárias;
- Para além das actividades próprias do estilo de vida diário, recomendam-se três ou mais sessões semanais de actividades, com a duração de 20 minutos ou mais, requerendo níveis de exercício entre moderado e vigoroso (Sallis e Patrick,1994).

Mota (1993), partindo das propostas do *National Children and Youth Fitness*, corrobora a última recomendação, propondo que as crianças devem desenvolver actividades que solicitem grandes grupos musculares três vezes por semana, com uma duração mínima de 20 minutos.

Segundo Maia *et al.* (2001), o *Council for Physical Education* da *National Association for Sport and Physical Education* dos EUA recomenda que as crianças deverão acumular pelo menos 30 a 60 minutos de actividade física apropriada à idade e ao estado de desenvolvimento, em todos ou na maioria dos dias da semana.

Apesar destes referenciais teóricos, os estudos práticos realizados no âmbito da actividade física de crianças e jovens continuam a revelar que os níveis da sua prática ainda estão longe dos idealizados.

A noção de que níveis elevados de actividade física durante a infância e juventude aumentam a probabilidade de uma participação similar quando adultos tem sido fre-

In Beatriz Pereira e Graça S. Carvalho (Coordenadoras) (2006), *Educação Física, Saúde e Lazer. A Infância e Estilos de Vida Saudáveis*, Lisboa, LIDEL Edições Técnicas, Lda., 39-48.

quentemente avançada. Marivoet (1998) refere que uma das tendências emergentes de estudos sobre hábitos desportivos em Portugal é que a ausência de prática desportiva na juventude é determinante para a não existência do hábito na fase adulta. Na mesma linha de pensamento, Neto (1994) considera que a prevenção da saúde é um objectivo social e que a criação de hábitos para a saúde deve promover-se logo na criança.

Segundo Fernando (1991), um dos caminhos a seguir para melhorar o nível físico-desportivo das populações é a investigação da prática desportiva e o conhecimento dos motivos mais profundos que levam a população a praticar desporto.

Neste sentido, é imperioso que o futuro planeamento do desporto estude e analise pormenorizadamente a oferta existente, a procura actual e a previsão da procura futura, de tal maneira que qualquer acção obedeça a padrões reais e seja o mais ajustada possível às reais necessidades e carências dos cidadãos (Sancho, 1997), e neste caso específico dos jovens.

Por esta razão, não basta afirmar que a prática desportiva é importante para os jovens e que todos têm direito ao desporto, para que todos o possam e queiram praticar. É necessário que as políticas desportivas e as instituições responsáveis pela sua aplicação tratem de tomar medidas no sentido de concretizar as intenções manifestas na legislação nacional e nas cartas e acordos internacionais, levando a que mais jovens acedam ao desporto e às suas actividades. Para tal, é imprescindível que todos sejam capazes de pôr em prática os pressupostos inerentes a um correcto planeamento da actividade desportiva.

1.1 Apresentação e discussão dos resultados

Dos 450 alunos que integram a nossa amostra, 50,2% são do sexo feminino e 49,8% do sexo masculino (Tabela 1).

A média de idades dos jovens inquiridos é de 12,3 ± 1,6 anos, sendo a idade mínima 10 anos e a máxima 15 anos.

Tabela 1 – Distribuição da amostra por sexo

Sexo	n	%
Feminino	224	50,2
Masculino	226	49,8
Total	450	100

2. Prática Desportiva

No domínio da prática desportiva constatamos que a maioria dos alunos (55,8%) que compõem a nossa amostra são praticantes desportivos (Tabela 2). Estes resultados confirmam a tendência registada por Neves (1996) em escolas do concelho de Matosinhos, segundo a qual o número de praticantes de actividades extra-curriculares também era superior aos não praticantes.

© LIDEL – EDIÇÕES TÉCNICAS

In Beatriz Pereira e Graça S. Carvalho (Coordenadoras) (2006), *Educação Física, Saúde e Lazer. A Infância e Estilos de Vida Saudáveis*, Lisboa, LIDEL Edições Técnicas, Lda., 39-48.

Por outro lado, é interessante verificar que no estudo efectuado por Marivoet (2001) sobre os hábitos desportivos da população portuguesa, apesar de não terem sido inquiridos jovens com idades inferiores a 15 anos, ao questionarem todos os indivíduos que tinham filhos neste escalão etário, 54% da população afirmou que os seus filhos (ou pelo menos um em cada família) praticavam desporto. Estamos cientes de que não podemos estabelecer uma relação directa entre os resultados deste estudo e os nossos, dado que a metodologia utilizada não foi a mesma, no entanto, é interessante verificar que os nossos resultados não se afastam muito dos que foram encontrados a nível nacional.

