



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA**

**ANA FRANCISCA ESTIVALET MARTINS**

**NÍVEL E TIPOS DE ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER DE ADOLESCENTES  
DO ENSINO MÉDIO DO MUNICÍPIO DE ITAQUI-RS**

**Uruguiana**

**2018**

**ANA FRANCISCA ESTIVALET MARTINS**

**NÍVEL E TIPOS DE ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER DE ADOLESCENTES  
DO ENSINO MÉDIO DE UM MUNICÍPIO DA FRONTEIRA OESTE DO RIO  
GRANDE DO SUL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Atividade Física e Saúde da Universidade Federal do Pampa, como requisito parcial para obtenção do Título de Especialista em Atividade Física e Saúde

Orientadora: Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup>: Carla Pohl Sehn

Coorientadora: Prof<sup>ª</sup> MSc Shanda de Freitas Couto

**Uruguaiana**

**2018**

# NÍVEL E TIPOS DE ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER DE ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO DE UM MUNICÍPIO DA FRONTEIRA OESTE DO RIO GRANDE DO SUL

LEVEL AND TYPES OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE LEISURE OF HIGH SCHOOL ADOLESCENTS OF MUNICIPALITY OF THE WEST FRONTIER OF RIO GRANDE DO SUL.

Ana Francisca Estivalet Martins<sup>1</sup>, Shanda de Freitas Couto<sup>2</sup>, Carla Pohl Sehn<sup>3</sup>

**RESUMO: Introdução:** A prática de atividade física proporciona muitos benefícios para a qualidade de vida dos adolescentes. **Objetivo:** O objetivo do estudo foi descrever o nível e tipos de atividade física no lazer de adolescentes do Ensino Médio do município de Itaqui. **Método:** Estudo transversal, realizado em ambiente escolar com adolescentes de ambos os sexos, de 13 a 19 anos, matriculados em escolas de ensino médio do município de Itaqui. Foram coletadas informações sociodemográficas como sexo, idade, escolaridade dos pais, nível socioeconômico. Para avaliação das variáveis relacionadas à atividade física foi utilizado um instrumento retrospectivo de auto-recordação. **Resultados:** A prevalência de adolescentes insuficientemente ativos foi de 58,3%, e suficientemente ativos foi de 41,3%, observando que 61% dos meninos foram considerados ativos e que 74,5% das meninas foram consideradas insuficientemente ativas. No que se refere, ao tipo de atividade física realizada, observa-se uma diferença importante nos tipos de atividades realizadas por meninos e meninas, sendo que a maior parte dos meninos referiu praticar futebol de salão (92,3%), e em relação às práticas femininas a dança apresentou maior percentual (75,9%). **Conclusão:** Podemos observar diferenças estatisticamente significativas quando se compara níveis e tipos de atividade física entre os sexos de adolescentes escolares.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade Motora, Exercício, Estudantes, Qualidade de Vida.

**ABSTRACT: Introduction:** The practice of physical activity provides many benefits for adolescents' quality of life. **Objective:** The aim of this study was to describe the level and types of physical activity in leisure time of high school adolescents in the municipality of Itaqui. **Method:** A cross-sectional study carried out in a school setting with adolescents of both sexes, aged 13 to 19, enrolled in secondary schools in the municipality of Itaqui. Sociodemographic information was collected such as sex, age, parental schooling, socioeconomic level. To evaluate the variables related to physical activity, a retrospective self-recall instrument was used. **Results:** The prevalence of underactive adolescents was 58.3%, and active enough was 41.3%, observing that 61%

---

<sup>1</sup>Bacharela em Nutrição – Universidade Federal do Pampa, Itaqui-RS.

<sup>2</sup>Doutoranda em Bioquímica – Universidade Federal do Pampa, Uruguaiana- RS

<sup>3</sup>Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos – Universidade Federal de Pelotas, Pelotas-RS

of the boys were considered active and 74.5% of the girls were considered insufficiently active. Regarding the type of physical activity performed, a significant difference was observed in the types of activities performed by boys and girls, and most of the boys reported practicing indoor soccer (92.3%), and in relation to female practices, dance presented the highest percentage (75.9%). **Conclusion:** We can observe statistically significant differences when comparing levels and types of physical activity among the sexes of school adolescents.

