

Suporte social no apoio à prática de atividade física na adolescência: uma pesquisa de revisão integrativa

Social Support in Supporting Physical Activity Practice in Adolescence: an integrative review study

Gabriel Aguiar Bezerra¹
Lívia da Conceição Costa Zaqueu²

RESUMO: Este estudo investiga a importância do apoio social no incentivo à prática de atividade física entre adolescentes de 12 a 21 anos, o modelo de estudo escolhido foi a revisão bibliográfica, baseada no método PRISMA e na análise de conteúdo de Bardin. Foram revisadas pesquisas de 2018 a 2024, abordando o apoio de pais, amigos e professores. Os resultados demonstram que o suporte social gera um impacto significativo na atividade física dos jovens, variando conforme a fonte de apoio e o gênero de quem recebe. A pesquisa destaca a influência positiva dos pais ativos, sugere que investigações futuras explorem métodos qualitativos e o uso de tecnologias digitais para promover um ambiente social favorável à atividade física.

PALAVRAS-CHAVE: Apoio. Social. Atividade. Física. Adolescência.

ABSTRACT: This study investigates the importance of social support in encouraging physical activity among adolescents aged 12 to 21. The chosen study model was a literature review based on the PRISMA method and Bardin's content analysis. Research from 2018 to 2024 was reviewed, addressing the support from parents, friends, and teachers. The results demonstrate that social support has a significant impact on the physical activity of young people, varying according to the source of support and the gender of the recipient. The research highlights the positive influence of active parents and suggests that future investigations explore qualitative methods and the use of digital technologies to promote a social environment conducive to physical activity.

KEYWORDS: Social. Support. Physical. Activity. Adolescence.

1 Introdução

A prática de atividade física na adolescência vem se tornando objeto de diversas análises, especialmente de pesquisas referentes aos motivos que levam os jovens a se exercitarem ou permanecerem sedentários. No que tange a essa temática, a influência social está assegurada como um dos aspectos mais estudados. O suporte social traz a ideia do quanto os jovens são assistidos ou motivados a transformar suas atitudes por meio de interações com indivíduos que fazem parte do seu ciclo social (O'donoghue et al. 2018; De la Torre-Cruz et al. 2019; Bauman et al. 2012; Chung et al. 2017).

Tratando-se de ligações pessoais, o apoio social pode surgir de diversas origens, especialmente da família e dos amigos. Sendo assim, na proporção que os relacionamentos se tornam mais estreitos, maiores serão os efeitos na alteração do comportamento dos jovens (Serafini et al., 2011). Neste sentido, considera-se fundamental que o ciclo familiar e das

amizades se envolvam na evolução do adolescente, promovendo a mudança ativa, especialmente para que os jovens possam adquirir confiança e incorporar a atividade física na sua rotina (Todisco et al. 2017).

Um estudo realizado em 2018, por Chistofaro e colaboradores, revelou um resultante positivo referente a relação entre pais e adolescentes com a atividade física. Os resultados revelaram que os jovens cujos pais praticavam exercícios físicos quando criança e posteriormente na adolescência, tiveram uma predisposição maior a se tornarem fisicamente ativos. O estudo também concluiu que o incentivo relacionado a atividade física deve levar em conta o âmbito familiar e não somente o adolescente desvinculado do seu contexto de desenvolvimento (Chistofaro et al. 2018).

De modo geral, levando em consideração os ciclos de amizade, os adolescentes possuem uma tendência superior em compartilhar o seu tempo com os amigos, pois o grau de convivência é maior, considerando a inserção dos jovens em ambientes como escolas e clubes. Sendo assim, existe uma tendência espontânea dos jovens em se apropriar de comportamentos similares dos seus pares, logo, se o grupo que o indivíduo está integrado pratica algum esporte, esse fator torna-se fundamental para a prática de exercícios físicos (Cheng et al. 2014; Hamilton et al. 2016; Lu et al. 2014).

No contexto escolar, o papel do professor de Educação Física revela-se essencial, cabendo ao educador guiar os alunos em uma jornada de aprendizagem que fará com que os jovens adotem responsabilidades e possam desfrutar de experiências proveitosas para o seu desenvolvimento. O aluno, de forma independente, pode se tornar um ser ativo a partir do momento em que o professor auxilia em seu processo de desenvolvimento, ou seja, essa trajetória se configura como um momento de conscientização e de escolhas próprias referentes a um padrão de vida (De Vasconcellos et al. 2022).

Os professores de Educação Física possuem relevância própria em direcionar os alunos a adquirirem o hábito de se exercitar, porém, as pesquisas que destacam a sua importância intermediando essa relação, ainda são limitadas. Frente a isso, existe uma necessidade de se realizar pesquisas que venham ao encontro dessa temática. De modo geral, existe uma escassez de estudos que tenham avaliado a relação entre a prática de atividade física dos adolescentes escolares e a influência do apoio social dos mais diversos ciclos sociais, aspecto que desencadeou a seguinte questão central: De que maneira o suporte social tem apoiado a prática de atividade física na adolescência. Assim, o presente estudo tem por objetivo levantar

na literatura científica por meio de uma pesquisa de revisão bibliográfica integrativa as principais contribuições relacionadas ao suporte social no apoio à prática de atividade física na adolescência.

2 Pressupostos teóricos

A prática de atividade física representa um fator essencial quando o assunto está relacionado à saúde, sendo foco dos principais planejamentos da saúde pública pela luta contra as doenças crônicas não transmissíveis (OMS, 2018). Ainda assim, no âmbito mundial, mais de 80% dos adolescentes (entre 11 e 17 anos não praticam, no mínimo, 60 minutos de exercício físico moderado ou intenso por dia (Guthold et al. 2020). No contexto brasileiro, o predomínio de crianças e adolescentes praticantes de atividades físicas é abaixo de 50% (Barbosa et al. 2018). Para mais, sete em cada dez adolescentes no Brasil reservam, de forma corriqueira, mais de duas horas diárias em modos de vida sedentários (Bauman et al. 2018).