Tabela 2 – Alunos que praticam e que não praticam desporto

Sexo	Praticantes		Não Praticantes		Total	
	n	%	n	%	n	%
Feminino	90	40,2	134	59,8	224	100
Masculino	161	71,2	65	28,8	226	100
Total	251	55,8	199	44,2	450	100

Relativamente a uma análise por sexo, através da aplicação do teste do X^2 obtivemos um valor corrigido de 42,75 com um $p<0,001$, o que nos indica que as diferenças entre os dois sexos relativamente à prática desportiva têm significado estatístico. Mediante estes resultados podemos concluir que, de uma maneira geral, os rapazes são mais activos do que as raparigas, uma vez que 71,2% dos rapazes são praticantes desportivos e que quase 60% das raparigas não praticam desporto.
Estes resultados confirmam a tendência de outros estudos, realizados por diversos autores (Armstrong e col., citados por Armstrong, 1998; King e Coles, citados por Armstrong, 1998; Santos, 2000; Welsmen e Armstrong, citados por Maia *et al.*, 2001; Maia e Vasconcelos, 2001), onde se constatou que os rapazes são mais activos do que as raparigas.

Podemos ainda salientar que também encontramos algum paralelismo com a tendência registada a nível nacional com uma população entre os 15 e os 74 anos de idade, no estudo de Marivoet (2001), onde se constatou que o sector masculino continua a praticar, proporcionalmente, mais desporto do que o feminino.

Da análise deste conjunto de dados podemos concluir que, apesar da maioria dos alunos que constitui a nossa amostra praticar alguma actividade desportiva para além das aulas de educação física, há ainda um grupo significativo de alunos (mais de 40%) que não desenvolve, nos seus tempos livres, qualquer actividade desportiva.

Nesta fase do questionário, as perguntas ficaram divididas em dois grupos: um para os alunos que praticam desporto e outro para os que não praticam, pelo que iremos proceder a uma análise separada destes dois grupos de questões.

In Beatriz Pereira e Graça S. Carvalho (Coordenadoras) (2006), *Educação Física, Saúde e Lazer. A Infância e Estilos de Vida Saudáveis*, Lisboa, LIDEL Edições Técnicas, Lda., 39-48.

2.1 Jovens praticantes

Relembramos que nas análises que se seguem a nossa amostra é constituída por um total de 251 alunos que afirmaram praticarem uma ou mais actividades desportivas para além das aulas de educação física, sendo que 90 são raparigas e 161 são rapazes.

2.1.1 Número de sessões semanais

O número médio de sessões de prática desportiva por semana situa-se nos 3,2 ± 1,9, sendo o seu mínimo uma e o máximo nove. Nestes resultados o valor de maior expressão situa-se entra as duas e três sessões semanais, com 39,4% dos alunos seguido por 27,9% com quatro ou cinco sessões semanais dedicadas à prática desportiva (Tabela 3).

Tabela 3 – Número de sessões semanais dedicadas à prática desportiva

N.º Sessões Semanais	n	%
1	48	19,1
2 e 3	99	39,4
4 e 5	70	27,9
6 e 7	28	11,2
8 e 9	6	2,4
Total	251	100,0
Média	3,2 ± 1,9	

Numa análise por sexo verificamos que o número mínimo e máximo de sessões semanais apenas difere dos valores da amostra total no caso dos alunos do sexo feminino. O valor médio dos alunos do sexo masculino é ligeiramente superior à média global da amostra, verificando-se o mesmo, mas no sentido inverso e de uma forma mais acentuada, nas médias dos alunos do sexo feminino (Tabela 4).

Tabela 4 – Média, desvio padrão e amplitude (mínimo e máximo) das sessões semanais

Sexo	n	Média	Máximo	Mínimo
Feminino	161	3,6 ±1,9	9	1
Masculino	90	2,6 ±1,6	7	1

Como podemos verificar através destes resultados, no que diz respeito à frequência com que os alunos desenvolvem as suas práticas desportivas, os rapazes voltam a superiorizar-se às raparigas, confirmando a tendência, já referida anteriormente, de menor actividade desportiva nas raparigas.

