

Suporte social da família e amigos para a prática de atividade física de adolescentes: uma revisão sistemática

Social support of family and friends for the practice of physical activity of adolescents: a systematic review

Tailine Lisboa¹, Walan Robert da Silva¹, Juliano Maestri Alexandre¹,
Thais Silva Beltrame¹

Resumo

Introdução: O suporte social da família e amigos tem sido relatado como importante preditor tanto para a prática quanto manutenção de comportamentos relacionados à atividade física entre adolescentes. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo analisar evidências científicas que abordassem a relação do suporte social da família, pais e amigos para a prática de atividade física de adolescentes. **Método:** Para este estudo, foram selecionados artigos publicados em português e/ou inglês, indexados em bases científicas até o mês de janeiro de 2017, compreendendo adolescentes de 14 a 19 anos. Estes artigos apresentaram estudos originais com desenhos transversais e longitudinais, e também estavam inseridos nas bases de dados PubMed, SCOPUS, Scielo e Lilacs. Dentre os 3268 artigos identificados nas buscas, posteriormente aos estágios de seleção dos mesmos, constatou-se que apenas 27 artigos preencheram os critérios de inclusão, que em seguida foram analisados na íntegra. **Resultados:** Os estudos foram publicados na última década e realizados em diferentes países, e o suporte social esteve relacionado à atividade física, tanto em estudos transversais quanto longitudinais. Nesses estudos, verificou-se que os adolescentes que receberam maior suporte social de um modo geral, bem como apoio dos pais, amigos e familiares, mostraram níveis mais altos na prática de atividade física. **Conclusão:** O apoio social foi um fator importante para a prática de atividade física em adolescentes. Dessa forma, os programas para promoção de atividade física devem ser direcionados não somente aos adolescentes, mas sobretudo às redes sociais que os cercam.

Palavras Chaves: atividade física; suporte social; adolescentes; família; amigos.

Abstract

Background: Social support has been reported as an important predictor for the practice and maintenance of behaviors related to physical activity among adolescents. **Objective:** The objective of this study is to analyze scientific evidence that addresses the associations between social support of family, parents and friends for the practice of physical activity of adolescents. **Method:** We selected articles published in Portuguese or English, that were indexed until January 2017, with adolescents aged between 14 and 19 years, transverse and longitudinal originals inserted in PubMed, SCOPUS, Scielo and Lilacs databases. Among the 3268 studies identified in the search, and after the stages of article selection, 27 met the inclusion criteria and were entirely analyzed. **Results:** The studies were published in the last decade and carried out in different countries. Social support was related to physical activity, both in transverse and longitudinal studies. In these studies, it was found that adolescents who received greater general social support,

¹Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) - Florianópolis (SC), Brasil.

Trabalho realizado no Laboratório de Distúrbios da aprendizagem e do Desenvolvimento, Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) – Florianópolis (SC), Brasil.

Endereço para correspondência: Tailine Lisboa, Rua Pascoal Simoni, 358 – Coqueiros – CEP: 88080-350 – Florianópolis (SC), Brasil – Email: tai-lisboa@hotmail.com

Fonte de financiamento: nenhuma.

Conflito de interesses: nada a declarar.



as well as support from parents, friends and relatives, showed higher levels of physical activity practice. **Conclusion:** Social support is an important factor associated with the level of physical activity practice in adolescents. Thus, programs to promote physical activity should be directed not only to adolescents but also to the social network that surrounds them.

Keywords: physical activity; social support; adolescents; family; friends.

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física na adolescência está relacionada a uma série de fatores positivos na saúde, tais como: o tratamento da mobilidade, o controle da pressão sanguínea e da obesidade; assim como a prevenção de doenças crônicas; benefícios psicológicos, incluindo o aumento da autoestima, e por fim a redução de ansiedade e estresse¹⁻³. No entanto, há estudos que indicam altas prevalências de adolescentes que não cumprem as recomendações das práticas de atividade física necessárias para a saúde^{4,5}. Ao longo da adolescência, há um declínio médio anual de 7% nos níveis de AF, com uma diminuição de 60% a 70% da AF global em uma faixa etária de 10 a 19 anos de idade⁶. Vale ainda ressaltar que dos 15 aos 18 anos esses declínios são mais acentuados⁷.

Com relação aos fatores associados à prática de atividade física nessa faixa etária, verifica-se que o suporte social é um importante modelador do comportamento, sendo amplamente analisado a fim de explicar as variações nos níveis de prática de atividade física dos adolescentes⁸. De fato, o suporte social descreve os recursos fornecidos, assim como as interações das redes sociais que podem influenciar significativamente o comportamento destes adolescentes⁹. No que diz respeito às relações pessoais, o suporte social também pode ser de diferentes fontes, destacando-se principalmente a família e os amigos. Deste modo, à medida que as relações de proximidade entre as fontes e o indivíduo (o adolescente) sejam mais frequentes, a mudança de comportamento poderá ser potencializada¹⁰.

Sabe-se que a família é considerada um agente social primordial para o desenvolvimento dos adolescentes, uma vez que os ajudam a desenvolver habilidades, bem como apontam crenças que podem ajudar a moldar atitudes e comportamentos importantes associados à prática de atividade física^{11,12}. Nessa perspectiva, os pais podem exercer uma influência social significativa sobre essa prática, uma vez que fazem parte do eixo central familiar^{13,14}. Por outro lado, com base nas relações de amizades, os adolescentes tendem a passar bastante tempo com seus pares, pois convivem em ambientes contextuais comuns, como escolas e clubes. Em razão disso, há uma tendência natural dos adolescentes em adotar comportamentos semelhantes de seus amigos, ou seja, se o grupo com o qual convivem pratica esportes, este incentivo torna-se essencial para a prática de atividade física^{11,15,16}.

