

## APOIO SOCIAL PARA ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO DE REVISÕES

**GUILHERME DA FONSECA VILELA**<sup>1</sup>; **RODRIGO WILTGEN FERREIRA**<sup>2</sup>;  
**MARCELO COZZENSA DA SILVA**<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – ggfvilela@hotmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – wiltgenrodrigo@gmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – cozzensa@terra.com.br*

### 1. INTRODUÇÃO

O nível populacional de inatividade física é objeto de recorrentes estudos. Estima-se que um terço da população adulta mundial e 80% da população juvenil não atingem as recomendações de atividade física para benefícios à saúde (HALLAL et al., 2012). Tratando, especificamente, sobre a população jovem, estes dados são ainda mais preocupantes, pois é sabido que os hábitos de atividade física adquiridos nesta fase da vida tendem a ser mantidos na fase adulta (AZEVEDO et al., 2011).

Nesse sentido, estabelecer quais são os fatores que podem influenciar a prática de atividade física nessa população é importante para que se possa intervir com maior efetividade para mudar seus níveis de atividade física (SALLIS et al., 2000). Dentre os fatores que podem influenciar a prática de atividade física, o apoio social, independentemente das fontes, vem tomando destaque dentro da literatura, principalmente por se tratar de um aspecto inerente aos jovens, devido a sua exposição a contextos, crenças e atitudes diferentes sobre a prática de atividade física (BEETS et al., 2006). Na tentativa de sumarizar os resultados de diversos estudos de revisão que tinham como objetivo agrupar dados referentes a correlatos e determinantes de atividade física nessa população, BAUMAN et al. (2012) demonstraram que ainda é inconclusiva a relação entre apoio social e os níveis de atividade física, principalmente em crianças.

Desse modo, é difícil estabelecer um consenso sobre como o apoio social pode influenciar a atividade dos jovens. Portanto, o objetivo desse estudo foi reunir evidências de estudos de revisão com foco na associação entre apoio social e atividade física em jovens.

### 2. METODOLOGIA

#### Estratégia de Busca

Uma busca em bases eletrônicas foi conduzida durante os meses de novembro e dezembro de 2015, para identificar estudos de revisão sobre correlatos e determinantes de atividade física, obesidade e alimentação saudável. As buscas foram realizadas em duas bases de dados, PubMed (MEDLINE) e Scopus. O filtro de busca para estudos de revisão foi utilizado em ambas as bases eletrônicas. Foi consultada a base de dados Mesh Terms para selecionar os descritores para busca. Os termos utilizados na busca foram: *motor activity, physical activity, physical exercise, social support, social network, youth, chidren* e *adolescents*. Além disso, foram utilizados os conectivos AND e OR. Dessa forma, o comando de busca final foi o seguinte: “*motor activity OR physical activity OR physical exercise AND social support OR social network AND youth OR chidren OR adolescents*”. As buscas não foram limitadas por datas. Foi usado o gerenciador de referências EndNote 7 durante todo o processo de busca e seleção de estudos.

## Critérios de Inclusão e Exclusão

Como critérios de inclusão foram adotados: (i) Estudos de revisão sistemática que possuíssem resultados sobre o efeito do apoio social sobre os níveis de atividade física (ii) Estudos de revisão sistemática focados na população jovem (crianças e adolescentes). Estudos de revisão não sistemáticos e estudos de revisão de revisões foram excluídos dessa revisão.

## Qualidade e força da evidência

Como critério para acessar a qualidade da evidência exposta por cada estudo, foram utilizados os critérios estabelecidos pelo PRISMA-P checklist (SHAMSEER et al., 2015). De um total de 26 itens, decidiu-se excluir 4 itens referentes a artigos de meta-análise, visto que, nenhum estudo foi identificado com essa metodologia. Apesar de não se tratar de um checklist de pontuação para revisões sistemáticas, por decisão operacional, foi atribuído um ponto para cada um dos 22 itens de interesse para esse estudo, contemplados dentro do PRISMA-P.