**KEY-WORDS:** Motor Activity, Exercise, Students, Quality of Life

## INTRODUÇÃO

A prática de atividade física proporciona a curto e longo prazo muitos benefícios para a qualidade de vida dos adolescentes. No entanto, estima-se que a prevalência mundial de inatividade física entre adolescentes de 13 a 15 anos seja de 80,3%<sup>1</sup>. Dados específicos do Brasil, no ano de 2010, com uma amostra de estudantes das capitais brasileiras, mostram que 56,9% dos escolares do 9º ano do Ensino Fundamental não alcançam as recomendações estabelecidas de atividade física semanal. Esse panorama aponta a promoção de atividade física como um grande desafio para o campo de saúde pública no Brasil e no mundo<sup>2</sup>.

Evidências revelam associação entre níveis insuficientes de atividade física na infância e adolescência e excesso de gordura corporal, modificações no perfil lipídico e elevação de níveis pressóricos, fatores de risco para doenças crônicas não-transmissíveis a curto e longo prazo<sup>3</sup>. Ademais, nesse período importante do crescimento, a atividade física está associada a inúmeros benefícios, entre eles, os relacionados à saúde esquelética (conteúdo mineral e densidade óssea), o controle da pressão sanguínea, a prevenção e tratamento da obesidade, além de representar um fator de proteção, devido a manutenção do nível de atividade motora na vida adulta<sup>4</sup>. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde)<sup>5</sup>, a recomendação de atividade física para crianças e adolescentes de 05 a 17 anos, é de pelo menos 60 minutos de atividade física moderada

a vigorosa em sua rotina diária, sendo que nesta fase da vida as atividades propostas podem contemplar jogos, esportes, recreação, educação física, etc<sup>4</sup>.

Além disso, a atividade física está relacionada a uma maior socialização entre os adolescentes, e o ambiente escolar favorece tais práticas. O suporte social oferecido à realização de atividades físicas tende a variar conforme a idade dos indivíduos praticantes, na adolescência, por exemplo, os amigos desempenham um papel tão importante quanto à família, proporcionando integração social ou companhia, que corresponde às atividades coletivas e suporte emocional como incentivo à prática<sup>6</sup>.

Ainda, a participação em aulas de educação física na escola está diretamente associada à participação dos escolares em atividades físicas fora do ambiente escolar. Pesquisas mostram que a aquisição de um estilo de vida ativo, pode ser introduzida com mais facilidade durante a infância e adolescência, entretanto, o aumento da tecnologia, a redução da segurança e a diminuição de ambientes livres para a prática desportiva, contribuem para um estilo de vida sedentário entre os jovens<sup>7</sup>.

Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi descrever o nível e tipos de atividade física no lazer de acordo com o sexo de adolescentes do Ensino Médio de um município da Fronteira Oeste do Rio Grande do Sul.

## **METODOLOGIA**

A presente pesquisa está vinculada a um projeto de pesquisa maior intitulado “Perfil nutricional e hábitos de vida de adolescentes”, aprovado no Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Pampa, sob o número 945.042. Para tanto, foi realizado um estudo transversal, realizado em ambiente escolar com estudantes de ambos os sexos, de 13 a 19 anos, matriculados em período diurno em escolas de ensino

médio da rede estadual do município de Itaqui, situado na fronteira Oeste do Rio Grande do Sul. No que tange às escolas, o município possui apenas três escolas com oferta de ensino médio, sendo todas em nível estadual de ensino, localizadas na zona urbana do município, e que recebem estudantes da zona urbana e rural. Participaram da pesquisa somente os estudantes que assinaram o Termo de Assentimento (TA) e cujos pais assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Como critérios de exclusão foram considerados: gestantes, aqueles que possuíam deficiência visual ou psico-cognitiva que os impedissem de responder o questionário, ou os que apresentassem alguma limitação para realizar as medidas antropométricas.