De acordo com estudos de revisão, os mesmos verificaram a relação entre o suporte social e a prática de atividade física de adolescentes. Entre esses estudos, haviam poucos que mostraram

a influência apenas dos pais para a prática de atividade física entre os jovens^{12,14,17,18}. Em outro estudo, realizou-se uma revisão sobre o suporte social para a prática de atividade física apenas para o gênero feminino⁹. Com base no estudo de Mendonça et al.⁸, os autores apresentaram resultados publicados até o mês de abril de 2011, em que foi feita uma análise ampla de suporte social de diferentes fontes, contemplando adolescentes com idades entre 10 e 19 anos.

Desse modo, a presente revisão apresentou estudos relevantes que examinaram a relação tanto do suporte social familiar quanto de amigos para a prática de atividade física de adolescentes de 14 a 19 anos. Sendo assim, este estudo teve como objetivo analisar evidências científicas que abordassem as associações entre o suporte social de família, pais e amigos e a prática de atividade física de adolescentes.

MÉTODO

As pesquisas, a seleção dos estudos e o desenvolvimento da presente revisão seguiram as diretrizes sugeridas pelo método *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* – PRISMA¹⁹. Com base na abordagem (PECOS), a estratégia da pesquisa considerou: população (adolescentes de 14 a 19 anos); exposição (prática de atividade física); comparadores (suporte social da família e amigos); resultados/*outcome* (relação) e tipo de estudos (observacionais).

A seleção de descritores foi com base nos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS) e também na Consulta com Matérias Médicas (MeSH) e foram dotados termos específicos que se referem ao “suporte social”, “atividade física” e “adolescentes” (Tabela 1). Os bancos de dados eletrônicos foram escolhidos de acordo com a demanda de estudos sobre o tema. A base PubMed contém mais de 27 milhões de citações da literatura biomédica da MEDLINE, de revistas científicas e livros on-line. Por outro lado, a base Scopus é considerada o maior banco de dados de citações e resumos de literatura revisada por pares, com abrangência em revistas científicas, livros e conferências, desta maneira apresentando uma ampla visão da produção mundial de pesquisas nos campos da ciência, tecnologia, medicina, ciências sociais e artes, e humanidades. Referente à base LILACS, a mesma compreende o mais importante e abrangente índice da literatura científica e técnica da América Latina e Caribe, alcançando 27 países e 937 periódicos. Por fim, a base Scielo consiste em uma biblioteca eletrônica que engloba uma coleção selecionada de periódicos científicos brasileiros.

Tabela 1. Bases de dados eletrônicas e descritores/termos utilizados em pesquisas de estudos sobre a atividade física e o suporte social para adolescentes

Banco de dados eletrônicos	Descritores
PubMed	“Social Support” OR “Interpersonal Relations” OR “Family” OR “Friends”
Scielo	“Physical Activity” OR “Motor Activity”
Lilas	“Adolescent” OR “Youth”
Scopus	

A seleção dos estudos identificou quatro estágios: o primeiro estágio consistiu na leitura de títulos dos artigos nas bases indicadas anteriormente; o segundo, na seleção de artigos com relação às informações contidas nos resumos de acordo com critérios de inclusão e exclusão; no terceiro, os artigos foram totalmente analisados, e apenas selecionados os artigos potencialmente relevantes (Figura 1) e para finalizar, o quarto estágio.... De acordo com os procedimentos e estágios de seleção desses estudos, os mesmos foram analisados pelo processo de análise em pares, e em caso de discordância entre os pares, recorreu-se a um terceiro pesquisador como critério de desempate.

Critérios de inclusão e exclusão

Os critérios de inclusão estabelecidos foram: (1) artigos publicados em português ou inglês; (2) artigos indexados até janeiro de 2017; (3) estudos com adolescentes de idade entre 14 a 19 anos ou idade média nessa faixa, ou aqueles que incluem outras idades, mas apresentando resultados para o grupo etário em análise; e (4) estudos originais com desenhos transversais e longitudinais.

