

Desporto, Saúde e Estilos de Vida...

*... diferentes olhares,
objetivos e subjetivos, sobre
os comportamentos dos
adolescentes*

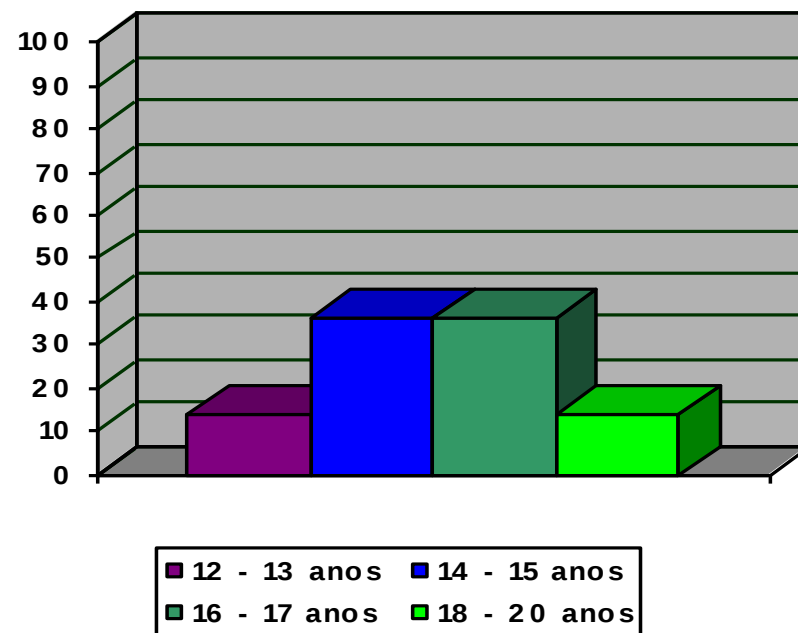
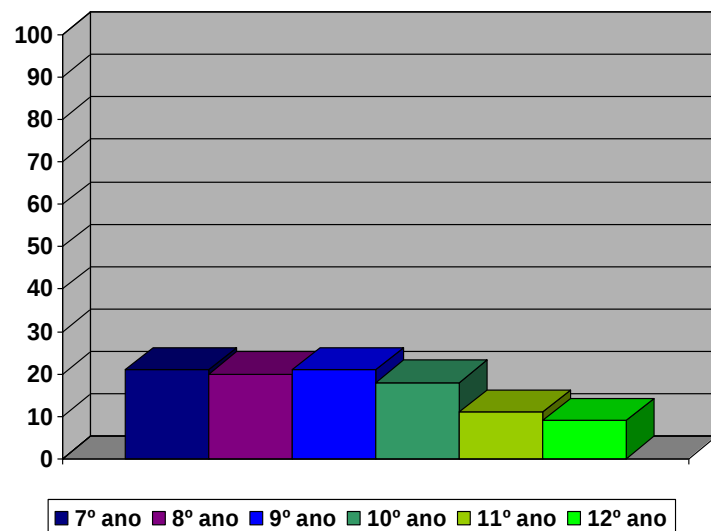




objectivos gerais...

- analisar os estilos de vida dos adolescentes portugueses, percebendo a forma como os seus diferentes comportamentos se relacionam entre si**
- Aprofundar o estudo da relação existente entre a prática desportiva e os comportamentos relacionados com a Saúde dos adolescentes**
- Estudar a forma como cada adolescente percebe o seu estado de Saúde e a relação existente entre essa avaliação subjectiva e os seus comportamentos**

amostra: 8460 jovens - 52% raparigas - 48% rapazes



Idades:
12 – 13 anos – 14% / 14 – 15 anos – 36% / 16 – 17 anos – 36% / 18 – 20 anos – 14%