No que diz respeito as razões relacionadas à prática de exercícios físicos no período da adolescência, foi constatado que o apoio social é um elemento fundamental para modificar o comportamento dos jovens, sendo abertamente estudado com o intuito de esclarecer sobre as alterações nos níveis de prática de atividade física dos adolescentes (Mendonça et al. 2014). Esse apoio social pode gerar mudanças significativas no desenvolvimento dos jovens, tendo em vista que o incentivo à prática de exercícios físicos tanto na infância como na adolescência pode colaborar, de maneira ampla, para a promoção de um padrão de vida ativo na fase adulta (Azevedo et al. 2011).

Os suportes financeiros e logísticos estão categorizados no aspecto tangível, sendo classificados como ajuda prática para o desenvolvimento de atividades físicas, tendo como exemplo, o transporte e os custos gerais. O aspecto informacional é tratado como a recepção de informações relacionadas aos efeitos positivos de uma determinada alteração de comportamento, através de pessoas do seu núcleo social. Além desses aspectos, também existe a classificação do suporte social de acordo com as suas fontes, que podem variar entre a família e os amigos. Algumas pesquisas apontam que o vínculo de afetividade de quem oferece o apoio social impulsiona a alteração de comportamento do jovem que o adquire (Strine et al. 2008; Hohepa et al. 2007).

O suporte social é reconhecido por ser um elemento que está intrinsecamente ligado à atividade física (Bauman et al. 2012), sendo tratado como objeto de análise em diversos

estudos de cunho observacional (Prado et al. 2014; Mendonça et al. 2014; Duncan et al. 2005). Nas pesquisas de Duncan et al. (2005) e de Piola et al. (2018), foi constatada a relação benéfica do suporte social de amigos com o envolvimento de adolescentes em atividades físicas constantes. Do mesmo modo, Prado et al. (2014), observou que, apesar do forte impacto que os amigos exercem influenciando seus pares, a família também aparece como uma peça fundamental para o apoio social à prática de atividade física.

Para ser mais preciso, podemos determinar que os indivíduos que exercem suporte social sejam denominados como fontes (Beets et al. 2010). Uma pesquisa constatou onze meios diferentes de pôr em prática ou aplicar o suporte social por meio de determinadas fontes (Mendonça et al. 2014). Essas fontes podem variar entre pessoas do núcleo familiar dos adolescentes, tais como: pai, mãe e irmãos; ou a comunidade em geral, professores, treinadores esportivos e os ciclos de amizades (Beets et al. 2010).

Com o intuito de ampliar a compreensão, estudos revelaram que as fontes de suporte encontradas com mais regularidade em pesquisas com adolescentes são as amizades (64%), logo depois os familiares (36%), e em seguida os pais com 35% (Mendonça et al. 2014; Edwardson et al. 2010). Cada fonte possui uma particularidade essencial para exercer influência sobre o nível de atividade física dos adolescentes. Frente a esses dados, considera-se necessário outros estudos que venham a ampliar a compreensão dessas fontes de suporte social e como elas poderão interferir na prática de atividade física.

Um estudo realizado por Camargo et al. (2023), concluiu que os adolescentes cujos os pais ou responsáveis cumpriam com as recomendações básicas de atividade física, tinham chances maiores de também atingirem às recomendações mínimas de atividade física. O suporte social dos pais ou responsáveis legais e os padrões de comportamento fisicamente ativos possuem a tendência de ampliar a confiança entre pais ou responsáveis legais e os jovens, beneficiando as práticas de saúde e inserindo exercícios físicos de forma habitual no padrão de vida dos adolescentes.

O apoio social que os amigos exercem quando comparado ao dos pais apresenta um diferencial peculiar. O suporte que os pais praticam está intimamente ligado a questões logísticas, como transporte e custeio até a localidade da prática, a participação direta também é um grande fator de suporte, assim como o incentivo à adoção de exercícios físicos nas horas de lazer. Entretanto, o suporte social proveniente dos ciclos de amizades está ligado ao compartilhamento de valores, normas, e preferências, o que vai desencadear na decisão

particular do jovem em aderir às práticas de atividade física (Brown et al. 2017). Neste aspecto, destaca-se que os meninos são mais livres para encontrar com os amigos fora do espaço escolar, mesmo em praças, parques e quadras esportivas, se tornando indivíduos mais propensos a praticarem atividades físicas e estimularem seus pares a se exercitarem também (Gonçalves et al. 2007).

No ambiente escolar, o professor de Educação Física é o personagem que mais exerce influência direta para que os alunos pratiquem atividades físicas, e isso pode ocorrer de diversas maneiras. Os professores podem servir como objeto de inspiração, principalmente se o educador apresentar histórico atlético ou habilidades esportivas; o professor de Educação Física pode potencializar o desenvolvimento dos seus alunos através da motivação e do entusiasmo no decorrer das práticas; ao se conectar com os alunos através da conversa e do diálogo, existe a possibilidade do professor implementar pautas educativas relacionadas à prática de atividade física (Laird et al. 2018); o educador também pode sugerir a prática de atividades extras no tempo livre dos jovens (Cecchini et al. 2014). Por se tratar de uma relação diária, é oportuno que o professor estabeleça uma relação de amizade adicionando seus alunos em redes sociais voltadas para a atividade física (Laird et al. 2018).

Suporte de amigos, pais e professores são relevantes fontes para prever a participação positiva em relação ao nível de atividade física dos jovens. A eficácia de uma análise mais abrangente e holística em comparação com uma perspectiva específica adaptada a subgrupos ou indivíduos necessita ser investigada de forma mais profunda (Hu et al. 2021). Os resultados de uma pesquisa feita por Bacil, em 2020, destacaram a importância de intervir nos fatores relacionados à atividade física para gerar mudanças de comportamento entre os adolescentes. Assim, projetos de intervenção que visem promover a atividade física precisam ponderar não somente a condição nutricional, como também a maturidade biológica e o apoio social dos pais e amigos. Portanto, ressaltamos que é necessário mais pesquisas que incorporem desenhos de estudo prospectivos longitudinais, protocolos de avaliação de atividade física precisos e análise de variáveis mediadoras para um melhor entendimento dessas relações.