O trabalho de campo foi realizado no período de março a abril de 2015 por uma equipe de acadêmicas do curso de Nutrição previamente treinadas, da Universidade Federal do Pampa e supervisionada por docentes do curso. A coleta realizou-se em horário de aula escolar e os dados foram obtidos através da utilização de um questionário auto-aplicado. As variáveis sociodemográficas avaliadas foram: sexo (masculino e feminino), idade (em anos completos), escolaridade dos pais (em anos completos) e nível socioeconômico. Para esse último foi utilizado o questionário de classificação socioeconômica da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABAP), que leva em consideração a escolaridade do chefe da família e alguns bens de consumo, sendo a classificação socioeconômica dividida em cinco níveis, de A a E<sup>8</sup>. Para avaliação das variáveis relacionadas a atividade física, foi utilizado um instrumento retrospectivo de auto-recordação proposto por Bastos *et al*, 2008<sup>9</sup>. Este é composto por questões sobre atividades físicas diárias no lazer, sendo perguntado ao escolar quantos dias da semana e o tempo em cada dia em que foram realizadas, de forma individual, cada uma das seguintes atividades: futebol de sete, rua ou campo, futebol de salão/futsal, caminhada, basquete, jazz, balé ou outras danças, vôlei,

musculação, caçador/queimada, corrida, ginástica de academia, bicicleta ou outra atividade. Para avaliação do nível de atividade física no lazer, utilizou-se a soma das atividades realizadas pelo estudante no período dos últimos sete dias e como ponto de corte, o valor de 300 minutos para considerá-lo como suficientemente ativo e descritas a prevalência dos tipos de atividades de acordo com o sexo<sup>10</sup>.

Ainda, foi realizada a coleta de medidas antropométricas dos estudantes, de forma individualizada, em uma sala de aula disponibilizada pela escola. Para a verificação do peso corporal, utilizou-se uma balança portátil (TANITA®), com capacidade de 150 kg e graduação de 100g; e para verificação da estatura, antropômetro portátil, com haste móvel (CAUMAQ®), com graduação de 0,1 cm e extensão máxima de 220 cm. Após foi realizada a classificação do estado nutricional, através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) segundo pontos de corte da Organização Mundial da Saúde<sup>11</sup>.

A coleta dos dados foi realizada somente após explicação e esclarecimento de possíveis dúvidas, à direção das escolas aos pais e estudantes, em relação aos protocolos do estudo. As coletas aconteceram em três visitas alternadas em cada escola, a fim de encontrar os que frequentavam regularmente as aulas, e diminuir possíveis vieses.

Os dados foram digitados em duplicata no programa Epi-Info versão 3.1, e as análises estatísticas realizadas através do programa SPSS versão 16.0. Foram utilizados os recursos da estatística descritiva: média, desvio padrão, frequência relativa, seguida de análise bivariada através do teste qui-quadrado, com um nível de significância de 5%.

## **RESULTADOS**

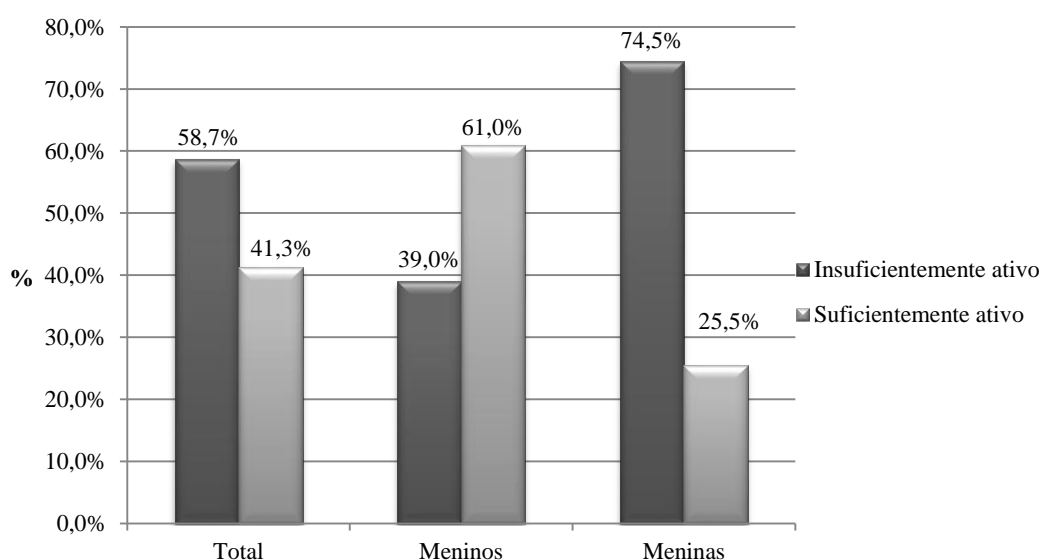
A população do presente estudo foi composta por 867 adolescentes, de 13 a 19 anos, que frequentavam regularmente a escola, onde foram avaliados um total de 744 adolescentes, e obtido um percentual de perdas de 14,2% (n=123). No que diz respeito aos dados sociodemográficos, observou-se que a maioria dos estudantes era do sexo feminino (56,0%) e classificados com cor da pele branca (59,3%). Em relação a classe socioeconômica, 49,8% dos estudantes foram classificados na classe B. No que se refere, a escolaridade dos pais, observou-se que 38,1% das mães e 49,0% dos pais estudaram de 0 a 8 anos. No que concerne ao estado nutricional dos indivíduos, 71,5% foram classificados como eutróficos, no entanto foram observados percentuais elevados de excesso de peso (18,0% de sobrepeso e 8,9% de obesidade). (Tabela 1).