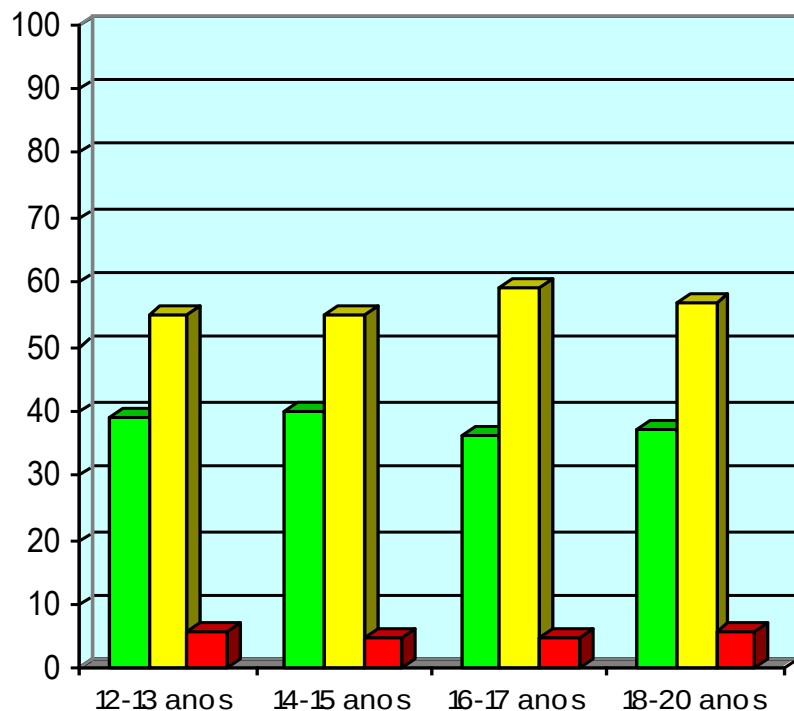
A horizontal banner at the top of the slide features a vibrant sunset or sunrise scene. The sky is a gradient of deep reds and oranges, with a bright, glowing yellow sun partially visible on the right side.

estudo 1. dos comportamentos isolados aos estilos de vida dos adolescentes...

objetivo 1

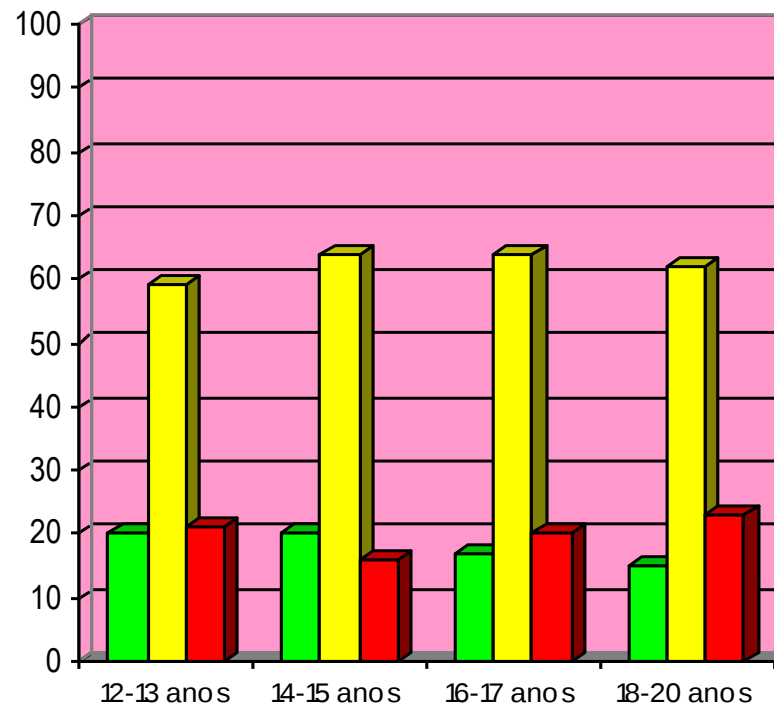
- caraterizar a prática desportiva, o consumo de alimentos, de tabaco e de bebidas alcoólicas dos adolescentes, analisando os resultados em função do sexo e da idade

prática desportiva...