De acordo com as recomendações resultantes da Conferência Internacional de Consenso sobre Orientações para a Actividade Física do grupo etário dos 11 aos 21 anos, os jovens, para além das actividades próprias do dia a dia, devem desenvolver no

© LIDEL – EDIÇÕES TÉCNICAS

In Beatriz Pereira e Graça S. Carvalho (Coordenadoras) (2006), *Educação Física, Saúde e Lazer. A Infância e Estilos de Vida Saudáveis*, Lisboa, LIDEL Edições Técnicas, Lda., 39-48.

mínimo mais três sessões semanais de 20 minutos de actividades desportivas (Sallis e Patrick, citados por Armstrong, 1998). Se tivermos em consideração que todos estes jovens têm duas vezes por semana aulas de Educação Física, isto significa que, para que as recomendações referidas sejam cumpridas, estes jovens têm que realizar pelo menos mais uma sessão semanal de actividade física.

Através dos resultados obtidos ao nível do número de sessões semanais que estes jovens dedicam à pratica de actividades desportivas, podemos concluir que todos eles respeitam os valores mínimos de actividade desportiva recomendados. No entanto, não podemos esquecer que estes jovens representam cerca de 56% da nossa amostra e que, consequentemente, os níveis de actividade física dos restantes 44% não se enquadram nos valores mínimos recomendados.

2.1.2 Razões que levam à prática desportiva

Procurámos também conhecer as principais razões que levam estes jovens a praticar desporto. Neste sentido, apresentamos nove hipóteses de resposta e deixamos uma em aberto para qualquer outro tipo de resposta diferente. Convém referir que não impusemos limite de respostas.

Das hipóteses de resposta por nós apresentadas, quatro foram assinaladas por mais de 50% dos alunos que praticam desporto, e que passamos a identificar: divertimento, ocupação dos tempos livres; manter e melhorar a condição física; gostar da competição desportiva; gostar de desporto. Esta última razão foi a mais assinala, com 82,9% das respostas. "Fazer uma carreira desportiva" obteve um resultado perto dos 50% e as restantes hipóteses foram assinaladas por um número bem mais reduzido de alunos.

De uma maneira geral, os motivos mais assinalados por este conjunto de alunos coincidem com os resultados obtidos em investigações anteriores.

A título de exemplo, uma das quatro razões principais que motivam a prática desportiva destes jovens coincide com um dos três motivos principais identificados num estudo do sociólogo espanhol, Manuel Garcia Fernando (1991). Estamos a referir-nos ao "divertimento e ocupação dos tempos livres".

Mais recentemente, no estudo realizado a nível nacional por Marivoet (2001) as três razões principais subjacentes à prática de actividades desportivas coincidem com as que foram mais assinaladas pelos nossos jovens. São elas as questões relativas à condição física, ao divertimento que esta proporciona e o gosto que sentem pelo desporto.

2.1.3 Prática desportiva no futuro

Ainda no que diz respeito aos alunos que praticam desporto tentamos averiguar se no futuro eles gostariam de praticar alguma actividade física diferente da sua prática desportiva actual. Como podemos verificar na Tabela 5, a maioria dos alunos (61,8%) respondeu afirmativamente.

In Beatriz Pereira e Graça S. Carvalho (Coordenadoras) (2006), *Educação Física, Saúde e Lazer. A Infância e Estilos de Vida Saudáveis*, Lisboa, LIDEL Edições Técnicas, Lda., 39-48.

Tabela 5 – Alunos que gostariam ou não de praticar um desporto diferente

Alunos Que	n	%
Não gostariam	96	38,2
Gostariam	155	61,8
Total	251	100,0

De uma maneira geral, podemos afirmar que a maioria dos alunos que pratica desporto gostaria de vir a praticar alguma modalidade diferente da(s) que pratica e que cerca de 40% dos alunos estão satisfeitos com a sua prática desportiva actual.

Os alunos que responderam afirmativamente também foram indagados relativamente aos motivos que os impedem de concretizar as suas pretensões.

Relativamente às principais razões que impedem os alunos de vir a praticar as modalidades desejadas, foram apresentadas aos alunos doze hipóteses de resposta e uma em aberto, sem número limite de respostas.

A "falta de tempo" foi o motivo mais identificado pelos alunos (42,6%) como impeditivo da prática desejada. Em segundo e terceiro planos foram identificadas "o horário não está de acordo com as minhas disponibilidades" (34,2%) e "não conheço nenhum sítio onde possa praticar esta modalidade" (25,8%).

As duas razões mais identificadas por este conjunto de alunos indicam-nos que existem algumas dificuldades em coordenar as actividades escolares e as rotinas diárias com a prática da actividade desejada.