**Tabela 1. Descrição das características sociodemográficas e estado nutricional de adolescentes do Ensino Médio diurno, em município da Fronteira Oeste do Rio Grande do Sul, 2018.**

Variáveis (n)	N	%
<b>Sexo (744)</b>		
Masculino	327	44,0
Feminino	417	56,0
<b>Idade (744)</b>		
13 – 14 anos	99	13,3
15 – 16 anos	467	62,8
17 –19 anos	178	23,9
<b>Cor da pele (739)</b>		
Branco	438	59,3
Não Branco	301	40,7
<b>Nível econômico (653)</b>		
A	42	6,4
B	325	49,8
C	266	40,7
D	20	3,1
<b>Escolaridade da mãe (690)</b>		
0 a 8 anos	263	38,1
9 a 11 anos	255	37,0
12 ou mais	172	24,9
<b>Escolaridade do pai (630)</b>		
0 a 8 anos	309	49,0
9 a 11 anos	219	34,8
12 ou mais	102	16,2
<b>Estado nutricional (739)</b>		
Magreza	12	1,6
Eutrofia	528	71,5
Sobrepeso	133	18,0
Obesidade	66	8,9



Na figura 1 está representado o total de estudantes suficientemente ativos e insuficientemente ativos (n=656). Verificou-se que apenas 41,3% dos mesmos são considerados suficientemente ativos e 58,7% classificados como insuficientemente ativos. No que se refere a comparação entre os sexos, podemos observar que os meninos demonstram níveis superiores de atividade física, comparados as meninas, ou seja, 61,0% deles têm incorporado no seu cotidiano o hábito de realizar atividades físicas. Em contrapartida, as meninas ativas são representadas por apenas 25,5%, sendo essa diferença estatisticamente significativa ( $p < 0,05$ ).



**Figura 1. Nível de atividade física de adolescentes do Ensino Médio diurno, de acordo com o sexo, em um município da Fronteira Oeste do Rio Grande do Sul, 2018. (n=656)\* $p < 0,05$  para diferença estatisticamente significativa entre os sexos pelo teste qui-quadrado.**

Conforme pode ser observado na tabela 2, o resultado quanto ao tipo de atividade física realizada, verificou-se que apresentaram maior percentual a bicicleta (45,6%), o futebol de campo (36,9%), futebol de salão (36,3%), caminhada (43,8%) e corrida (26,5). No que se refere as atividades de acordo com o sexo dos estudantes,

observou-se maior prevalência de futebol de salão (92,3%), seguido do futebol de campo (91,2,3%), basquete (88,9%), corrida (67,5%) e bicicleta (64,0%) entre os meninos. Enquanto que a dança (75,9 %), e caminhada (53,2%), apresentaram maior percentual de praticantes entre as meninas.