Sexo masculino em função da idade.

$(\chi^2_{(6)} = 7,369; p = 0,288)$



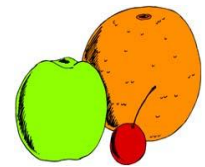
Sexo feminino em função da idade.

$(\chi^2_{(6)} = 27,789; p < 0,001)$

- Regularidade: rapazes > do que raparigas $(\chi^2_{(2)} = 600,891; p < 0,001)$
- Regularidade: mais novos > do que mais velhos (mais evidente nas raparigas)

consumo de alimentos...

saudáveis



- Regularidade: raparigas > do que rapazes ($\chi^2_{(2)} = 17,416$; $p < 0,001$)
- Regularidade: mais novos > mais velhos. (Mais evidente nos rapazes - $\chi^2_{(6)} = 20,830$; $p = 0,002$)

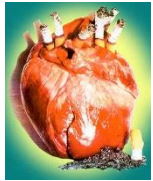
não saudáveis



- Regularidade: rapazes > do que raparigas ($\chi^2_{(2)} = 292,291$; $p < 0,001$)
- Regularidade: raparigas mais velhas consumiam com menor regularidade – ($\chi^2_{(6)} = 19,538$; $p = 0,003$)

consumo de substâncias...

tabaco



- Regularidade: raparigas = rapazes ($\chi^2_{(2)} = 1,927$; $p = 0,382$)
- Regularidade: mais velhos > mais novos (rapazes - $\chi^2_{(6)} = 258,854$; $p < 0,001$; raparigas - $\chi^2_{(6)} = 199,221$, $p < 0,001$)

bebidas alcoólicas



- Regularidade: rapazes > do que raparigas ($\chi^2_{(2)} = 243,084$; $p < 0,001$)
- Regularidade: mais velhos > mais novos (rapazes - $\chi^2_{(6)} = 338,892$; $p < 0,001$; raparigas - $\chi^2_{(6)} = 168,743$; $p < 0,001$)