A força da evidência foi analisada levando em conta o número de estudos incluídos que possuíam associação significativa entre os desfechos e o apoio social, divididos pelo total de estudos inclusos em cada estudo. Os estudos foram classificados com evidência forte, moderada e fraca. Quando mais da metade dos estudos mostravam o mesmo tipo de associação, os mesmos foram identificados com evidência forte; quando menos de 20% dos estudos incluídos demonstravam uma associação significativa, a evidência foi considerada como fraca; os demais estudos que ficaram entre esses dois critérios foram considerados com evidência moderada.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a busca nas diferentes bases de dados, foram identificados 658 artigos. Destes, 75 foram excluídos por serem duplicados, 457 foram descartados em função do título não relacionar o artigo aos objetivos da presente revisão. Além disso, 81 foram excluídos após a leitura dos resumos e 45 artigos foram separados para a leitura completa do texto. Ao final do processo de seleção, 17 artigos preencheram todos os critérios de inclusão e compuseram a revisão sistemática.

Observando os resultados, nota-se que mais da metade dos artigos incluídos na revisão foram publicados nos últimos cinco anos (2010-15). O aumento do número de investigações sobre o assunto nos últimos anos mostra que apesar dos fatores associados à prática de atividade física nos jovens ser amplamente estudados, a importância do apoio social é uma temática de pesquisa recente (CRAGS et al., 2011).

A avaliação de qualidade dos artigos em termos metodológicos resultou em uma média de 13,43 de um total de 22 pontos possíveis de alcançar. Alguns critérios importantes para a consistência de um estudo, na maioria dos artigos, não foram atendidos ou, não relatados, como os riscos de viés dos resultados dos estudos inclusos; qualidade dos estudos (escalas de avaliação). Porém, no geral, os artigos apresentaram qualidade metodológica satisfatória.

Em geral, foi observado de forma consistente que as intervenções em que os jovens receberam algum tipo de apoio social tiveram resultados positivos em relação aos níveis de atividade física (MATURO e CUNNINGHAM, 2013; MENDONÇA et al., 2014; VAN DER HORST et al., 2007; STANDIFORD, 2013; NORTON et al., 2003;

LAWMAN e WILSON, 2012; MACDONALD –WALLIS et al., 2012; NIXON et al., 2012; SAWKA et al., 2013; VERLOIGNE et al., 2012; GUSTAFSON e RHODES, 2006; BEETS et al., 2010. As principais fontes relatadas nos estudos foram ambos os pais, pai exclusivamente e amigos, reforçando a importância destes grupos sociais na participação dos jovens em hábitos saudáveis.

Existem diferentes meios possíveis para que os pais possam incentivar os filhos a se envolverem em atividade física, tais como o fornecimento de equipamentos esportivos e transporte (DUNCAN et al., 2005). Em vários estudos com os de VAN DER HORST et al. (2007) e NORTON et al. (2003) os níveis de atividade física ou o apoio dos pais estiveram associado a maiores níveis de atividade física dos filhos. Apoiar, incentivar e praticar junto, parecem ser os meios mais efetivos de apoio (VAN DER HORST et al., 2007; BEETS et al., 2010).

No mesmo sentido, o apoio dos amigos tem se mostrado como um fator determinante no envolvimento em atividades físicas pelos jovens (VOORHEES et al., 2005; DUNCAN et al., 2005). Na presente revisão, os estudos VAN DER HORST et al. (2007), MACDONALD-WALLIS et al. (2012), MATURO; CUNNINGHAM (2013), SAWKA et al. (2013) e MENDONÇA et al. (2014), apresentaram forte associação entre o apoio social dos amigos e nível de atividade física dos jovens. Essa relação pode ser dar, basicamente, de três formas: os amigos resolvem iniciar um programa de atividade física juntos; um jovem já realiza alguma atividade e convida outro para fazer junto; ou um círculo de amizades é formado no local da prática. Neste sentido, MACDONALD-WALLIS et al. (2012) sugerem que amigos próximos tendem a ter níveis de atividade física semelhantes.