**Tabela 2. Descrição das atividades físicas realizadas no lazer por adolescentes do Ensino Médio diurno, de um município da Fronteira Oeste do Rio Grande do Sul, 2018.**

Variáveis	Total % (n)	Meninos % (n)	Meninas % (n)	P
Futebol campo	36,9 (171)	91,2 (156)	8,8 (15)	<0,0001
Futebol salão	36,3 (168)	92,3 (155)	7,7 (13)	<0,0001
Caminhada	43,8 (203)	46,8 (95)	53,2 (108)	<0,0001
Basquete	3,9 (18)	88,9 (16)	12,1 (2)	=0,006
Dança	12,5 (58)	24,1 (14)	75,9 (44)	<0,0001
Volei	11,4 (53)	58,5 (31)	41,5 (22)	=1,00
Levantamento de Peso	17,5 (81)	60,5 (49)	39,5 (32)	=0,621
Corrida	26,5 (123)	67,5 (83)	32,5 (40)	=0,011
Ginástica	8 (37)	43,2 (16)	56,8 (21)	<0,082
Bicicleta	45,6 (211)	64,0 (135)	36,0 (76)	=0,008
Outras atividades	17,2 (79)	59,5 (47)	40,5 (32)	<0,0001

## DISCUSSÃO

Existem várias evidências de que a atividade física na adolescência proporciona melhorias à saúde óssea, favorece a melhora do perfil lipídico e metabólico, proporciona diminuição de gordura corporal, além disso, a prática de atividades corporais na fase da adolescência mostra ser um preditor de prática de atividade física na fase adulta<sup>12</sup>

No entanto, no Brasil, a prevalência de inatividade física em adolescentes é elevada, segundo estudo que avaliou o nível de atividade física em estudantes de escolas

públicas do sul do país, 68,0% dos adolescentes avaliados, foram classificados como inativos fisicamente<sup>13</sup>. Tais resultados salientam a importância de ações voltadas para o aumento do nível de atividade física de estudantes, pois proporcionam efeitos positivos para a saúde desses indivíduos<sup>11</sup>.

No presente estudo, a maioria dos indivíduos avaliados era do sexo feminino e de cor de pele branca, dados que corroboram com o estudo de Silva *et. al.*<sup>6</sup>, 2016, que avaliou a participação de estudantes em aulas de educação física, onde 54% eram do sexo feminino e 79% possuíam cor de pele branca. Em relação à escolaridade dos pais dos estudantes, percebe-se baixa escolaridade de ambos (de 0 a 8 anos), concordando com o resultado encontrado no estudo de Silva e Menezes (2016)<sup>10</sup> que avaliou a participação em aulas de educação física e atitudes positivas para a prática de atividade física, verificou-se baixa escolaridade da mãe (62,0% não concluíram o Ensino Médio).

Ressalta-se que o nível de escolaridade dos pais pode influenciar em vários aspectos sobre a saúde dos adolescentes, e estudos apontam que a baixa ou intermediária escolaridade materna favorece exposição à níveis insuficientes de atividade física e aquisição de hábitos sedentários<sup>13</sup>

Os resultados dessa pesquisa evidenciam situação preocupante, visto que a maioria dos indivíduos avaliados foram classificados como insuficientemente ativos. Dados similares foram encontrados em um estudo realizado com adolescentes do município de Macapá/AP<sup>13</sup>, com ambos os sexos, de 10 a 15 anos, em que 69,5% dos estudantes avaliados praticavam menos do que 300 minutos/semanais de atividade física. Em outro estudo, que analisou a prevalência de inatividade física e fatores associados em estudantes no Paraná/Rs, verificou-se que mais da metade (56,9%) dos estudantes de 10 a 15 anos não possui o hábito de praticarem atividade física mais de 300 minutos semanais<sup>14</sup>. O estudo de Mello et al, 2014<sup>13</sup>, realizado em uma instituição

no Sul do Brasil, também encontrou resultados similares, onde 68,0% dos estudantes com faixa etária entre 10 e 17 anos, foram classificados como inativos fisicamente. A semelhança de resultado encontrado em estudos como esse, variam de acordo com o lugar onde a população estudada está inserida, pois muitas vezes características da cidade são desfavoráveis à prática de atividade física como: segurança, clima, urbanização infra-estrutura<sup>13</sup>. Assim, esses achados, reforçam a importância de ações para elevar o nível de atividade física entre os estudantes, pois essas práticas favorecem o efeito protetor contra os riscos para diferentes problemas de saúde nesta população<sup>11</sup>