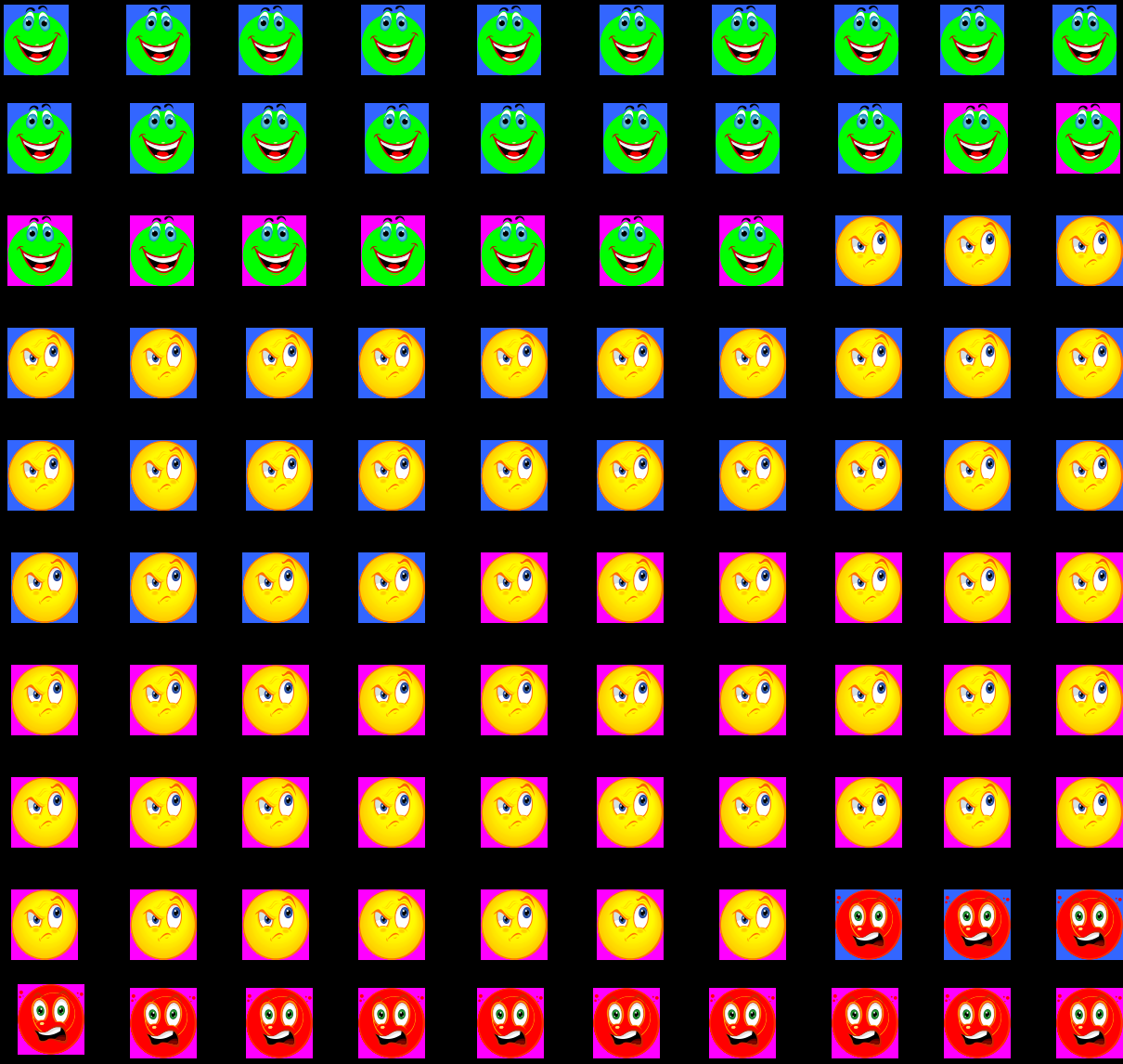
dados a reter ...

- **comportamentos de risco (moderado / elevado):**
- **72% na prática desportiva**
- **42% no consumo de alimentos saudáveis**
- **69% no consumo de alimentos não saudáveis**
- **20% no consumo de tabaco**
- **38% no consumo de bebidas alcoólicas**
- **comportamentos de risco aumentam muito com a idade**



...um outro olhar sobre os resultados...

prática desportiva... (realizada fora da Escola)