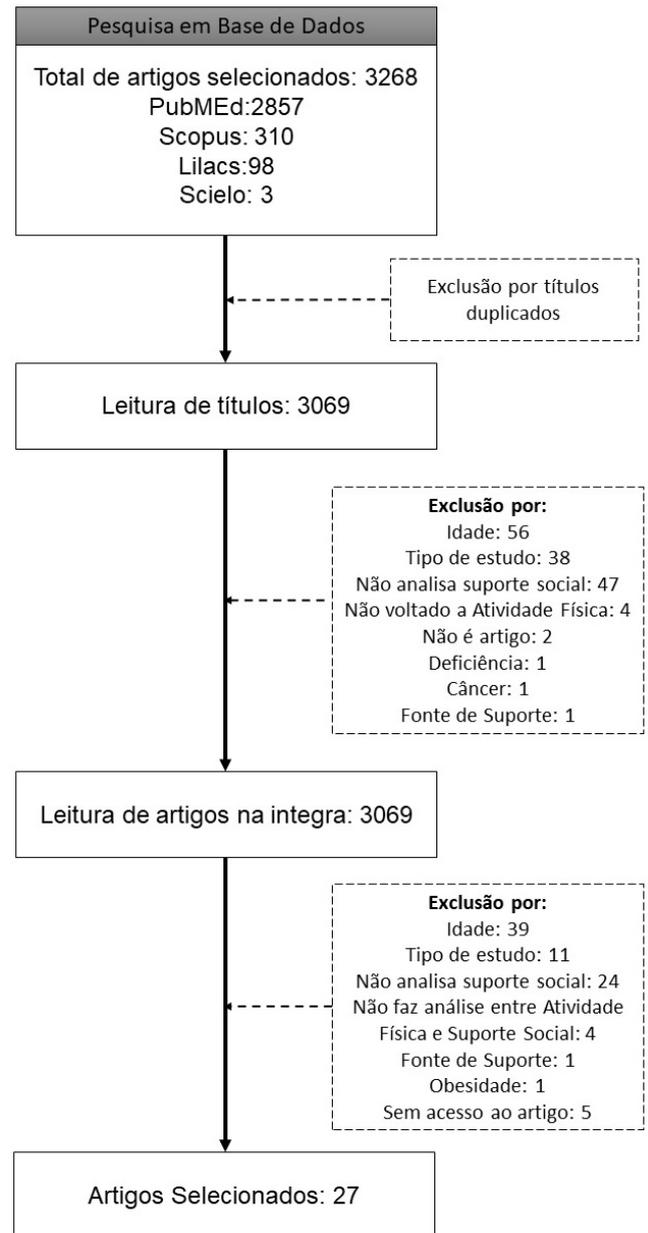
Os critérios de exclusão foram: (1) estudos que utilizavam atividades esportivas como medida para a atividade física; (2)...; (3) estudos de grupos especiais de adolescentes (obesos, grávidas, deficientes, com transtornos), ou com doenças crônicas (diabetes, hipertensão, doença cardiovascular, asma); (4) validação de instrumentos; e (5) pesquisas qualitativas ou artigos que não apresentavam uma medida suméria da associação entre atividade física e suporte social.

Definição de termos

Neste trabalho, atribuiu-se ao termo “estudos”, todo tipo de atividade física, estruturada ou não, independentemente do domínio (lazer, deslocamento, doméstica e trabalho), assim como o método quantitativo utilizado (objetivo e subjetivo). Quanto ao suporte social, considero-se como “fontes”, os pais (pai e mãe), amigos, familiares ou uma combinação de todos.

RESULTADOS

De acordo com os resultados deste estudo, 3268 artigos foram identificados; porém, apenas 27 preencheram os critérios de inclusão e foram analisados na íntegra. Deve-se destacar que a

**Figura 1.** etapas de seleção de artigos seguindo critérios PRISMA

maioria desses estudos foi realizada com grupos de pesquisas nos Estados Unidos (25,9%). Com relação ao intervalo de publicação dos artigos, os mesmos foram publicados em um intervalo de aproximadamente nove anos, de 2007 a 2016, e

a maior proporção de estudos foi realizada entre 2014 e 2015 (Tabela 2). Quanto ao delineamento dos estudos, 85% seguiram o corte transversal, e apenas 15% o corte longitudinal (Figura 1).

Na Tabela 2, são apresentadas características gerais dos artigos incluídos neste estudo. Ressalta-se que 89% dos artigos incluíram amostras de ambos os gêneros; no entanto, apenas 11% dos estudos analisou grupos exclusivos do gênero feminino. Com relação à representatividade dos estudos, 29,6% das amostras analisadas foram representativas, ao passo que 37% dos estudos foram compostos de 500 a 1900 adolescentes, e por fim o estudo com o maior número de participantes foi realizado no Canadá com 25.416 adolescentes²⁰.

Modelos teóricos utilizados nos estudos

Dentre os estudos investigados, 14 apontaram ao redigir o texto, o modelo teórico utilizado para o embasamento de suas pesquisas, como exemplos: seis estudos adotaram o modelo sociocognitivo²¹⁻²⁵; quatro escolheram o modelo socioecológico²⁶⁻³¹; um estudo optou pelo modelo de normas sociais¹⁶; um outro estudo escolheu o modelo de valor e expectativas³²; outro a

teoria de aprendizagem social¹¹; e finalmente houve um estudo que adotou dois modelos, sociocognitivo e socioecológico³³.

Atividade física

De acordo com as medidas de atividade física, 67% dos estudos investigados utilizaram medidas subjetivas, como questionários, perguntas e escalas; 22% utilizaram medidas objetivas, tais como o acelerômetro e o pedômetro; e somente 11% incluíram tanto uma medida subjetiva quanto objetiva (Tabela 3).

Com relação às formas indiretas de mensuração de atividade física, a forma mais utilizada para verificar os níveis de atividade física foi pela soma de dias multiplicada pelo tempo de atividades diárias durante uma semana. Estas mensurações foram realizadas tanto por instrumentos validados, que utilizam esse método, quanto por perguntas diretas. No que se refere à intensidade de atividade física, 70% dos artigos consideraram grande parte das atividades físicas como moderada e vigorosa, e 30% dos outros artigos também incluíram uma atividade com intensidade leve ou caminhada.