No que se refere à comparação entre os sexos, observa-se que adolescentes do sexo masculino obtêm resultados superiores de atividade física em relação às adolescentes do sexo feminino. Nesse sentido, estudos realizados com acelerômetros encontraram diferenças entre os sexos nos níveis de atividade física, evidenciando que os meninos são mais ativos que as meninas, bem como, essas diferenças aumentam no decorrer da adolescência<sup>15</sup>. Achados similares foram encontrados em um estudo com dados provenientes da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), onde 43,1% dos estudantes do 9º ano, avaliados foram classificados como ativos (>300 minutos/semanais) sendo maior prevalência nos estudantes meninos (56,2%) em comparação às estudantes meninas (31,3%)<sup>2</sup>.

No estudo de Bastos 2008<sup>9</sup> verificou-se uma prevalência de 69,8% de inatividade física para ambos os sexos, 56,5% de insuficientemente inativos para estudantes meninos e 82,1% de insuficientemente inativas para estudantes meninas de 10 a 19 a anos de idade na cidade de Pelotas, no Rio Grande do Sul, uma possível resposta para os achados, são as variáveis culturais e sociais que são mais propensas a explicar essa diferença do que fatores biológicos, corroborando com os dados do presente estudo, onde as meninas apresentaram resultados estatisticamente

significativos para inatividade física<sup>9</sup>. Essa relação também foi verificada em estudantes paranaenses<sup>16</sup>, que mostrou que os estudantes do sexo masculino são fisicamente mais ativos que as estudantes do sexo feminino. Em outro estudo conduzido por Gonçalves et al, 2007<sup>17</sup>, que avaliou a prática de atividade física no lazer, revelou que (59,0 %) dos estudantes homens e (77,7%) das estudantes mulheres foram classificados como insuficientemente ativos, ou seja, não atingiram os 300 minutos de atividade física por semana. Uma possível explicação para os achados são os fatores sociais, que parecem ter um impacto inquestionável nesse aspecto, pois os meninos, desde muito precoce são estimulados pelos pais e professores à prática de atividades esportivas, enquanto as meninas são motivadas à atividades de baixa intensidade<sup>16</sup>

Ainda em relação ao sexo dos adolescentes, os achados do presente estudo mostram um comportamento diferente quanto às preferências dos adolescentes em relação às práticas corporais, sendo que os meninos optam em realizar atividades como futebol de campo e futebol de salão, enquanto que as meninas possuem preferência por atividades como a caminhada e a dança. Esse desfecho também foi encontrado em um estudo conduzido por Moreira et al, 2016<sup>17</sup>, que avaliou o nível de atividade física de estudantes gaúchos em diferentes modalidades esportivas, onde 52,0% dos estudantes homens praticavam o ciclismo como esporte, seguido pela modalidade futebol (44,4%) e o futsal (41%). No presente estudo, no que se refere às atividades praticadas pelas estudantes meninas, as modalidades dança (75,9%), ginástica (56,8%) e caminhada (53,2%), que apresentaram resultados estatisticamente significativos e de maior prevalência. Entretanto, em um estudo conduzido por Bastos et al, 2008<sup>8</sup> as modalidades mais frequentemente mencionadas pelas estudantes foram caminhada, vôlei e futebol. Estudos apresentam como uma possível justificativa para o resultado encontrado o fato de que geralmente as modalidades preferidas pelos meninos são as

que exibem comportamentos mais ativos, enquanto as meninas optam por atividades de lazer menos ativas<sup>19</sup>. Além disso, vale ressaltar que muitas atividades físicas estão diretamente ligadas à questão cultural, ou seja, é difundido no nosso país que o futebol é predominantemente masculino<sup>20</sup>. Jogar com os amigos, compartilhar com os mesmos a diversão que o esporte proporciona é algo valorizado por grande parte dos indivíduos do sexo masculino, e as relações com a família aliadas ao consumo do futebol espetáculo favorecem às emoções, sentimentos de prazer e contribuem para incentivar o gosto pela modalidade e a busca pela sua prática<sup>21,22</sup>