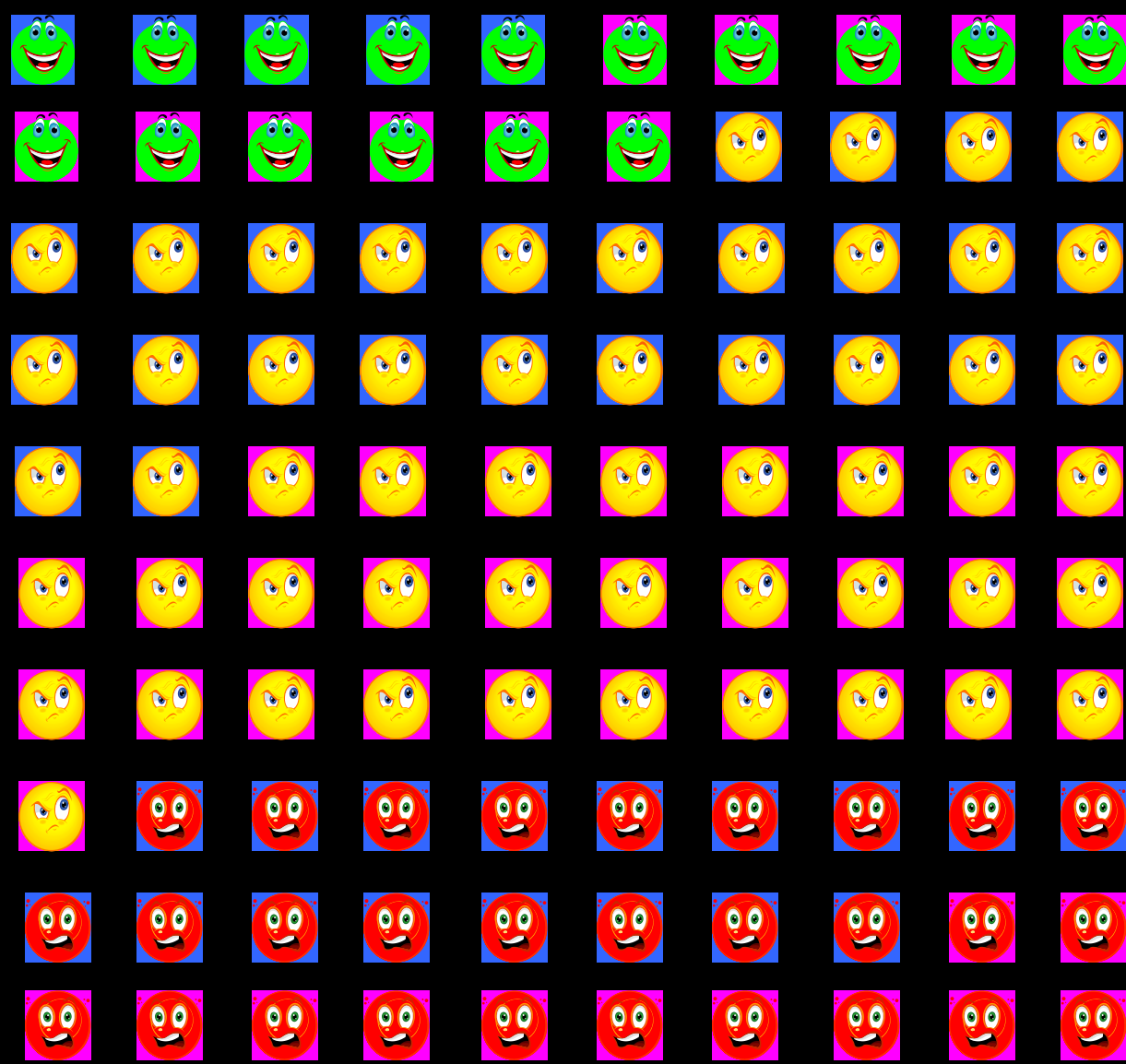
em 100 adolescentes
(48 rapazes e 52 raparigas),
teríamos...