Suporte social

Dos estudos analisados, praticamente em sua totalidade, o suporte social foi investigado com base na percepção dos adolescentes sobre o suporte recebido das diferentes fontes (família, pais e amigos). Portanto, constatou-se que 44,4% dos estudos verificaram o suporte de pais e amigos, enquanto que 25,9% receberam suporte de família e amigos, entretanto 7,5% apenas de mãe, pai e amigos, 14,8% destes estudos receberam suporte somente da família, ao passo que 3,7% apenas dos pais, e 3,7% somente dos amigos. Ainda foi possível identificar que 88,9% das pesquisas verificaram que o suporte social esteve diretamente associado à prática de atividade física. Por outro lado, para os estudos que não fizeram essa análise, apenas um verificou a importância da coesão familiar, monitoramento parental, comunicação pai-filho e envolvimento dos pais em atividades diárias¹³. Em outros exemplos, um estudo analisou o apoio emocional aplicando um questionário de qualidade de vida³⁴, e, o terceiro estudo aqui indicado, verificou o planejamento e incentivo familiar, intimidade e adequação de amizades³⁵ (Tabela 3).

Evidências da relação entre suporte social e atividade física

Em geral, os estudos apontaram que o apoio social foi positivo e consistente quando relacionado às atividades físicas. No entanto, houve variações entre as análises, e também a forma de identificação da atividade física e do suporte social. Entre os estudos que utilizaram diferentes formas de mensuração da atividade física, as relações com o suporte social ocorreram de forma distinta, porém mais significativas estatisticamente, quando avaliadas a atividade física mensurada de forma

Tabela 2. Características gerais dos estudos analisados

Características	n	%
País		
Brasil	6	22,3
China	2	7,4
Austrália	1	3,7
Portugal	1	3,7
E.U.A	7	25,9
Canadá	3	11,1
Bélgica	2	7,4
Reino Unido	2	7,4
Gana	1	3,7
Iran	1	3,7
Europa*	1	3,7
Amostra		
<500	9	33,3
500-1900	10	37
>1900	8	29,7
Amostra probabilista		
Sim	8	29,6
Não	19	70,4
Ano de publicação		
2007	3	11,1
2008	3	11,1
2009	2	7,4
2010	3	11,1
2011	1	3,7
2013	1	3,7
2014	6	22,2
2015	6	22,2
2016	2	7,4

Tabela 3. Instrumentos para avaliação da atividade física e do suporte social e resultados em relação à fonte de Suporte Social

Autor/Ano	Mensuração Atividade Física	Intensidade	Mensuração Suporte Social	Fonte de suporte
Cheng et al. ¹¹	Self-Administered Physical Activity Checklist	Moderada e Vigorosa	Questionário de fatores associados à atividade física em adolescentes	Pais e Amigos
Ornelas et al. ¹³	Questionamento sobre a quantidade da atividade física na última semana, seguida de uma lista de atividades, permitindo o cálculo do número de episódios da atividade física por semana.	Moderada e Vigorosa	Percepção dos adolescentes com relação às pessoas da sua família em compreendê-los, o quanto se divertem juntos, e na atenção direcionada a eles. Contagem do número de atividades das quais os pais participaram com o adolescente nas últimas quatro semanas	Família
Lu et al. ¹⁶	IPAQ	Caminhada, Moderada e Vigorosa	Escala de Normas Sociais de Atividade física PASNS	Pais e Amigos
Kurc et al. ²⁰	Dias por semana em que você pratica atividade física, mais o tempo da atividade física por dia.	Caminhada, Moderada e Vigorosa	Percepção dos adolescentes, para saber se foram encorajados ou apoiados para a prática de atividade física	Pais
Farias Junior et al. ²¹	Self-Administered Physical Activity Checklist	Moderada e Vigorosa	Percepção da frequência em que amigos/pais: estimulam a praticar atividades físicas; se praticam atividades físicas juntos; convidam-os para praticar atividades físicas com eles; continuam praticando suas atividades físicas; comentam se você é bom em suas atividades físicas;	Pais e Amigos
Mendonça e Farias Junior ²²	PAQ-A	Leve; Modera e Vigorosa	Questionário de fatores associados à atividade física em adolescentes	Família e amigos
Ardestani et al. ²³	IPAQ	Caminhada, Moderada e Vigorosa	<i>Social Support for Exercise Behaviors</i>	Família e amigos
Farias Junior et al. ²⁴	<i>Self-Administered Physical Activity Checklist</i>	Moderada e Vigorosa	Questionário de fatores associados à atividade física em adolescentes	Pais e Amigos
Garcia et al. ²⁵	<i>Escala Godin-Shephard</i>	Leve; Modera e Vigorosa	Percepção dos adolescentes quanto ao apoio e participação conjunta para atividade física	Família e amigos
Beets et al. ²⁶	Senso de três questões sobre a prática da atividade física nos últimos sete dias.	Moderada e Vigorosa	<i>Asmhirt Helth and Activit Stud</i>	Pai, Mãe e amigos
Shield; et al. ²⁷ ,	MAQ-A	Moderada e Vigorosa	Influência Social da Família	Família
Graham et al. ²⁸	3DPAR Participação em esportes escolares, participação em esportes fora da escola Acelerômetro	Moderada e Vigorosa	<i>Social Support for Exercise Behaviors</i>	Família e amigos
Prado et al. ²⁹	Dias da semana em que realiza atividade física com intensidade moderada ou vigorosa, duração maior ou igual a 60 min.	Moderada e Vigorosa	Cinco questões com base no instrumento <i>Social Support for Exercise Behaviors</i>	Família e amigos
Silva et al. ³⁰	Acelerômetro	Moderada e Vigorosa	Escala com nove itens que avalia o incentivo e o envolvimento da família e amigos	Pais Amigos
Verdoigne et al. ³¹	Flemish Physical Activit	Leve; Modera e Vigorosa	Percepção dos adolescentes quanto à companhia e ao encorajamento para a prática de atividade física	Pais Amigos
Sabiston; Crocker ³²	Questionário LTEQ	Moderada e Vigorosa	<i>Social Support for Exercise Behaviors</i>	Família e amigos

Tabela 3. Continuação...