## **CONCLUSÃO**

Em síntese, os resultados encontrados no presente estudo, mostraram uma elevada prevalência de inatividade física no lazer entre os adolescentes do Ensino Médio do município Itaqui. Ainda, os resultados apontam diferenças significativas quando se compara níveis e tipos de atividade física entre os sexos de adolescentes escolares. Os resultados encontrados no presente estudo, mostraram que houve diferença estatisticamente significativa entre os sexos para a maioria das atividades realizadas pelos estudantes, os mesmos mostraram informações importantes em relação à práticas esportivas dos adolescentes do município de Itaqui/RS. Tendo em vista, a importância dos benefícios proporcionados pela atividade física nesta fase da vida, recomenda-se a realização de novas pesquisas com a finalidade de incentivar e possibilitar o aumento destas atividades esportivas no lazer com uma abordagem específica de acordo com as particularidades entre os sexos, colaborando assim para um aumento da qualidade de vida desses indivíduos.

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente a **Deus**, ser supremo, que através da sua infinita bondade me deu forças espirituais para a conclusão de mais essa etapa da minha vida.

Agradeço a inúmeras pessoas que foram incentivadoras neste processo, expresso meus reais agradecimentos: aos meus familiares, em especial aos meus pais **João e Ibrahima**, pelo amor, incentivo, e apoio, eu simplesmente amo vocês!

A minha orientadora **Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Carla Pohl Sehn**, pela paciência, pelos ensinamentos transmitidos, pela compreensão, meus sinceros agradecimentos, e fica minha admiração e respeito pela profissional única que és.

A **Prof<sup>a</sup> MSc Shanda de Freitas Couto**, minha co-orientadora, profissional a qual tenho uma grande admiração desde a minha graduação em nutrição, agradeço pela ajuda, e por todo carinho que sempre teve por mim.

Para tornar a trajetória mais leve, Deus me enviou colegas que com o passar do tempo criei laços tão fortes que levarei para a minha vida, pois bem, durante esse 01 ano e meio de pós-graduação, eu fiz amizades, as quais eu tenho profundo respeito e carinho: **Bethânia, Denise, Fernanda, Madalena e Eloá**, obrigada por tudo gurias.

**Ariadna Boldori**, a colega que se tornou amiga, deu todo o suporte necessário para chegar nesse final, grata por você existir e contribuir de forma tão especial nessa etapa importante da minha vida.

**Daniele Fares**, a amiga que me incentivou a fazer a inscrição e seleção dessa pós-graduação, que esteve do meu lado apesar das suas correrias diárias, que é o ser mais bondoso e humilde que conheço, obrigada por tudo minha pequena, saiba que minha inspiração sempre vai ser você!

Aos **estudantes** participantes da pesquisa por participarem do estudo e se disponibilizarem para a realização da mesma, muito obrigada.

Em síntese, agradeço a todos os **professores do curso da Especialização de Atividade Física e Saúde, da Universidade Federal do Pampa**, que de alguma forma contribuíram para o meu enriquecimento pessoal e profissional. “As melhores coisas, não acontecem na sua zona de conforto”

## REFERÊNCIAS

1. Ferreira RW, Varela AR, Monteiro LZ, Halefe CA, Santos SJ, Wendt A, Silva ICM. Desigualdades sociodemográficas na prática de atividade física de lazer e deslocamento ativo para a escola em adolescentes: Pesquisa nacional de saúde do escolar (Pense 2009, 2012 e 2015). *Cad. Saúde Pública*. 2018. v. 34. n.4.
2. Hallal PC, Knuth AG, Cruz DKA, Mendes MI, Malta DC. Práticas de atividade física em adolescentes brasileiros. *Rev. Ciência &Saúde Coletiva*. 2010; p.3035-3042.
3. Tenório MCM, Barros MVG, Tassitano RM, Bezerra J; Tenorio JM, Hallal PC. Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. *Rev. Bras. Epidemiol*. 2010.v. 13. n. 1. p. 105-117.
4. WHO (World Health Organization). [Internet]. 2008 Nov [acesso em: 10 julh 2018]; Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/em/>
5. Ferreira, KA, Rossi L,R, Alves L.B, Fialho C.G.O; Castro L.C.V. Estado nutricional, atividade física e hábitos alimentares de adolescentes: uma comparação entre gêneros. 2010, v.2, n. 1, p. 311-316.
6. Silva, PVC; Costa JR, AL. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. *Psicol. Argum.*, Curitiba, 2011 v. 29, n. 64, p. 41-50.
7. Silva, MC, Engers, PB, Vilela, GF, Spohr, CF, Rombaldi, AJ. Fontes de informação sobre os benefícios à prática de atividade física e fatores associados em adolescentes: estudo de base escolar. *Rev. Bras Ativ Fís Saúde* 2016; 21(3):237-245.
8. Associação Nacional de Empresas de Pesquisa (ABEP). *Critério de classificação econômica Brasil*. São Paulo: 2003. Acesso em: 15 Jun 2018.
9. Bastos JP, Araujo CL, Hallal PC. Prevalence of insufficient physical activity and associated factors in Brazilian adolescents. *J Phys Act Health* [Internet]. 2008 Nov [acesso em: 23 junh 2018]; 5(6):777-794. Disponível em: <http://www.humankinetics.com/acucustom/sitename/Documents/DocumentItem/16304.pdf>
10. Biddle SJH, Whitehead SHO, Donovan TM, Nevill ME. Correlates of participation in physical activity for adolescent girls: a systematic review of recent