• 18 rapazes e 9 raparigas
com prática regular

• 27 rapazes e 33
raparigas com prática
reduzida

• 3 rapazes e 10 raparigas
sem prática nenhuma

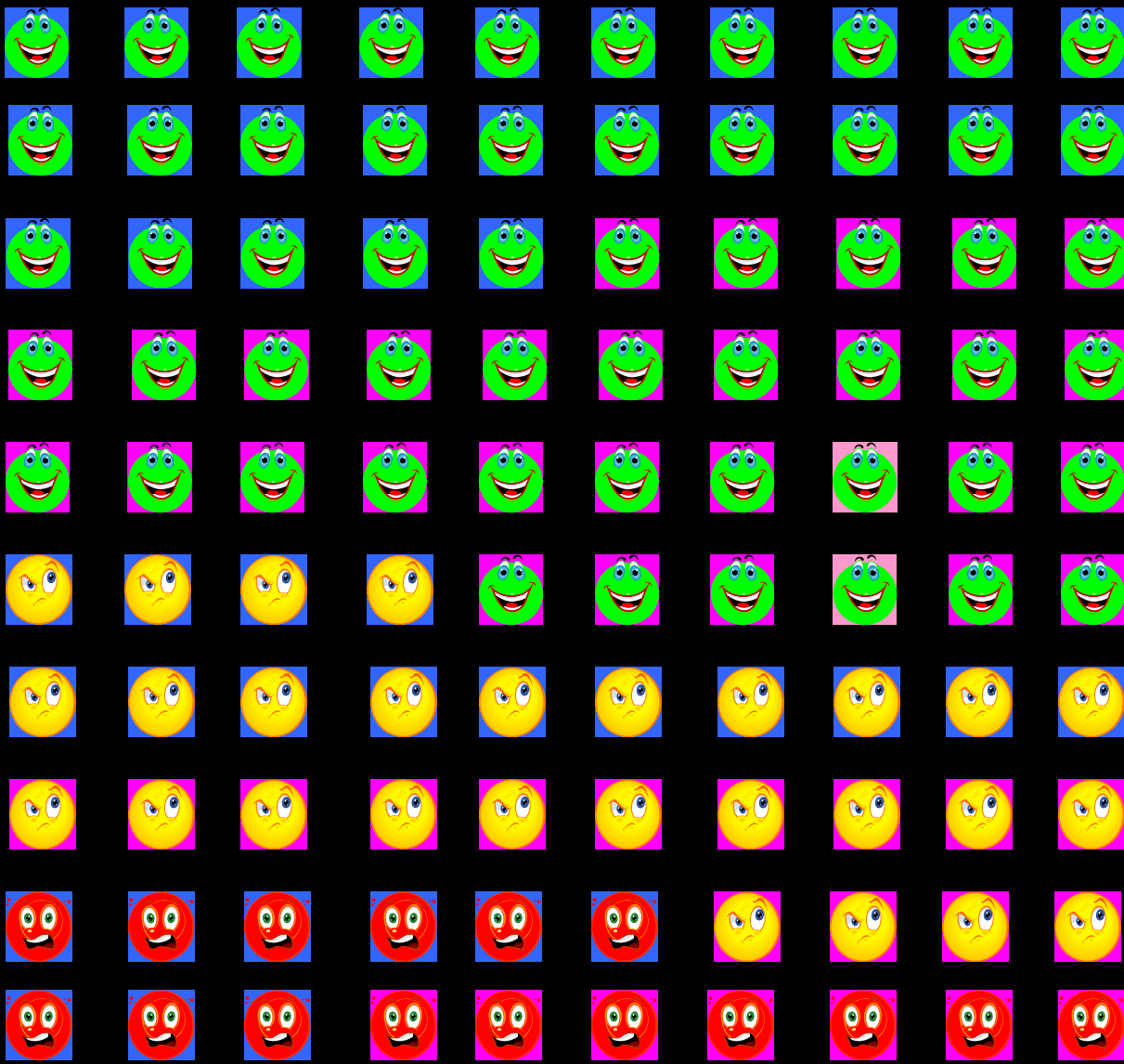
consumo de alimentos... (saudáveis e não saudáveis)



Em 100 adolescentes
(48 rapazes e 52
raparigas), teríamos...

- 5 rapazes e 11 raparigas
com comportamentos
protectores de Saúde 😊
- 26 rapazes e 29
raparigas com
comportamentos de risco
moderado 😊
- 17 rapazes e 12
raparigas com
comportamentos de risco
elevado 😊

consumo de substâncias... (tabaco e bebidas alcoólicas)



em 100 adolescentes
(48 rapazes e 52
raparigas), teríamos...