Autor/Ano	Mensuração Atividade Física	Intensidade	Mensuração Suporte Social	Fonte de suporte
Defoche et al. ³³	Flemish Physical Activit	Leve; Modera e Vigorosa	Percepção do adolescente sobre a frequência em que sua família o convida para praticar atividades físicas juntos	Família
Glozah; Pevalin ³⁴	Questionário de Estilo de Vida (RPLQ)	Leve; Modera e Vigorosa	Questionário de Estilo de Vida (ROLQ) Itens Suporte Social	Família
Akin et al. ³⁵	Frequência cardíaca e detector de movimentos combinados	Moderada e Vigorosa	McMaster Dispositivo de Avaliação Familiar (FAD) Questionário de disponibilidade, adequação e intimidade das amizades atuais	Família e amigos
Matillas et al. ³⁶	IPAQ-A e Acelerômetro	Moderada e Vigorosa	Percepção dos adolescentes sobre o incentivo à prática de atividade física	Pai, Mãe e amigos
Corder et al. ³⁷	Acelerômetro Como se percebe, declara, com relação à atividade física	Moderada e Vigorosa	Asmhirt Helth and Activit Stud	Pais Amigos
Lubas; Morga ³⁸	Pedômetro	Leve; Modera e Vigorosa	Asmhirt Helth and Activit Stud	Pais Amigos
Zook et al. ³⁹	Aceleromêtro	Moderada e Vigorosa	Escala com oito itens em que avalia o encorajamento, o transporte e a participação dos pais e amigos	Pais Amigos
Morrissey et al. ⁴⁰	Escala Godin-Shephard	Leve; Modera e Vigorosa	Choices Questionário	Família e amigos
King et al. ⁴¹	Relatório da atividade física dos últimos sete dias.	Moderada e Vigorosa	Percepção dos adolescentes quanto ao envolvimento dos pais e amigos na atividade física	Pais Amigos
Wang et al. ⁴²	Dias por semana em que você pratica atividade física, mais o tempo da atividade física por dia.	Moderada e Vigorosa	Percepção dos adolescentes quanto ao incentivo, assistência e encorajamento para a prática da atividade física	Família
Fermino et al. ⁴³	Relato dos adolescentes quanto ao número de dias, em uma semana típica, quando os mesmos praticavam atividades físicas moderada e vigorosa durando ≥ 60 minutos.	Moderada e Vigorosa	Social Support for Exercise Behaviors	Família e amigos

subjetiva^{28,36}. Ainda foi possível identificar que não houve relação entre suporte social e atividade física utilizando o sensor de movimento; todavia, para a percepção da prática de atividade física ocorreu essa relação³⁷.

Entretanto, a maioria dos estudos que utilizou uma única medida de atividade física, também constatou uma relação com o suporte social. Porém em um artigo, no qual não foi incluído em seu modelo de análise a variável autoeficácia, o mesmo apontou uma correlação entre as normas sociais de amigos para moças e rapazes, assim como entre as normas sociais dos pais para as moças com atividade física. Para o modelo com autoeficácia, somente as normas de amigos estavam correlacionadas à atividade física¹⁶. Em outra investigação, que utilizou como método de análise a modelagem de equações estruturais, houve relação direta entre o suporte social de amigos e a prática de atividade física, mas essa relação não ocorreu para suporte de pai e mãe²⁶. No entanto, em outro estudo que investigou o suporte

social de amigos, não ocorreu associação significativa entre a prática de atividade física dos adolescentes com este suporte; no entanto, o suporte social foi adicionado ao modelo hierárquico explicando em 3% a variância do mesmo³⁷.

Destacam-se ainda investigações que mensuraram a atividade física pela participação em atividades específicas e em desportos^{11,21,22,24,27,28}. Independente se esses estudos utilizaram para análise uma classificação, tempo ou quantidade de atividades, os mesmos apontaram que quando há maior suporte social, maior será a participação dos adolescentes nas atividades em questão. Com relação às investigações com delineamento longitudinal^{13,27,38,39} para o apoio social da família e dos amigos, as mesmas mostraram uma relação positiva entre o desenvolvimento e a manutenção do comportamento ativo.

No que diz respeito à intensidade de atividade física, apenas um estudo³⁶ verificou que, em geral, os adolescentes que percebiam mais encorajamento de qual suporte? apresentaram

uma média da atividade física maior em todos os níveis. Nesse sentido, outro artigo investigou a associação entre o suporte e o tipo de atividade física, transporte e participação em esportes de lazer³³, apontando que os adolescentes com maior suporte, tendiam a praticar mais os modelos de atividade física anteriormente descritos.

Entretanto, houve três estudos que buscaram verificar a relação da atividade física em diferentes formas de suporte social tais como: o primeiro verificou que a companhia frequente da família e dos amigos estava associada à atividade física dos adolescentes²⁹; o segundo apontou correlação entre atividade física e suporte através de modelagem, coparticipação e encorajamento dos pais e amigos³¹; e o terceiro estudo indicou que alguns aspectos como o encorajamento, a participação, o transporte, a observação e os comentários positivos foram as formas de suporte social para a prática da atividade física de adolescentes²².