literature. *J Phys Act Health*[Internet]. 2005 [citado em: 31 Out 2014] ;2:423-34. Disponível em: <http://www.humankinetics.com/acucustom/sitename/Documents/DocumentItem/5153.pdf>.

11. WHO (World Health Organization). *Growth reference 5-19 years*. 2007. Acesso em: 28 jun 2018. Disponível em: [http://www.who.int/growthref/who2007\\_bmi\\_for\\_age/en/index.html](http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/index.html).

12. Silva, FMA, Menezes AS. Participação das aulas de Educação Física e atitudes positivas para prática de atividade física em adolescentes do estado de Sergipe, Brasil. *Scientia Plena* 12, 082801 2016.

13. Regis, MF; Oliveira, LMFT; Santos, ARM; Leonidio, ACR; Diniz, PRB; Freitas, CMSM. Estilos de vida urbana versus rural em adolescentes: associações entre – ambiente, níveis de atividade física e comportamento sedentário. *Einstein*. 2016;14(4):461-7.

14. Alberto, A. A. D., & Figueira Junior, A. J.. Prevalência de inatividade física e sua associação com variáveis sociodemográficas em adolescentes do Município de Macapá/AP. *Rev Bras Ciênc Mov*, 2015, 23(4), 80-93.

15. Moraes, ACFD, Fernandes, CA M., Elias, RGM., Nakashima, ATA., Reichert, F F, & Falcão, MC. Prevalência de inatividade física e fatores associados em adolescentes. *Rev da Assoc Méd Bras*, 2009 55(5), 523-528.

16. Mello, J., Castagna, A., Bergmann, M., & Bergmann, G. Associação entre nível de atividade física e excesso de peso corporal em adolescentes: um estudo transversal de base escolar. *Rev bras de ativ fís & saúde*, 2014 19(1), 25-25

17. Lopes, A A S. Ambiente construído e nível de atividade física de adolescentes de Curitiba-PR. Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2014.

18. Santos, G., Neto, AS., Sena, J. & Campos, W. Atividade física em adolescentes: uma comparação entre os sexos, faixas etárias e classes econômicas. *Rev bras de ativ fís & saúde*, 2014 19(4), 455-455.

19. Gonçalves H, Hallal PC, Amorim TC, Araújo CLP, Menezes AMB. Fatores socioculturais e Nível de Atividade Física no início da Adolescência. *Rev Panam Salud Publica*.2007; 22(4):246-253.

20. Moreira, RB., Nina, GL, Gaya, AR., Nina, P. L., de Lemos, AT., & Gaya, A. Níveis de atividade física em diferentes modalidades esportivas: Um programa não convencional de educação física escolar. *Pensar a Prática*, 2016 19(4).

21. Macagnan, LD; Betti, M. Futebol: representações e práticas de escolares do ensino fundamental. *Rev Bras Educ Fís Esporte*, (São Paulo) 2014 Abr-Jun; 28(2):315-27.

22. Goellner, SV. (Gênero e esporte na historiografia brasileira: balanços e potencialidades. *Tempo. Niterói*, RJ. 2013 Vol. 19, n. 34,(jan./jun. 2013), p. 45-52.