2.2 Jovens não praticantes

No que diz respeito aos alunos que afirmaram não praticar desporto, procurámos, num primeiro momento, apurar as razões que estão subjacentes a este facto. Numa fase seguinte, questionámos os alunos se gostariam de vir a praticar algum desporto e, nos casos em que a resposta foi afirmativa, procurámos conhecer as principais razões que estão na origem dessa motivação.

Recordamos que, nas análises que se seguem, a nossa amostra é constituída por um total de 199 alunos que afirmaram não praticar nenhuma actividade desportiva para além das aulas de educação física. Destes, 134 são raparigas e 65 são rapazes.

2.2.1 Razões que impedem a prática desportiva

No que concerne às principais razões que impedem os alunos de praticar desporto, foram apresentadas quinze hipóteses de resposta e uma em aberto, sem número limite de respostas.

A "falta de tempo" foi a razão mais apontada pela maioria dos alunos (49,7%), seguida pelos horários incompatíveis por cerca de 40% dos alunos. Num segundo nível

© LIDEL – EDIÇÕES TÉCNICAS

In Beatriz Pereira e Graça S. Carvalho (Coordenadoras) (2006), *Educação Física, Saúde e Lazer. A Infância e Estilos de Vida Saudáveis*, Lisboa, LIDEL Edições Técnicas, Lda., 39-48.

de resultados, encontramos as seguintes razões: "Não tenho nenhum colega que me acompanhe" (22,1%), "Os meus pais não me podem levar lá" (18,6%) e "Fica muito longe da minha casa" (17,1%).

De uma forma geral, as duas razões que mais impedem estes alunos de praticarem alguma actividade desportiva indiciam algumas dificuldades na coordenação das actividades escolares e das rotinas diárias, de modo a possibilitar algum tempo livre para a prática de actividades desportivas.

O núcleo de razões que surge em segundo plano remete-nos para um conjunto de dificuldades que se prendem fundamentalmente com a falta de autonomia e dificuldades em termos de deslocações.

Importa ainda referir que, no estudo sobre os hábitos desportivos da população portuguesa (Marivoet, 2001b) a "falta de tempo", foi também o motivo que mais consenso reuniu junto dos não praticantes desportivos (cerca de 60%), para explicar a ausência da prática de uma actividade desportiva. Pelo que podemos apurar, a "falta de tempo" revela-se como uma constante independente do sexo, do escalão etário e da região do país.

Parece-nos que esta é uma questão pertinente, que merece uma reflexão profunda por parte de todos os que se preocupam e têm responsabilidades para com as questões relativas à qualidade de vida das populações.

2.2.2 Prática desportiva no futuro

Quando questionámos os alunos se apesar de actualmente não praticarem desporto gostariam de o fazer no futuro, 86,4% responderam afirmativamente.

Os resultados por sexo mantêm a tendência de respostas da amostra global (Tabela 6), o que revela uma predisposição positiva da maioria destes jovens relativamente à prática desportiva.

Tabela 6 – Alunos que gostariam de vir a praticar desporto

Sexo	Praticantes		Não Praticantes		Total	
	n	%	n	%	n	%
Feminino	115	85,8	19	14,2	134	100
Masculino	57	87,7	8	12,3	65	100
Total	172	86,4	27	13,6	199	100

Se estas intenções de prática desportiva se concretizassem a 100% e o número dos actuais praticantes desportivos se mantivesse, isto significaria que, num próximo estudo com estes jovens, passaríamos a obter uma percentagem de praticantes desportivos na ordem dos 94%.

Em termos de planeamento da prática desportiva, parece-nos que este é um indicador importante a ter em consideração pelas entidades responsáveis por este processo.

In Beatriz Pereira e Graça S. Carvalho (Coordenadoras) (2006), *Educação Física, Saúde e Lazer. A Infância e Estilos de Vida Saudáveis*, Lisboa, LIDEL Edições Técnicas, Lda., 39-48.

2.2.3 Razões que poderão levar à prática desportiva

No caso dos alunos que afirmaram gostar de vir a praticar algum desporto, procurámos conhecer as principais razões que estão na origem dessa pretensão. Neste sentido, apresentamos nove hipóteses de resposta e deixamos uma em aberto para qualquer outro tipo de razões e mais uma vez não foi imposto um limite de respostas.

Entre as hipóteses de resposta apresentadas, há três que se salientam das restantes: o "divertimento, ocupação dos tempos livres", o "manter e melhorar a condição física" e "por gostar de desporto". Mais de 60% dos alunos assinalaram estas três razões como as mais determinantes para virem a praticar desporto.