Para finalizar, oito estudos fizeram suas análises estratificadas por gênero^{11,16,20-22,24,29}, mas apenas um artigo apontou que o suporte social foi mais influente para as moças, e para os demais, não houve menção sobre as diferenças do suporte social entre os gêneros. Mesmo que os valores de análise se diferenciasssem para rapazes e moças, não houve um consenso se a relação entre suporte social e atividade física apontou relações mais fortes para um gênero ou outro.

DISCUSSÃO

Os principais resultados da presente revisão indicaram que a maioria dos estudos verificou relações positivas e consistentes entre a percepção de suporte social dos pais, amigos e familiares com a prática de atividade física de adolescentes. Dessa forma, pôde-se verificar que o suporte atuou como um fator de proteção; e, de um modo geral agiu como uma ferramenta de autonomia para os indivíduos, na medida em que os mesmos aprenderam e compartilharam os modos de lidar com processos distintos para a prática de atividade física⁴⁴.

Todos os estudos analisados foram publicados na última década, e este aumento no número de investigações associado à atividade física de adolescentes e o suporte social esteve relacionado à importância dos aspectos sociais. Ultimamente, esses aspectos sociais ganham espaço para o entendimento de quais fatores influenciam a participação dos adolescentes em atividades físicas em diferentes populações. Deste modo, os mesmos aspectos indicaram a importância em se compreender e identificar os fatores que afetaram a participação em atividades físicas para essa faixa etária⁸. Tendo em vista que há algumas evidências que sugerem o aumento da prevalência de inatividade física na adolescência, observou-se em grande parte dos estudos que esta prevalência ocorreu devida à diminuição do tempo

destinado às práticas de atividades físicas em intensidades moderada e vigorosa⁷.

Em relação ao processo de amostragem, a maioria dos estudos fez o uso de amostras não probabilísticas, com maior proporção em países desenvolvidos. Esse fato pôde limitar a generalização dos resultados, visto que o uso de amostras não probabilísticas tornou os estudos mais suscetíveis aos riscos de viés. Da mesma forma, considerando diferenças de economia, meio ambiente e níveis de desenvolvimento, foram produzidas estimativas que não corresponderam à associação de toda a população de referência⁸.

Nos estudos analisados, foram identificados cinco modelos diferentes de embasamentos teóricos utilizados para justificar as investigações sobre suporte social. Dentre esses modelos, o mais frequente foi o sociocognitivo, que de acordo com a teoria de Bandura⁴⁵, a autoeficácia pode ser um mediador da associação entre suporte social e atividade física²¹. Nesta perspectiva, verificou-se em diversos estudos que entre as variáveis de análise foram incluídas a autoeficácia e o suporte social, ambos indicados como preditores para a prática de atividade física.

Outra base teórica frequentemente utilizada em estudos de gênero, refere-se ao modelo socioecológico, que possui características semelhantes ao modelo sociocognitivo. Esse modelo ainda sugere que o ambiente cria um contexto dentro do qual escolhas individuais podem ser exercidas, moderando a relação psicossocial e a atividade física²⁸. Para complementar esses estudos, foram citados os modelos de normas sociais¹⁶, de valor e expectativas³², e também a teoria de aprendizagem social¹¹, os quais indicaram que o comportamento ativo foi adquirido e modificado com a observação, o encorajamento e os incentivos de pessoas e experiências socialmente importantes.

Quanto a mensuração de suporte social, Laird et al.⁹, afirmaram que há duas formas de verificá-la: suportes percebido e recebido. O primeiro relaciona-se ao apoio relatado pelo adolescente (suporte percebido), e o segundo ao apoio relatado pelo provedor (suporte recebido). No entanto; para o suporte recebido, os pais devem acreditar que estão apoiando seus filhos a serem ativos, mas para o suporte percebido, o adolescente pode não se sentir apoiado, e por isso a associação com a atividade física poderá variar.

Dentre os estudos analisados, todos verificaram o suporte percebido, e constatou-se que o suporte mais comumente percebido pelos adolescentes foi o encorajamento e incentivo à prática de atividade física. Em síntese, a maioria dos estudos buscou investigar diferentes formas de suporte, indicando que a combinação de diferentes fontes e tipos de suporte aumentou a probabilidade dos adolescentes serem fisicamente ativos, dessa forma mantendo os níveis de atividade ao longo da adolescência²⁹.

Com relação às medidas de atividades físicas utilizadas, as medidas autorelatadas indicaram maior associação com o suporte

social quando comparadas às medidas objetivas. Uma possível explicação para esse resultado foi a acelerometria uma medida de atividade física fidedigna, porém a mesma corresponde a uma parcela do dia de atividade para atuar como medida válida, excluindo atividades aquáticas. Em contrapartida, a atividade autorelatada superestima os níveis de atividade física, e assim como o suporte social, refere-se à percepção deste, aumentando as chances de associação de ambos²⁸. Ainda foi possível identificar que um maior apoio social foi associado à prática de aumento no número de esportes e exercícios programados^{13,22,27,28}. Com relação à intensidade da atividade física, a maioria dos estudos verificou intensidades moderada e vigorosa, e de fato a Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que atividades nessas intensidades trazem benefícios significativos à saúde⁴⁶.

De acordo com os estudos que investigaram somente grupos de adolescentes do gênero feminino, existiu uma justificativa nesta escolha por se tratar de uma população com níveis consideráveis de inatividade física^{23,26,31,38}. No entanto, quanto ao suporte social, não houve um consenso se a atividade física foi mais influente em um gênero ou outro.