3 Metodologia

O presente estudo apresenta uma pesquisa básica quanto a sua natureza, de revisão bibliográfica do tipo integrativa, por se tratar de um estudo exploratório quanto aos objetivos,

este trabalho científico deteve como base os procedimentos propostos pelo método *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* – PRISMA (Galvão et al. 2015). A linha de estudo selecionada foi a *análise de conteúdo* (Bardin, 1977), e a abordagem de pesquisa delimitou os seguintes elementos: objeto de estudo (adolescentes de 12 a 21 anos); situação (prática de atividade física); comparadores (suporte social da família, amigos entre outros); resultados (relação) e categoria de estudos (observacional).

Procedimentos de coleta

Para alcançar o propósito do projeto, foi executada uma revisão sistemática da literatura por meio de um levantamento restritamente eletrônico nos bancos de dados: *Scientific Library Online* (SciELO), PubMed, *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (Lilacs) e Google Acadêmico. As palavras-chave utilizadas de maneira particular, pesquisadas uma por vez, foram: “*Friendship*”, “*Influence*”, “Amigos”, “Influência”, “*Social Support*” ou “*Interpersonal Relations*”, “*Family*” ou “Família”, “*Friends*”, “*Physical Activity*” ou “*Motor Activity*”, “Atividade Física”, “*Adolescent*” ou “*Yout*”, “Apoio social” ou “Suporte Social”, “Adolescência”, “Educação Física” ou “*physical education*”, “*Teachers*” ou “Professores”.

Critérios de Inclusão e Exclusão

Os critérios de inclusão aplicados foram: artigos científicos, publicados no intervalo de 2018 até 2024, trabalhos nacionais e também de origem internacional, quantitativos ou teóricos. Todos os artigos pesquisados estão relacionados ao apoio social à prática de atividade física na adolescência, e as fontes de apoio selecionadas variaram entre (1) pais ou guardiões legais, irmãos (2), parentes próximos (3), amigos (4) e professores de Educação Física (5). A revisão também considerou a variação de aspectos sociodemográficos e de gênero relacionados aos adolescentes.

A pesquisa restringiu-se em focar apenas no apoio social relacionado ao grau de frequência de atividade física que o adolescente pratica. Os critérios de exclusão desconsideraram artigos relacionados ao tema que possuíam ligação com adolescentes especiais (obesos, grávidas, pessoas com deficiências, com transtornos) ou que tivessem doenças crônicas e patologias diversas (hipertensão, doenças cardiovasculares, asma,

diabetes). A revisão também excluiu pesquisas que não viabilizaram uma maneira reduzida de quantificar a relação entre a prática de atividades físicas e o suporte social.

Forma de análise

A análise será feita de acordo com a técnica de *análise de conteúdo* (Bardin, 1977), e será seguida de acordo com as seguintes etapas: (1) escolha da bibliografia, etapa que consiste em eleger as fontes mais relevantes para estudar o tema, refinando as buscas e selecionando as pesquisas com base nos critérios de inclusão e exclusão; (2) leitura e familiarização com os materiais selecionados, momento de análise aprofundada de cada uma das fontes selecionadas, realizando anotações sobre os principais conceitos, temas e descobertas encontradas; (3) codificação do conteúdo, fase na qual um sistema de codificação será realizado a fim de categorizar e analisar o conteúdo das fontes selecionadas, isso pode envolver a criação de categorias ou temas que capturem os principais aspectos do tema de pesquisa; (4) aplicação da análise de conteúdo de Bardin, etapa de identificação de padrões e temas recorrentes, assim como a interpretação de resultados; (5) redação do relatório, que consiste em redigir detalhadamente todos os processos e dados encontrados na pesquisa, isso inclui descrição dos materiais analisados, os métodos utilizados, os principais padrões e temas identificados, tal como as suas interpretações; (6) apresentação dos resultados, momento para destacar os principais pontos e conclusões do estudo.

4 Resultados

Conforme os resultados do presente estudo, trinta artigos foram analisados, entretanto, somente treze estavam aptos para serem incluídos segundo os critérios pré-estabelecidos (Figura 1). De antemão, é importante destacar que a maior parte dos artigos aceitos foram realizados por pesquisadores no Brasil (dez artigos).

*Figura*Figura 1 – Etapas de seleção de artigo (segundo os critérios *PRISMA*).

Fonte: elaborada pelo autor.

Em relação ao desenho dos estudos, onze artigos seguiram o sistema transversal, um estudo o sistema longitudinal e um estudo utilizou os dois tipos. Vale destacar que a maioria dos periódicos trouxeram amostras de ambos gêneros, contudo, somente um dos artigos examinou grupos exclusivamente femininos (Laird et al. 2018). No que se refere à representatividade dos artigos, dez dos estudos investigados foram considerados representativos. O número de participantes adolescentes variou, a pesquisa com o menor número de participantes contou com dezoito jovens (Laird et al. 2018), e a pesquisa que contabilizou a maior quantidade de voluntários foi executada no Brasil, contando com um grupo de 2.859 adolescentes (Mendonça et al. 2019).

Modelos teóricos e suas aplicações

Entre os artigos analisados, nenhum estudo utilizou exclusivamente a abordagem sociocognitiva, seis optaram pelo desenho socioecológico, mais seis pesquisas utilizaram tanto a abordagem socioecológica quanto a sociocognitiva, e apenas um artigo aplicou o

modelo sistemático, que contou com 27 artigos selecionados para integrarem a revisão (Lisboa et al. 2018).