- 25 rapazes e 31 raparigas com comportamentos protectores de Saúde 
- 14 rapazes e 14 raparigas com comportamentos de risco moderado 
- 9 rapazes e 7 raparigas com comportamentos de risco elevado 

estudo 2. a prática desportiva e os comportamentos relacionados com a Saúde dos adolescentes...



objetivos

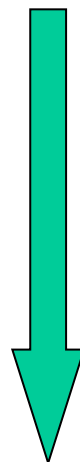
- 1 - analisar os tipos de prática desportiva dos adolescentes nos diferentes escalões etários**
- 2 - analisar a relação existente entre os tipos de prática desportiva dos adolescentes e os comportamentos relacionados com a Saúde**

resultados -

	Tipos de Prática Desportiva	amostra global			masculino		feminino	
		%	n		%	n	%	n
1	P D Inexistente	12	1057		6	226	19	831
2	P D Esporádica	21	1779		15	631	26	1148
3	P D Reduzida – Recreação	28	2352		25	1007	31	1345
4	P D Reduzida – Competição	11	952		16	672	6	280
5	P D Regular – Recreação	15	1280		17	698	13	582
6	P D Regular – Competição	13	1060		21	835	5	225



dados a reter...



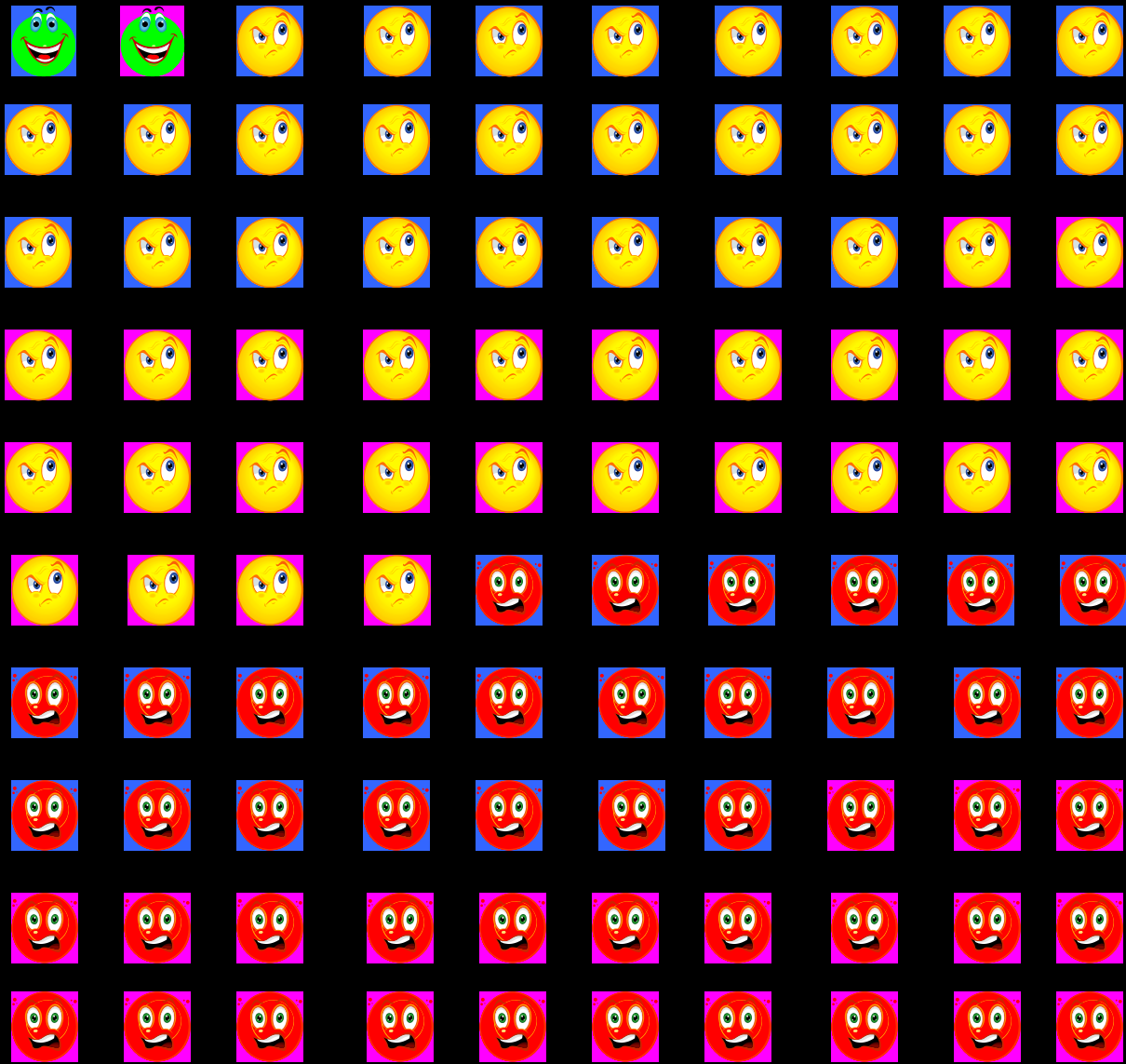
- consumo semelhante de tabaco de desportistas e não desportistas, em ambos os sexos;
- rapazes desportistas mais velhos consumiam menos;
- raparigas desportistas mais velhas consumiam mais