Algumas limitações devem ser consideradas ao interpretar os resultados desta revisão; uma vez que, estudos que analisaram a

relação entre a atividade física e o suporte social para a população foco do estudo foram suscetíveis à não identificação ou exclusão no estudo, devido aos métodos de buscas empregados. Outra limitação que teve de ser considerada, foi a não realização da análise de qualidade dos estudos. Entretanto, os resultados desta revisão apontaram que o suporte social, mesmo com formas heterogêneas de avaliação, mostrou-se associado aos níveis mais elevados de atividade física de adolescentes. Portanto, esses dados indicaram o suporte social como fator fundamental para a prática de atividades físicas de adolescentes.

De maneira geral, os estudos investigados, tanto de delineamento transversal quanto longitudinal, apontaram que o suporte social fornecido pelos pais, família e amigos esteve relacionado de forma positiva com melhores níveis da prática de atividade física de adolescentes. No entanto, esses estudos também apontaram que os adolescentes que se sentiam apoiados, apresentavam-se mais envolvidos com a prática da atividade física. Logo, esses resultados indicaram que a promoção desta prática em adolescentes deve incluir ações que favoreçam o fornecimento de suporte social dos pais e amigos, incentivando-os de diferentes formas, para que adotem a prática da atividade física em seus estilos de vida.

REFERÊNCIAS

- Marques A, Calmeiro L, Loureiro N, Frasquilho D, Matos MG. Health complaints among adolescents: Associations with more screen-based behaviours and less physical activity. *J Adolesc*. 2015;44:150-7. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.07.018>. PMID:26275746.
- Kopcakova J, Veselska ZD, Geckova AM, van Dijk JP, Reijneveld SA. Is being a boy and feeling fat a barrier for physical activity? The association between body image, gender and physical activity among adolescent. *Int J Environ Res Public Health*. 2014;11(11):11167-76. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph11111167>. PMID:25350010.
- Ho FK, Louie LH, Chow CB, Wong WH, Ip P. Physical activity improves mental health through resilience in Hong Kong Chinese adolescents. *BMC Pediatr*. 2015;15(48):2-9. PMID:25898349.
- Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. Global Physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*. 2012;380(9838):247-57. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1). PMID:22818937.
- Barrufald LA, Abreu GA, Coutinho ESF, Bloch KV. Meta-análise de prevalência de inatividade física entre adolescentes brasileiros. *Cad Saude Publica*. 2012;28(6):1019-32.
- Dumith SC, Gigante DP, Domingues MR, Kohl HW 3rd. Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *Int J Epidemiol*. 2011;40(3):685-98. <http://dx.doi.org/10.1093/ije/dyq272>. PMID:21245072.
- Sirard JR, Bruening M, Wall MM, Eisenberg ME, Kim SK, Neumark-Sztainer D. Physical activity and screen time in adolescents and their friends. *Am J Prev Med*. 2013;44(1):48-55. <http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2012.09.054>. PMID:23253649.
- Mendonça G, Cheng LA, Mélo EN, Farias JC Jr. Physical activity 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.
- Laird Y, Fawcner S, Kelly P, Mcnamee L, Niven A. The role of social support on physical activity behaviour in adolescent girls: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2016;13(79):2-14. PMID:27387328.
- 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.
- 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.jped.2013.05.006>. PMID:24156835.
- Beets MW, Cardinal BJ, Alderman BL. Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. *Health Educ Behav*. 2010;37(5):621-44. <http://dx.doi.org/10.1177/1090198110363884>. PMID:20729347.
- Ornelas JJ, Perreira KM, Ayala GX. Parental influences on adolescent physical activity: a longitudinal study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2007;4(3):1-10. PMID:17274822.
- Edwardson CL, Gorely T. Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *J Sport Exerc Psychol*. 2010;11(6):522-235. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.05.001>.
- 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.

16. 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.
17. Trost SG, Loprinzi PD. Parental influences on Physical Activity Behavior in Children and Adolescents: A brief Review. *Am J Lifestyle Med*. 2011;5(3):171-81. <http://dx.doi.org/10.1177/1559827610387236>.
18. Yao CA, Rhodes RE. Parental correlates in child and adolescent physical activity: a meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys*. 2015;12(10):2-38.
19. Eaton DK, Kann L, Kinchen S, Shanklin S, Ross J, Hawkins J, et al. Youth risk behavior surveillance—United States, 2007. *MMWR Surveill Summ*. 2008;57(4):1-131. PMID:18528314.
20. Kurc AR, Leatherdale ST. The Effect of Social Support and School- and Community-based Sports on Youth Physical Activity. *Can J Public Health*. 2009;100(1):60-4. PMID:19263986.
21. Farias JC Jr, Reis RS, Hallal PC. Prática de atividade física e fatores psicossociais e ambientais em adolescentes do Nordeste do Brasil. *Cad Saude Publica*. 2014;30(5):941-51. PMID:24936811.
22. Mendonça G, Farias JC Jr. Physical activity and social support in adolescents: analysis of different types and sources of social support. *J Sports Sci*. 2014;33(18):1942-51. <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2015.1020842>. PMID:25751023.
23. Ardestani M, Niknami S, Hidarnia A, Hajizadeh E. Predictors of physical activity among adolescent girl students based on the social cognitive theory. *J Res Health Sci*. 2015;15(4):223-7. PMID:26728907.
24. Farias JC Jr, Reis RS, Hallal PC. Prática de atividade física e fatores psicossociais e ambientais em adolescentes do Nordeste do Brasil. *Cad Saude Publica*. 2014;30(5):941-51. PMID:24936811.
25. Garcia JM, Sirard JR, Larsen R, Bruening M, Wall M, Neumark-Sztainer D. Social and psychological factors associated with adolescent physical activity. *J Phys Act Health*. 2016;13(9):957-63. <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2015-0224>. PMID:27172613.
26. Beets MW, Pitetti KH, Forlaw L. The role of self-efficacy and referent specific social support in promoting rural adolescent girls' physical activity. *Am J Health Behav*. 2007;31(3):227-37. <http://dx.doi.org/10.5993/AJHB.31.3.1>. PMID:17402863.
27. Shields CA, Spink KS, Chad K, Muhajarine N, Humbert L, Odnokon P. Youth and adolescent physical activity lapsers: examining self-efficacy as a mediator of the relationship between family social influence and physical activity. *J Health Psychol*. 2008;13(1):121-30. <http://dx.doi.org/10.1177/1359105307084317>. PMID:18086723.
28. Graham DJ, Schneider M, Dickerson SS. Environmental resources moderate the relationship between social support and school sports participation among adolescents: a cross-sectional analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2011;8(1):34-44. <http://dx.doi.org/10.1186/1479-5868-8-34>. PMID:21501504.
29. Prado CV, Lima AV, Fermino RC, Añez CRR, Reis RS. Apoio social e prática de atividade física em adolescentes da rede pública de ensino: qual a importância da família e dos amigos? *Cad Saude Publica*. 2014;30(4):827-38. <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00014313>. PMID:24896057.
30. Silva, P., Lott, R., Mota, J., Welk, G. Direct and indirect effects of social support on youth physical activity behavior. *Pedr Exer Sci*. 2014;26:86-94.
31. Verloigne M, Cardon G, De Craemer M, D'Haese S, De Bourdeaudhuij I. Mediating effects of self efficacy, benefits and barriers on the association between peer and parental factors and physical activity among adolescent girls with a lower educational level. *PLoS One*. 2016;11(6):1-16. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0157216>. PMID:27309847.
32. Sabiston CM, Crocker PR. Exploring self-perceptions and social influences as correlates of adolescent leisure-time physical activity. *J Sport Exerc Psychol*. 2008;30(1):3-22. <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.30.1.3>. PMID:18369240.
33. Deforche B, Van Dyck D, Verloigne M, De Bourdeaudhuij I. Perceived social and physical environmental correlates of physical activity in older adolescents and the moderating effect of self-efficacy. *Prev Med*. 2015;50(1 Suppl):524-39. PMID:19818363.
34. Glozah FN, Pevalin DJ. Perceived social support and parental education as determinants of adolescents' physical activity and eating behaviour: a cross-sectional survey. *Int J Adolesc Med Health*. 2015;27(3):253-9. <http://dx.doi.org/10.1515/ijamh-2014-0019>. PMID:25153371.
35. Atkin AJ, Corder K, Goodyer I, Bamber D, Ekelund U, Brage S, et al. Perceived family functioning and friendship quality: cross-sectional associations with physical activity and sedentary behaviours. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2015;23(1):12-23. <http://dx.doi.org/10.1186/s12966-015-0180-x>. PMID:25886077.
36. Martilas MM. Adolescent's physical activity levels and relatives' physical activity engagement and encouragement: the HELENA study. *J public Health*. 2010;21(6):705-12.
37. Corder K, Sluijs EMFV, Goodyer I, Ridgway CL, Steele RM, Bamber D, et al. Physical Activity Awareness of British Adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2013;165(7):603-9. <http://dx.doi.org/10.1001/archpediatrics.2011.94>.
38. Lubans DR, Morgan PJ. Social, psychological and behavioural correlates of pedometer step counts in a sample of Australian adolescents. *J Sci Med Sport*. 2009;12(1):141-7. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsams.2007.06.010>. PMID:17884728.
39. Zook KR, Saksvig BI, Tong T, Young DR. Physical activity trajectories and multilevel factors among adolescent girls. *J Adoles Health*. 2013;54(1):1-7.
40. Morrissey JL, Janz KF, Letuchy EM, Francis SL, Levy SM. The effect of family and friend support on physical activity through adolescence: a longitudinal study *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2015;12:103-112.
41. King KA, Tergerson JL, Wilson BR. Effect of Social Support on Adolescents' Perceptions of and Engagement in Physical Activity. *J Phys Act Health*. 2008;5(3):374-84. <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.5.3.374>. PMID:18579916.
42. Wang X, Liu QM, Ren YJ, Lv J, Li LM. Family influences on physical activity and sedentary behaviours in Chinese junior high school students: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2014;15(1):287-96. <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-015-1593-9>. PMID:25884212.
43. Fermino RC, Reis, R. S. Variáveis individuais, ambientais e sociais associadas com o uso de espaços públicos abertos para a prática de atividade física: uma revisão sistemática. *Rev. bras. ativ. fis. saúde*. 2013; 18(5):523-535.
44. Araujo SSC, Freire DBL, Padilha DMP, Baldisserotto J. Suporte social, promoção de saúde e saúde bucal na população idosa no Brasil. *Com Saúde e Edu*. 2006;10(19):203-16.
45. Bandura A. Health promotion by social cognitive means. *Health Educ Behav*. 2004;31(2):143-64. <http://dx.doi.org/10.1177/1090198104263660>. PMID:15090118.
46. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization, 2014.

Recebido em: Dez. 18, 2017
Aprovado em: Ago. 02, 2018