Prática de atividade física

Conforme às medidas relacionadas ao exercício físico, dez artigos analisados optaram por um sistema tanto objetivo quanto subjetivo, duas pesquisas utilizaram o sistema objetivo e uma pesquisa aplicou somente o sistema subjetivo (Lisboa et al. 2021). A maioria dos estudos utilizou questionários apropriados de escalas para verificar o nível de atividade física dos participantes. Uma pesquisa optou por usar medidas antropométricas para complementar os seus resultados, no caso, o *Índice de Massa Corporal*, o popular IMC (Engers et al. 2022). Ao todo, cinco estudos utilizaram o meio mais comum para verificar os níveis de atividade física, que se trata de somar o número de dias praticados e multiplicar pelo tempo de atividades diárias em um período de uma semana, esta medida avaliativa foi realizada tanto por meios validados, que costumam ser utilizados, quanto por questionários diretos. Um estudo utilizou um método similar, após aplicar o questionário *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (QAFA), os pesquisadores somaram os minutos gastos em cada atividade física realizada pelos adolescentes na semana, gerando assim, um *score* semanal de cada um (Cabral, 2020). No que tange a intensidade do exercício físico, oito estudos classificaram a maioria das atividades físicas como moderada e vigorosa/intensa.

Apoio social

Para a percepção do adolescente em relação ao apoio social, dez estudos utilizaram questionários contendo escalas para medir a frequência com que receberam suporte. Dentre essas pesquisas, sete avaliaram o apoio dos pais e amigos e apenas três avaliaram o apoio somente dos pais. Uma pesquisa utilizou entrevistas com uma profundidade maior, possibilitando que seus participantes descrevessem de forma detalhada suas vivências, percepções e o contexto de situações vivenciadas durante a prática de atividades físicas e o apoio social que lhes foram percebidos (Laird et al. 2018). Em relação a revisão sistemática de Lisboa, feita em 2018, a maioria das pesquisas investigou o suporte social fundamentando sua análise na percepção dos jovens, principalmente se tratando do apoio dos pais e amigos. A ligação entre suporte social e atividade física foi computada em 88,9% dos estudos.

Cateogização de dados

Inicialmente os (1) pais ou guardiões legais; irmãos (2); parentes próximos (3); amigos (4) e professores de Educação Física (5) foram selecionados como categorias de suporte social, entretanto, em decorrência do estudo e do tratamento de dados, foi constatado que apenas os pais ou guardiões legais; amigos e professores de Educação Física foram detectados como as principais fontes de suporte social para a prática de atividade física. Os três grupos foram frequentemente identificados durante os estudos, e devido a sua importância significativa em relação aos resultados das pesquisas, as três fontes foram classificadas como categorias de análise. No quadro 1, cada artigo foi classificado de acordo com a sua categoria de suporte social, e é possível verificar a associação de cada fonte com o nível de atividade física dos adolescentes.

Quadro

Quadro 1 – Elaboração das categorias a partir dos resultados retirados do *corpus* de estudo.

Artigo/Ano	Autores	Categoria	Mensuração Suporte Social	Resultados
<i>Associação entre apoio social e nível de atividade física em adolescentes (2018).</i>	Thiago Silva Piola, Eliane Denise Araújo Bacil, Michael Pereira da Silva, Ana Beatriz Pacífico, Wagner de Campos.	Pais e amigos.	O suporte social foi percebido através de um questionário validado para adolescentes brasileiros, que avaliou seis tipos de apoio social fornecido por pais e amigos. Por meio de uma escala <i>Likert</i> , os adolescentes responderam com que frequência recebiam cada tipo de apoio social em uma semana habitual.	O apoio dos pais e amigos apresentou relações positivas com a prática de atividades físicas, principalmente para adolescentes eutróficos e com sobrepeso.

<p><i>Suporte social da família e amigos para a prática de atividade física de adolescentes: uma revisão sistemática (2018).</i></p>	<p>Tailine Lisboa, Walan Robert da Silva, Juliano Maestri Alexandre, Thais Silva Beltrame.</p>	<p>Pais e amigos.</p>	<p>A maioria dos estudos analisou o apoio social fundamentado na percepção dos adolescentes, com destaque para o suporte de pais e amigos. A associação entre suporte social e atividade física foi detectada em 88,9% das pesquisas.</p>	<p>A revisão destaca que o suporte social dos pais, amigos e familiares está positivamente associado à prática de atividade física em adolescentes, agindo como um instrumento de proteção e promovendo autonomia.</p>
<p><i>Apoio social e prática de atividade física no lazer em adolescentes: um estudo de base populacional (2019).</i></p>	<p>Márcio Botelho Peixoto, Alan Goularte Knuth, Inacio Crochemore Mohnsam da Silva, Pedro Curi Hallal.</p>	<p>Pais e amigos.</p>	<p>A percepção de apoio social foi verificada através da <i>Escala de Apoio Social para a Atividade Física (EASAF)</i>. Esta escala é formada por seis questões, duplicadas para gerar dois blocos: um relacionado ao apoio social para caminhada e outro ao apoio social para outras atividades físicas de lazer.</p>	<p>O apoio social, principalmente de amigos, teve um impacto fundamental na prática de atividade física. Os adolescentes que recebiam mais apoio, tinham uma alta probabilidade de se envolverem em atividades físicas no lazer.</p>

<i>Apoio social de familiares e amigos para atividade física em adolescentes: análise com modelagem de equações estruturais (2021).</i>	Tailine Lisboa, Walan Robert da Silva, Diego Augusto Santos Silva, Érico Pereira Gomes Felden, Andreia Pelegrini, Jessica de Jesus Dutra Lopes, Thais Silva Beltrame.	Pais e amigos.	O suporte social foi verificado utilizando o instrumento <i>Social Support for Exercise Behaviors</i> , que engloba duas escalas: apoio percebido da família e apoio percebido dos amigos.	O estudo destaca que o apoio social percebido da família e dos amigos influencia na atividade física dos adolescentes, comprovando a abordagem ecológica nos estudos sobre comportamentos relacionados à saúde.
<i>Autoeficácia, apoio social, percepção do ambiente e atividade física de adolescentes: uma análise longitudinal (2020).</i>	Luciana Gatto de Azevedo Cabral.	Pais e amigos.	O apoio social foi detectado através de uma escala composta por 15 itens, difundidos em cinco tópicos para cada fonte de apoio: pai, mãe e amigos. Os jovens responderam à frequência com que cada fonte fornecia diversos tipos de apoio.	O apoio social de pais, mães e amigos apresentou dados consistentes em relação a influência positiva que essas fontes exercem na prática de atividades físicas, com diferentes magnitudes de influência que cada fonte de apoio desempenha na vida dos adolescentes.
<i>Correlatos da atividade física em adolescentes de escolas públicas de Curitiba, Paraná (2020).</i>	Eliane Denise Araújo Bacil, Thiago Silva Piola, Michael Pereira da Silva, Rodrigo Bozza, Edmar Fantineli, Wagner de Campos.	Pais e amigos.	Questionário que contou com doze itens que abrangiram diferentes categorias de apoio social para atividade física, tanto dos pais quanto dos amigos. Os tópicos do questionário	O apoio social dos pais e amigos, aliado ao estado nutricional e a maturação somática, influenciam na atividade física dos jovens. Indivíduos com excesso de peso que recebem apoio dos pais e amigos possuem uma tendência a serem

			avaliavam se os pais e os amigos incentivavam, praticavam junto, transportavam, assistiam, comentavam e conversavam sobre atividade física com os adolescentes.	mais ativos. Os meninos são mais ativos quando recebem suporte social, enquanto as meninas com excesso de peso e apoio parental também demonstraram maior nível de atividade. Por outro lado, meninas com maturação precoce, tendem a ser menos ativas.
<i>Os fatores sociodemográficos moderam a associação da prática de atividade física dos pais e amigos com o nível de atividade física dos adolescentes (2019).</i>	Gerfeson Mendonça, Jacqueline de Oliveira Mendes, Joana Marcela Sales de Lucena, José Cazuzza de Farias Júnior.	Pais e amigos.	Os adolescentes foram perguntados sobre quantos dias por semana seus pais e amigos praticavam atividades físicas: nenhum dia, 1 a 2, 3 ou mais.	A prática constante de atividade física pelos pais e amigos está ligada a maiores níveis de atividade física nos adolescentes, principalmente entre os do sexo masculino e de classe econômica elevada.
<i>Research on influencing factors of adolescents' sports health behaviors in social ecology (2021).</i>	Weijun Song, Wentao Wang, Xiaofeng Yin.	Pais e amigos.	O apoio social foi verificado através de vários indicadores dentro do questionário aplicado na pesquisa. Alguns desses indicadores incluíam questões sobre o suporte dos pais para o exercício físico dos jovens.	O estudo descobriu vários fatores que influenciam o exercício físico na adolescência, abrangendo fatores familiares, sociais, escolares e pessoais. Os fatores familiares desempenharam a maior influência, seguidos por fatores pessoais, escolares e sociais.

<p><i>Adolescents' physical activity is associated with previous and current physical activity practice by their parentes (2018).</i></p>	<p>Diego Giulliano Destro Christofaro et al.</p>	<p>Pais ou responsáveis.</p>	<p>O apoio social foi percebido como um fator importante no incentivo à prática de atividade física entre os adolescentes. No estudo, foi identificado que a prática de atividade física pelos pais, seja no presente ou no passado, influenciou positivamente o comportamento dos adolescentes.</p>	<p>A prática esportiva dos pais durante a infância e juventude estava ligada à atividade física atual de seus filhos. A predominância de adolescentes ativos aumentou com o número de períodos em que os pais praticaram atividade física ao longo da vida.</p>
<p><i>Are parental physical activity and social support associated with adolescents' meeting physical activity recommendations? (2023)</i></p>	<p>Edina Maria de Camargo, José Francisco López-Gil, Thiago Silva Piola, Jorge Mota, Wagner de Campo.</p>	<p>Pais ou responsáveis.</p>	<p>O apoio social foi percebido pelos adolescentes através da <i>Escala de Apoio Social para a Prática de Atividade Física em Adolescentes (ASafa)</i>. Esta escala possui cinco tópicos que avaliam o apoio oferecido pelos pais (1x) ou responsáveis aos adolescentes quando estes praticam atividades físicas.</p>	<p>Os resultados demonstraram que meninos possuem maiores chances de cumprirem recomendações de atividade física quando seus pais participam ativamente ou atendem às mesmas recomendações. Por outro lado, as meninas têm maior probabilidade de realizarem as recomendações quando seus pais também o fazem, principalmente se tiverem um alto status socioeconômico e grau de educação elevado.</p>

<p><i>Relação do incentivo parental com a atividade física de adolescentes (2022).</i></p>	<p>Patrícia Becker Engers, Tatiane Motta da Costa e Silva, Helter Luis da Rosa Oliveira, Saulo Menna Barreto Dias, Rodrigo de Souza Balk, Susane Graup.</p>	<p>Pais ou responsáveis.</p>	<p>No estudo, o apoio social foi notado especialmente através das respostas dos adolescentes às perguntas sobre o incentivo e a participação dos pais na prática de atividades físicas.</p>	<p>O estudo mostrou que os adolescentes se consideram ativos fisicamente e gostam de se exercitar, principalmente se suas mães os incentivarem. O apoio dos pais está associado à compreensão de inatividade, com muitos adolescentes que se consideram inativos indicando falta de suporte dos pais para praticar atividade física.</p>
<p><i>Prática de atividade física de escolares adolescentes e o apoio de pais, amigos e professores de educação física (2022).</i></p>	<p>Marcelo Barros de Vasconcellos e Glória Valeria da Veiga.</p>	<p>Pais, amigos e professores.</p>	<p>O estudo utilizou uma escala com dez itens, sendo cinco designados a avaliar o apoio social dos pais, cinco para o apoio social dos amigos e cinco questões adequadas para avaliar o apoio social do professor de educação física.</p>	<p>Meninos recebem mais apoio dos pais e amigos, principalmente em incentivo e elogios, enquanto as meninas recebem mais apoio dos amigos para praticar junto. O apoio dos pais influencia na atividade física tanto de meninos quanto de meninas, com distinções na maneira como cada gênero é estimulado. Os amigos têm um papel fundamental na promoção da atividade física, em particular para os meninos. O apoio dos professores de educação física também é importante, variando conforme a idade e</p>

				gênero dos jovens.
<i>A grounded theory of how social support influences physical activity in adolescent girls (2018).</i>	Yvonne Laird, Samantha Fawkner & Ailsa Niven.	Pais, amigos e professores.	As entrevistas possibilitaram que as participantes descrevessem detalhadamente suas vivências, <i>insights</i> e as circunstâncias de suas experiências.	O estudo deu destaque a importância do apoio social na autoeficácia, motivação e prazer em relação à atividade física, além de formentar <i>insights</i> sobre como o apoio pode melhorar o desempenho e melhorar a participação em esportes organizados. O apoio instrumental, como transporte e equipamentos, também foi determinado como importante. Além disso, o estudo propôs que o padrão de comportamento dos pais e amigos pode influenciar a participação na atividade física.

A maioria das pesquisas analisadas confirmou a importância do apoio social. A prática de atividade física entre os adolescentes quando influenciada pelos pais, amigos e, em algumas ocasiões, pelos professores, possui efeitos positivos. Este suporte social opera como um agente de proteção e facilitador da autonomia, incentivando a adoção de um padrão de vida mais ativo. Através da revisão, também foi possível identificar que as diversas fontes de apoio social analisadas influenciam na atividade física dos adolescentes de formas diferentes. Por exemplo, o suporte social proveniente dos pais, possui a tendência de ser percebido

através do encorajamento, transporte e atuação conjunta, enquanto o apoio dos amigos está mais vinculado à prática simultânea e ao incentivo.

Alguns estudos revelaram que há uma distinção da percepção de apoio social se tratando do gênero. Meninos possuem a tendência a receber mais suporte para praticarem exercícios físicos, principalmente em questões de incentivo e participação dos pais e amigos, ao passo que as meninas constantemente recebem mais apoio dos ciclos de amizades para praticarem atividades físicas em conjunto. A revisão confirmou que o apoio social age de forma impactante, mesmo que as situações envolvam o estado nutricional e status socioeconômicos dos jovens. Apesar disso, adolescentes de classe econômica alta e com maior nível educacional dos pais possuem a tendência a receber mais apoio, o que pode acarretar em efeitos positivos se tratando do nível de atividade física.

Diversas escalas validadas serviram de instrumento para medir o apoio social, como a *Escala de Apoio Social para a Atividade Física (EASAF)* e a *Escala de Apoio Social para a Prática de Atividade Física em Adolescentes (ASAF)*. A utilização dessas ferramentas permitiu uma avaliação aprofundada de diversos aspectos do apoio social, como questões relacionadas ao incentivo, transporte, prática conjunta e enaltecimento.

Após a análise de dados, foi constatado que o padrão de vida ativo dos pais, tanto no presente quanto no passado, influencia positivamente a atividade física dos jovens. A prática de exercícios físicos dos pais ao longo da vida é um fator que pode gerar níveis mais altos de atividade física nos filhos. Outras descobertas estão relacionadas a aspectos psicossociais, o apoio social pode ser manifestado através da autoeficácia, motivação e prazer em relação à atividade física. O denominado apoio instrumental, como questões logísticas de transporte e fornecimento de equipamentos, também são fatores facilitadores para estimular a participação dos adolescentes em esportes organizados.

Apesar da escassez de estudos que retratam a importância dos professores de educação física no apoio à prática de atividade física, alguns periódicos registraram que o professor possui um desempenho fundamental nessa relação. Embora haja variações de idade e de gênero entre os alunos, o professor pode incentivar os adolescentes de diversas maneiras, como passar um *feedback* e oportunizar atividades que possam despertar o interesse dos jovens. As contribuições obtidas por meio desta pesquisa reforçam os benefícios de um ambiente social favorável para incentivar a prática de exercícios físicos entre os jovens, e

sugerem que projetos para ampliar o nível de atividade física precisam levar em conta o papel fundamental do apoio social.

No geral, os estudos apresentam como principal limitação, a utilização constante de medidas autorrelatadas como forma de avaliação, tanto do suporte social quanto da atividade física dos jovens (Laird et al. 2018, Piola et al. 2018, Bacil et al. 2020, Song et al. 2021, Engers et al. 2022). Esse meio, por mais que seja simples e usual em estudos de cunho epidemiológico, acaba por apresentar vieses consideráveis ligados à memória, assimilação subjetiva e imagem pessoal dos participantes, afetando a veracidade e a confiabilidade dos dados coletados.

Além do mais, grande parte dos trabalhos utilizaram modelos transversais, enquanto que apenas dois utilizaram outros modelos (Lisboa et al. 2018; Cabral et al. 2020). Modelos transversais geram uma análise instantânea das relações entre variáveis em um período específico, todavia restringem a capacidade de determinar relações causais em uma linha de tempo mais abrangente. Esse fator é necessariamente significativo ao levar em conta a complexidade das influências sociais e do ambiente na prática de exercícios físicos na vida dos adolescentes. A ausência de desenhos longitudinais também inviabiliza o estudo das mudanças ao longo do tempo e a averiguação da causalidade entre o suporte social recebido e os níveis de atividade física.

Outro ponto importante é a especificidade das amostras implementadas nas pesquisas, na maioria dos casos de forma bem mais restringidas a circunstâncias geográficas características ou a grupos demográficos específicos, com exceção apenas de dois estudos (Lisboa et al. 2018, Song et al. 2021). Tal fator pode limitar a generalização dos dados obtidos para outras populações com atributos socioeconômicos ou culturais adversos, o que é essencial para compreender as complexas associações do suporte social e a prática de atividade física.

Quanto ao mais, a ausência de instrumentos validados e específicos para aferir as diversas grandezas do suporte social (como emocional, informativo, instrumental) e diversos campos da atividade física (como práticas de lazer em contraste com atividades na escola ou em regiões comunitárias) retrata uma restrição considerável em termos de metodologia. Esse fator coloca em risco a precisão da finalização do trabalho e a capacidade de confrontar resultados entre os estudos.

Esses aspectos evidenciam a necessidade de ponderação ao interpretar os resultados dos estudos revisados e sugerem possibilidades para aprimoramento metodológico em estudos futuros, incluindo a utilização de métodos mistos, amostragens mais representativas e a implementação de medidas objetivas de fatores essenciais para engrandecer o entendimento das relações entre suporte social e atividade física no período da adolescência.

5 Considerações finais

A presente revisão teve como finalidade analisar produções bibliográficas que retratam como se dá a relação de incentivo que os núcleos sociais exercem na vida dos adolescentes quando essa associação está voltada para a prática de atividade física. Diversas pesquisas foram analisadas, categorizadas e comparadas a fim de se chegar a um resultado positivo. O confronto de resultados de fato revelou que o apoio social, proveniente de pais, amigos e professores desempenha um papel fundamental na promoção de um estilo de vida ativo entre os jovens.

As descobertas trouxeram à tona que o suporte social exerce influência na prática de atividades físicas de diversas maneiras, sendo de maneira tangível e intangível proveniente dos pais, e os amigos incentivando a prática conjunta. Os estudos trouxeram particularidades nessa relação, como gênero, os meninos possuem uma tendência maior a receber apoio dos pais e amigos, já as meninas, conseguem receber mais incentivo das suas amigas. Os pais tiveram grande destaque na apresentação dos dados, os estudos confirmaram que o envolvimento ativo dos pais serve como modelo positivo para os filhos. A presente pesquisa evidencia a relevância do suporte social em iniciativas e projetos sociais a fim de ampliar a adoção da atividade física entre os adolescentes.

Com base no que foi visto, surgem diversas oportunidades para explorar ainda mais o tema do presente artigo. Uma propensão usual nos estudos revisados é a indicação do uso de métodos qualitativos, como entrevistas direcionadas a grupos focais, a fim de detectar de maneira mais ampla e minuciosa a complexidade do suporte social percebido pelos jovens. Esses métodos não somente permitem investigar particularidades que podem ser perdidas em meios quantitativos de pesquisa, porém também sugerem *insights* sobre como diversos tipos de suporte impactam a aceitação e manutenção de padrões saudáveis.

Tratando-se de intervenções, atualmente existe um interesse emergente em explorar tecnologias digitais, esse fator pode ser empregado para incentivar o suporte social em torno

da atividade física no período da adolescência. Futuras pesquisas poderiam explorar como aplicativos e plataformas online, assim como redes sociais podem potencializar esse suporte, seria relevante analisar as percepções dos jovens em relação a essas ferramentas e de que maneira elas podem ser usadas para incentivar um padrão de vida mais ativo, além de poder gerar novas estratégias para intervenções eficientes na promoção da atividade física. Equidistante a isso, a avaliação de políticas públicas e práticas escolares que propiciam o suporte social para a atividade física cresce como uma área de pesquisa com grande potencial, buscando reconhecer estratégias efetivas para interligar essas iniciativas no âmbito da educação e no contexto comunitário.

Referências Bibliográficas

Livros

BARDIN, L. (1977). **Análise de conteúdo**. Lisboa edições, 70, 225.

Dissertações e teses

CABRAL, Luciana Gatto de Azevedo et al. **Autoeficácia, apoio social, percepção do ambiente e atividade física de adolescentes: uma análise longitudinal**. 2020.

Artigos de periódicos

MENDONÇA, Gerefson et al. Os fatores sociodemográficos moderam a associação da prática de atividade física dos pais e amigos com o nível de atividade física dos adolescentes? **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 24, p. 1-9, 2019.

PIOLA, Thiago Silva et al. Associação entre apoio social e nível de atividade física em adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 23, p. 1-10, 2018.

PEIXOTO, Márcio Botelho et al. Apoio social e prática de atividade física no lazer em adolescentes: um estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 24, p. 1-8, 2019.

LISBOA, Tailine et al. Suporte social da família e amigos para a prática de atividade física de adolescentes: uma revisão sistemática. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 26, p. 351-359, 2018.

DO NASCIMENTO, José Ywgne Vieira et al. Fatores associados aos comportamentos ativo e sedentário em adolescentes brasileiros: uma análise de redes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 28, p. 1-10, 2023.

DE VASCONCELLOS, Marcelo Barros; DA VEIGA, Glória Valeria. Prática de atividade física de escolares adolescentes e o apoio de pais, amigos e professores de educação física Practice of physical activity of adolescent schoolchildren and the support of parents, friends and physical education teachers. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 5, p. 36647-36660, 2022.

LAIRD, Yvonne; FAWKNER, Samantha; NIVEN, Ailsa. A grounded theory of how social support influences physical activity in adolescent girls. **International journal of qualitative studies on health and well-being**, v. 13, n. 1, p. 1435099, 2018.

HU, Donglin et al. Factors that influence participation in physical activity in school-aged children and adolescents: a systematic review from the social ecological model perspective. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 6, p. 3147, 2021.

LISBOA, Tailine et al. Social support from family and friends for physical activity in adolescence: Analysis with structural equation modeling. **Cadernos de Saude Publica**, v. 37, 2021.

CAMARGO, Edina Maria de et al. Are parental physical activity and social support associated with adolescents' meeting physical activity recommendations?. **Revista de Saúde Pública**, v. 57, p. 30, 2023.

ENGERS, Patrícia Becker et al. Relação do incentivo parental com a atividade física de adolescentes. **Saúde e Pesquisa**, v. 15, n. 4, p. 1-13, 2022.

BACIL, Eliane Denise Araújo et al. Correlatos da atividade física em adolescentes de escolas públicas de Curitiba, Paraná. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 38, 2020.

CHRISTOFARO, Diego Giulliano Destro et al. Adolescents' physical activity is associated with previous and current physical activity practice by their parents. **Jornal de pediatria**, v. 94, p. 48-55, 2018.

GALVÃO, T. F.; PANSANI, T. de SA; HARRAD, D. Principais itens para relatar revisões sistemáticas e meta-análises: a recomendação PRISMA. **Epidemiol Serv Saude** [Internet]. 2015 [cited 2018 Mai 22]; 24 (2): 335-42.

SILVA, Danila Gomes Freire da; GONDIM, Liberalina Santos de Souza. Tecnologia e adolescência: influência nas relações interpessoais e na construção de identidade. **Construção psicopedagógica**, v. 32, n. 33, p. 90-104, 2022.

DE SOUSA, Janekeyla Gomes et al. Atividade física e hábitos alimentares de adolescentes escolares: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE), 2015. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 77, p. 87-93, 2019.

SONG, W., WANG, W., & YIN, X. (2021). RESEARCH ON INFLUENCING FACTORS OF ADOLESCENTS' SPORTS HEALTH BEHAVIORS IN SOCIAL ECOLOGY. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 27, 434-439.

O'DONOGHUE G, KENNEDY A, PUGGINA A, ALEKSOVSKA K, BUCK C, BURNS C, et al. Socio-economic determinants of physical activity across the life course: A "DEterminants of DIet and Physical ACTivity" (DEDIPAC) umbrella literature review. **PLoS ONE**. 2018;13(1):e0190737.

DE LA TORRE-CRUZ MJ, LÓPEZ-SERRANO S, RUIZ-ARIZA A, MARTÍNEZ-LÓPEZ EJ. Perceived parental support toward physical activity positively predicts physical self-concept in young adolescents. **Educ Psychol**. 2019;1(1):941-59

BAUMAN AE, REIS RS, SALLIS JF, WELLS JC, LOOS RJ, MARTIN BW. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? **Lancet**. 2012;380(9838):258–71.

CHUNG SJ, ERSIG AL, MCCARTHY AM. The Influence of Peers on Diet and Exercise Among Adolescents: A Systematic Review. **J Pediatr Nurs**. 2017;36(1):44-56.

SERAFINI AJ, BANDEIRA DR. A influência da rede de relações, do coping e do neuroticismo na satisfação de vida de jovens estudantes. **Estud Psicol**. 2011;28(1):15-25.

TODISCO W, GUILHERME F, FERNANDES C, SANTOS S, RAVAGNANI R, BARBOSA W et al., Nível de atividade física e apoio social dos pais e amigos em escolares da rede pública. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. 2017;22(5):457-63.

CHENG LA, MENDONÇA G, FARIAS JC JR. Physical activity in adolescents: analysis of social influence of parents and friends. **J Pediatr (Rio J)**. 2014;90(1):35- 41. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpmed.2013.05.006>. PMID:24156835.

HAMILTON K, WARNER LM, SCHUARZER R. The role of self-efficacy and friend support on adolescent vigorous physical activity. **Health Educ Behav**. 2016;44(1):1-7. PMID:27226431.

LU FJ, LIN JH, HSU YW, CHOU CC, WANG ET, YEH LC. Adolescents' physical activities and peer norms: the mediating role of self-efficacy. **Percept Mot Skills**. 2014;118(2):362-74. <http://dx.doi.org/10.2466/06.30.PMS.118k23w3>. PMID:24897873.

GUTHOLD R, STEVENS GA, RILEY LM, BULL FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. **Lancet Child Adolesc Health**. 2020;4(1):23–35.

BARBOSA FILHO VC, COSTA RM, KNEBEL MTG, OLIVEIRA BN, SILVA CB A, SILVA KS. The prevalence of global physical ac-tivity among young people: a systematic review for the Report Card Brazil. **Rev Bras Cineantropom Hum**. 2018;23(4):367–87.

BAUMAN AE, PETERSEN CB, BLOND K, RANGUL V, HARDY LL. **The Descriptive Epidemiology of Sedentary Behaviour**. 2018, p. 73–106.

MENDONÇA G, CHENG LA, MÉLO EN, FARIAS JC JR. Physical activit and Social support in adolescent: a systematic review. **Health Educ Res**. 2014;29(5):822- 839. <http://dx.doi.org/10.1093/her/cyu017>. PMID:24812148.

AZEVEDO MR, HORTA BL, GIGANTE DP, SIBBRITT D. Continuidade da atividade física na Coorte de Nascimentos de 1982 de Pelotas. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. 2011; 16(2):156-61. DOI: 10.12820/rbafs.v.16n2p156-161.

STRINE T, CHAPMAN D, BALLUZ L, MOKDAD A. Health-related quality of life and health behaviors by social and emotional support. Their relevance to psychiatry and medicine. **Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol**. 2008;43(2):151-9.

HOHEPA M, SCRAGG R, SCHOFIELD G, KOLT G, 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(54).

PRADO CV, LIMA AV, FERMINO RC, ANEZ CRR, REIS RS. Social support and physical activity in adolescents from public schools: the importance of family and friends. **Cad Saúde Pública**. 2014;30(4):827-38.

DUNCAN SC, DUNCAN TE, STRYCKER LA. Sources and types of social support in youth physical activity. **Health Psychology**. 2005;24(1):3-10.

BEETS MW, CARDINAL BJ, ALDERMAN BL. Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. **Health Education & Behavior** 2010;37(5):621-44.

EDWARDSON CL, GORELY T. Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. **Psychology of Sport and Exercise**. 2010;11(6):522-35.

BROWN HE, CORDER K, ATKIN AJ, VAN SLUIJS E M. Childhood predictors of adolescent behaviour: The prospective association of familial factors with meeting physical activity guidelines. **Prev Med Rep.** 2017;6:221-7. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2017.03.012>.

GONÇALVES H, HALLAL PC, AMORIM TC, ARAÚJO CL, MENEZES A. Sociocultural factors and physical activity level in early adolescence. **Rev Panam Salud Publica.** 2007;22:246-53. <https://doi.org/10.1590/s1020-49892007000900004> 30. Souza CA, Rech CR, Sarabia TT, Añez CR, Reis RS. Selfefficacy and physical activity in adolescents in Curitiba, Paraná State, Brazil. *Cad Saude Publica.* 2013;29:2039-48. <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00127312>.

CECCHINI JA, FERNANDEZ-RIO J, MENDEZ-GIMENEZ A. Effects of Epstein's target on adolescents' intentions to be physically active and leisure-time physical activity. **Health Educ Res.** 2014;29(3):485-90.

Publicação On-line – Internet

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. **World Health Organization**, 2018. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>. Acesso em: 28 mai. 2024.