- consumo superior de bebidas alcoólicas de desportistas, em ambos os sexos;
- rapazes desportistas e não desportistas mais velhos com consumos semelhantes;
- raparigas desportistas mais velhas consumiam mais

-no geral, desportistas e não desportistas, de ambos os sexos, com consumos semelhantes de alimentos; - rapazes desportistas consumiam um pouco mais alimentos saudáveis e não saudáveis

Estilos de vida de 100 adolescentes (48 rapazes e 52 raparigas)...

(prática desportiva + consumo de alimentos + consumo de substâncias)



- 1 rapaz e 1 rapariga só comportamentos protectores de Saúde 
- 24 rapazes e 28 raparigas com comportamentos de risco moderado 
- 23 rapazes e 23 raparigas com pelo menos um comportamento de risco elevado 

estudo 3. da percepção de Saúde aos comportamentos dos adolescentes...

objetivo

- analisar as relações existentes entre a percepção do estado de Saúde dos adolescentes e os seus comportamentos, em cada um dos sexos nos diferentes escalões etários





resultados...

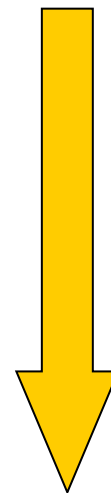
“como avalias a tua Saúde?...”

Percepção de Saúde	amostra global		masculino		feminino	
	%	n	%	n	%	n
Má	1	53	1	26	1	27
Insuficiente	3	228	2	82	3	146
Suficiente	24	2076	22	905	27	1171
Boa	54	4554	52	2109	56	2445
Muito Boa	18	1516	23	919	13	598
Total	100	8427	100	4041	100	4386



os estilos de vida e a percepção de Saúde...

estilos de vida	má %	suficiente %	boa %
  	3	8	89
  	2	21	77
?  ?	4	28	68
  / 	6	38	56



- uma grande percentagem dos adolescentes não relaciona os seus comportamentos de risco com a Saúde...
- discurso do “*não façam isto porque faz mal à Saúde*” poderá não ser entendido, nem assimilado, pelos jovens...



=



+



?



para reflexão...

+ / -



- estaremos a trabalhar bem a promoção da prática desportiva dos jovens de forma a que o ser activo seja um hábito de vida?...
- estará a ser bem aproveitado o potencial do Desporto enquanto promotor de hábitos de vida saudáveis?...
- ...ou estaremos demasiado ocupados com as questões técnicas, tácticas, físicas e com a competição, mesmo com os mais novos?...
- estarão a ser devidamente abordadas estas temáticas tanto na formação inicial como na formação contínua?