#### 4. CONCLUSÕES

Conclui-se que as revisões sistemáticas com dados observacionais analisadas demonstram o efeito positivo do apoio social sobre os níveis de atividade física. Nesse sentido, confirmando as associações transversais, as revisões sistemáticas com dados de estudos experimentais mostram um efeito positivo quando algum aspecto de apoio familiar ou de amigos é incluso como ferramenta de intervenção. Dessa forma, os programas de intervenções que visem melhorias nestes comportamentos devem levar em conta estratégias para aumentar o apoio social dos familiares e amigos próximos, criando um ambiente social que favoreça a prática de atividade física e obtenção de um estilo de vida saudável.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- HALLAL, P. C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*, v. 380, n. 9838, p. 247-57, 2012.
- AZEVEDO, M. R. et al. Tracking of physical activity in the 1982 birth cohort in Pelotas. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 16, n. 2, p. 156-161, 2011.
- SALLIS, J. F.; PROCHASKA, J. J.; TAYLOR, W. C. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc*, v. 32, n. 5, p. 963-75, 2000.
- BEETS, M. W. et al. Social support and youth physical activity: the role of provider and type. *Am J Health Behav*, v. 30, n. 3, p. 278-89, 2006.
- BAUMAN, A. E. et al. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet*, v. 380, n. 9838, p. 258-71, 2012.

- SHAMSEER, L. et al. Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015: elaboration and explanation. **BMJ**, v. 349, p. g7647, 2015.
- MATURO, C. C.; CUNNINGHAM, S. A. Influence of friends on children's physical activity: a review. **Am J Public Health**, v. 103, n. 7, p. 23-38, 2013.
- MENDONÇA, G. et al. Physical activity and social support in adolescents: A systematic review. **Health Education Research**, v. 29, n. 5, p. 822-839, 2014.
- VAN DER HORST, K. et al. A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 39, n. 8, p. 1241-1250, 2007.
- STANDIFORD, A. The secret struggle of the active girl: a qualitative synthesis of interpersonal factors that influence physical activity in adolescent girls. **Health Care Women Int**, v. 34, n. 10, p. 860-77, 2013.
- NORTON, D. E. et al. Parental influence on models of primary prevention of cardiovascular disease in children. **Eur J Cardiovasc Nurs**, v. 2, n. 4, p. 311-22, 2003.
- LAWMAN, H. G.; WILSON, D. K. A review of family and environmental correlates of health behaviors in high-risk youth. **Obesity (Silver Spring)**, v. 20, n. 6, p. 1142-57, 2012.
- MACDONALD-WALLIS, K.; JAGO, R.; STERNE, J. A. Social network analysis of childhood and youth physical activity: a systematic review. **Am J Prev Med**, v. 43, n. 6, p. 636-42, 2012.
- NIXON, C. A. et al. Identifying effective behavioural models and behaviour change strategies underpinning preschool- and school-based obesity prevention interventions aimed at 4-6-year-olds: a systematic review. **Obes Rev**, v. 13 Suppl 1, p. 106-17, 2012.
- SAWKA, K. J. et al. Friendship networks and physical activity and sedentary behavior among youth: a systematized review. **Int J Behav Nutr Phys Act**, v. 10, p. 130, 2013.
- VERLOIGNE, M. et al. Family- and school-based correlates of energy balance-related behaviours in 10-12-year-old children: a systematic review within the ENERGY (EuropeaN Energy balance Research to prevent excessive weight Gain among Youth) project. **Public Health Nutr**, v. 15, n. 8, p. 1380-95, 2012.
- GUSTAFSON, S. L.; RHODES, R. E. Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. **Sports Med**, v. 36, n. 1, p. 79-97, 2006.
- BEETS, M. W.; CARDINAL, B. J.; ALDERMAN, B. L. Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. **Health Educ Behav**, v. 37, n. 5, p. 621-44, 2010.
- CRAGGS, C. et al. Determinants of change in physical activity in children and adolescents: a systematic review. **Am J Prev Med** v. 40, p. 645-58, 2011.
- DUNCAN, S. C.; DUNCAN, T. E.; STRYCKER, L. A. Sources and types of social support in youth physical activity. **Health Psychol** v. 24, p. 3-10, 2005.
- VOORHEES, C. C. et al. The role of peer social network factors and physical activity in adolescent girls. **Am J Health Behav** v. 29, p. 183-90, 2005.