Ao compararmos os motivos que levam estes alunos a querer praticar desporto com os motivos que levam os alunos que praticam desporto a fazê-lo, constatamos que os mais assinalados são precisamente os mesmos.

Esta semelhança de resultados entre estes dois grupos de alunos acabou por se verificar também no que se refere à principal razão que impede a prática da modalidade desejada, a já assinalada "falta de tempo".

3. Conclusões

No que respeita à prática desportiva destes jovens, a maioria (56%) pratica desporto para além das aulas de educação física e respeita os níveis mínimos de actividade física recomendados na literatura da especialidade. No entanto, concluímos também que 44% destes jovens não desenvolvem uma actividade física regular considerada mínima pelos especialistas, para promover a saúde.

No que concerne às diferenças entre o sexo feminino e masculino, relativamente à prática desportiva, os resultados obtidos revelam que existem diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos, contatando-se que os jovens do sexo masculino praticam mais desporto do que os do sexo feminino.

O gosto que os jovens nutrem pelo desporto e o divertimento e ocupação dos tempos livres que este lhes proporciona, são os principais motivos que levam à prática desportiva, tanto para os alunos que praticam desporto como para os que gostariam de o vir a fazer. Juntamente com estes dois motivos, evidenciou-se um terceiro que tem a ver com a manutenção e melhoria da condição física.

No que respeita aos motivos que condicionam a prática da actividade desportiva desejada pelos jovens que praticam desporto, a falta de tempo, a incompatibilidade dos horários e a falta de oferta foram as três razões mais identificadas pelos alunos.

No caso dos jovens que não praticam desporto, as principais razões que os impedem de o fazer são a falta de tempo, a incompatibilidade dos horários e o facto de não terem nenhum colega que os acompanhe.

© LIDEL – EDIÇÕES TÉCNICAS

In Beatriz Pereira e Graça S. Carvalho (Coordenadoras) (2006), *Educação Física, Saúde e Lazer. A Infância e Estilos de Vida Saudáveis*, Lisboa, LIDEL Edições Técnicas, Lda., 39-48.

Bibliografia

ARMSTRONG, N. (1998). "O Papel da Escola na Promoção de Estilos de Vida Activos". *In A Educação Para a Saúde – O Papel da Educação Física na promoção de estilos de vida saudáveis*. Colecção Ciências do Desporto, nº1: 3-17. SPEF e Omniserviços.

CANFIELD, M. (1998). *Necessidades Educativas do Futuro da Educação Física. Livro de actas do VII Congresso Galego de Educación Física* – Deporte e Humanismo en clave de Futuro.

FERNANDO, M. (1991). "Planificação social e procura desportiva". *Horizonte*, vol. VIII, nº 44: 69-72, Jul.-Ag.

MAIA, J.; LOPES, V.; MONTEIRO, A.; BARBOSA, T. e MAGALHÃES, P. (2001). "Actividade habitual em crianças. Diferenças entre rapazes e raparigas". *Revista Portuguesa de Ciência do Desporto*, vol. 1, nº 3: 53-60.

MAIA, J.; VASCONCELOS, M. (2001). "Actividade de crianças e jovens – haverá um declínio? Estudo transversal em indivíduos dos dois sexos dos 10 aos 19 anos de idade". *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 1, nº3: 44-52.

MARIVOET, S. (1998). *Aspectos Sociológicos do Desporto*. Livros Horizonte, Lisboa.

MARIVOET, S. (2001). *Hábitos Desportivos da População Portuguesa*. Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto, Lisboa.

MOTA, J. (1993). A Educação da Saúde: as Crianças do séc. XX os Idosos do séc. XXI. *Horizonte*, vol. X, nº58: 143-146.

NETO, C. (1994). A Criança e a Actividade Desportiva. *Horizonte*, vol. X, nº60: 203-206

NEVES, C. (1996). *A prática de actividades físicas/desportiva extra-escolares dos alunos do ensino secundário do concelho de Matosinhos – Influência social e motivação para essa prática*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto.

NUNES, L. (1999). *A Prescrição da Actividade Física*. Editorial Caminho. Lisboa.

SALLIS, J. Patrick (1994). "Physical Activity Guidelines for Adolescents: Consensus Statement", *Pediatric Exercise Science*, vol. 6, nº4: 302-314, Nov.

SANCHO, J. (1997). *Planificação Deportiva, Teoria y Practica*. INDE, (2.ª Ed.), Barcelona.

SANTOS, M. (2000). *Avaliação da actividade física habitual em crianças e adolescentes do grande Porto*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto.